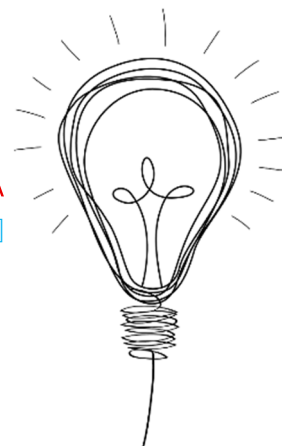


QUARENTA IDEIAS PARA A QUARENTENA

[a azul claro estão as ideias novas]



5 CONCURSOS CULTURAIS ORGANIZADOS PELO XÉNON

01 Concurso de contos.

02 Concurso de poemas.

03 Mini-filmes em família.

04 Concurso de debates.

05 Escrever uma história em conjunto.

[se te quiseres inscrever em algum destes concursos vai ao site do clube, nós enviamos o regulamento depois da inscrição]

www.clubexenon.org/emcasa

+35 IDEIAS

06 Fazer um horário.

Com tanto tempo em casa precisas de te organizar bem. Pensa em todas as coisas que queres fazer e faz um horário onde estejam aquelas que precisas de fazer todos os dias. Se fizeres sempre o que mais te apetece em cada momento vais perder a oportunidade para fazer coisas novas.

07 Preparar a festa da Anunciação do Senhor.

É no dia 25 de março, 9 meses antes do Natal, que celebramos a Anunciação do Anjo a Nossa Senhora, e a encarnação de Jesus no seio de Maria. Pensa numa surpresa (uma oração em família por exemplo) para dar os parabéns à nossa Mãe do Céu!

08 Escrever cartas.

Algumas vez recebeste uma carta? Um texto escrito de propósito para ti, onde os teus amigos contam histórias e dão notícias sobre o que têm feito? É um bom modo de mostrar a nossa amizade. E é muito fácil: papel, caneta e um envelope.

09 Aprender a cozinhar.

Começa por fazer um bolo! Ou alguma coisa que te esteja a apetecer agora e que seja fácil. Olha aqui tantas coisas boas:

<https://www.teleculinaria.pt/receitas/rapidas/doces-e-sobremesas-rapidas/>

10 Aprender a fazer arranjos em casa.

Começa por alguma destas coisas: mudar lâmpadas, arranjar autoclismos, pendurar um quadro... Podes procurar na internet como se faz.

11 Conversar.

Vais passar mais tempo em casa. Por isso não estejas sempre à frente de um ecrã: vai ter com as pessoas e fala com elas! Pergunta coisas. Achas que conheces bem todas as pessoas em tua casa?

12 Aprende a fazer nós de gravata.

Um já sabes fazer. Mas há vários para diferentes gostos: <https://www.tieknot.com/no-de-gravata.html>
Não te esganes!

13 Ler um livro.

Mais à frente vais encontrar uma lista com livros bons para a tua idade. Se já leste todos é porque tens bons hábitos de leitura. Basta continuar.

14 Aprender malabarismo.

Aqui vai um vídeo a explicar (mais um brasileiro!): <https://www.youtube.com/watch?v=9pi9ZctiGu0>.

15 10 minutos com Jesus.

Aproveita estes dias para fazer oração com estas meditações em português. Não te esqueças que estamos na Quaresma: <https://10minutoscomjesus.org>

16 Aprender a tocar um instrumento.

De certeza que há uma viola, uns ferrinhos ou uma flauta aí em casa. Pensa numa música que gostes e procura no google "como tocar mãe querida na guitarra". Ou outra qualquer vá!

17 Aprender Origami.

Aquelas figuras que se fazem em papel. Neste site podes aprender tudo: <https://kids.pplware.sapo.pt/kids/diverte-te-a-fazer-origamis-divertidos-e-faceis/>.

18 Cria hábitos de poupança.

Tomar duche mais rápido ou desligar as luzes. Vais estar muito tempo em casa mas podes aprender a gastar menos. Escolhe 2 ou 3 coisas para mudar.

19 Telefonar aos amigos e à família.

Agora que não podes estar com muitas pessoas, porque não lhes ligas? Pois, não sabes o que dizer, ligar para quê... Para saber como estão, e contar alguma coisa dos teus dias em casa. Também podes dar-lhes ideias de coisas para fazer. Não podes é ficar muito tempo sem falar com os teus amigos.



20 Aprender a coser um botão!

O que mais faltava era que não fosses capaz de coser o botão das calças ou da camisa. Tenta lá!

21 Jogar xadrez à distância.

Nesta aplicação podes desafiar os teus amigos: <https://www.chess.com/play>.

22 Aprender a passar a ferro uma camisa!

Este não tem link de instruções. Arranja-te!

23 Ouvir música. Mas melhor!

Para aumentares a tua cultura musical, sugerimos que comeces por ouvir uma música de cada década. Ah, tens que ouvir as músicas do início ao fim!

24 Aprender uma língua nova.

Com o Duolingo é fácil e desafiante:
<https://www.duolingo.com/>.

25 Prepara o serão em família.

Pensa em alguma coisa para apresentar hoje aos pais e irmãos depois do jantar: uma magia, uma música, contar uma história, apresentar um trabalho da escola. Podes desafiar os teus irmãos a fazer o mesmo e ficam com um serão espetacular.

26 Rezar um bocadinho mais.

Que orações rezas todos os dias? Talvez uma ou três ou nenhuma... Pensa se é altura para aumentar o tempo que dedicas a Jesus. Podes rezar o terço todos os dias, ou ler um pouco do Evangelho, ou rezar mais vezes ao teu Anjo da Guarda.

27 Escrever ao Papa!

Os correios continuam a funcionar. Talvez queiras escrever ao Papa Francisco para lhe dizer que rezas por ele e pelas suas intenções. Diz-lhe como tens vivido a tua Fé nesta quarentena. Sua Santidade Papa Francisco, Palácio Apostólico, 00120 Cidade do Vaticano.



28 Toilet paper challenge!

Já viste vídeos de alguém a dar toques com um rolo de papel higiénico? É o novo desafio viral da internet. Também podes tentar. Os toques contam para os concursos da escola de futebol do Xénon!
https://blogvisaodemercado.pt/2020/03/video-hachim-mastour-a-dar-espectaculo-no-desafio-do-papel-higienico/?fbclid=IwAR0G_h4Wlg-riZB78dVkw_eUI7gua3K_i3n1AmQom_HP1J6oDgSCMCJzUZU

29 24h sem falar do vírus!

Temos que ser otimistas e falar de coisas boas e interessantes. Se estivermos sempre a pensar neste vírus entramos em parafuso.

30 Ver um bom filme.

Mais à frente está uma lista com alguns filmes bons. Todas as semanas sugerimos alguns.

31 Exercício.

Não deixes de fazer desporto. Se não puderes sair de casa, pelo menos faz uns exercícios todos os dias: flexões, abdominais, saltar à corda, etc.

32 Arrumações e limpezas.

Aproveita para fazer algumas arrumações de fundo, há tanto tempo.

33 Código morse.

Vai à janela e diz "olá" em código morse com uma lanterna ou um apito [--- -.. -]. Talvez alguém te responda!

https://pt.wikipedia.org/wiki/C%C3%B3digo_Morse

34 Aprender a desenhar ou a pintar.

Há imensos sites na net que te ajudam. Este por exemplo: <https://pt.wikihow.com/Aprender-a-Desenhar>.

35 Canta uma música do Xénon à varanda!

Prémio para quem conseguir pôr os vizinhos a gritar por rum ou pela Cola C!

36 Visita um museu a partir de casa.

Há muitas visitas virtuais:

Pinacoteca di Brera - Milão

<https://pinacotecabrera.org/>,

Galleria degli Uffizi - Florença

<https://www.uffizi.it/mostre-virtuali>,

Musei Vaticani - Roma

<http://www.museivaticani.va/content/museivaticani/it/collezioni/catalogo-online.html>,

Museo Archeologico - Atenas

<https://www.namuseum.gr/en/collections/>,

Prado - Madrid

<https://www.museodelprado.es/en/the-collection/art-works>,

Louvre – Paris

<https://www.louvre.fr/en/visites-en-ligne>,

British Museum - Londres

<https://www.britishmuseum.org/collection>,

Metropolitan Museum - Nova York

<https://artsandculture.google.com/explore>,

Hermitage – São Petersburgo

<https://bit.ly/3cJHdnj>,

National Gallery of art - Washington

<https://www.nga.gov/index.html>.

37 Aprende a fazer o pino!

Não há habilidade mais útil numa festa.

38 Aviões de papel.

Parece coisa de crianças, mas tem toda uma ciência!

Vê este vídeo e faz uma prova em família:

<https://thekidshouldseethis.com/post/paper-airplane-guy-how-to-fold-five-paper-stunt-planes>

39 Passar a gostar de música clássica!

A Filarmónica de Berlim disponibilizou gratuitamente para todo o público o Digital Concert Hall por um período indeterminado. Com concertos absolutamente extraordinários. Para quem quiser e gostar de música clássica basta seguir as instruções: <https://www.berliner-philharmoniker.de/en/titelgeschichte/20192020/digital-concert-hall/>

40

Faz o que os outros quiserem fazer.

Não podes fazer sempre os teus planos. Para tornar a vida mais agradável aos teus pais e irmãos, aceita as sugestões de jogos e tarefas que eles fizerem, mesmo que te apeteça mais fazer as tuas. E com boa cara.

EXTRA

Vê o vídeo dos monitores do Xénon.

<https://www.facebook.com/ClubeXenon/videos/631858707666630/>

E fica atento aos novos vídeos.

