

**Attività scaricabili**

Carte da ritagliare: attività senza schermi



Scaccia la noia prima che arrivi. Queste carte da ritagliare propongono attività senza schermi pensate per tutta la famiglia. Nel set troverai piccole sfide individuali, suggerimenti in base all'età e idee divertenti che coinvolgono tutti, senza l'uso di dispositivi.

Contenuto:

- 18 carte per tutta la famiglia
- 18 carte per under 7
- 18 carte per 7-9 anni
- 18 carte per 9-12 anni
- 18 carte per adolescenti
- 27 carte libere per aggiungere le tue idee

Ti serviranno:

- Una scatola o un barattolo vuoto
- Forbici

Come usare queste carte

1. Scegli il set di carte più adatto alla tua famiglia, in base alle età.
2. Ritaglia il set che vuoi usare e aggiungi le tue proposte usando le carte vuote.
3. Metti tutte le carte in una scatola o in un barattolo vuoto.
4. Quando volete fare una pausa dagli schermi, mancano idee o qualcuno dice "Mi annoio...", capirete che è il momento di prendere il barattolo!
5. Pesca una carta. La maggior parte delle attività può essere fatta da soli oppure insieme: decidete voi chi partecipa.



Per tutta la famiglia

Stampa la pagina, ritaglia le carte e avrai tante attività subito pronte.

Per tutta la famiglia



Preparare la cena
insieme



Per tutta la famiglia



Organizzare
un talent show
di famiglia



Per tutta la famiglia



Vivere una
“giornata del sì”
(con buon
senso!)



Per tutta la famiglia



Creare un
barattolo della
gratitudine e
aggiungere
bigliettini durante
la settimana



Per tutta la famiglia



Pianificare una
giornata della
gentilezza e fare
un gesto gentile
per qualcuno



Per tutta la famiglia



Realizzare una
capsula del
tempo insieme



Per tutta la famiglia



Scegliere un
gioco da tavolo
preferito e
cambiarne le
regole



Per tutta la famiglia



Fare un giro
in bicicletta



Per tutta la famiglia



Gli adulti
insegnano ai
ragazzi un gioco
che facevano da
piccoli



Per tutta la famiglia

Stampa la pagina, ritaglia le carte e avrai tante attività subito pronte.

Per tutta la famiglia



Avviare uno scambio di abilità: ognuno insegna qualcosa in cui è bravo



Per tutta la famiglia



Fare un picnic in casa o sul balcone



Per tutta la famiglia



Fare un assaggio alla cieca con cibi sicuri presi dalla cucina



Per tutta la famiglia



Creare una bucket list di famiglia per le cose da fare quest'anno



Per tutta la famiglia



Disegnare i ritratti l'uno dell'altro



Per tutta la famiglia



Creare una bandiera della famiglia



Per tutta la famiglia



Organizzare una gara di aeroplani di carta: valutare il miglior design e chi vola più lontano



Per tutta la famiglia



Creare un libro dei ricordi di famiglia: annotare i momenti più divertenti, più dolci e così via



Per tutta la famiglia



Ricreare vecchie foto di famiglia



Carte per attività senza schermo

Under 7

Stampa la pagina, ritaglia le carte e avrai tante attività subito pronte.

Under 7



**Preparare pozioni
in giardino**



Under 7



**Costruire un
fortino con
coperte e cuscini**



Under 7



**Organizzare una
caccia al tesoro**



Under 7



**Fare una festa da
ballo con le
canzoni preferite
di tutti**



Under 7



**Preparare un
picnic per orsetti**



Under 7



**Creare il proprio
strumento
musicale**



Under 7



**Giocare a "Simon
dice"**



Under 7



**Allestire un mini
percorso a
ostacoli**



Under 7



**Insegnare ai
grandi un balletto
buffo inventato
da te**



Carte per attività senza schermo

Under 7

Stampa la pagina, ritaglia le carte e avrai tante attività subito pronte.

Under 7



Giocare a "che suono è?" usando oggetti della casa



Under 7



Andare a caccia di colori (trovare 5 oggetti rossi, 10 gialli, ecc.)



Under 7



Fare un collage usando vecchie riviste



Under 7



Scegliere un tema e travestirsi in base al tema



Under 7



Fare finta che il pavimento sia lava



Under 7



Giocare a "indovina cosa c'è nel sacchetto"



Under 7



Dipingere i sassi e decorare il quartiere



Under 7



Decorare coroncine di carta e nominare qualcuno re o regina per un'ora



Under 7



Disegnare faccine su frutta o verdura



7-9 anni

Stampa la pagina, ritaglia le carte e avrai tante attività subito pronte.



7-9

Giocare a “teste, corpi e gambe” (disegnare una testa, piegare il foglio e passarlo, poi un corpo, e così via)



7-9



Realizzare un disegno usando solo nastro adesivo o washi tape



7-9



Imparare una nuova figura di origami



7-9



Giocare a “20 domande”



7-9



Creare una cornice per foto con il cartone



7-9



Insegnare agli adulti un ballo, una parola o una tendenza che hai imparato di recente



7-9



Creare un album di famiglia



7-9



Giocare a “preferiresti...?”



7-9



Fare uno scaccia-pensieri di carta



7-9 anni

Stampa la pagina, ritaglia le carte e avrai tante attività subito pronte.

7-9



Ideare e organizzare una caccia al tesoro



7-9



Giocare a carta, forbice, sasso con nuove opzioni (es. mago, unicorno, troll)



7-9



Provare a disegnare un familiare sottosopra



7-9



Inventare una storia insieme, aggiungendo una frase a testa



7-9



Costruire un hotel per insetti



7-9



Disegnare la mappa di un'isola immaginaria



7-9



Preparare ghiaccioli fatti in casa



7-9



Inventare un nuovo supereroe e descriverne i poteri



7-9



Scrivere una lettera a qualcuno di speciale (non serve spedirla)



10-12 anni

Stampa la pagina, ritaglia le carte e avrai tante attività subito pronte.

10-12



Ideare una caccia al tesoro



10-12



Osservare le nuvole



10-12



Creare playlist per i diversi stati d'animo - con carta e penna



10-12



Campeggiare in giardino o in salotto



10-12



Imparare un nuovo gioco di carte



10-12



Imparare a fare giocoleria con calzini arrotolati



10-12



Scrivere un breve spettacolo e metterlo in scena



10-12



Decorare o trasformare una vecchia maglietta



10-12



Organizzare una serata quiz per la famiglia e scrivere le domande



10-12 anni

Stampa la pagina, ritaglia le carte e avrai tante attività subito pronte.

10-12



Pianificare e gestire una giornata di sfide in famiglia



10-12



Portare la famiglia a fare un tour guidato di un posto che ami



10-12



Fare uno scambio di abilità: insegnare una nuova abilità e impararne una



10-12



Scrivere una recensione immaginaria di un posto visitato di recente



10-12



Creare un codice segreto e scrivere un messaggio



10-12



Disegnare un logo o uno stemma di famiglia



10-12



Provare a risolvere un cubo di Rubik



///

Creare un percorso con reazione a catena (con tessere del domino, biglie o carte)



10-12



Registrare un mini podcast o una piccola trasmissione radio con voce e oggetti



Adolescenti

Stampa la pagina, ritaglia le carte e avrai tante attività subito pronte.

Adolescenti



Riordinare o decorare la propria stanza usando ciò che si ha



Adolescenti



Preparare qualcosa in cucina partendo da zero



Adolescenti



Provare il “free journaling”



Adolescenti



Creare un circuito di allenamento



Adolescenti



Imparare a rammendare o cucire qualcosa



Adolescenti



Creare una mini rivista per insegnare qualcosa a un adulto



Adolescenti



Inventare un nuovo sport e insegnarlo agli altri



Adolescenti



Organizzare una “cena al contrario”, cucinando e servendo un pasto agli adulti



Adolescenti



Preparare una sessione di trivia sulla propria famiglia e scrivere le domande



Adolescenti

Stampa la pagina, ritaglia le carte e avrai tante attività subito pronte.

Adolescenti



Organizzare un servizio fotografico di famiglia all'aperto



Adolescenti



Insegnare alla famiglia a usare un'app che non conoscono



Adolescenti



Imparare una nuova ricetta di un altro paese o cultura



Adolescenti



Inventare un nuovo gioco di carte e provarlo in famiglia



Adolescenti

Creare una sfida per tutta la famiglia da seguire per una settimana (es. 10 piegamenti al giorno, 5 minuti di lettura, o un gesto gentile)



Adolescenti



Scrivere una lettera a te stesso nel futuro da chiudere e rileggere tra un anno



Adolescenti



Dare nuova vita a qualcosa: un paio di jeans, un mobile vecchio o un barattolo



Adolescenti



Scrivere una lista di "10 cose di cui vado fiero/a" e decorarla



Adolescenti



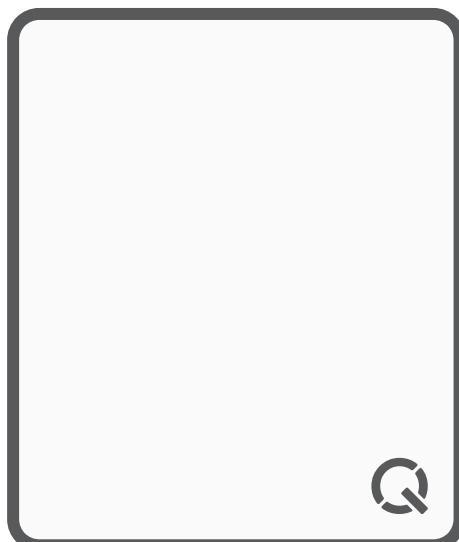
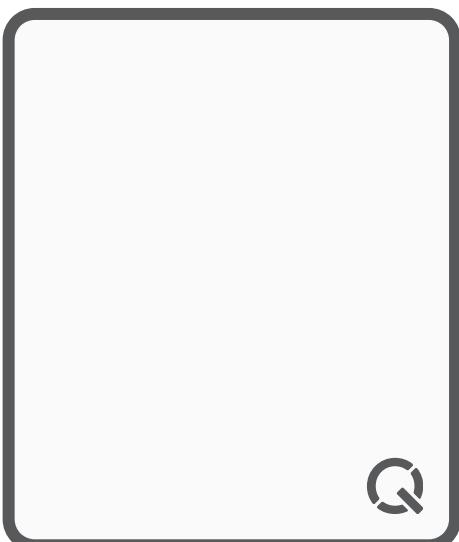
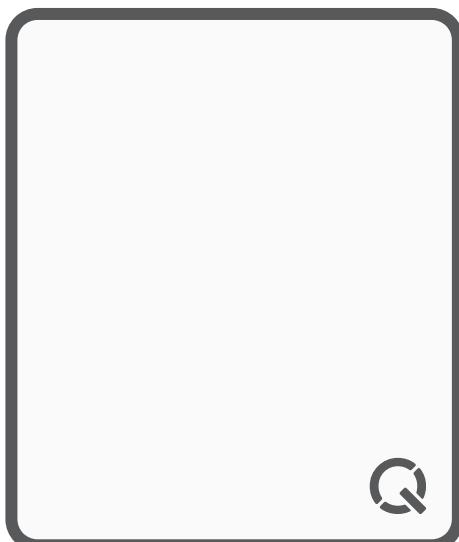
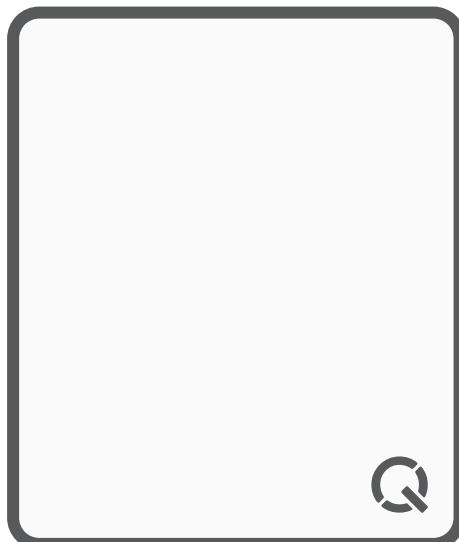
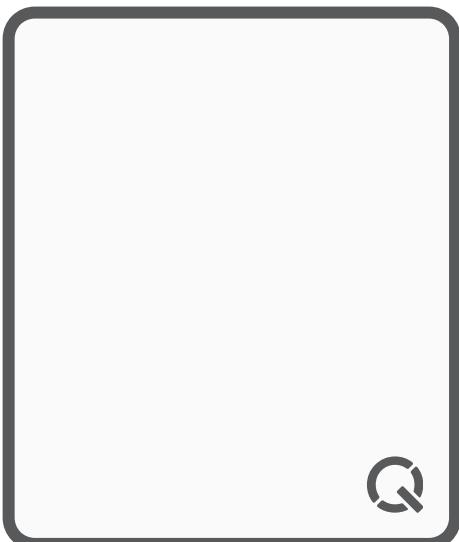
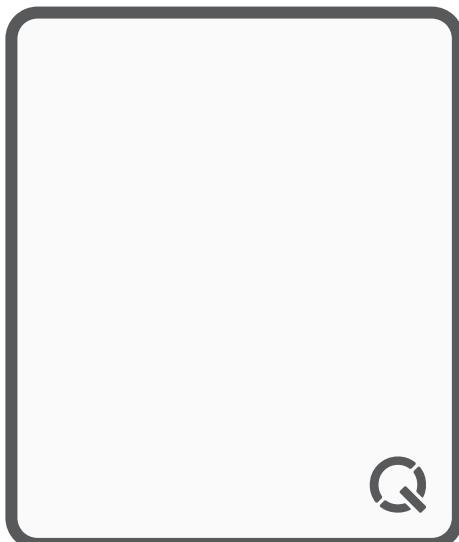
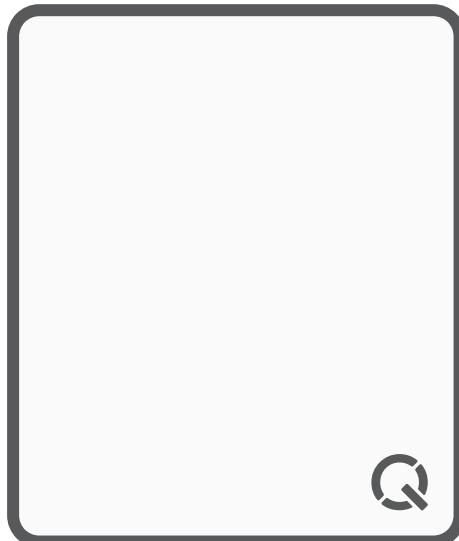
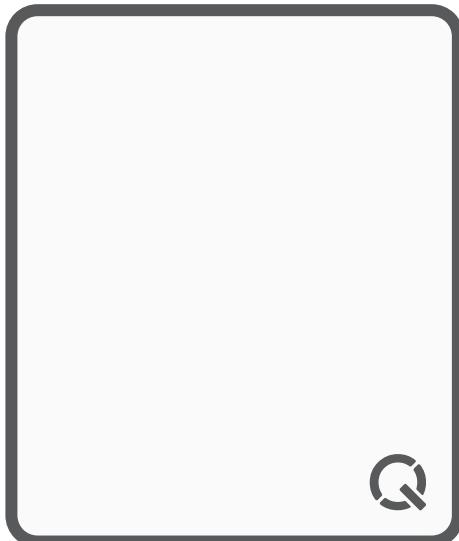
Creare una vision board su qualcosa che si vuole raggiungere quest'anno



Carte per attività senza schermo

Carte libere

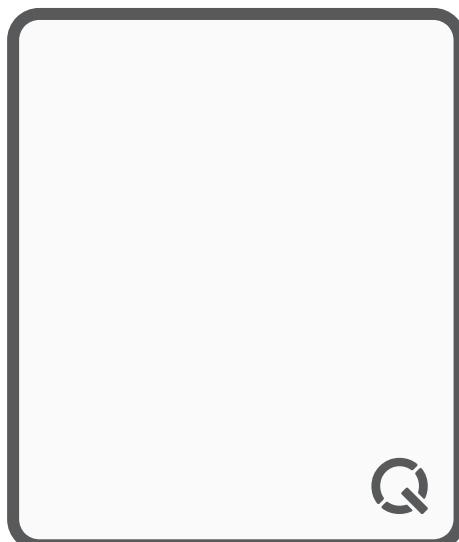
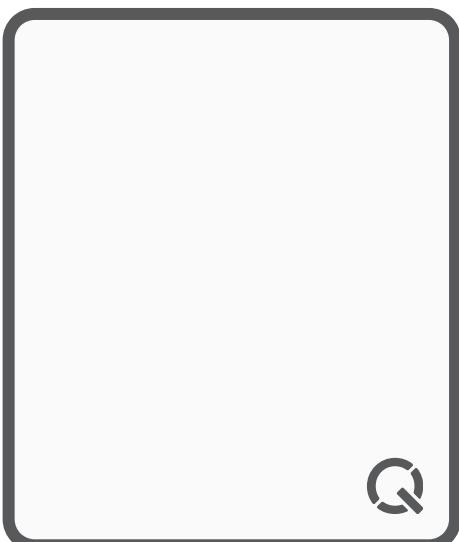
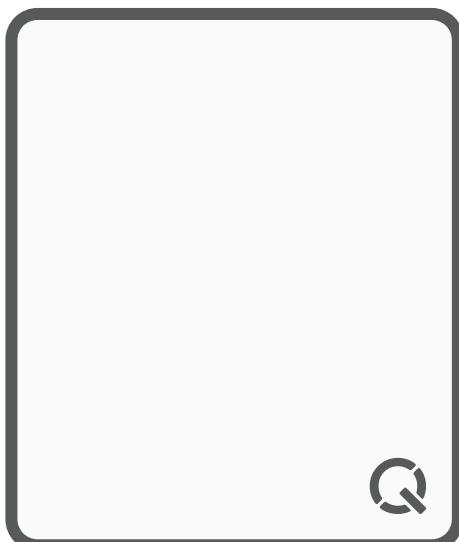
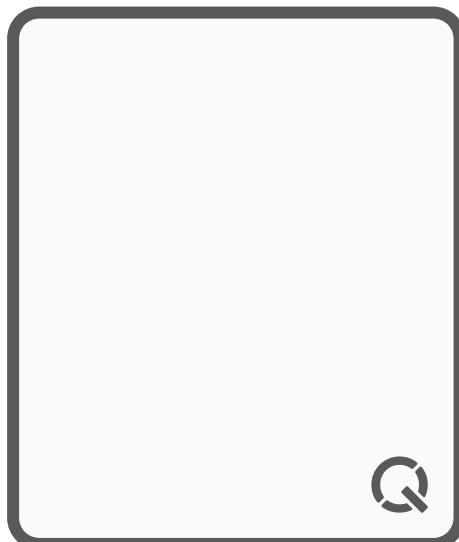
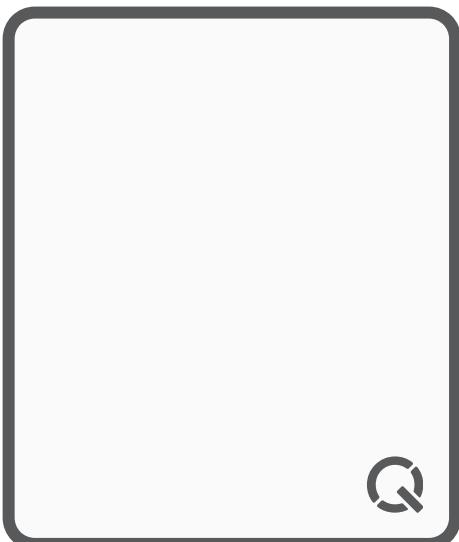
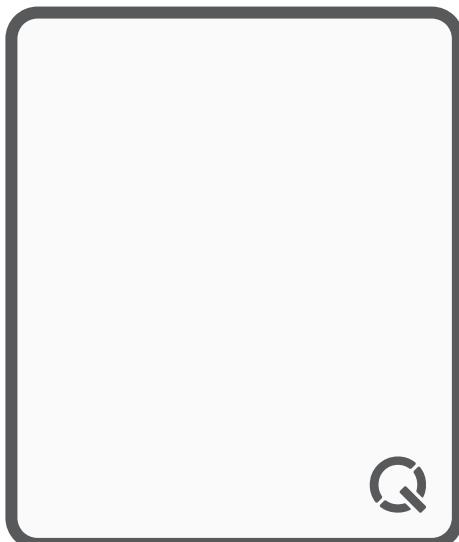
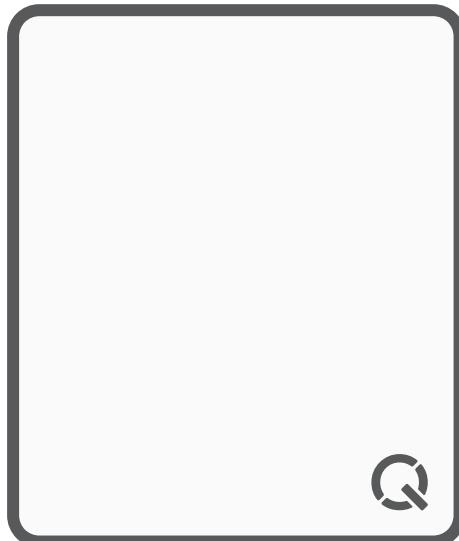
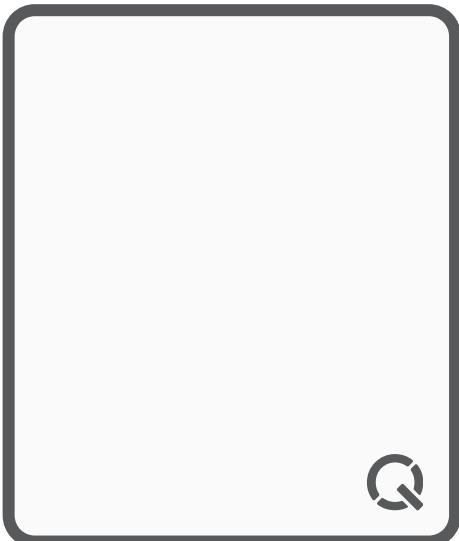
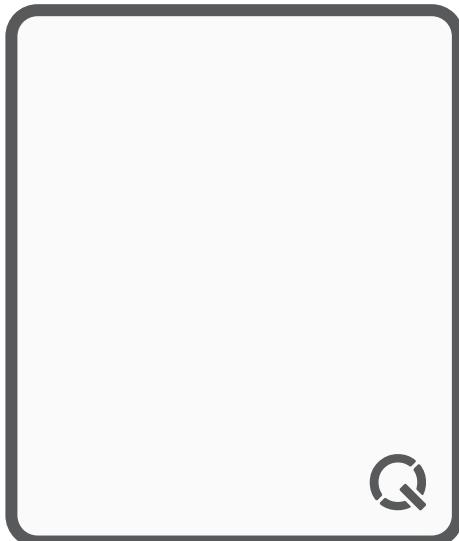
Stampa la pagina, ritaglia le carte e avrai tante attività subito pronte.



Carte per attività senza schermo

Carte libere

Stampa la pagina, ritaglia le carte e avrai tante attività subito pronte.



Carte per attività senza schermo

Carte libere

Stampa la pagina, ritaglia le carte e avrai tante attività subito pronte.

