

可下载的活动

剪下保存： 无屏幕活动卡片

在无聊来袭前将其驱散。这些可剪贴的活动卡片为全家提供远离屏幕的趣味活动。本套卡片包含单人挑战、分龄推荐以及充满乐趣的亲子互动游戏，让全家人都能参与其中，全程无需屏幕。



内含：

- 18张全家适用卡片
- 18张7岁以下儿童适用卡片
- 18张7-9岁儿童适用卡片
- 18张9-12岁儿童适用卡片
- 18张青少年适用卡片
- 27张自由发挥卡片

您需要：

- 一个空盒子或罐子
- 剪刀

如何使用这些卡片



1. 根据卡片适用的年龄段，选择最适合您家庭的卡片套装。
2. 剪下您想使用的活动卡片，并用空白卡片套装写下自己的创意点子。
3. 将卡片放入空盒子或罐子中。
4. 如果今天的屏幕时间已经用完，或者想不出什么好玩的点子，又或者听到“我好无聊.....”，那就拿起罐子吧！
5. 从罐子里抽取一张卡片。大多数活动建议都可以灵活调整为单人或家庭活动——至于谁参与，就由您决定了！

全家

打印此页，然后小心剪下来，即可得到现成的活动点子。

全家



一起做晚餐



全家



举办家庭才艺表演



全家



来个“Yes日”（但要适度哦！）



全家



制作一个家庭感恩罐，每周添加感谢便条



全家



策划一个“善意日”，为别人做一件好事



全家



一起制作一个时间胶囊



全家



选择一款你喜欢的棋盘游戏，并改变规则



全家



骑自行车兜风



全家



大人教孩子玩他们小时候玩过的游戏



全家

打印此页，然后小心剪下来，即可得到现成的活动点子。

全家



技能交换：每个人教一项自己擅长的技能



全家



在室内或阳台上野餐



全家



蒙眼品尝厨房里的安全食物



全家



制定一份家庭愿望清单，写下今年想做的事情



全家



互相画肖像



全家



制作一面家庭旗帜



全家



举办纸飞机比赛：评选最佳设计和最远飞行距离！



制作一本家庭回忆录：记录最搞笑的回忆、最甜蜜的回忆等等



全家



复刻旧时的家庭照片



7岁以下儿童

打印此页，然后小心剪下来，即可得到现成的活动点子。

7岁以下儿童



在花园里调制魔法药水



7岁以下儿童



搭建毛毯堡垒



7岁以下儿童



玩寻宝游戏



7岁以下儿童



播放大家最爱的歌曲，来一场舞会



7岁以下儿童



举办泰迪熊野餐会



7岁以下儿童



自己制作乐器



7岁以下儿童



玩“西蒙说”游戏



7岁以下儿童



搭建一个迷你障碍赛道



7岁以下儿童



教大人跳一段你自创的滑稽舞蹈



7岁以下儿童

打印此页，然后小心剪下来，即可得到现成的活动点子。

7岁以下儿童



用在家里找到的东西
玩“猜猜这是什么声
音”游戏



7岁以下儿童



玩颜色寻宝游戏（找
到5个红色物品，
10个黄色物品等）



7岁以下儿童



用旧杂志制作拼贴画



7岁以下儿童



选择一个主题，并根
据主题装扮自己



7岁以下儿童



假装地板是岩浆



7岁以下儿童



玩“猜猜袋子里有什
么”游戏



7岁以下儿童



彩绘石头，装饰你的
花园



7岁以下儿童



装饰纸皇冠，让某人当
一小时的国王或王后



7岁以下儿童



在水果蔬菜上画表情



7-9岁儿童

打印此页，然后小心剪下来，即可得到现成的活动点子。

7-9



玩“头、身、腿”游戏
(画一个头，折纸传
给下一个人，然后画
一个身，以此类推)



7-9



只用胶带或和纸胶带
制作一幅画



7-9



学习一种新的折纸造型



7-9



玩“二十个问题”游戏



7-9



用硬纸板制作相框



7-9



教大人你最近学到的
新舞蹈、新单词或新
潮流



7-9



制作家庭剪贴簿



7-9



玩“你更愿意.....”游戏



7-9



制作一个纸占卜



7-9岁儿童

打印此页，然后小心剪下来，即可得到现成的活动点子。

7-9



设计并来一场寻宝游戏



玩石头剪刀布，但使用新的选项（例如巫师、独角兽、巨魔）

7-9



尝试将家庭成员倒过来画

7-9



一起讲故事，每个人加一句话



搭建昆虫旅馆

7-9



绘制一个想象岛屿的地图

7-9



自制冰棒



创造一个新的超级英雄并描述他的超能力

7-9



给一位特别的人写一封信（不一定要寄出去）

7-9

10-12岁儿童

打印此页，然后小心剪下来，即可得到现成的活动点子。

10-12



设计一场寻宝游戏



10-12



一起观赏云朵



10-12



为你的不同心情制作歌单，用纸和笔写下来！



10-12



在后院或客厅露营



10-12



学习一种新的纸牌游戏



10-12



学习用卷成球的袜子杂耍



10-12



编写并表演一个短剧



10-12



装饰或改造一件旧T恤



10-12



策划一个家庭问答之夜并撰写问题



10-12岁儿童

打印此页，然后小心剪下来，即可得到现成的活动点子。

10-12



策划并举办一个家庭挑战日



10-12



带家人参观你喜欢的地方



10-12



技能交换：教家人一项新技能，他们也教你一项



10-12



为最近去过的地方写一篇评论



10-12



创建一个秘密代码并写一条信息



10-12



设计一个家庭标志或家徽



10-12



尝试解魔方



10-12



制作一条连锁反应路径（例如多米诺牌、弹珠或竖立的纸牌）



10-12



用你的声音和道具制作一个迷你播客或广播节目



青少年

打印此页，然后小心剪下来，即可得到现成的活动点子。

青少年



用现有物品重新布置或装饰你的房间



青少年



亲手烘焙点什么



青少年



尝试“自由写日记”



青少年



设计一套健身训练计划



青少年



学习缝补或缝纫



青少年



制作一本迷你杂志，教成年人一些知识



青少年



发明一项新的运动并教别人玩



青少年



举办“反向晚餐”——为成年人准备并烹饪一顿饭



青少年



策划一场关于你家庭的趣味问答，并撰写问题



青少年

打印此页，然后小心剪下来，即可得到现成的活动点子。

青少年



组织一次户外家庭摄影



青少年



教家人使用他们不熟悉的应用程序



青少年



学习一道来自其他国家或文化的食谱



青少年



创造一款新的纸牌游戏并与家人一起试试



青少年



为全家人设定一个挑战，让他们坚持一周
(例如每天做10个俯卧撑、阅读5分钟或做一件善事)



青少年



给未来的自己写一封信，密封起来，一年后再拆开阅读。



青少年



升级改造一些简单的东西：一条牛仔裤、一件旧家具或一个罐子



青少年



写下“我引以为豪的10件事”并装裱它



青少年



制作一个愿景板，记录你今年想要实现的目标



无屏幕活动卡片

自由发挥卡片

打印此页，然后小心剪下来，即可得到现成的活动点子。



无屏幕活动卡片

自由发挥卡片

打印此页，然后小心剪下来，即可得到现成的活动点子。



无屏幕活动卡片

自由发挥卡片

打印此页，然后小心剪下来，即可得到现成的活动点子。

