Brincar Sem Ecrãs · bónus

30 dias

sem ecrãs

3 a 8 anos











Um desafio de um mês para a família inteira

Uma brincadeira e uma ficha por dia, com tudo o que vem no Kit

Em português de Portugal

Como funciona o desafio

Durante 30 dias, troquem 30 minutos de ecrã por uma brincadeira em família e uma ficha do Kit. Não é preciso comprar nada: as brincadeiras usam o que já há em casa e estão explicadas nos cartões das 50 Dinâmicas em família.

1. **Escolham uma hora fixa.**
   Depois do lanche ou antes do jantar funciona bem. A rotina é metade do sucesso.

2. **Uma brincadeira e uma ficha.**
   Cada dia diz qual é a brincadeira (com o número do cartão) e que tipo de ficha fazer. Escolham a ficha no caderno da idade da criança.

3. **Pintem a estrela do dia.**
   No quadro do desafio, a criança pinta uma estrela por cada dia cumprido.

4. **Falhou um dia? Não faz mal.**
   Continuem no dia seguinte. O objetivo é criar o hábito, não ser perfeito.

5. **Celebrem no fim.**
   No dia 30, façam uma festa e entreguem o diploma «Campeão do desafio 30 dias sem ecrãs».

A nossa promessa

Nós, a família _____, comprometemo-nos a brincar juntos todos os dias durante 30 dias.

_____ _____

Assinaturas Começámos no dia

© Brincar Sem Ecrãs · uso familiar e em sala de aula

Dias 1 a 10

dia 1 

Estátua musical

Dinâmica n.º 01 · Uma ficha de pintar

dia 2 

Mímica dos animais

Dinâmica n.º 03 · Uma ficha de labirinto

dia 3 

Caça ao tesouro com pistas

Dinâmica n.º 02 · Uma ficha de números

dia 4 

Eu vejo, eu vejo (no caminho para a escola)

Dinâmica n.º 16 · Uma ficha de recortar

dia 5 

O chão é lava

Dinâmica n.º 04 · Uma ficha de letras

dia 6 

Piquenique-surpresa

Dinâmica n.º 45 · Fim de semana: sem fichas, só brincar

dia 7 

Coleção de folhas

Dinâmica n.º 43 · Risca as folhas com lápis de cera

dia 8 

Restaurante de faz de conta

Dinâmica n.º 05 · Uma ficha de contas

dia 9 

Teatro de sombras

Dinâmica n.º 06 · Uma ficha de desenhar

dia 10 

Quente ou frio

Dinâmica n.º 08 · Uma ficha de diferenças ou de atenção

© Brincar Sem Ecrãs · uso familiar e em sala de aula

Dias 11 a 20

dia 11 

Dança do espelho

Dinâmica n.º 13 · Uma ficha de padrões ou de lógica

dia 12 

Bowling de garrafas

Dinâmica n.º 12 · Uma ficha de números

dia 13 

Macaquinho do chinês

Dinâmica n.º 36 · Fim de semana: brincar na rua

dia 14 

Jogo da macaca

Dinâmica n.º 41 · Fim de semana: desenha a macaca com giz

dia 15 

Cabana de mantas e histórias

Dinâmica n.º 11 · Lê ou ouve uma história lá dentro

dia 16 

Desfile de moda

Dinâmica n.º 09 · Uma ficha de pintar

dia 17 

Detetive da casa

Dinâmica n.º 14 · Uma ficha de palavras ou de letras

dia 18 

Supermercado de faz de conta

Dinâmica n.º 15 · Uma ficha de dinheiro ou de contas

dia 19 

O mestre manda

Dinâmica n.º 10 · Uma ficha de labirinto

dia 20 

Corrida do ovo na colher

Dinâmica n.º 07 · Uma ficha de recortar

© Brincar Sem Ecrãs · uso familiar e em sala de aula

Dias 21 a 30

dia 21 

Caça às cores na natureza

Dinâmica n.º 40 · Fim de semana: passeio no parque

dia 22 

Estafeta da família

Dinâmica n.º 44 · Fim de semana: convida um amigo

dia 23 

Pedra, papel, tesoura

Dinâmica n.º 26 · Uma ficha de lógica

dia 24 

Telefone estragado

Dinâmica n.º 27 · Uma ficha de letras

dia 25 

História a três vozes

Dinâmica n.º 19 · Desenha a história que inventaram

dia 26 

Ritmos com palmas

Dinâmica n.º 34 · Uma ficha de padrões

dia 27 

Inventa o final

Dinâmica n.º 35 · Uma ficha de desenhar ou de escrever

dia 28 

Apanhada

Dinâmica n.º 37 · Fim de semana: brincar na rua

dia 29 

Escondidas

Dinâmica n.º 38 · Fim de semana: jogo em família

dia 30 

Festa do fim do desafio!

Escolhe a tua dinâmica preferida e recebe o diploma

© Brincar Sem Ecrãs · uso familiar e em sala de aula

O meu desafio

30 dias sem ecrãs

Nome: _____

1	2	3	4	5
6	7	8	9	10
11	12	13	14	15
16	17	18	19	20
21	22	23	24	25
26	27	28	29	30



Quando pintar as 30 estrelas, vamos festejar com:

_____

Pendura este quadro no frigorífico

© Brincar Sem Ecrãs · uso familiar e em sala de aula