

ATIVA-MIENTE

Semana 2

Esta cartilha tem como objetivo manter a mente ativa, estimulando a vossa memória, o raciocínio, a atenção e concentração, aumentando a vossa sensação de bem-estar e relaxamento!

Além de ajudarem a melhorar o humor e a qualidade de vida, também contribuem para a melhoria da coordenação motora, concentração e agilidade das capacidades cognitivas. Com este tipo de atividades é mais fácil evitar problemas de saúde comuns ao envelhecer e na área da geriatria. Exercitar o cérebro ajuda a evitar doenças crónicas como o Alzheimer, Parkinson e as demências. Além disso, pode ajudar na reabilitação e na recuperação de doenças neurológicas como o AVC e nas doenças do foro da saúde mental, como a depressão.

Material necessário:

- Lápis e borracha
- Lápis de cor



Tipos de atividades

A 2ª semana de atividades “Haja Saúde em Casa” é totalmente dedicada a atividades com números!

- **Cálculo e lógica / sequências**

Este tipo de atividades promovem o desenvolvimento e a estimulação da atividade mental, fomentando o envelhecimento ativo.

- **Exercícios de atenção & concentração—diferenças**

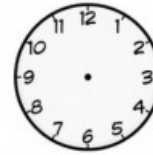
Este tipo de atividades promovem o desenvolvimento e a estimulação da atividade mental, melhoram a memória dos idosos e fomentam o envelhecimento ativo.

- **Mandalas com cálculo de multiplicação**

As mandalas promovem o relaxamento. Desenhar e colorir mandalas ajuda na concentração, portanto, tornam-se num excelente exercício para acalmar a sensação de stress e limpar a mente. Alguns dos benefícios das mandalas são: tranquilidade, equilíbrio, serenidade, estimulam a concentração e a atenção e permitem o fluir da criatividade.



Data: ___ / ___ / ___ Nome: _____



Foi ao supermercado e comprou 1 Kg de arroz e 1 Kg de açúcar. Gastou 2,37€. Que moedas e quantas de cada valor poderá usar? Escreva quatro combinações nas linhas abaixo.



1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

Quanto tempo passou? _____



Faça a soma dos números da coluna da esquerda com os da linha superior:

+	42	51	55	30	23
7	49				
16					
21					
32					
44					

+	34	29	41	17	53
9					
15					
42					
37					
23					



47. Complete os quadrados abaixo de acordo com a lógica:

5 minutos - 10 minutos - 15 minutos -

220 graus - 210 graus - 200 graus -

50 gramas - 75 gramas - 100 gramas -

3 colheres - 2 $\frac{1}{2}$ colheres - 2 colheres-

11 pitadas - 9 pitadas - 7 pitadas -

2 punhados - 4 punhados - 6 punhados -

9 copos - 14 copos- 19 copos -

$\frac{1}{2}$ porção - 1 porção- 1 $\frac{1}{2}$ porção -

NOME _____ DATA _____

Complete as sequências numéricas.

1	2	3	_____	_____	_____	_____	8
2	4	_____	_____	_____	_____	14	_____
3	6	_____	_____	_____	18	_____	_____
5	_____	15	20	_____	_____	35	_____
10	20	_____	_____	50	_____	_____	_____

8	7	6	_____	_____	_____	2	_____
48	46	_____	42	_____	_____	_____	_____
23	20	17	_____	_____	_____	_____	2
80	70	60	_____	_____	_____	20	_____

NCME _____

DATA _____

Compare os números das duas colunas e assinale a diferença na coluna B. Veja o exemplo.

COLUNA A

2 5 6
9 8 5
7 3 1
4 5 2
1 7 0
3 3 3
0 6 4
5 9 7
1 6 9
8 3 6

COLUNA B

2 5 3
9 3 5
1 3 1
4 6 2
1 7 8
3 1 3
3 6 4
5 8 7
1 6 2
8 3 3

NOME _____ DATA _____

Compare os números das duas colunas e assinale a diferença na coluna B. Veja o exemplo.

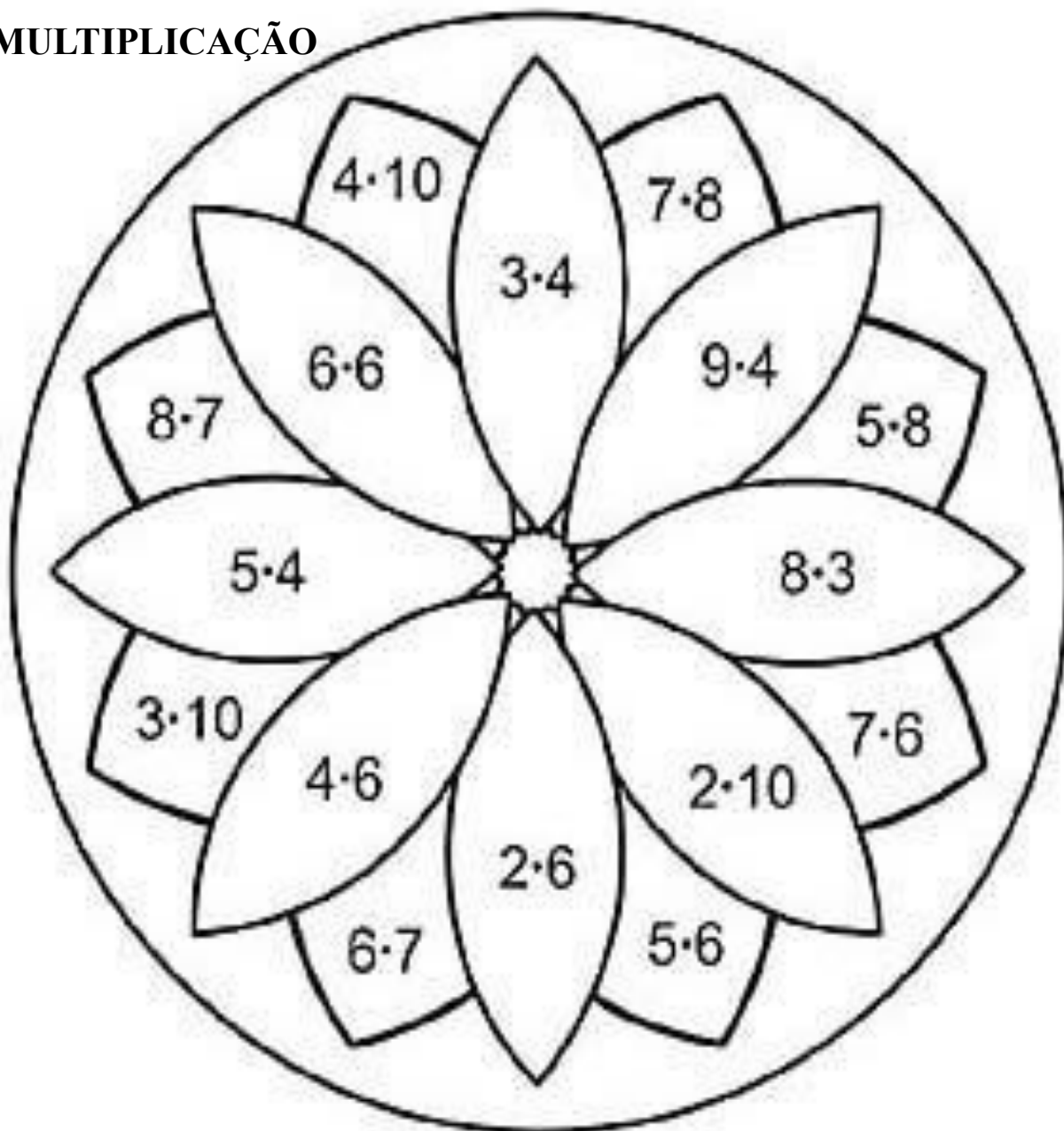
COLUNA A

2 1 0 9
3 3 5 6
6 4 4 8
0 9 8 6
1 3 7 4
4 8 1 3
0 4 6 8
9 4 1 9
1 5 0 0
8 7 2 1

COLUNA B

2 1 (4) 9
3 0 5 6
6 4 1 8
0 9 8 9
1 3 5 4
8 8 1 3
0 2 6 8
9 4 3 9
1 5 0 3
8 3 2 1

MULTIPLICAÇÃO

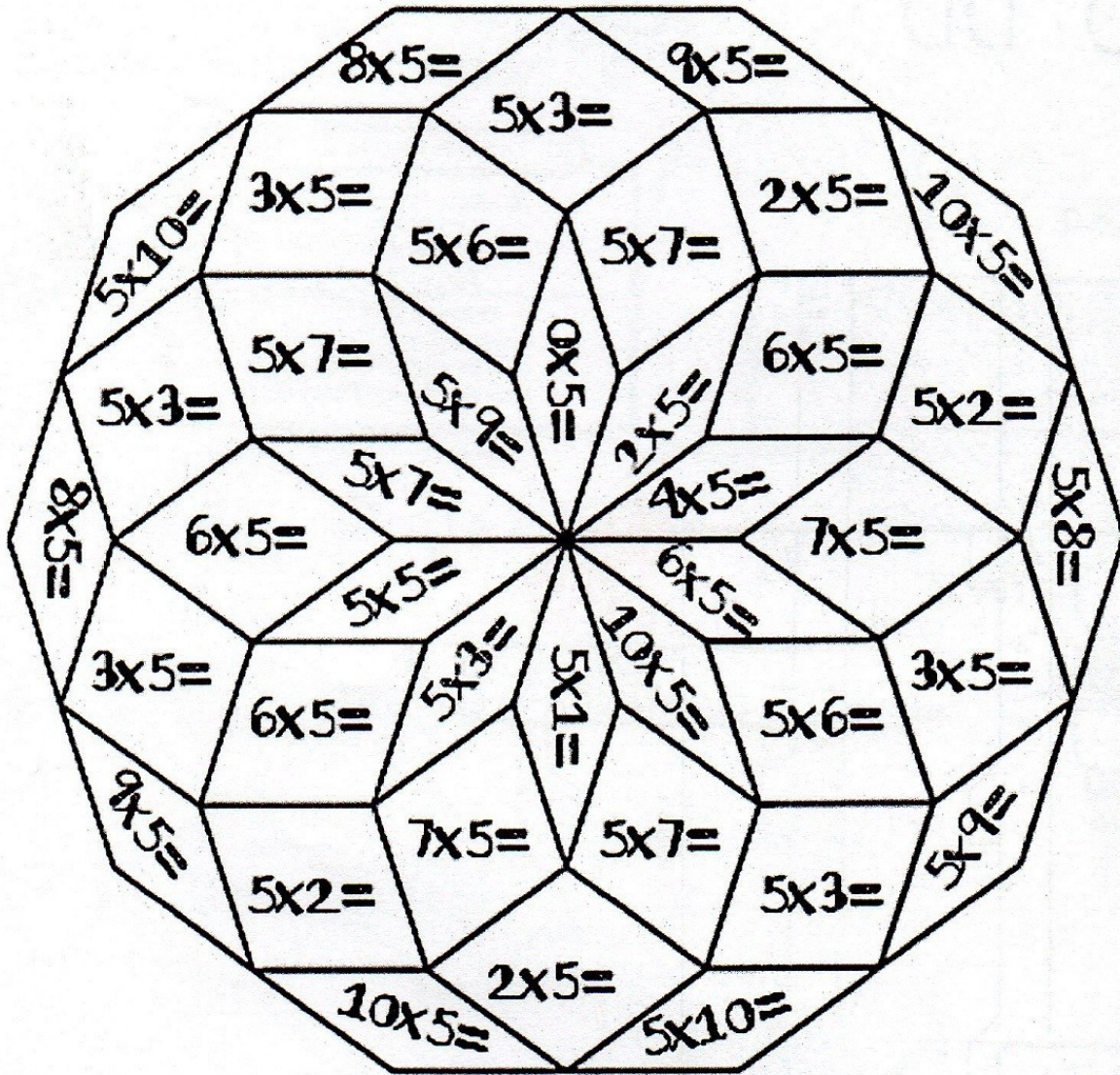


Após os cálculos, pinte de acordo com a legenda.



Nome: _____ Data: _____

Pinte segundo a legenda:



Legenda:

VERMELHO 0, 5	LARANJA 10, 15	AMARELO 20, 25
AZUL 40, 45, 50	VERDE 30, 35	

