



Criação

descanso

Você dentro da vida

O JOGO das 24 horas
fora da tela

ESCOLHA SEU RITMO.
ADAPTE AS MISSÕES.
DESCANSAR TAMBÉM CONTA.

Mundo

presença

acordar

corpo

COMO JOGAR



ESCOLHA SEU RITMO

Você pode jogar sozinho, em dupla, com a família, com a turma ou com amigos.



ESCOLHA SUAS 24 HORAS

Defina um período que faça sentido para sua rotina.



PREPARE O MATERIAL

Imprima o tabuleiro, a ficha e os cards. Separe também papel, lápis, livros, jogos, instrumentos ou outros materiais que quiser usar.



PERCORRA O TABULEIRO

Cada casa traz uma pequena experiência. Quando chegar a uma casa, consulte a carta correspondente por meio do **número, cor do território ou imagem**.



NÃO PRECISA FAZER TUDO PERFEITAMENTE

Você pode adaptar qualquer missão. A "hora" indica um momento da jornada. A atividade não precisa durar uma hora inteira.



MARQUE O QUE VIVEU

Depois de fazer ou adaptar uma missão, marque a casa na ficha.



DESCANSE

Você não precisa acordar para cumprir nenhuma missão. Dormir faz parte do Reset Day. **Descansar também conta.**

e se eu precisar usar o celular?

SEM CULPA!

O RESET DAY NÃO É UM TESTE DE PUREZA DIGITAL.

- Se precisar usar uma tela, use.
- Se uma missão não funcionar para você, adapte.
- Quando puder, volte para a experiência.

O uso pode ser necessário por segurança, saúde, acessibilidade, trabalho, estudo, transporte, cuidado ou comunicação essencial.

ficha de acompanhamento

Meu Reset day

Data: _____ Comecei às: _____ Terminei às: _____

 01	 02	 03	 04	 05	 06
 07	 08	 09	 10	 11	 12
 13	 14	 15	 16	 17	 18
 19	 20	 21	 22	 23	 24

fiz com alguém

Conte quantas experiências você compartilhou:

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ +5

passsei por aqui

Se completou pelo menos duas missões de um território, marque o selo:

☐ acordar

☐ corpo

☐ presença

☐ mundo

☐ criação

☐ descanso



01

abra o dia

faça

Abra uma janela, vá até a porta ou olhe para fora. Perceba a luz, o céu e os sons ao redor.

adapte

Faça onde estiver.
Não precisa sair de casa.



02

acorde o corpo

faça

Espreguice, alongue, caminhe, dance ou escolha outro movimento que desperte seu corpo.

adapte

Escolha um movimento confortável e possível para você.



03

mesa sem pressa

faça

Faça uma refeição ou lanche sem o celular à vista. Perceba sabores, cheiros, texturas e conversas.

adapte

Vale qualquer refeição ou lanche do dia.



04

caça às cores

faça

Encontre cinco cores diferentes no lugar onde você está.

adapte

Se preferir, procure formas, texturas ou objetos.



05

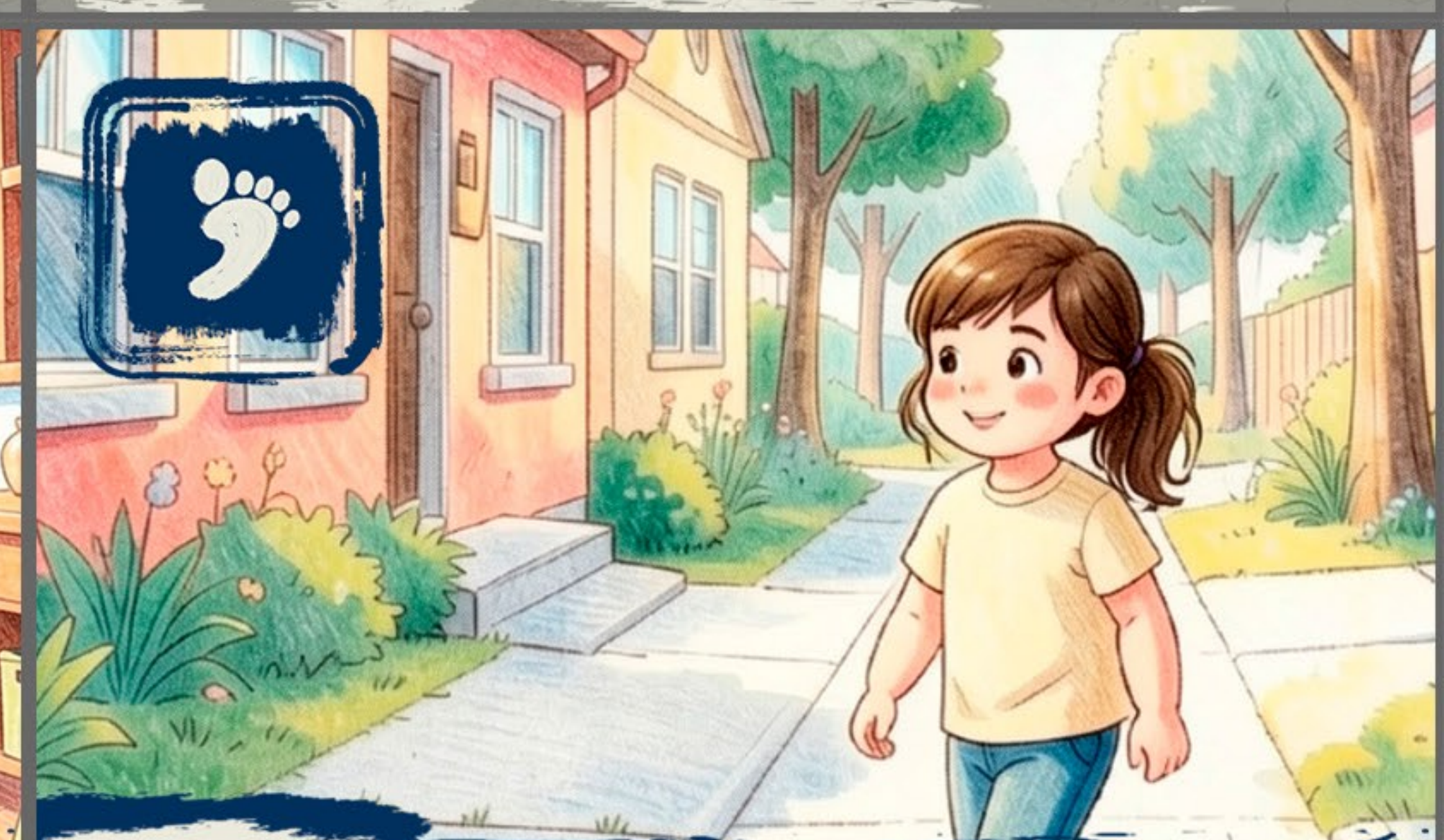
movimento livre

faça

Escolha uma música, uma caminhada, uma dança ou outro jeito de colocar o corpo em movimento.

adapte

Você escolhe o tempo e a intensidade.



06

passeio possível

faça

Caminhe por um lugar próximo e observe algo que normalmente passa despercebido.

adapte

Pode ser uma praça, parque, rua ou outro espaço seguro.



07

outro caminho

faça

Se for possível e seguro, faça um pequeno trajeto diferente do habitual. Observe o que muda.

adapte

Se não puder sair, explore outro espaço onde estiver.



08

brincadeira que mexe

faça

Invente uma brincadeira que envolva movimento. Vale mímica, dança, bola ou uma ideia nova.

adapte

Sozinho, transforme uma tarefa simples em um pequeno desafio de movimento.



09

conversa de verdade

faça

Faça a alguém uma pergunta que você realmente queira saber e escute a resposta.

adapte

Sozinho, responda por escrito a uma pergunta que gostaria de ouvir.





10

história em cadeia

faça

Uma pessoa começa uma história. Cada participante acrescenta uma frase até chegar ao final.

adapte

Sozinho, comece uma história e continue depois.



11

ouça até o fim

faça

Escolha uma conversa e experimente ouvir até a pessoa terminar, sem interromper ou olhar para outra tela.

adapte

Sozinho, pare por alguns minutos e perceba os sons ao seu redor.



12

brincadeira que já existe

faça

Escolha uma brincadeira que você já conhece: cartas, dominó, mímica, bola ou outra que não precise de tela.

adapte

Sem nenhum material? Inventem uma brincadeira com papel e lápis.



13

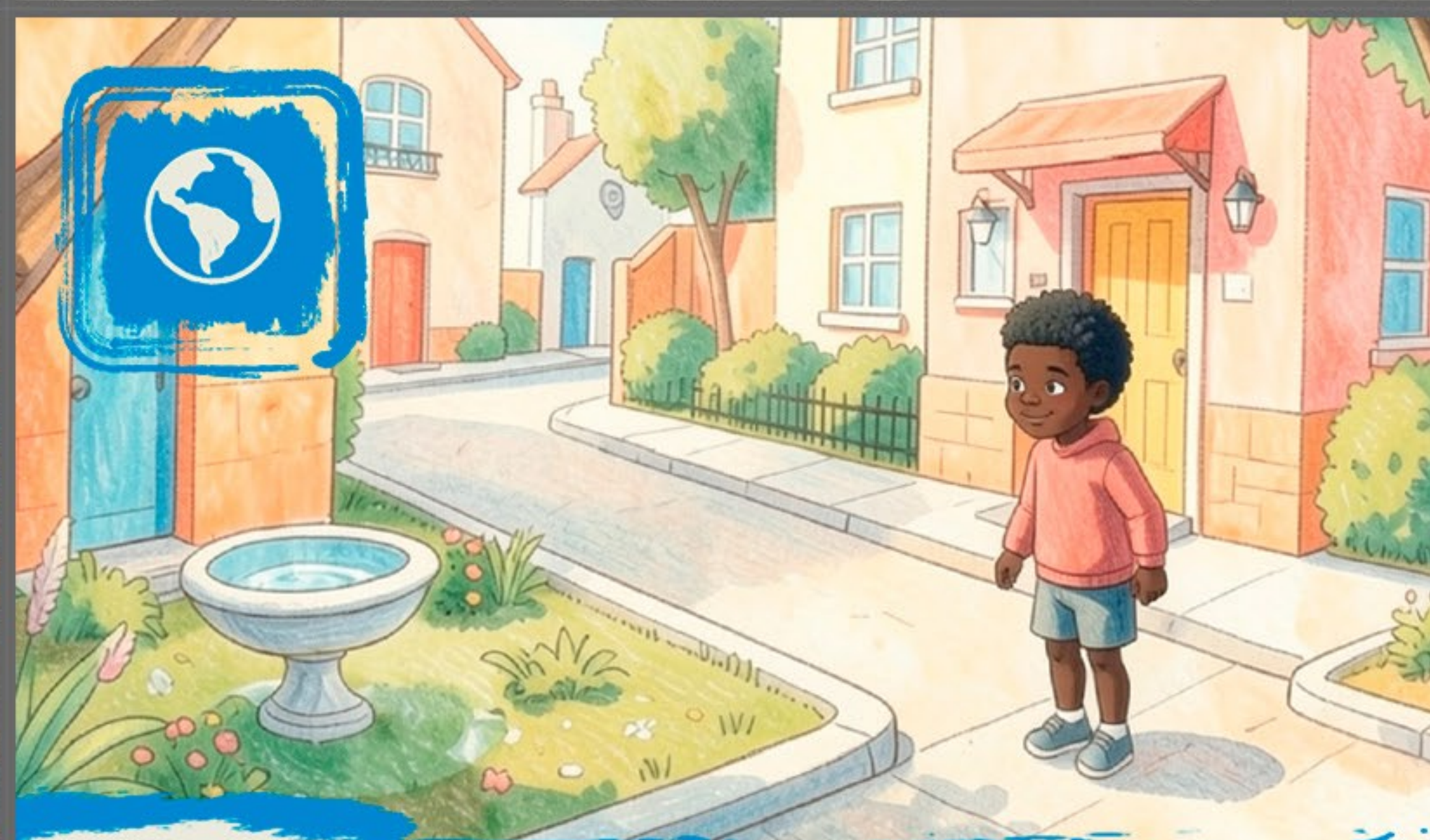
olhe de perto

faça

Escolha algo comum e observe seus detalhes: formas, cores, marcas, texturas e movimentos.

adapte

Pode ser uma planta, objeto, parede, pedra ou qualquer coisa próxima.



14

mapa do entorno

faça

Observe o lugar onde você está e descubra algo que nunca tinha percebido.

adapte

Pode ser um detalhe de uma rua, praça, casa, árvore ou comércio.



15

guarde o momento

faça

Escolha um momento do dia que você gostaria de guardar. Registre-o com uma palavra, frase ou desenho.

adapte

Não use a câmera. A lembrança não precisa virar foto ou publicação.



16

faça com as mãos

faça

Use as mãos para criar, construir, desenhar, cozinhar, plantar, montar ou reparar alguma coisa.

adapte

Use apenas os materiais que estiverem disponíveis.



17

invente uma regra

faça

Escolha alguns objetos e invente uma brincadeira. Decida como começa, o que acontece e quando termina.

adapte

Sozinho, crie um desafio para você mesmo.



18

som do dia

faça

Cante, bata palmas, toque um instrumento ou crie sons usando objetos ao seu redor.

adapte

Em grupo, cada pessoa cria um som e vocês juntam tudo.



**19****um gesto feito à mão****faça**

Crie alguma coisa para entregar a alguém: um bilhete, desenho, carta, receita ou pequena criação.

adapte

Pode ser simples. O gesto importa mais que o resultado.

**20****dê um nome****faça**

Escolha algo que você criou hoje e dê um título para ele.

adapte

Complete: "Eu criei isso quando..."

**21****diminua o ritmo****faça**

A Escolha uma atividade cotidiana e faça tudo um pouco mais devagar.

adapte

Pode ser tomar banho, preparar algo, arrumar um espaço ou caminhar.

**22****LIVRO aberto****faça**

Leia uma história, poema, capítulo ou outro texto que esteja por perto.

adapte

Sem livro? Ouça alguém ler ou invente uma história.

**23****boa noite para o dia****faça**

Escolha uma coisa do dia que você gostaria de lembrar.

adapte

Complete: "Hoje eu quero lembrar de..."

**24****chegada**

quando a tela saiu, eu encontrei...

Complete sua jornada com:

- uma palavra;
- uma frase;
- um desenho;
- uma conversa.

