



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 aeroplanini 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



# 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**



# 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**



10-12



**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

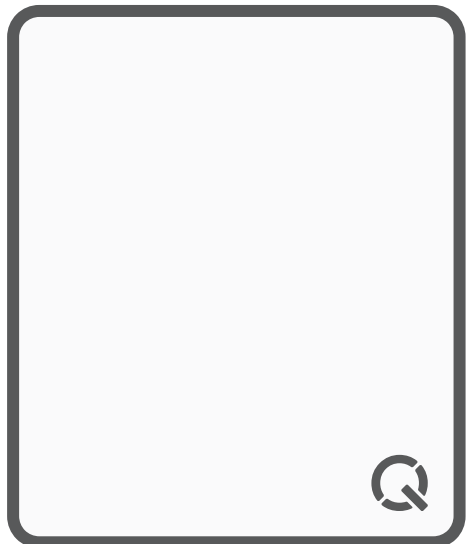
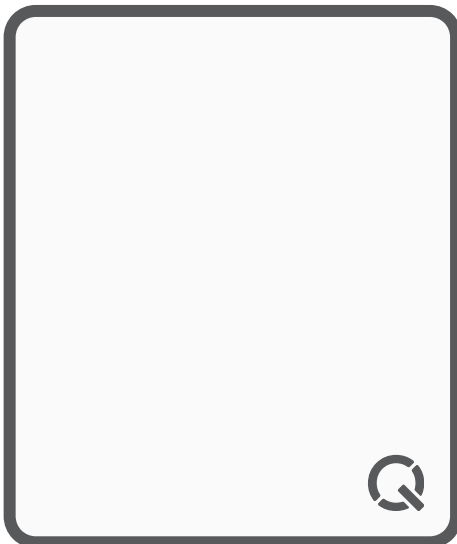
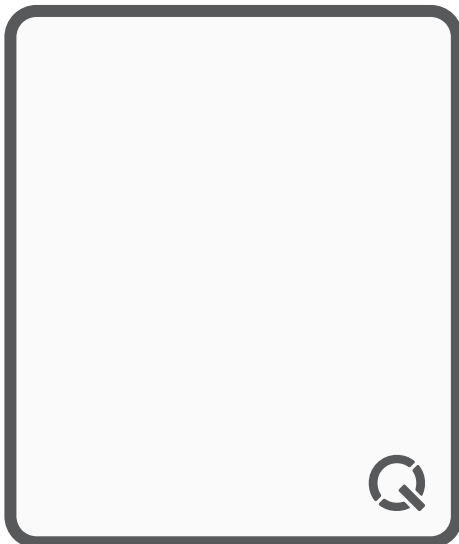
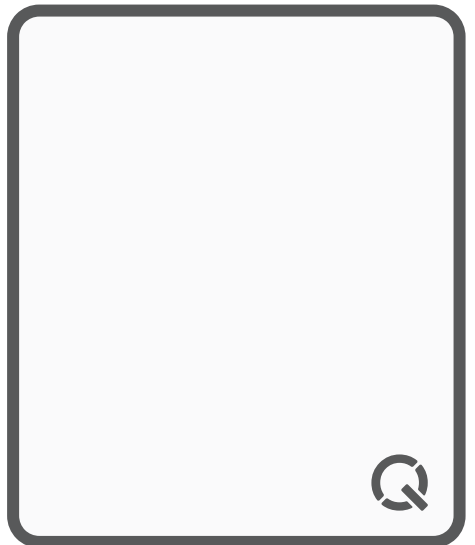
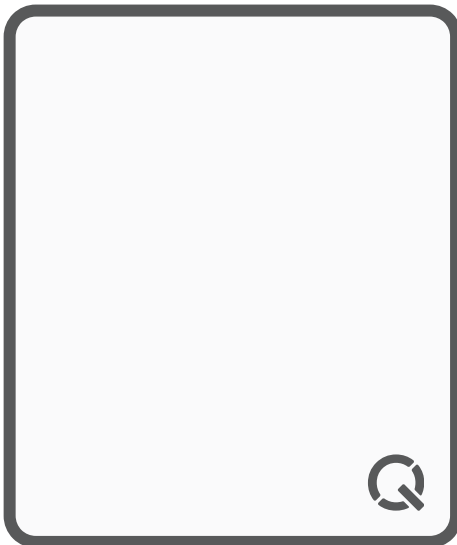
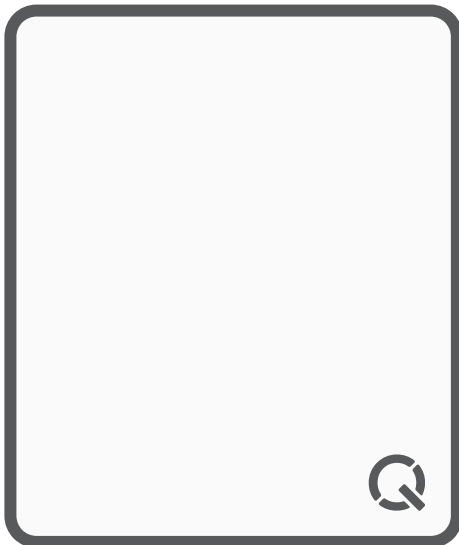
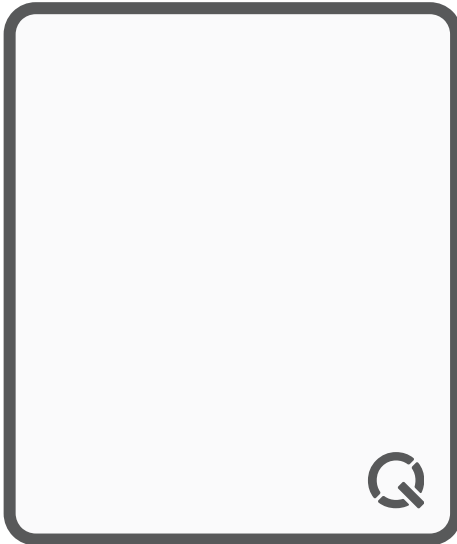
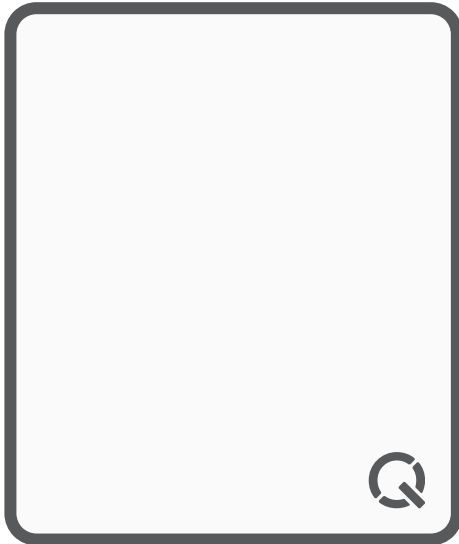


Creare una vision board su qualcosa che si vuole raggiungere quest'anno



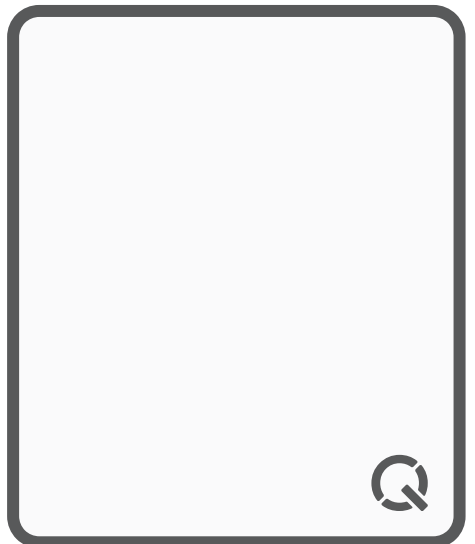
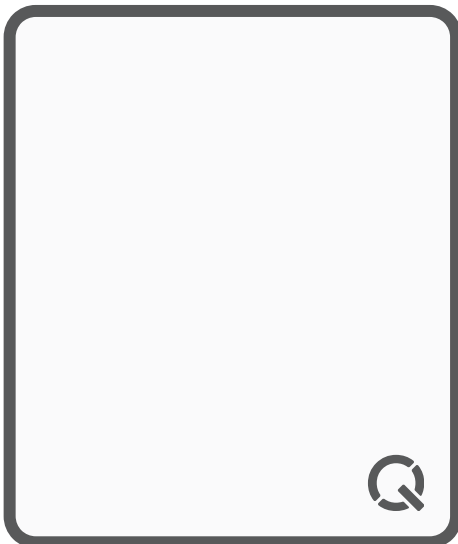
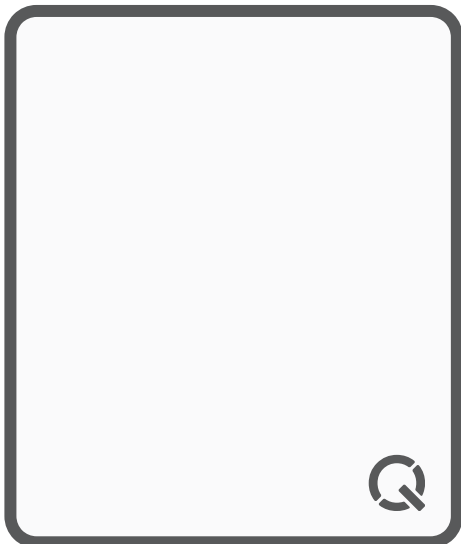
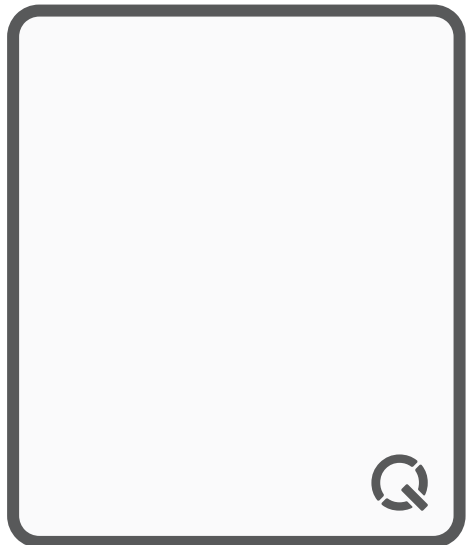
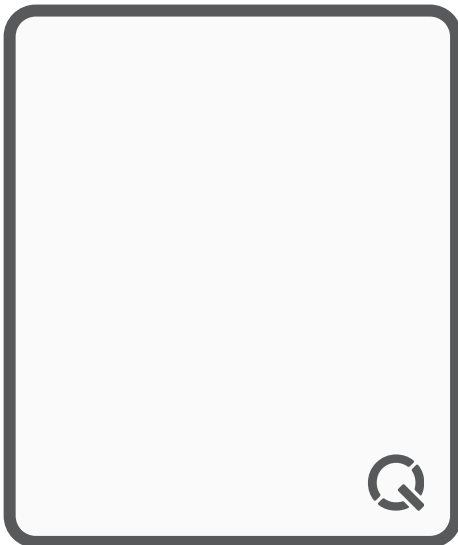
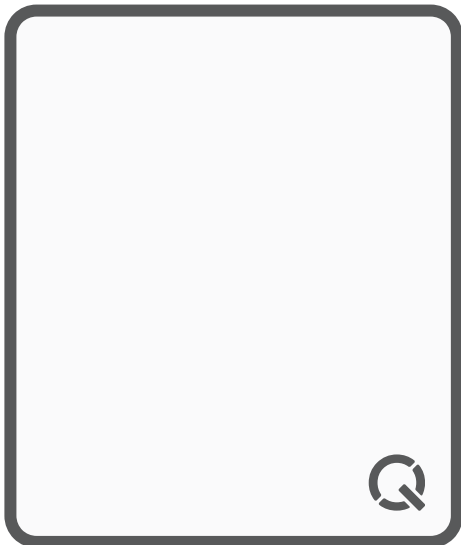
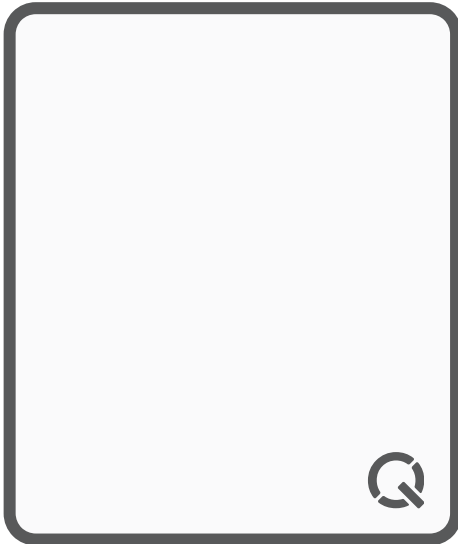
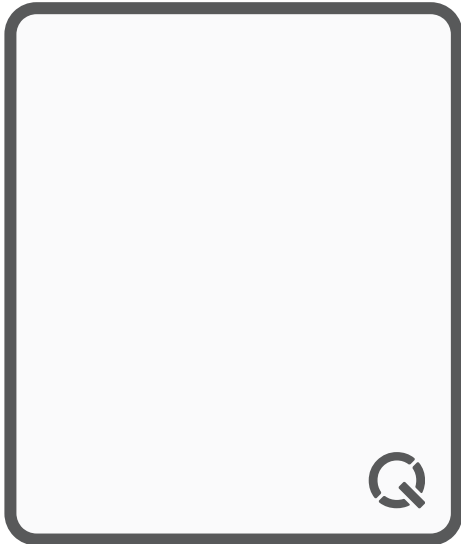
# Carte libere

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



# Carte libere

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



# Carte libere

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

