CADERNO DE ATIVIDADES • 30 DIAS

MENTE VIVA 50+

AMOSTRA GRÁTIS

Atividades para exercitar a memória, a atenção e o raciocínio, com prazer e sem pressa.



- 30 dias, 2 páginas por dia
- Letras grandes e espaço para escrever
- 6 tipos de atividade, do fácil ao desafiador
- Gabarito completo e certificado
- Para imprimir em casa, em A4

Para quem quer manter a cabeça ativa, em qualquer fase da vida.

Material de estímulo e lazer. Não substitui avaliação ou tratamento de saúde.

Bem-vindo(a)!

Que bom ter você por aqui.



Este caderno nasceu de uma ideia simples: a mente, assim como o corpo, gosta de movimento. Aprender, lembrar, comparar, calcular e imaginar são hábitos que podem ser cultivados em qualquer idade, e ficam muito mais leves quando vêm acompanhados de um pouco de bom humor.

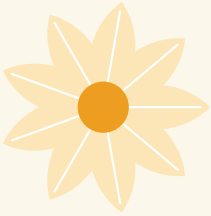
Aqui você encontra 30 dias de atividades curtas, de uns 20 a 30 minutos, com letras grandes, espaço para escrever e respostas no final. Não há prova, nota nem pressa. O objetivo é passar um tempo agradável exercitando a memória, a atenção, a linguagem, o raciocínio, o cálculo e a percepção visual.

Cada dia tem duas páginas. Na primeira, um aquecimento e a atividade principal. Na segunda, atividades complementares, uma dica e uma curiosidade para guardar. De vez em quando, um dia de pausa, para respirar, colorir e comemorar.

Se errar, tudo bem: apague e tente de novo. O caderno é seu e o ritmo também. Pode fazer sozinho(a), em dupla ou com a família toda, e pode repetir os dias de que mais gostar.

Escolha um cantinho com boa luz, pegue um lápis, uma borracha e uma xícara do que você gosta. Vamos começar?

Com carinho,
Equipe Mente Viva 50+



Como usar o seu caderno

1

Escolha um horário

Reserve de 20 a 30 minutos por dia, no horário em que você se sente melhor. Pode ser depois do café, à tarde ou à noite. O importante é criar o hábito.

2

Prepare o ambiente

Boa luz, cadeira confortável, lápis, borracha e, se usar, os óculos de leitura por perto. Um cronômetro ou o relógio da cozinha ajuda nas atividades com tempo.

3

Vá no seu ritmo

Se uma atividade cansar, pule e volte depois. Se gostar muito, repita. Não existe atraso: o dia 1 pode ser feito em qualquer data.

4

Confira e comemore

As respostas estão no gabarito, no final do caderno. Confira sem culpa: o objetivo é exercitar. Ao terminar cada dia, marque o selo e pinte a bolinha no plano de 30 dias.

Como ler os símbolos

Nível de dificuldade: ★ ☆ ☆ fácil ★ ★ ☆ médio ★ ★ ★ desafio

Selo do dia: Concluí hoje! Marque quando terminar as atividades do dia.

DIA 1

Primeiros passos

Hoje você exercita: Linguagem

★☆☆ nível

Nome: _____ **Data:** _____

1 Tempo de lembrar palavras

Marque o tempo e escreva sem parar. Não há resposta certa: vale tudo o que lembrar.

L

Em 1 minuto, escreva o maior número de palavras que começam com a letra L. Valem nomes de coisas, de lugares e de pessoas.

2 Caça-palavras: Frutas

Encontre as palavras escondidas, na horizontal (→) e na vertical (↓). Risque cada uma no diagrama e marque-a na lista.

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

Palavras para encontrar:

- ◯ ABACAXI
- ◯ ACEROLA
- ◯ AMORA
- ◯ BANANA
- ◯ CEREJA
- ◯ GOIABA
- ◯ LARANJA
- ◯ MELANCIA
- ◯ PITANGA

Primeiros passos

Hoje você exercita: Linguagem

★☆☆ nível

Continuação do dia 1 — Concluí hoje!

3 Sudoku 4×4

Preencha com os números de 1 a 4, sem repetir na linha, na coluna nem no quadradinho de 4 casas.

	4		3
3	1		2
		2	4
4		3	

4 Qual é o próximo número?

Descubra a regra de cada sequência e escreva o número que falta no quadro amarelo.

a) 4 | 9 | 14 | 19 | 24 | ?

b) 50 | 43 | 36 | 29 | 22 | ?

c) 3 | 5 | 7 | 9 | 11 | ?

d) 2 | 6 | 10 | 14 | 18 | ?

DICA DO DIA

Antes de começar, respire fundo três vezes e acomode-se com calma.

VOCÊ SABIA?

O Rio Amazonas é o rio de maior volume de água do mundo.

DIA 3

Olhos de lince

Hoje você exercita: Memória e atenção

★☆☆ nível

Nome: _____ **Data:** _____

1 Observe com atenção

Olhe estes 10 desenhos por 1 minuto. Diga o nome de cada um em voz alta. Depois, vire a página SEM voltar aqui.



quadro



maçã



flor



coração



vaso



cebola



avião



chave



laço



folha

ESTRATÉGIA PARA LEMBRAR

Invente uma historinha ligando os desenhos, por exemplo: "a chave abriu a casa e o gato pulou na mesa". Quanto mais engraçada a história, mais fácil de lembrar.



1 minuto

DIA 3

Olhos de lince

Hoje você exercita: Memória e atenção

★☆☆ nível

Não volte à página anterior!

Concluí hoje!

2 Quais você viu?

Entre os desenhos abaixo, estão os 10 que você acabou de ver. Marque a bolinha dos que lembrar.



Quantos você lembrou? _____ **de 10**

3 Qual não combina?

Em cada linha, uma palavra não pertence ao grupo. Circule-a.

a) Arroz | Feijão | Macarrão | Farinha | Sabonete

b) Carta | Livro | Jornal | Revista | Martelo

DIA 6

Cruzando palavras

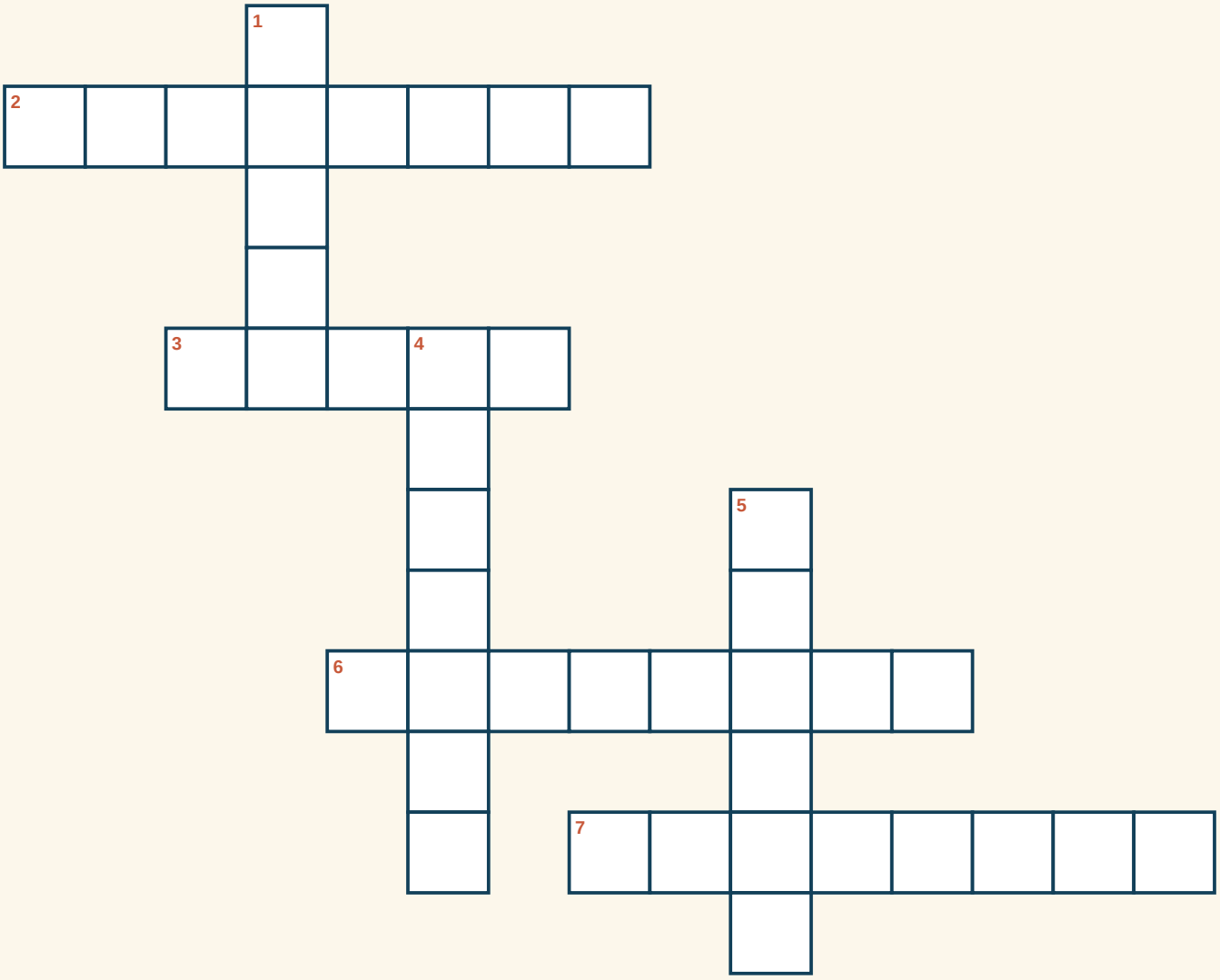
Hoje você exercita: Linguagem

★☆☆ nível

Nome: _____ **Data:** _____

1 Cruzadinha

Leia as dicas e escreva as respostas, uma letra em cada quadradinho. Os números indicam onde cada palavra começa.



Horizontais (→)

2. Aparelho usado para ligar para alguém (8 letras)
3. Construção que liga as duas margens de um rio (5 letras)
6. Animal que late, o melhor amigo do homem (8 letras)
7. Instrumento elétrico de cordas, comum no rock (8 letras)

Verticais (↓)

1. Ar em movimento (5 letras)
4. Cobertura de uma casa (7 letras)
5. Espaço com flores e plantas (6 letras)

DIA 6

Cruzando palavras

Hoje você exercita: Linguagem

★★★ nível

Continuação do dia 6 — Concluí hoje!

2 Junte as sílabas

As sílabas estão fora de ordem. Junte-as para formar uma palavra e escreva-a.

1. SEN · TE · PRE → _____
2. VE · TE · SOR → _____
3. LHA · TE · DO → _____
4. LA · ES · CO → _____
5. PA · SA · TO → _____

3 Memória afetiva

Escreva com calma. Cada lembrança é um tesouro, e aqui não existe certo ou errado.

Descreva o cheiro da cozinha da casa onde você cresceu.

_____

_____

_____

DICA DO DIA

Compartilhe uma atividade de hoje com alguém da família.

VOCÊ SABIA?

A Lua leva cerca de 27 dias para dar uma volta completa ao redor da Terra.

Gabarito

Respostas de todos os dias

Respostas dos dias desta amostra. No caderno completo, o gabarito cobre os 30 dias.

DIA 1

Caça-palavras: Frutas

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

Sudoku 4×4

2	4	1	3
3	1	4	2
1	3	2	4
4	2	3	1

Qual é o próximo número?

a) 29 — soma 5 a cada número
b) 15 — subtrai 7 a cada número
c) 13 — soma 2 a cada número
d) 22 — soma 4 a cada número

DIA 3

Quais você viu?

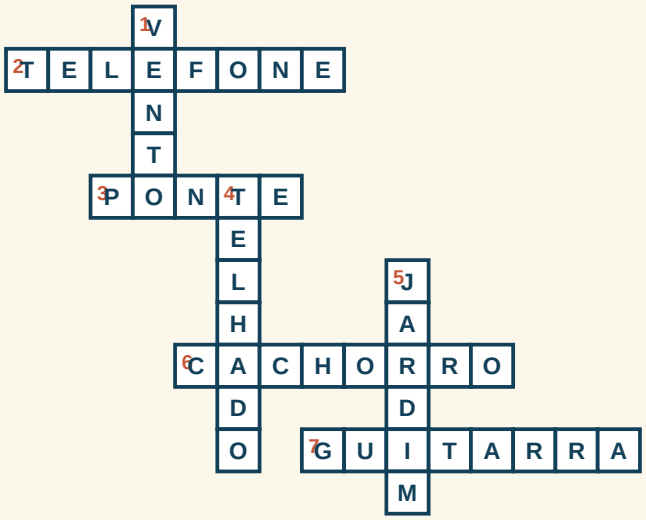
Estavam na primeira página: quadro, maçã, flor, coração, vaso, cebola, avião, chave, laço, folha.

Qual não combina?

a) Sabonete, b) Martelo

DIA 6

Cruzadinha



Junte as sílabas

1) PRESENTE, 2) SORVETE, 3) TELHADO, 4) ESCOLA, 5) SAPATO



Gostou da amostra?

Há muito mais esperando por você.

- 30 dias de atividades, com 2 páginas por dia
- 6 habilidades exercitadas: memória, atenção, linguagem, raciocínio, cálculo e visão
- 4 dias de pausa, com mandalas para pintar e revisão da semana
- Atividades do fácil ao desafiador, com letras grandes
- Gabarito completo, plano de 30 dias e certificado de conclusão
- Página para a família e os cuidadores

Para receber o caderno completo,
fale com quem lhe enviou esta amostra.

Material de lazer e estímulo mental. Não substitui avaliação ou tratamento de saúde.