



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

P R O G R A M A

EDUCAÇÃO
PREVIDENCIÁRIA
2022

ATIVIDADES PARA IDOSOS

VOLUME IV

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!

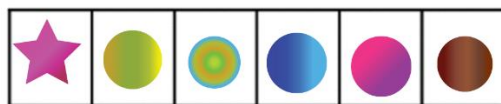
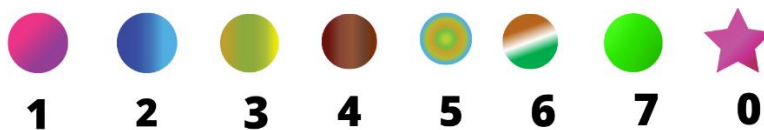
APOSTILA DE EXERCÍCIOS

1. Vamos copiar os símbolos que estão na imagem do lado esquerdo para o quadro ao lado?

—	+	○	X
X	•	○	—
+	—	X	+
—	○	+	X
X	+	•	○
○	X	+	—

○	•	+	X	—	•	+	X
—	—	X	•	+	—	/	—
•	X	—	/	—	•	/	○
○	•	○	+	X	•	+	X
X	X	+	—	+	○	+	•
•	+	○	•	/	X	/	—

2. Vamos escrever nos traços os números que correspondem figura?

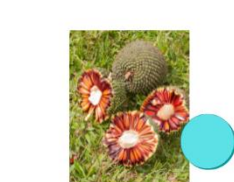


**3. Vamos caminhar e observar a Natureza pelos caminhos do Brasil.
Identifique cada imagem e relacione com as alternativas abaixo:**



- () Canion – Serra Gaúcha
- () Litoral brasileiro
- () Pantanal mato-grossense
- () nascente d'água
- () Araucária - Paraná
- () Cerrado brasileiro – Goiás
- () Mata Atlântica
- () Rio Amazonas

4. Vamos colocar os produtos das 3 colunas em ordem, ligados a cada planta que está na coluna da esquerda?

 A	 	 	
 B	 	 	
 C	 	 	
 D	 	 	

5. Vamos descobrir em que Estado encontramos estes monumentos?

A - Bahia	 Cristo Redentor	 Forte São Manoel
B - Distrito Federal	 Catedral Nossa Senhora Aparecida	 Catedral de Pedra
C - Rio de Janeiro	 Catedral Nossa Senhora da Boa Viagem	 Monumento a Independência do Brasil
D - Rio Grande do Sul		
E - São Paulo		

6. Descubra as comidas típicas de cada região do Brasil

(A) Norte

(B) Nordeste

(C) Sudeste

(D) Sul

(E) Centro oeste



() Arroz de pequi - Goiás



() Pão de queijo - Belo Horizonte



() Sururu - Pernambuco



() Virado à paulista - São Paulo



() Pé de moleque com mandioca - Amazonas



() Entrevero de pinhão - Santa Catarina



() Eisbein - Santa Catarina



() Quibe de arroz e mandioca - Acre



() Churrasco - Rio Grande do Sul



() Acarajé - Bahia



() Moqueca capixaba - Espírito Santo



() Barreado - Paraná



() Fondue - Rio Grande do Sul



() Peixe na folha de bananeira - Tocantins



() Tacacá - Amapá



() Matrinxã - Amazonas



() Sururu no capote - Alagoas



() Galinhada - Mato Grosso



() Tutu de Feijão - Minas Gerais



() Escondidinho de carne seca - Rio Grande do Norte



() Saltenha - Acre



() Robalo ao molho de camarão - Sergipe



() Ora Pro Nobis - Minas Gerais



() Caribeu - Mato Grosso do Sul

7. Agora, vamos identificar de qual região são os doces:



() Doce de casca de laranja da terra
Minas Gerais



() Cartola – Recife



() Bolo de rolo - Pernambuco



() Mousse de cupuaçu– Amazonas



() Furrundú - Cuiabá



() Apfelstrudel -
Santa Catarina

8. Vamos encontrar o gato que está escondido?



9. Vamos marcar com um círculo as setas virados para a esquerda



10. Vamos encontrar o nome das frutas na sopa de letras!

ABACAXI – BANANA – MELANCIA – CAJU – MIRTILO – LARANJA –
PERA – MORANGO – GOIABA – CAJÁ – MANGA – KIWI – CUPUAÇU
– UVAIA – AÇAÍ – COCO – ARAÇÁ – AMORA – CAQUI – CACAU –
FIGO – ROMÃ – BARU – LIMA

P	U	V	A	I	A	A	R	O	M	A	U
A	E	Ç	R	T	J	M	Y	O	M	U	Ç
Ç	I	R	V	N	M	A	N	G	A	A	A
A	Á	Ç	A	R	A	Ç	M	I	Ç	C	U
Í	B	R	Q	U	D	Ã	E	F	A	A	P
Q	A	M	I	R	T	I	L	O	C	C	U
L	R	X	U	Ç	A	N	A	N	A	B	C
A	U	A	Q	B	O	E	N	Á	J	A	C
R	V	M	A	C	Q	W	C	X	Ú	R	K
U	V	I	C	T	O	S	I	Z	Ç	O	I
Ç	O	L	I	X	A	C	A	B	A	M	W
G	M	O	R	A	N	G	O	Ç	A	Ã	I

11. Vamos encontrar um item que não faz parte do grupo:



12. Há um item que não faz parte deste grupo. Vamos encontrar?



13. Vamos colocar cada item nos lugares certos? Enumere cada item colocando os números que está na coluna da esquerda:

(1) Cozinha



(2) Quarto



(3) Banheiro



14. Complete as lacunas com o nome das figuras:



- a)e amigos, uma mistura perfeita!
- b) Há um estampado no tapete.
- c) Comprei um bordado para passear.
- d) Plantei uma fruta! Os..... já estão amadurecendo!
- e) Cultivo os temperos naturais em.

15. Vamos cuidar do nosso planeta? Coloque cada lixo no recipiente correto!



Azul: jornal, papelão, revistas, caderno.

Vermelho: sacolas, embalagens, potes e garrafas plásticas.

Verde: frascos, copos e garrafas de vidro.

Amarelo: peças de alumínio e cobre, latas em geral.

Marrom: restos de alimento, carnes, vegetais.

Cinza: resíduo geral não reciclável ou misturados.



16. Vamos encontrar o beija-flor azul ?



17. Há dois tsuru de origami perdido neste jardim. Vamos encontrar?



18. Vamos fazer compra no mercado?

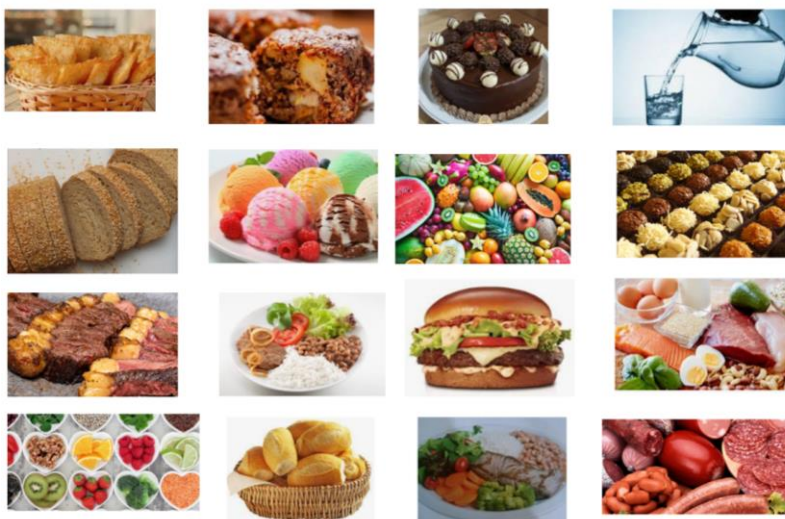


- a) Quais verduras e legumes.....
- b) Quais frutas?.....
- c) Que produtos de higiene pessoal precisa comprar?
- d) No açougue, o que precisamos comprar?
- e) O que comprar na padaria?
- f) O que comprar na peixaria?
- g) Qual é a massa que precisamos comprar?
- h) Que cereais vamos comprar?
- i) Precisamos comprar para fazer omelete.

19. Ajude a relacionar a atividade com o material ou equipamento:

1 Caminhada/corrida	
2 Natação	
3 Futebol	
4 Dança/música	
5 Alongamento/Academia	
6 Ciclismo	

20. Faça um círculo nos alimentos que nos ajudam a manter uma vida equilibrada e saudável:



Parabéns você concluiu a sua atividade!

Confira as questões no caderno de respostas!

Até a próxima!!!!!!