CAAPSML

Caixa de Assistência, Aposentadoria e Pensões dos Servidores Municipais de Londrina

PROGRAMA

EDUCAÇÃO PREVIDENCIÁRIA

2022

ATIVIDADES PARA IDOSOS

Além das atividades físicas que são fundamentais para manter a qualidade de vida, vamos também exercitar o cérebro, para melhorar a nossa capacidade de concentração, atenção e memória!

As atividades propostas criam oportunidade para pensar, lembrar, pesquisar, conversar e apontar a resolução dos exercícios.

Desta forma, tente conhecer um pouco mais sobre os assuntos abordados em cada atividade.

Para realizar as atividades, baixe o arquivo em pdf e imprima esta apostila!

Boa diversão a todo(a)s!

1. Faça círculo em torno das 5 comidas típicas brasileiras:

2. Quais são as medidas de proteção para evitar doenças respiratórias?

a) Lavar as mãos frequentemente com água e sabão

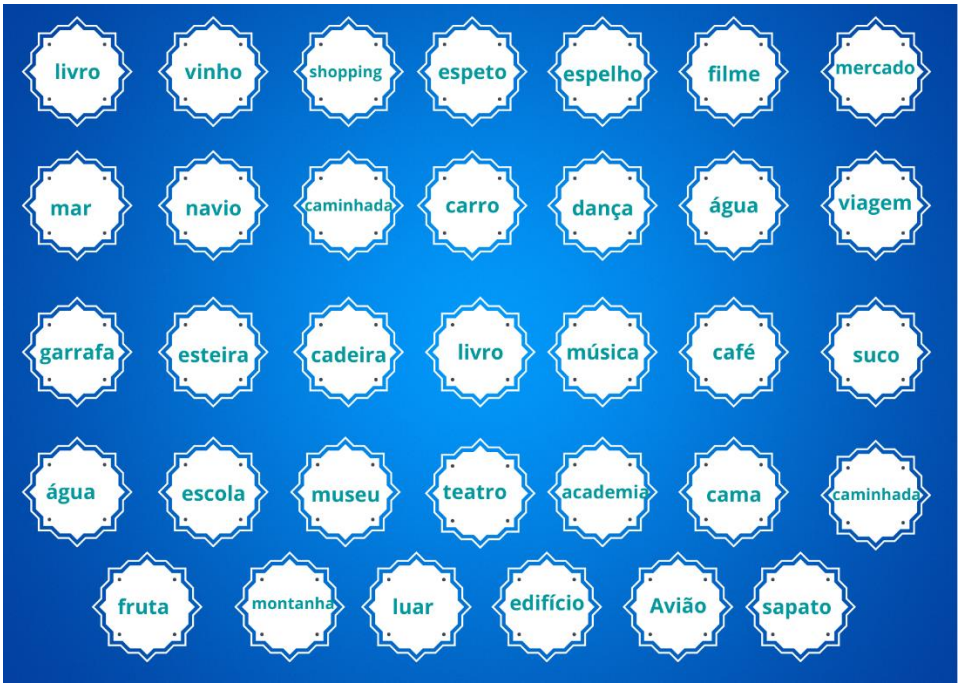
b) Evitar aglomerações e ambientes fechados

c) Manter os ambientes bem ventilados

d) Não compartilhar objetos pessoais

e) Todas as alternativas anteriores estão corretas

3. Encontre as três palavras repetidas na sequência abaixo. Faça um círculo nas palavras repetidas.



4. Ligue os dias e os meses do ano para encontrar as festividades. Se possível utilize lápis de cor marcando com a mesma cor o dia, mês e a data festiva.

19	setembro	Natal
12	outubro	Dia das crianças
07	abril	Dia do Índio
01	dezembro	Dia do trabalho
25	maio	Independência do Brasil

5. **Encontre a letra “N”**

MMMMMMMMMMMMMMMMMMMMMMMMMMMMMMMMM
MMMMMMMMMMMMMMMMMMMMMMMMMMMMMMMMM
MMMMMMMMMMMMMMMNMMMMMMMMMMMMMMMMM
MMMMMMMMMMMMMMMMMMMMMMMMMMMMMMMMM
MMMMMMMMMMMMMMMMMMMMMMMMMMMMMMMMM
MMMMMMMMMMMMMMMMMMMMMMMMMMMMMMMMM
MMMMMMMMMMMMMMMMMMMMMMMMMMMMMMMMM

6. **Encontre o número 1**

IIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIII
IIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIII
IIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIII1IIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIII
IIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIII
IIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIII
IIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIII
IIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIII

7. **Ligue a pergunta ao resultado correto:**

A metade do dobro de uma dúzia	0
Meia centena menos 10	18
O triplo de meia dezena mais 1	62
Uma centena menos 5 dúzias mais 10	12
8 unidades mais metade de uma dezena	40
Metade de meia centena menos 25	13
3 dezenas mais 1 dúzia menos o dobro de 1 dezena	50

8. Qual é a fruta que está faltando na segunda foto?

9. Que objeto está faltando na segunda foto?

10. Qual alimento está faltando na segunda bandeja?

11. Qual bebida foi tirado da segunda mesa?

12. Qual é o item que está faltando na segunda imagem?

13. Qual é a flor que está faltando na segunda foto?

14. Na segunda foto, esqueceram de servir um prato! Qual é o prato?

15. Qual é a bola que não está na segunda foto?

16. Qual suco esqueceram de servir na segunda bandeja?

17. Ligue as figuras do lado esquerdo com os locais onde posso compra-los

18. Veja a expressão de cada pessoa do lado esquerdo e ligue as palavras da coluna a direita

19. Ajude-me a lembrar onde eu guardei alguns objetos:

Um sapato social – pé direito	Bolsa social	Anel
Aliança	Carteira	Relógio
Brinco	Colar	Pulseira
Par de tênias	Caneta	Guarda chuva
Leque	Touca	Chapéu
Chinelo	Pantufa	Óculos
Meias	Cachecol	Máscara
Lápis	Caderneta	Termômetro
Mochila	Calculadora	Celular

20. Qual é o item que não combina com azeitona?

21. Coloque as letras “D” para dia e “N” para noite

22. Observe as imagens e marque com X o que tem relação com fogo

23. Que animal é esse?

24. Escreva no retângulo ao lado da imagem o nome do PAÍS , onde se encontra cada monumento.

25. Observe os objetos da coluna da esquerda e ligue as imagens dos esportes que está do lado direito.

26. Há cinco peixes que não veio na pescaria. Estão no aquário.

27. Há um item que não necessita de energia. O que é?

28. Descubra a planta que não faz parte da família de plantas ornamentais.

29. Relacione os objetos que precisam estar juntos para realizar a atividade!

30. Jogo dos 7 erros

31. Caça palavras

SALADA	FAMÍLIA	SUCO	SAÚDE
RELIGIÃO	MÚSICA	FAROL	DIA
NOITE	SOL	VIDA	AMOR
AMEIXA	MESA	CARRO	ALEGRIA

32. Mito ou verdade? Coloque um X na alternativa correta

INFORMAÇÃO	MITO	VERDADE
A atividade física é importante em qualquer idade		
Pessoas acima de 60 anos, sentem menos sede		
As histórias contribuem muito para a saúde mental do idoso		
Viajar faz muito bem para pessoas idosas		
Os músculos desaparecem com o passar do tempo		
Consumir frutas in natura é saudável		
O sal faz mal apenas para pessoas idosas		

33. Vamos viajar pelos 5 continentes?

34. Encontre nomes de pessoas

BRENDA	ANA	MARCELO
ANTONIO	RITA	ANDRE
ILDA	FABIO	VERIDIANA
SELMA	YARA	NAIR
JOSÉ	LUIZ	VERA
SARAH	RICARDO	EDER
JOÃO	ALICE	-
CARLOS	EDSON	-

O	D	R	A	C	I	R	N	Z	T
A	R	A	Y	O	O	Ã	O	J	A
L	I	A	I	L	D	A	S	N	N
I	A	T	U	E	R	E	D	E	A
C	N	I	Ã	C	U	R	E	H	I
E	Z	R	B	R	E	N	D	A	D
S	O	L	R	A	C	Z	S	R	I
O	S	E	L	M	A	A	O	A	R
J	O	I	N	O	T	N	A	S	E
F	A	B	I	O	Q	A	R	E	V

35. Vamos passear no jardim e conhecer as flores?

1. CRAVINA	**2.LISIANTHUS**	**3. TULIPA**
4. HORTÊNCIA	**5. GIRASSOL**	**6. CRISÂNTEMO**

ESTAÇÃO DO ANO - OUTONO

ESTAÇÃO DO ANO – PRIMAVERA

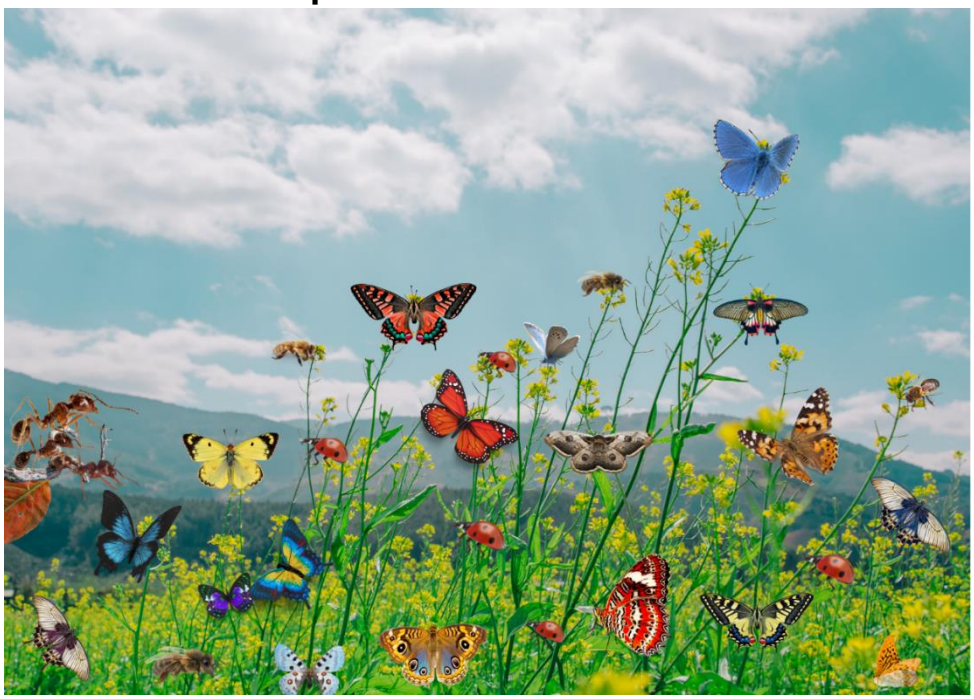
ESTAÇÃO DO ANO - VERÃO

ESTAÇÃO DO ANO – TODAS

ESTAÇÃO DO ANO - VERÃO

ESTAÇÃO DO ANO – TODAS

36. Há insetos que fazem bem para a Natureza e são conhecidos como "INSETOS DO BEM". Mas na foto abaixo tem um inseto que causa danos à natureza!



37. Quais são os animais domésticos?

38. Vamos formar frases corretamente?

É	o valor	todas	que determina	as coisas	o tempo	de

_____

O	roma	rei	rato	A roupa	roeu	do	de

_____

A vida	do encontro	é a arte	desencontro	pela vida	haja tanto	embora

_____

_____

39. Encontre os 7 erros

40. Qual é a atividade diária que traz estes benefícios ?

- Fortalece os músculos
- Melhora a postura
- Melhora a memória
- Previne doenças
- Diminui inchaços

(a) Balé
(b) Esgrima
(c) Judô
(d) Futebol
(e) Natação
(f) Caminhada
(g) Corrida

Parabéns, conseguiu concluir as atividades!
Agora, confira as respostas!!!!