

ATIVA-MIENTE

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

Sopa de letras ou caça palavras

Exercício de ginástica cerebral. Previne e retarda a Doença de Alzheimer. Quanto mais informações o nosso cérebro receber, mais sedento de novos dados fica.

A principal atuação deste tipo de atividade é na memória. Quanto mais estímulos dermos ao nosso cérebro, melhor ele se sentirá!

Exercícios de atenção & concentração

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

Mandalas

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.



Na sopa de letras encontre as palavras relacionadas com a palavra
GRATIDÃO



Agora faça uma lista de coisas pelas quais está grato:

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





Na sopa de letras encontre palavras relacionadas com "Páscoa"



1 _____	5 _____
2 _____	6 _____
3 _____	7 _____
4 _____	





Rodea con círculos todas las magdalenas que encuentres como esta:



05

www.gesfomedia.com

Atención - Nivel 2





Rodea con círculos todos los números que encuentres como este:

5

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



www.ColorPagesforMom.com



