

# Guia 30 Dias Sem Celular

**Atividades divertidas para crianças de 6 a 10 anos**

# Introdução

**Este guia foi criado para ajudar as crianças a descobrirem o quanto a vida é divertida se**  
**A cada dia há uma nova atividade que desenvolve criatividade, alegria e convivência com**  
**Prepare lápis, papel, brinquedos e muita imaginação!**

## **Dia 1 - Desafio sem tela!**

**Guarde o celular com ajuda dos pais.**

**Desenhe o que você mais gosta de fazer sem tecnologia.**

## **Dia 2 - Pintura livre**

**Use lápis de cor e papel para criar um arco-íris bem colorido.**

**Coloque seu nome no canto!**

## **Dia 3 - Caça ao Tesouro**

**Esconda 5 brinquedos e desenhe um mapa simples.**

**Peça a alguém para encontrá-los!**

## **Dia 4 - Natureza viva**

**Saia para o quintal ou varanda e observe plantas e insetos.**

**Desenhe o que viu.**

## **Dia 5 - Hora da leitura**

**Leia uma história infantil ou a Bíblia com um adulto.**

**Conte o que aprendeu.**

## **Dia 6 - Massinha divertida**

**Crie figuras com massinha ou papel amassado.**

**Use várias cores!**



## **Dia 7 - Gratidão**

**Escreva ou desenhe 3 coisas pelas quais é grato hoje.**

**Agradeça a Deus.**

## **Dia 8 - Construção criativa**

**Monte algo com blocos, tampinhas ou papelão.**

**Crie um nome para sua invenção!**

## **Dia 9 - Jogo em família**

**Convide alguém para jogar um jogo de tabuleiro.**

**Sem telas, só diversão real!**

## **Dia 10 - Música e ritmo**

**Bata palmas e invente uma canção sobre o seu dia.**

**Dance com alegria!**

## **Dia 11 - Ajuda em casa**

**Guarde seus brinquedos e arrume seu quarto.**

**Faça com amor.**

## **Dia 12 - Mini cientista**

**Descubra algo novo: misture água com farinha, veja o que acontece!**

**Explique o resultado.**

## **Dia 13 - Brincar lá fora**

**Corra, pule corda, jogue bola ou brinque de amarelinha.  
Sinta o vento e o sol!**

## **Dia 14 - Culinária com adulto**

**Prepare um lanche simples com um responsável.**

**Conte os ingredientes usados.**



## **Dia 15 - Desenho da semana**

**Desenhe sua atividade favorita até agora.**

**Mostre para alguém da família.**

## **Dia 16 - Faz de conta**

**Finja ser um super-herói, médico ou professor.  
Crie uma pequena história!**

## **Dia 17 - Plantinha amiga**

**Plante uma semente em um copo com terra.  
Regue e observe o crescimento.**

## **Dia 18 - Piquenique**

**Monte um piquenique na sala ou quintal.**

**Leve frutas e brinquedos!**

## **Dia 19 - Reciclar e criar**

**Use embalagens vazias para construir algo.**

**Dê um nome para sua obra!**

## **Dia 20 - Cartinha especial**

**Escreva uma carta para alguém que ama.**

**Fale coisas boas!**

## **Dia 21 - Desafio do silêncio**

**Fique 5 minutos quietinho e ouça os sons ao redor.  
Depois conte o que ouviu.**

## **Dia 22 - Aprendendo bondade**

**Ajude alguém hoje: ofereça ajuda ou um sorriso.**

**Anote como se sentiu.**



## **Dia 23 - Dia da água**

**Faça bolhas de sabão e brinque com cuidado.**

**Fale sobre a importância da água.**

## **Dia 24 - Hora da arte**

**Recorte figuras de revistas e monte um painel colorido.**

**Crie uma história com elas!**

## **Dia 25 - Contando histórias**

**Invente uma história e conte para alguém.**

**Use personagens engraçados!**

## **Dia 26 - Pequeno inventor**

**Crie algo novo com o que tiver em casa.**

**Explique para a família como funciona.**

## **Dia 27 - Música de louvor**

**Cante uma música sobre amor e fé.**

**Agradeça a Deus pela sua vida.**

## **Dia 28 - Dia da amizade**

**Telefone ou visite um amigo (sem celular por diversão).**

**Desenhe vocês juntos!**

## **Dia 29 - Noite das estrelas**

**Olhe o céu com um adulto, conte as estrelas.**

**Faça um desejo positivo!**

## **Dia 30 - Grande final!**

**Escreva como foi passar 30 dias com menos celular.**

**Guarde seu diário como lembrança!**