

UM MUNDO  
ABORRECIDO NÃO  
EXISTE NO DICIONÁRIO  
DOS SUPER-HERÓIS

# I CAN JORNAL

*Para as crianças estarem entretidas,  
inspiradas e felizes em casa.*

curated by



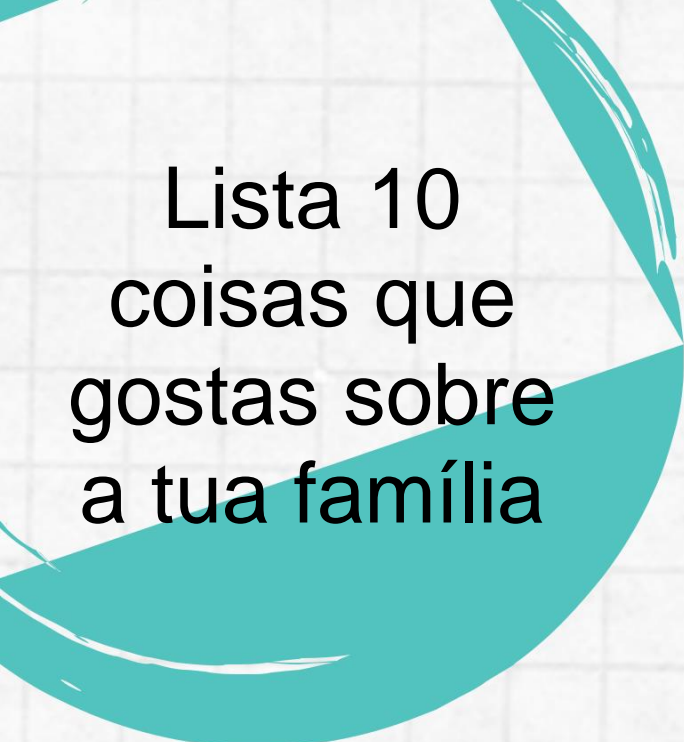
Não te preocupes nós estamos contigo!

Passa os próximos 21 dias fazendo atividades especialmente desenhadas para ti.

Preenche uma página por dia, sendo o mais criativo possível.

Prometemos que te vamos manter entretido, inspirado e feliz


Ao fim destes 21 dias de jornada terás o teu próprio “jornal de quarentena”

A large, teal-colored brushstroke graphic that starts from the top left and curves downwards and to the right, partially overlapping the text.

# Lista 10 coisas que gostas sobre a tua família



Deixa notas de agradecimento em diferentes cantos da tua casa.

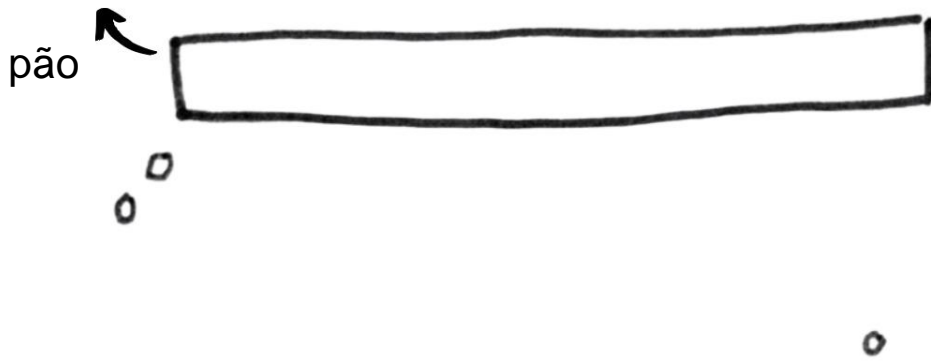
Lista 5 categorias  
de prémios e  
dá às pessoas que  
os merecem

DESIGN *for*  
CHANGE

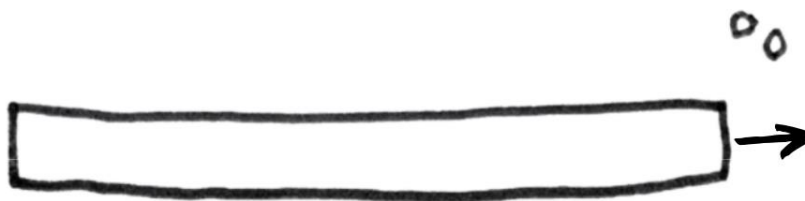
Faz a sandes dos teus sonhos.

Pode ter tudo o que quiseres.

Não Há regras.



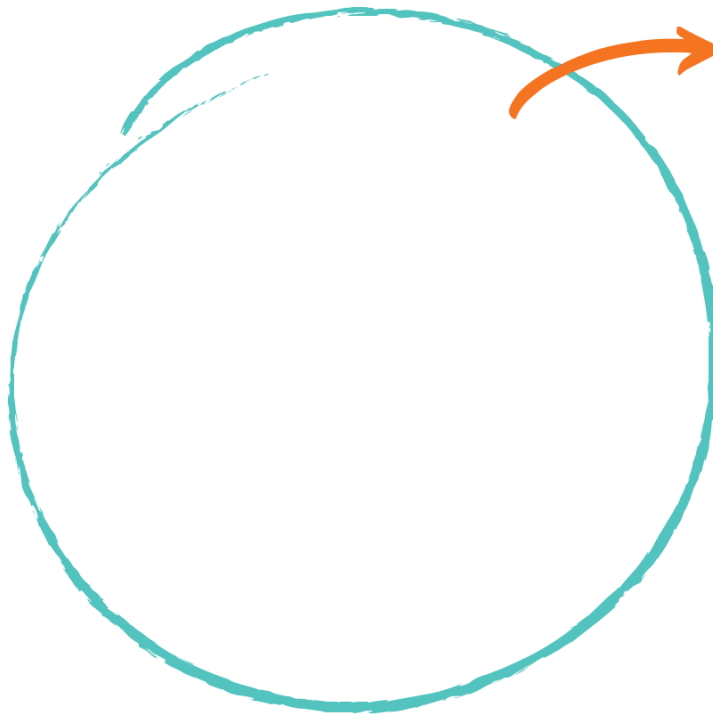
ingredients here →



Quem te inspira?

Escreve tudo o que quiseres acerca  
dessa pessoa (s).

Trabalho duro





1. Respira fundo

2. Sustem por 5 segundos

3. Agora Expira.

4. Repete durante 3 minutos

# Assinala o que mais agradeces.

Boa saúde

Água limpa

Família que te ama

Internet

Bons amigos

Telemóveis

Fins de semana

Férias

Ter uma casa

Acordar hoje

Saber ler

Supermercados

Oportunidade de estudar  Hobbies

Cama para dormir

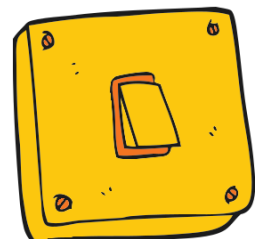
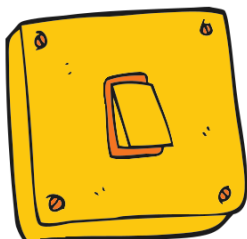
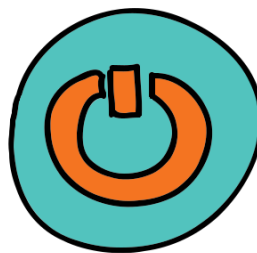
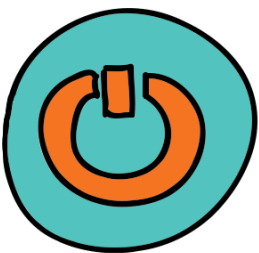
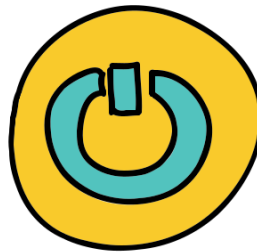
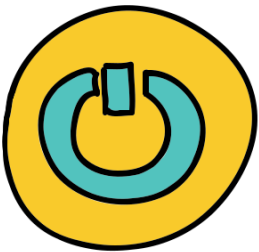
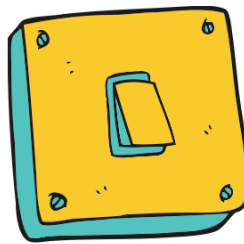
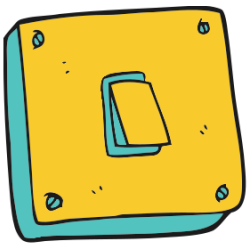
Eletricidade

Bons professores

Direitos

Por um dia não ligue  
dispositivos eletrónicos.  
Poupa eletricidade.

Conta o número de  
interruptores que desligaste  
hoje.





Cria uma lista de músicas para melhorar o humor de alguém.

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

Agradece a um professor. Depois disso como te sentiste? Podes escolher nos cartões. Os sentimentos podem ser mais que um.

Feliz

Alegre

Calmo

coração  
aceso

Esperançado

Tenso

Contente

Amoroso

Rejeitado

Triste

Arrependido

Esquisito

Sem  
Sentido

Bem

Otimista

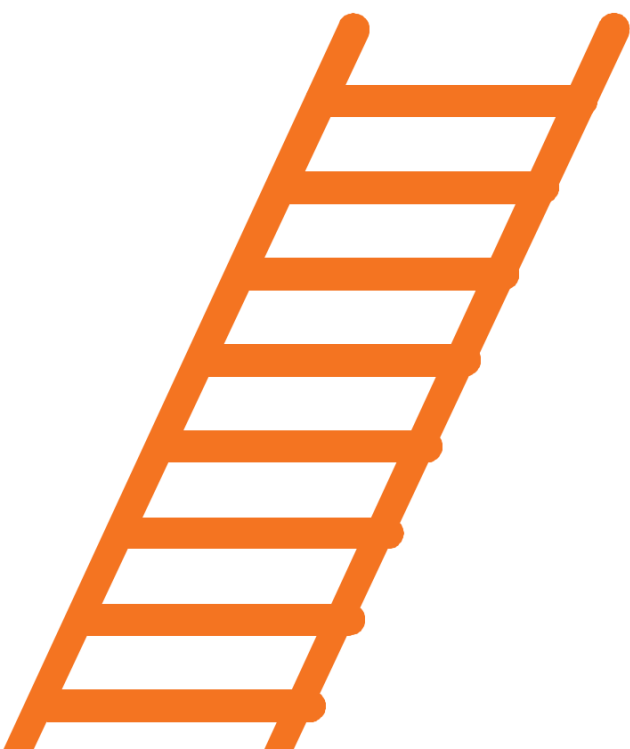
Agradecido

Desenha o teu lugar de sonho.  
Preenche-o com tudo o que te faz feliz.



Lista 10 coisas que gostas no teu melhor amigo. Põe uma foto vossa nesta página e partilha com ele(a).

Constrói a escada da  
tua vida. Escreve tudo  
que precisas para ter  
uma vida feliz.






1. Cria uma lista de coisas para fazer hoje

2. Completa-a.

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_



Escreve e aprende  
I CAN em diferentes  
linguas.

Cria 5 contatos urgentes no teu  
telefone – Escreve porque eles  
são tão importantes.



\_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_





Escreve um  
poema

Usando estas  
palavras.

Amor, Mundo, Poder,  
juntos, esperança, eu



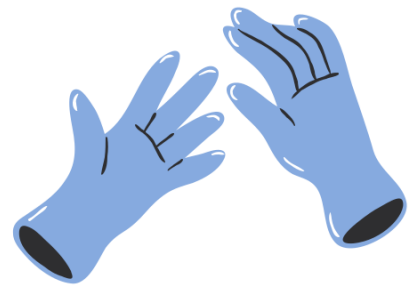
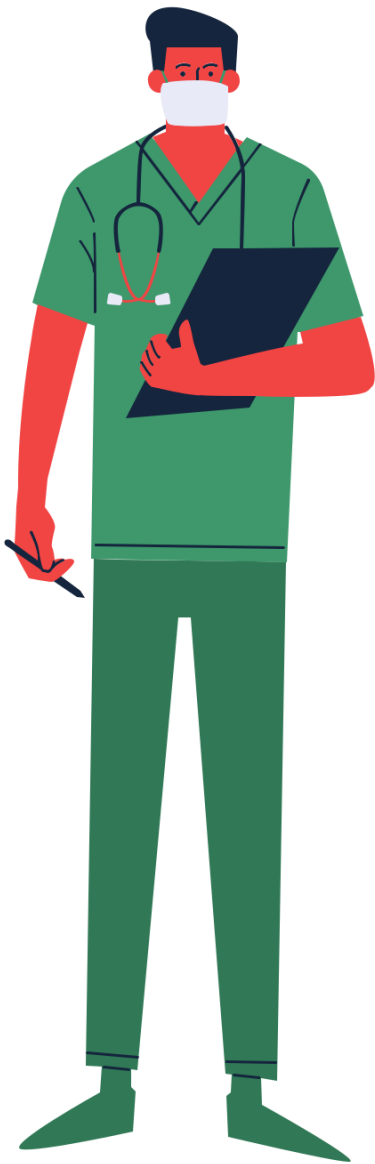
**Cria um Poster**

# **Educar**

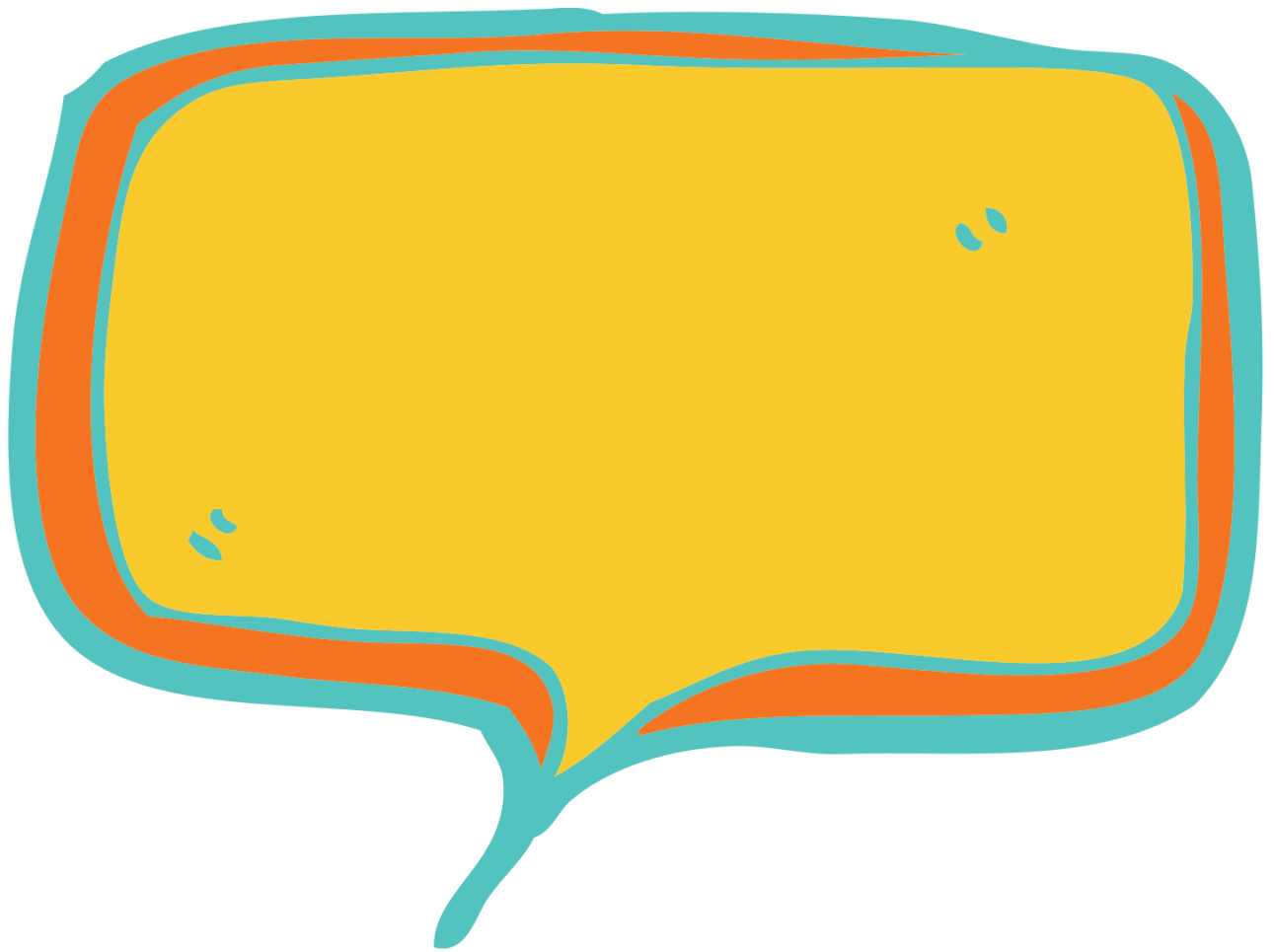
**Pessoas sobre Covi19**

Usa os símbolos da página seguinte e  
desenhos teus

Cria o teu poster.




DESIGN *for*  
CHANGE



Escreve um conselho para ti mesmo e cola no teu quarto.





Escreve agora uma carta para ti,  
A seguir fecha-a e marca uma  
data para a abrires no futuro.

DESIGN *for*  
CHANGE