

Mariana Paz
desenvolvimento infantil

– MENU DE ATIVIDADES –

FORA DE TELA



Elaborado por
Danielle Moreira,
psicóloga infantil

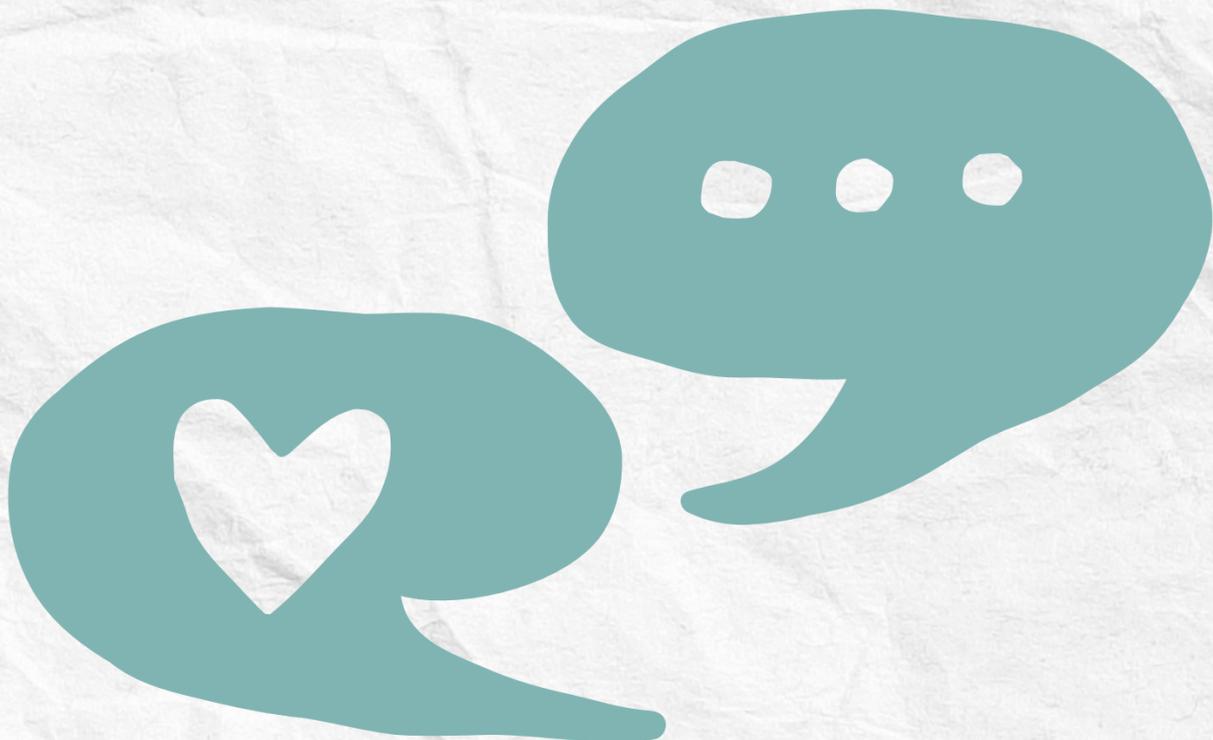


Mariana Paz
desenvolvimento infantil

Os impactos do uso excessivo de telas está cada vez mais sendo estudado e gerando consequências negativas no desenvolvimento das pessoas.



Mas o que podemos fazer para ocuparmos o tempo de forma mais saudável?



Nem sempre achamos que temos tempo para outras formas de entretenimento, mas será que não vale a pena?

Separamos uma lista de possíveis experiências que nos permitem vivenciar a vida de forma mais presente:



- Pop It 
- Abraçar um ursinho de pelúcia
- Fazer um passeio/caminhada
- Andar de bicicleta, patins, patinete, etc.
- Criar uma peça de teatro 
- Criar uma coreografia
- Realmente brincar ou passear com um animal
- Criar um penteado diferente 
- Aprender uma receita
- Criar um jogo de forma artesanal
- Aprender a costurar 
- Aprender um idioma
- Brincar de escolinha
- Brincadeiras de correr ou esconder

- Ler



- Ler histórias em quadrinhos

- Colecionar algo

- Album de figurinhas



- Trocar figurinhas

- Bater bafo

- Criar seu próprio álbum de figurinhas de forma artesanal

- Escrever cartas



- Escrever um diário

- Criar um pote da calma

- Subir em uma árvore

- Fazer um piquenique



- Festa do pijama

- Arrecadar alimentos ou brinquedos para doação

- Brincar de cientista investigando a natureza 
- Brincar de detetive ou de caça ao tesouro 
- Lego
- Pega varetas 
- Jogos de equilíbrio 
- Equilibrar o corpo 
- Brincar de mágico
- Brincar de circo (malabares, palhaço, etc.) 
- Restaurar brinquedos quebrados
- Fantoche 
- Origami
- Jogos de bola (basquete, futebol, vôlei, baleado, etc.) 
- Jogos de mesa (totó, ping pong, sinuca, etc.) 

- Gincana
- Pintar com tintas
- Pintar uma estampa de roupa
- Brincar de massinha de modelar
- Fazer massinha de modelar



- Tomar banho de mar
- Tomar banho de piscina
- Cuidar de um boneco bebê
- Brincar de comidinha com
misturebas malucas



- Viajar
- Museu
- Restaurante
- Caminhar na orla
- Instrumentos musicais
- Jogos de tabuleiro





**Ter alternativas às telas
mostra para as crianças
que o mundo offline pode
ser tão estimulante
quanto o online!**

