

criação

deceano

acordar

corpo

presença

Mundo

Você dentro da vida

**O JOGO das 24 horas
FORA da tela**

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

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.

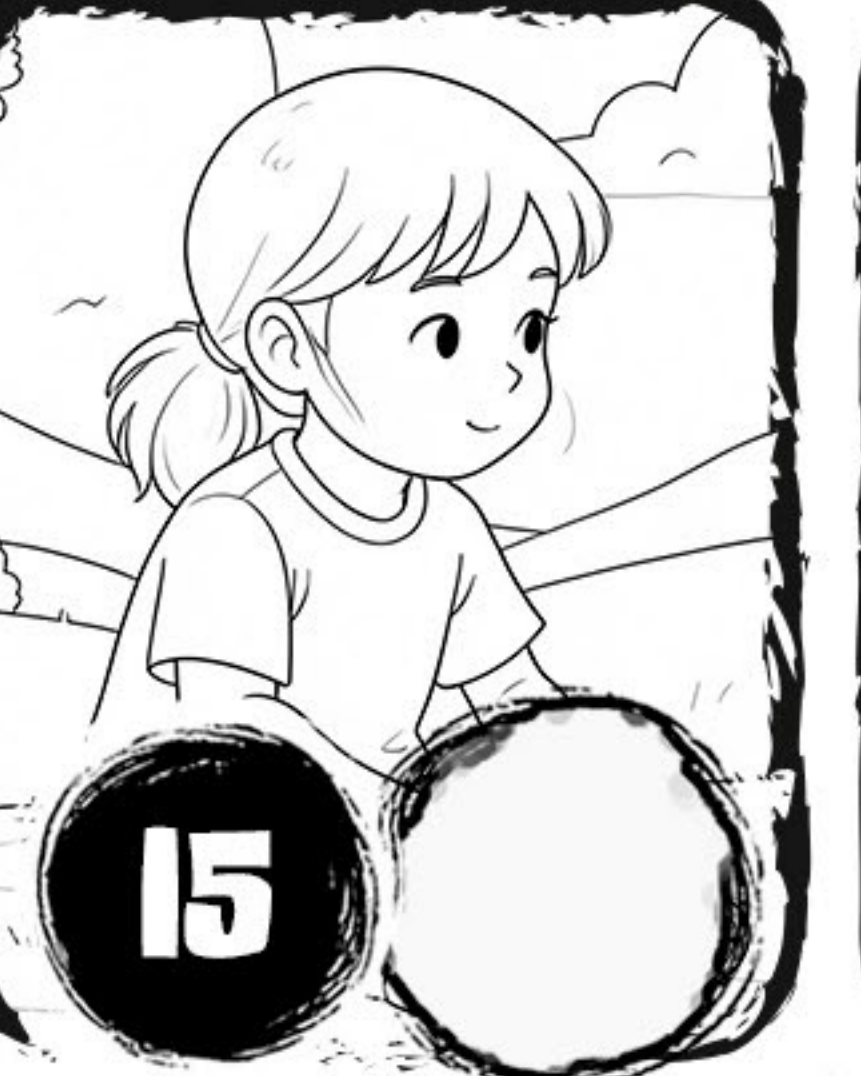
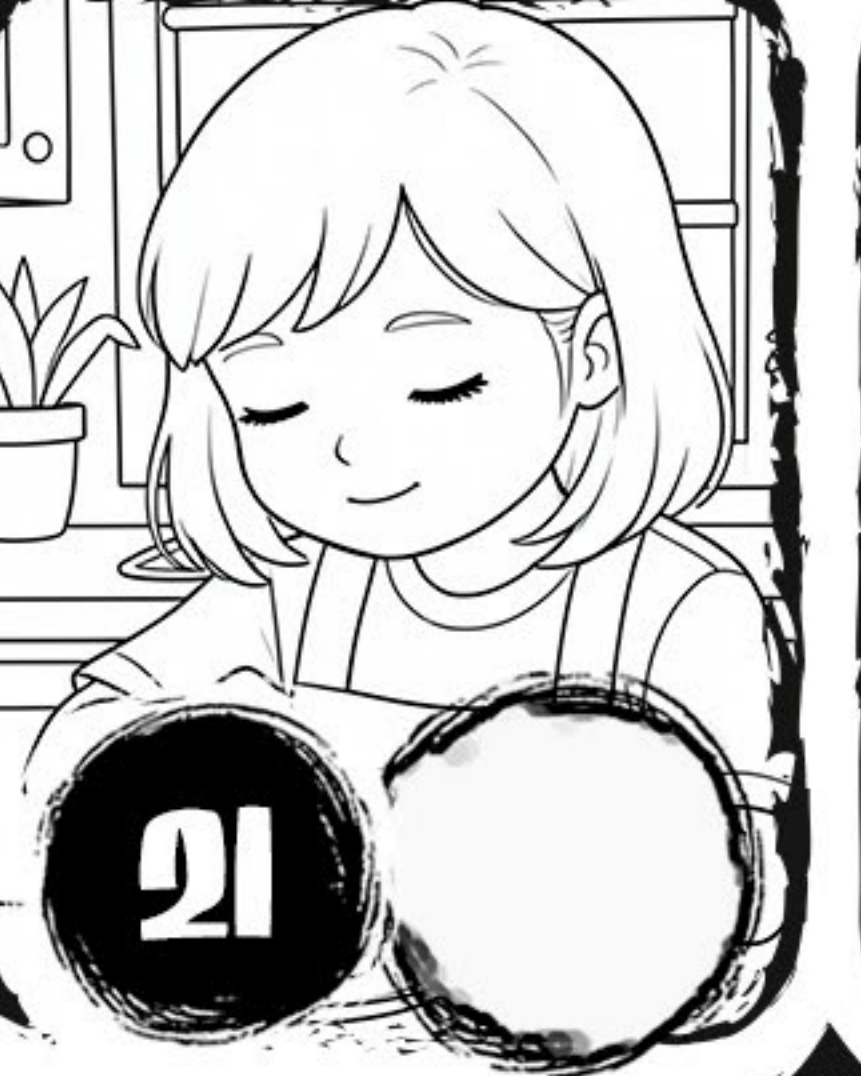
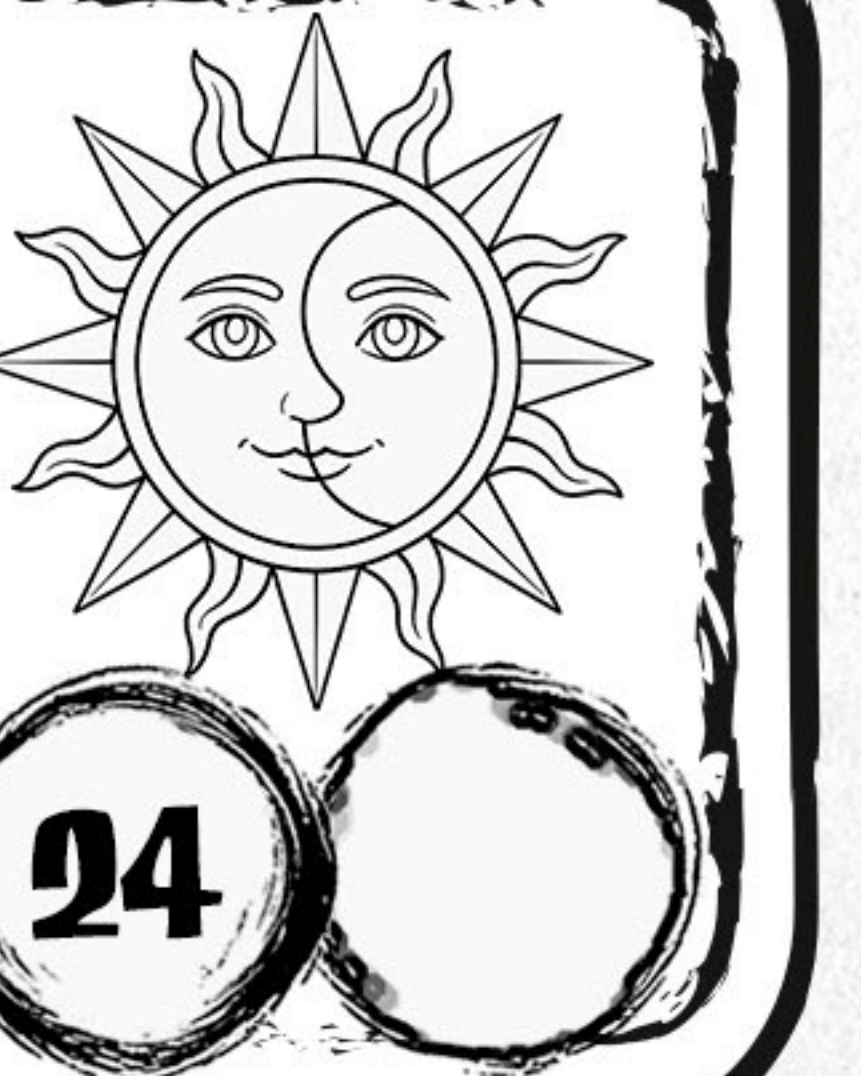
- Se precisar usar uma tela, use.
- Se uma missão não funcionar para você, adapte.
- Quando puder, volte para a experiência.

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

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

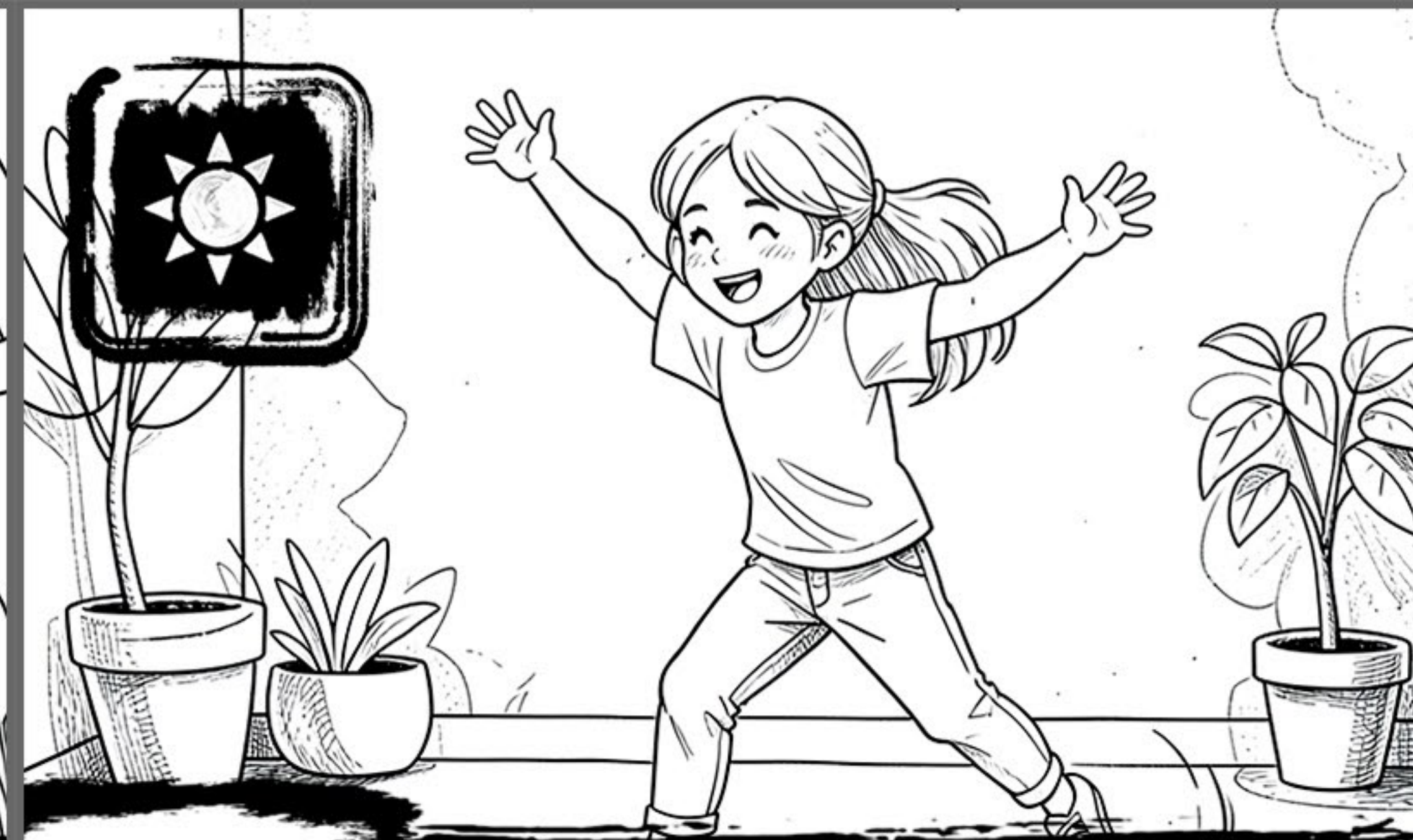
☐ acordar	☐ corpo	☐ presença
☐ mundo	☐ criação	☐ descanso

**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

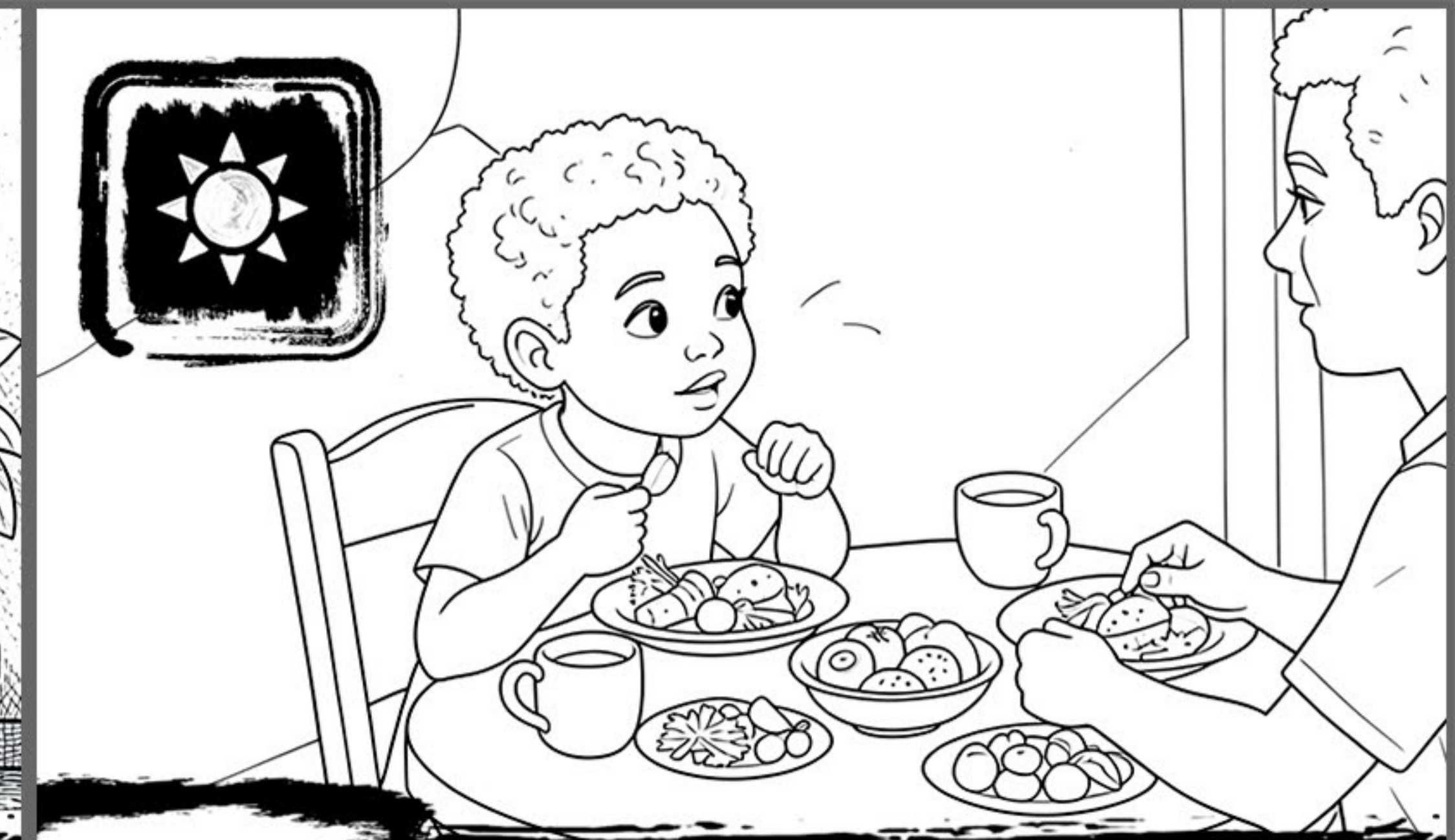
Faça onde estiver.
Não precisa sair de casa.

**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.

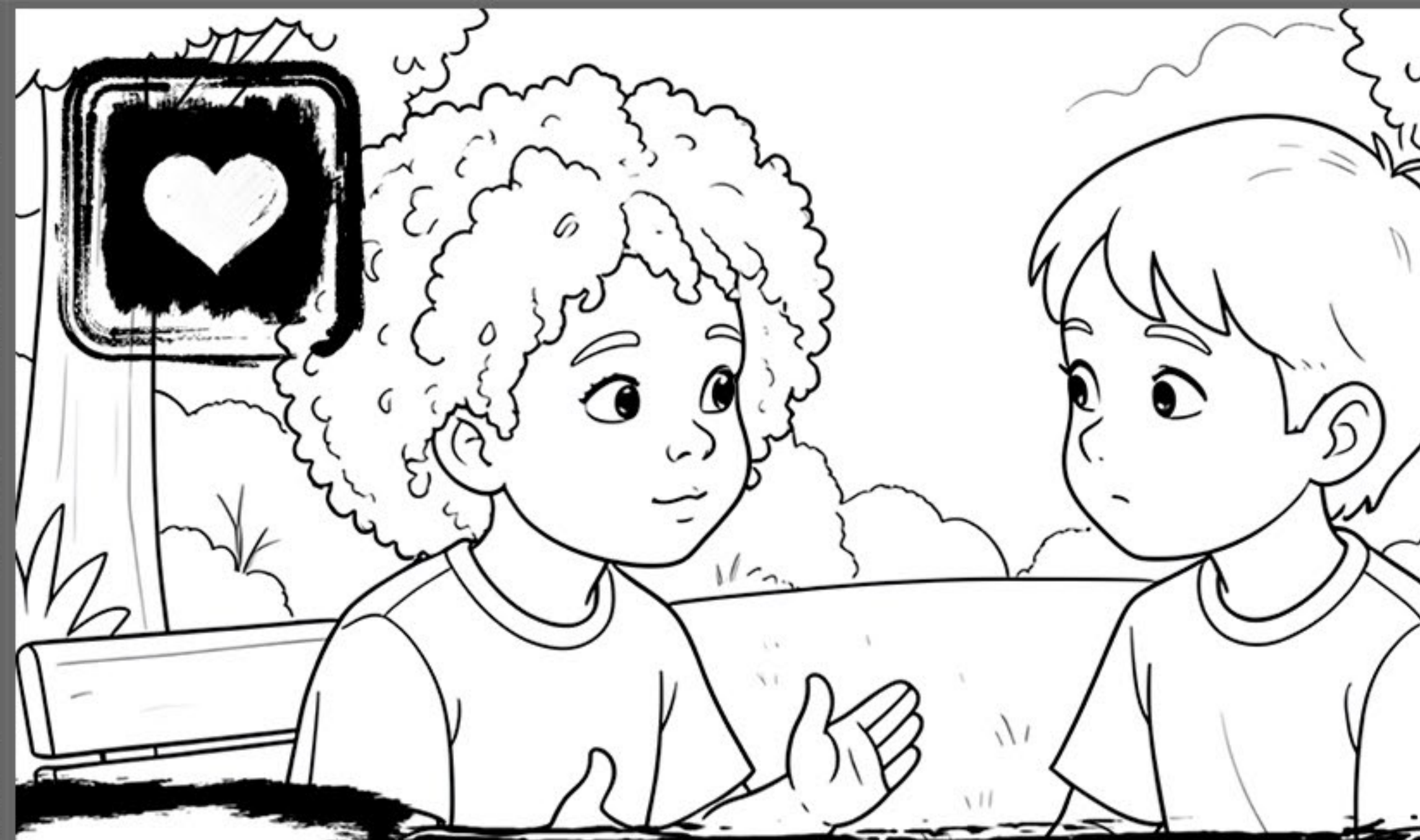


**10****história em cadeia****faça**

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

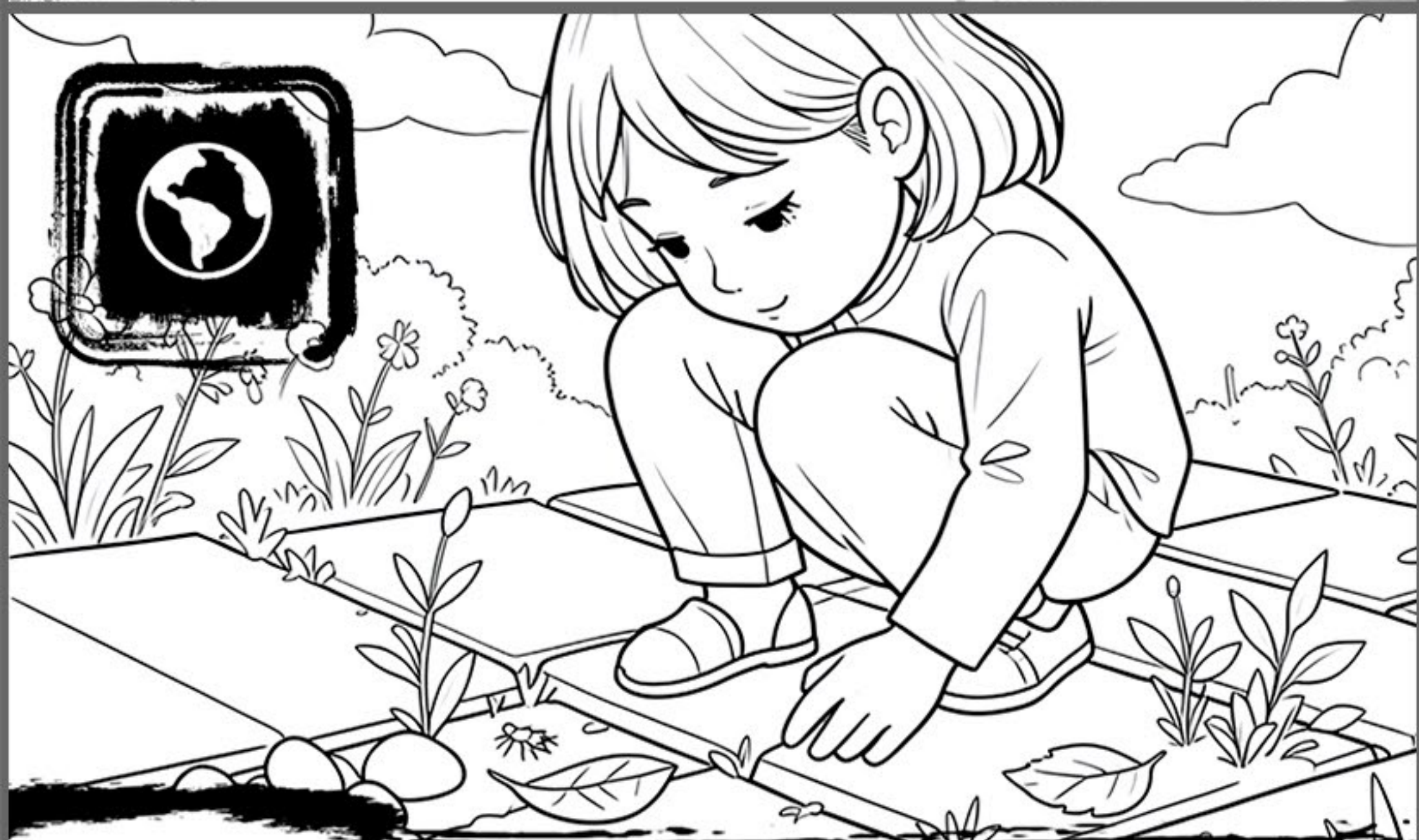
Sozinho, pare por alguns minutos e perceba os sons ao seu redor.

**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

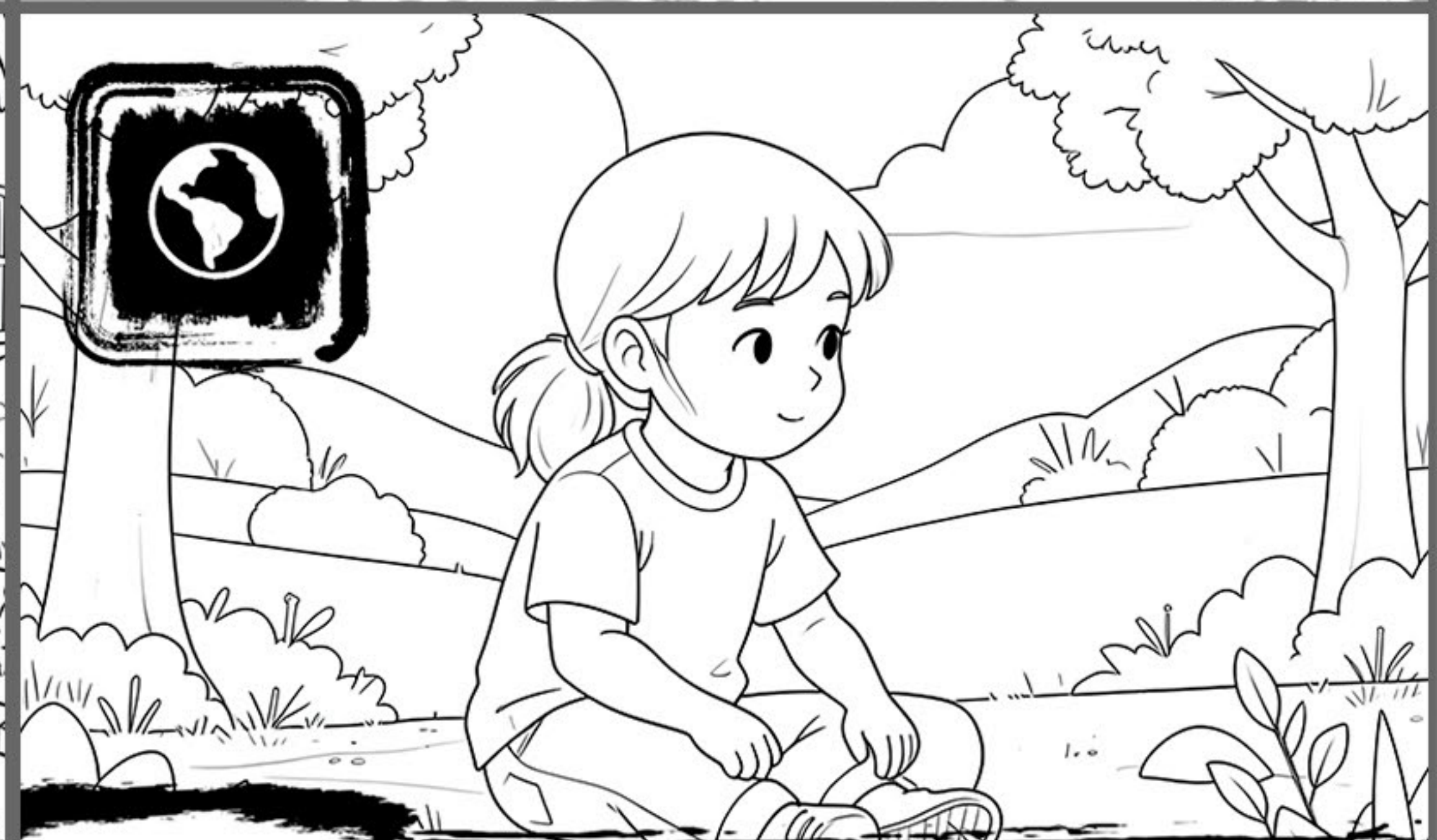
Pode ser uma planta, objeto, parede, pedra ou qualquer coisa próxima.

**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

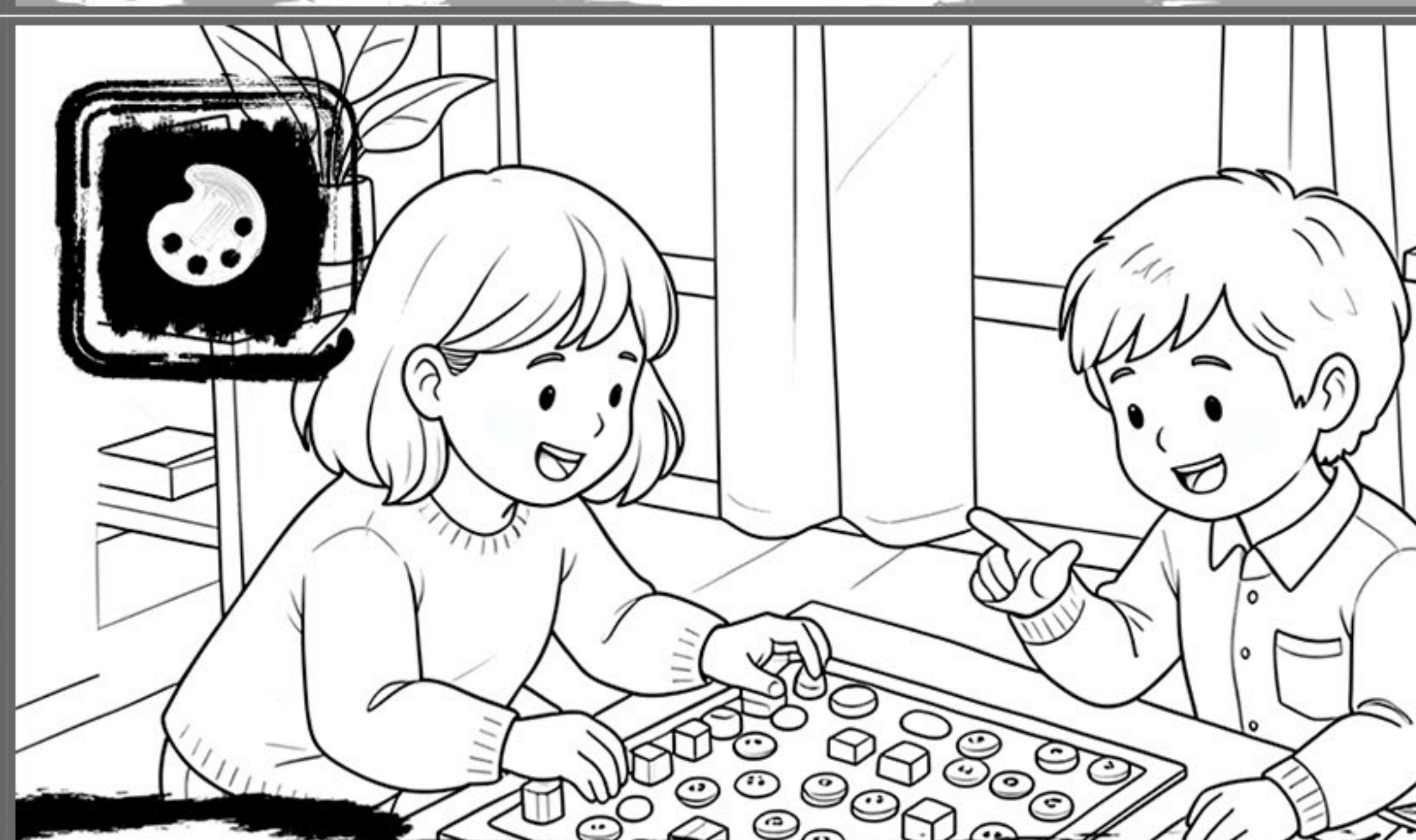
Não use a câmera. A lembrança não precisa virar foto ou publicação.

**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.

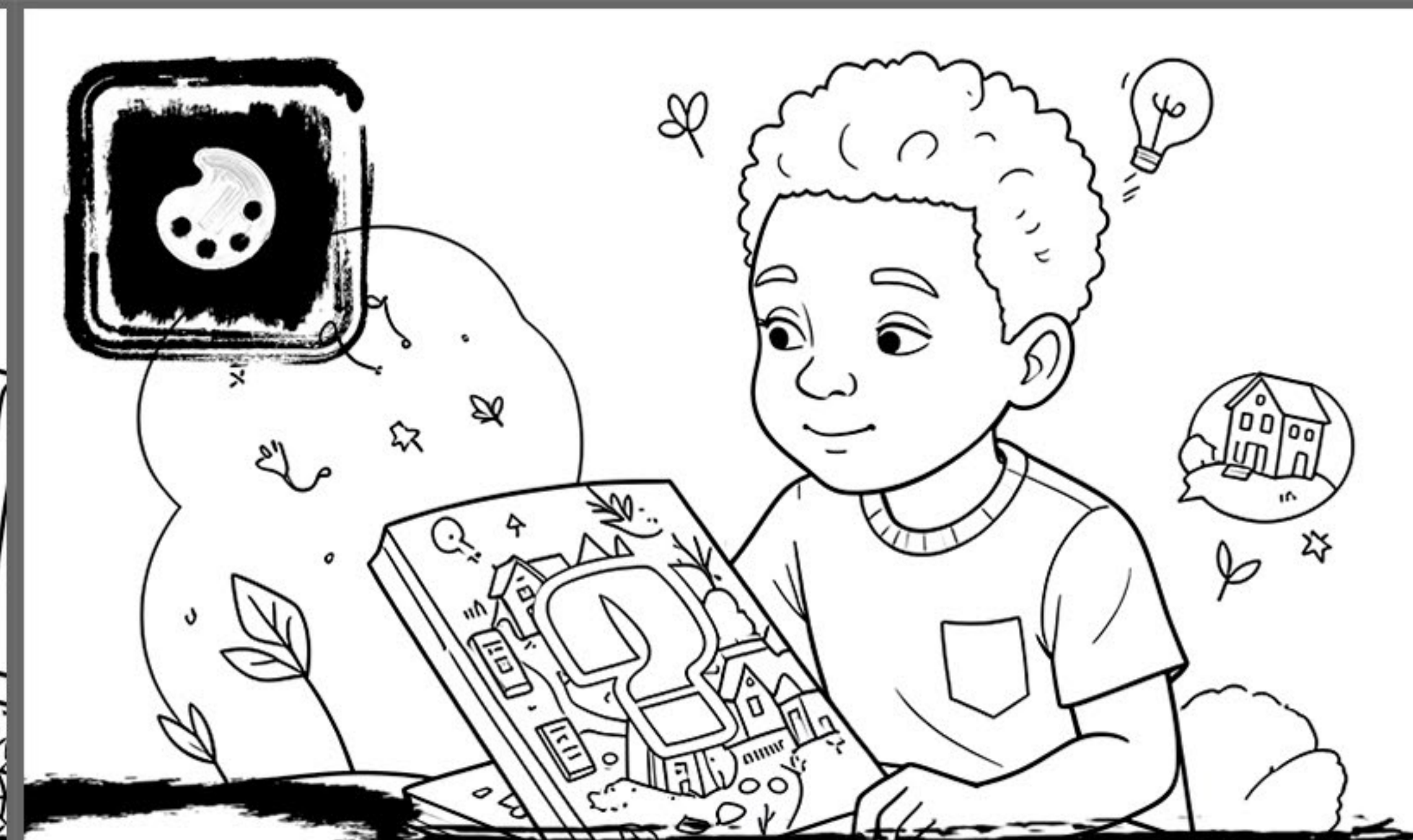


**19****um gesto feito à mão****faça**

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

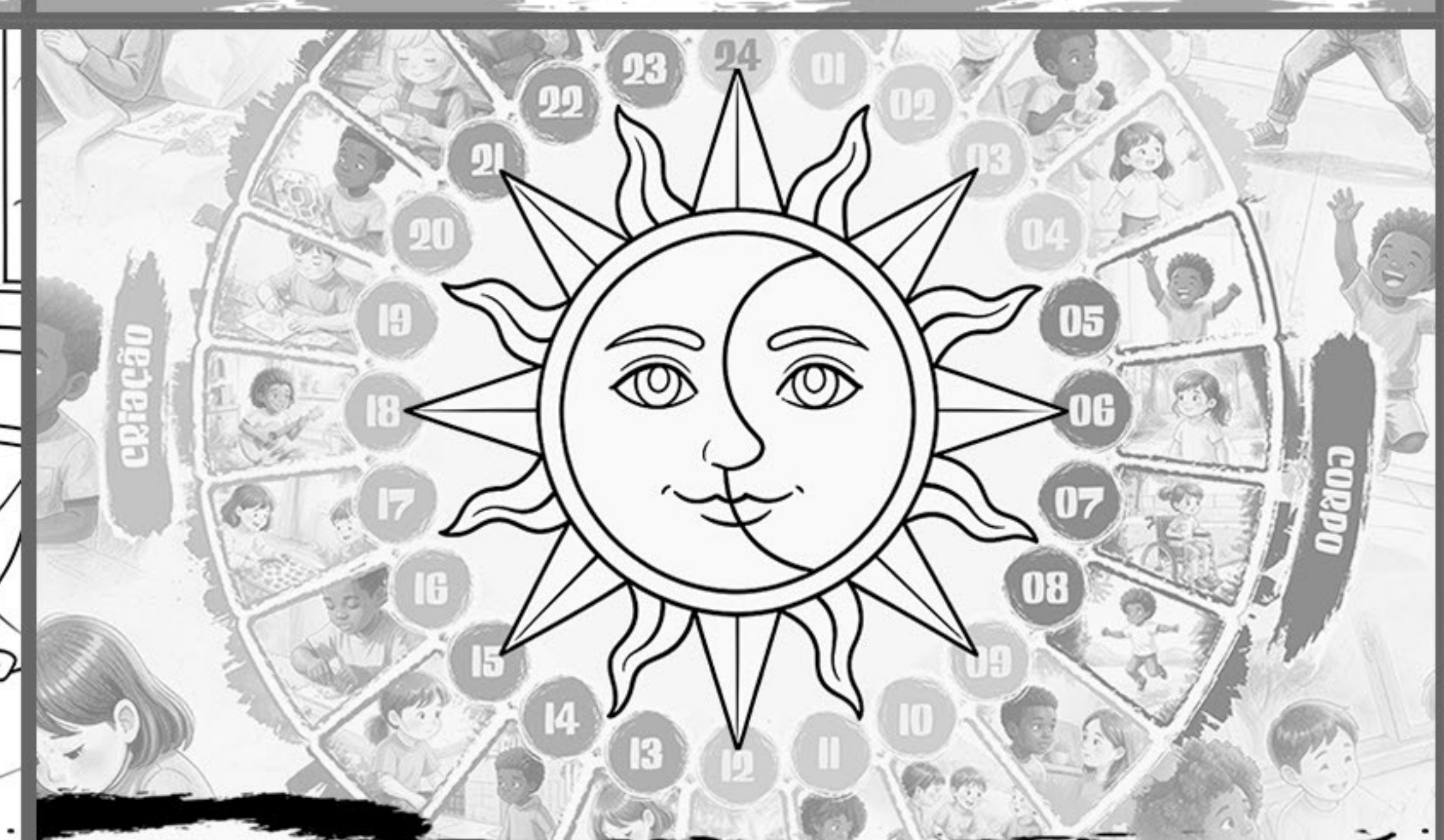
Sem livro? Ouça alguém ler
ou invente uma história.

**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.

