



Mariana Paz  
desenvolvimento infantil

– MENU DE ATIVIDADES –

# FORA DE TELA



Elaborado por  
Danielle Moreira,  
psicóloga infantil

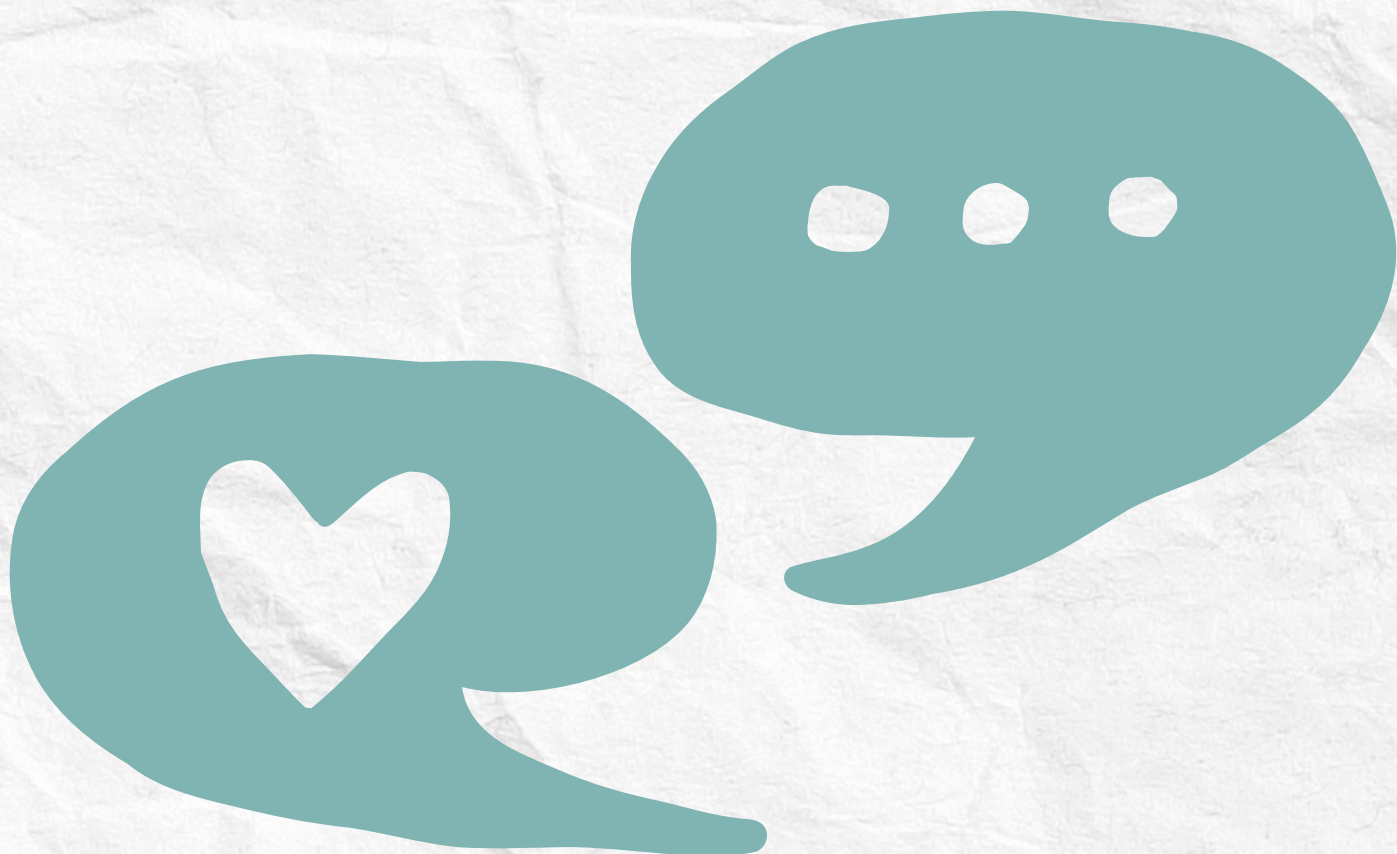


Mariana Paz  
desenvolvimento infantil

**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!**

