

# 101 ATIVIDADES SEM TELA

## **Em casa**

---

1. Ouvir rádio.
2. Escrever um artigo ou uma história.
3. Pintar um quadro, um mural ou um cômodo da casa.
4. Escrever para o presidente, seus deputados ou senadores.
5. Ler um livro. Ler para alguém.
6. Aprender a trocar o óleo ou o pneu do carro. Consertar algo.
7. Escrever uma carta para um(a) parente ou um(a) amigo(a).
8. Fazer biscoitos, pão ou geleia e compartilhar com um(a) vizinho(a).
9. Ler revistas ou jornais. Trocá-los com amigos.
10. Olhar o armário e doar itens para a caridade ou um brechó local. Fazer uma venda de garagem.
11. Começar um diário.
12. Jogar baralho.
13. Fazer artesanato para dar de presente. Tentar fazer um novo tipo de artesanato.
14. Fazer palavra cruzada ou jogar Sudoku.
15. Economizar dinheiro: cancele a TV a cabo!
16. Aprender sobre uma cultura diferente. Comer um jantar internacional.
17. Ensinar uma criança alguns de seus jogos preferidos da infância.
18. Estudar a linguagem dos sinais.
19. Escrever uma carta para seu autor/sua autora favorito(a).
20. Cozinhar com amigos ou família.
21. Fazer cartões para datas comemorativas ou aniversário.
22. Jogar xadrez, bridge ou dama.
23. Jogar jogo de adivinhação de palavras.
24. Tomar um café e conversar.
25. Consertar ou refazer o acabamento de um móvel.
26. Fazer uma caixa de flores de madeira.
27. Acordar cedo e fazer panquecas.
28. Ler um poema favorito. Ler poemas de poetas novos para você.
29. Aprender sobre árvores e flores nativas na sua região.
30. Planejar um piquenique ou churrasco.
31. Observar pássaros. Aprender o nome de pássaros locais.
32. Passear com o cachorro. Dar banho no cachorro.
33. Plantar um jardim. Cuidar do seu jardim.
34. Fazer uma caminhada na natureza.
35. Alimentar peixes ou pássaros.
36. Observar o céu à noite através de binóculos e identificar diferentes constelações. Observar a lua.
37. Aprender a usar uma bússola.
38. Tirar fotos e organizá-las em um álbum.
39. Cuidar do quintal.
40. Acampar.
41. Fazer uma caminhada bem cedo.
42. Subir em árvore.
43. Ver o pôr do sol, ver o nascer do sol com um amigo.

## **Pela cidade**

---

44. Ir a um show comunitário. Ouvir uma banda local.
45. Visitar a biblioteca. Pegar livros emprestados.
46. Visitar uma livraria local.
47. Visitar o zoológico.
48. Visitar a zona rural ou a cidade. Viajar de ônibus ou trem.
49. Ir a uma celebração religiosa.
50. Ir a um museu.
51. Ir andando para o trabalho ou a escola.
52. Ir a um evento esportivo.
53. Procurar por objetos especiais em vendas de garagem.

54. Fazer teste para uma peça de teatro. Assistir a uma peça.
55. Coletar material reciclável e levar até o centro de reciclagem.
56. Aprender a tocar um instrumento musical.

### **Ao ar livre**

---

57. Andar de patins ou patinar no gelo.
58. Nadar. Entrar para um time de natação local.
59. Começar um grupo da comunidade de caminhada, corrida ou pedalada.
60. Organizar um jogo de futebol, baseball ou softball no parque.
61. Andar de bicicleta.
62. Aprender yoga.
63. Jogar futebol, softball ou vôlei.
64. Jogar Frisbee.
65. Exercitar-se na academia.
66. Sair para dançar. Fazer aula de dança.

### **Em sua comunidade**

---

67. Organizar uma limpeza comunitária ou fazer trabalho voluntário.
68. Tornar-se um(a) tutor(a).
69. Entrar para um coral. Cantar!
70. Começar uma equipe de boliche.

71. Visitar e conhecer seus vizinhos.
72. Começar um grupo de leitura ou de estudo de políticas públicas.

### **Com as crianças**

---

73. Fazer roupas de sacola de papel e depois um desfile.
74. Fazer um pôster para a Semana Sem Tela.
75. Descobrir o seu centro comunitário ou as atividades do parque local.
76. Fazer bolhas de sabão.
77. Desenhar a família.
78. Construir um forte na sala e acampar.
79. Pesquisar o seu histórico familiar. Fazer a sua árvore genealógica.
80. Inventar um novo jogo e ensinar aos amigos.
81. Fazer um aviso para colocar na tela da TV durante a Semana Sem Tela.
82. Brincar de amarelinha pique-esconde ou pique- pega.
83. Organizar uma caça ao tesouro na vizinhança.
84. Jogar jogos de tabuleiro com a família e amigos.
85. Limpar ou redecorar seu quarto.
86. Fazer fantoches de meias velhas e fazer um teatro de fantoches.

87. Escrever uma peça de teatro com os amigos. Fazer uma apresentação em um asilo.
88. Fazer uma pipa. Soltar a pipa.
89. Fazer uma viagem em família ou um passeio para local histórico.
90. Se estiver nevando, andar de trenó ou fazer um boneco de neve.
91. Fazer uma colagem com fotos antigas de revistas.
92. Brincar de basquete com os amigos. Jogar uma rodada de H.O.R.S.E.
93. Fazer um bracelete da amizade.
94. Criar um livro de receita com suas receitas favoritas.
95. Contar histórias ao redor da fogueira.
96. Planejar uma festa do pijama.
97. Fazer bolos ou biscoitos e convidar amigos para um lanche.
98. Construir um barco em miniatura e colocar na água.
99. Escrever uma carta para os avós. Fazer um cartão especial.
100. Fazer arte na calçada com giz.
101. Todo mundo! Façam uma grande festa para comemorar a Semana Sem Tela!



[screenfreeweek.org](http://screenfreeweek.org)