

Facer todos os días algún
exercicio deste caderno vaiche
axudar a manter a raia a túa
memoria, concentración e outras
capacidades.

Anímate!!

Fai todos os días algunha
actividade!

Si tamén estás facendo ximnasia
e participando nas tarefas do
fogar, ... PARABÉNS!!

Tes unhas rutinas saudables.

Pouquiño a pouco sen presa!

Nome:

Data:

Rodea as letras “m” do seguinte poema de Olga Novo.

Na seguinte actividade contámosche de onde é esta poeta.

“Agora

eu mírote extasiada mentres dormes

e disólvome no costro fulgurante

*coma unha estrela que lle dera de mamar
fósforo ao ceo.*

E falo na linguaxe que non serve

na linguaxe da sílaba primeira:

deséxoche que sexas amada tolamente

e que ningún poder poida

amainar nunca

a túa

Feliz

Furia”.

Nome:

Data:

Intenta comprender o seguinte texto e, tras a súa lectura, contestar as preguntas.

Olga Novo nace na aldea lucense de Vilarmao, pertencente A Pobra do Brollón, no ano 1975.

Licénciase en Filoloxía galego-portuguesa, exerce como tal na docencia.

Publicou poemarios, colaborou en numerosos medios e publicacións literarias especializadas, congresos e revista.

O seu último libro publicado é “Feliz idade” que saíu a luz no pasado ano 2019.

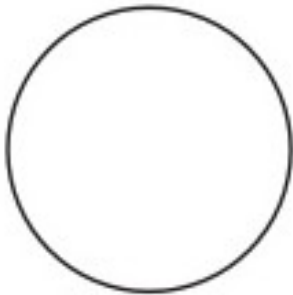
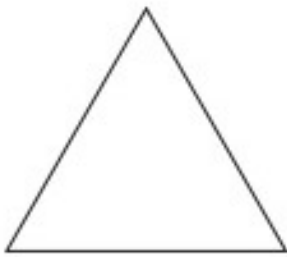
Desde o ano 2010, a Casa da Cultura de A Pobra do Brollón leva o seu nome.

- Onde naceu Olga novo?
- Como se chama o seu último libro?
- Que edificio recibe o seu nome?

Nome:

Data:

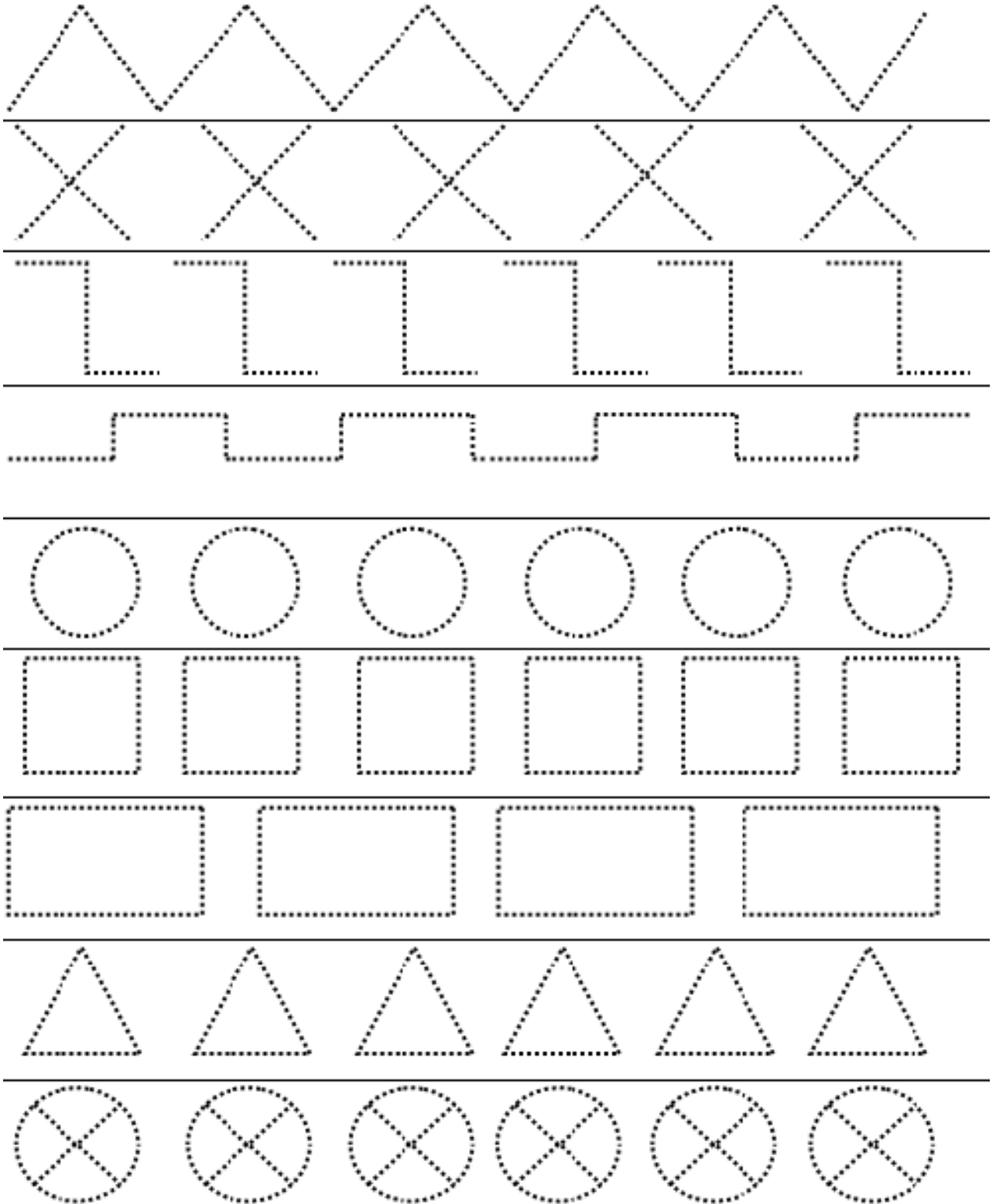
Copia o debuxo da esquerda no recadro da dereita:



Nome:

Data:

Traza unha liña sobre os puntos.



Nome:

Data:

Recoñece un número maior e outro menor ao que se che indica:

MENOR

MAIOR

5

10

16

21

62

153

Nome:

Data:

Completa as seguintes palabras coas letras que faltan:

CA__A

VAS__

__ANTA

BO__I

S__LLA

F__OR

LI__RO

PE__RA

A__UL

__ERDE

AU__A

CA__É

PAN__

NO__ES

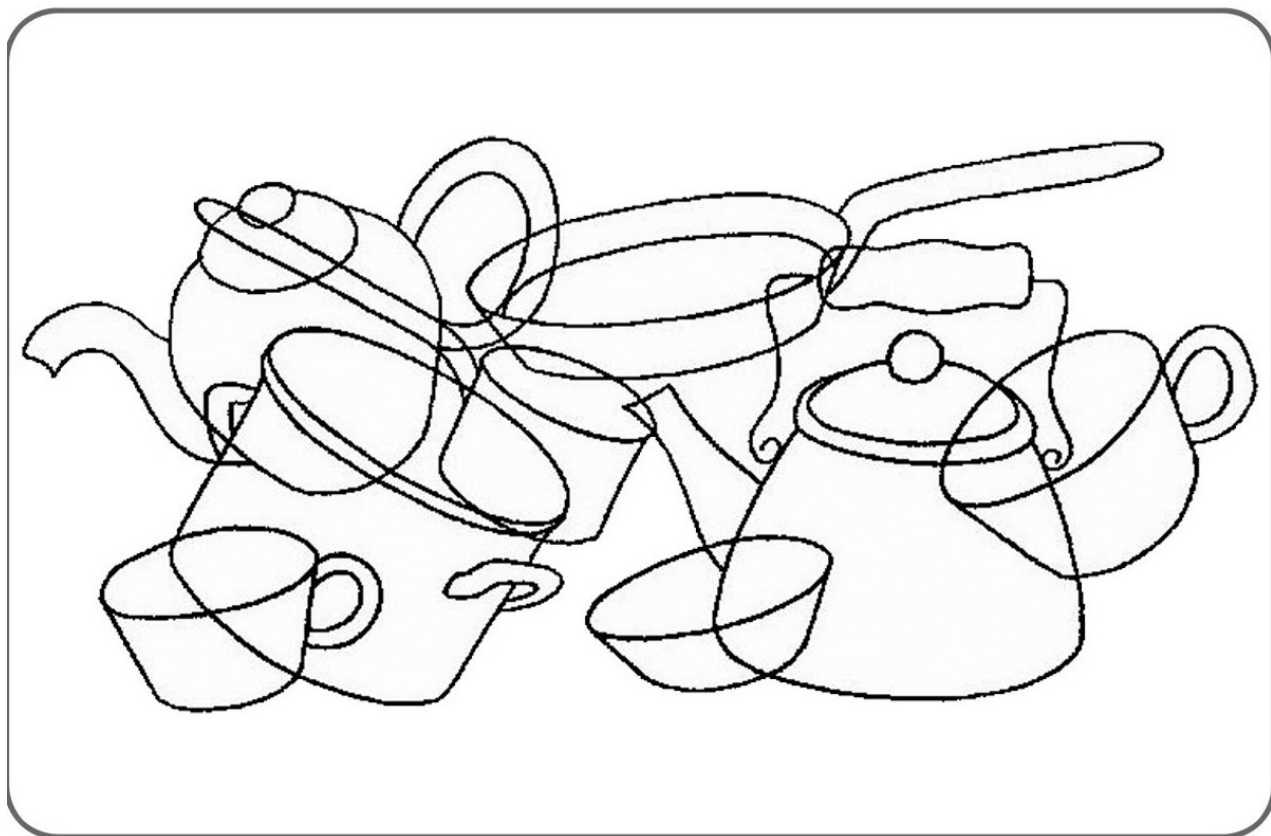
XAB__N

O__OS

Nome:

Data:

Escribe os obxectos que recoñezas na seguinte imaxe:



-
-
-
-
-
-
-

Nome:

Data:

Pensa en que vamos organizar unha comida para a festa popular, serán 6 persoas. O xantar consistirá nun churrasco.

- **Que alimentos precisas?**
- **Tendo en conta os seguintes prezos. Canto vas gastar?**

Tira de churrasco dun Kg custa 5 €.

1 Kg de patacas, 2'5 €.

1 Leituga, 0'70 €.

1 Cebola, 0'50 €.

1 Kg de tomates, 3'5 €

Nome:

Data:

**Escribe dúas palabras que comecen
polas seguintes letras:**

L

U

C

I

T

A

Nome:

Data:

Tendo en conta o calendario contesta ás preguntas:

XUÑO 2020						
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

- Cantos días ten o mes de Xuño?
- Cantos domingos hai?
- Cantos luns?
- Que día da semana é o 17?
- En que día da semana termina o mes?
- Que día é o segundo martes do mes?

Nome:

Data:

Completa os seguintes datos sobre ti:

- O meu nome é
- Os meus apelidos son
- Encántame comer
- Gústame cando o tempo está
- Alégrame facer
- Non me gusta nada
- Gustaríame que

Nome:

Data:

Escribe os números de 5 en 5 ata chegar a 100:

5, 10, ____

Escribe os números de 8 en 8 ata chegar a 120:

8, 16, ____

Escribe os números restando de 4 en 4 dende 40:

40, 36,

Nome:

Data:

En que etapa da vida se encontran as crianzas da seguinte foto?



Escrebe, si che apetece, algunha vivencia da túa nenez.

Nome:

Data:

Realiza as seguintes contas:

$$\begin{array}{r} 24512 \\ + 93267 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 36547 \\ + 62432 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 85214 \\ + 62483 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 95478 \\ + 91022 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 25463 \\ + 72536 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 61549 \\ + 27350 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 54259 \\ + 35720 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 17563 \\ + 92036 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 21457 \\ + 35342 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 65234 \\ + 64325 \\ \hline \end{array}$$

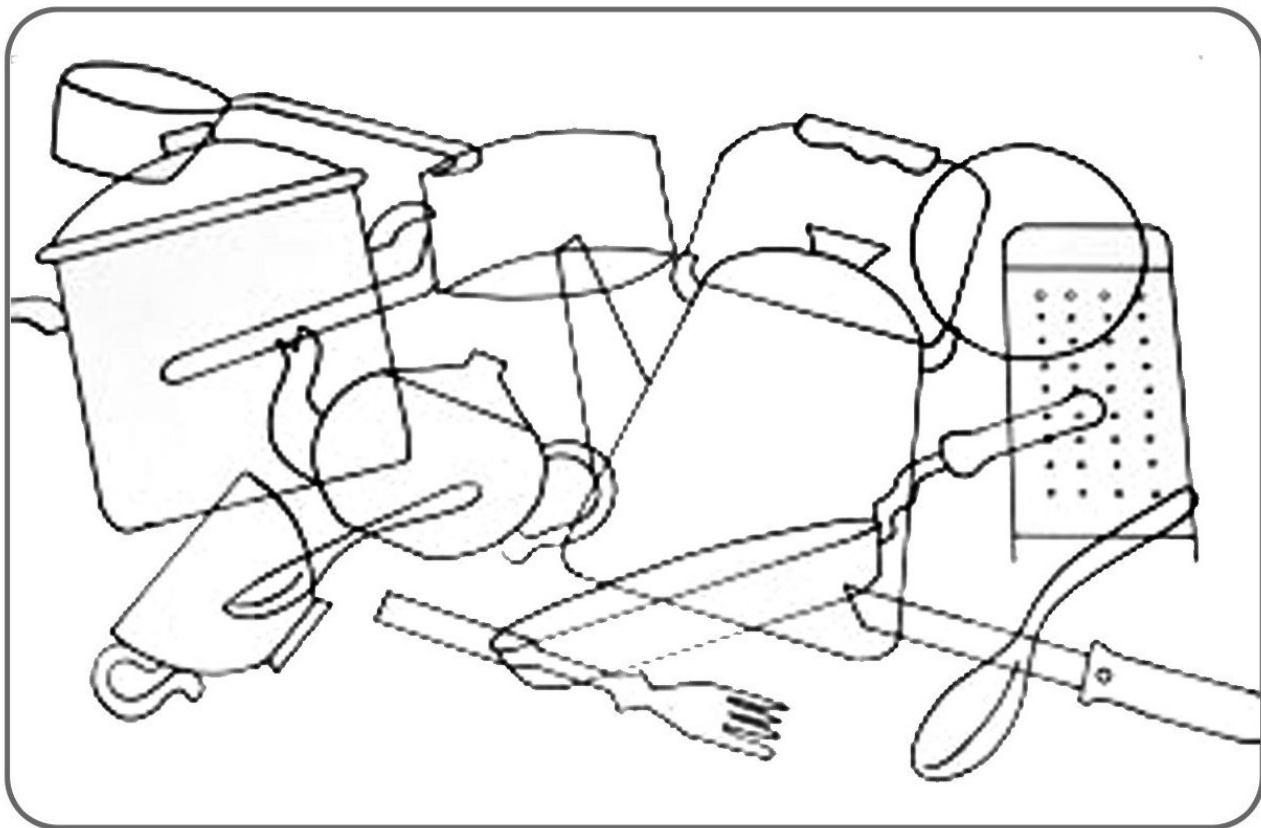
$$\begin{array}{r} 78543 \\ + 21436 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 96521 \\ + 85378 \\ \hline \end{array}$$

Nome:

Data:

Escribe os obxectos que recoñezas na seguinte imaxe:



-
-
-
-
-
-
-

Nome:

Data:

Une as cores coas palabras da segunda columna que teñan relación:

Negro

Sangue

Amarelo

Aceiro

Verde

Neve

Vermello

Herba

Azul

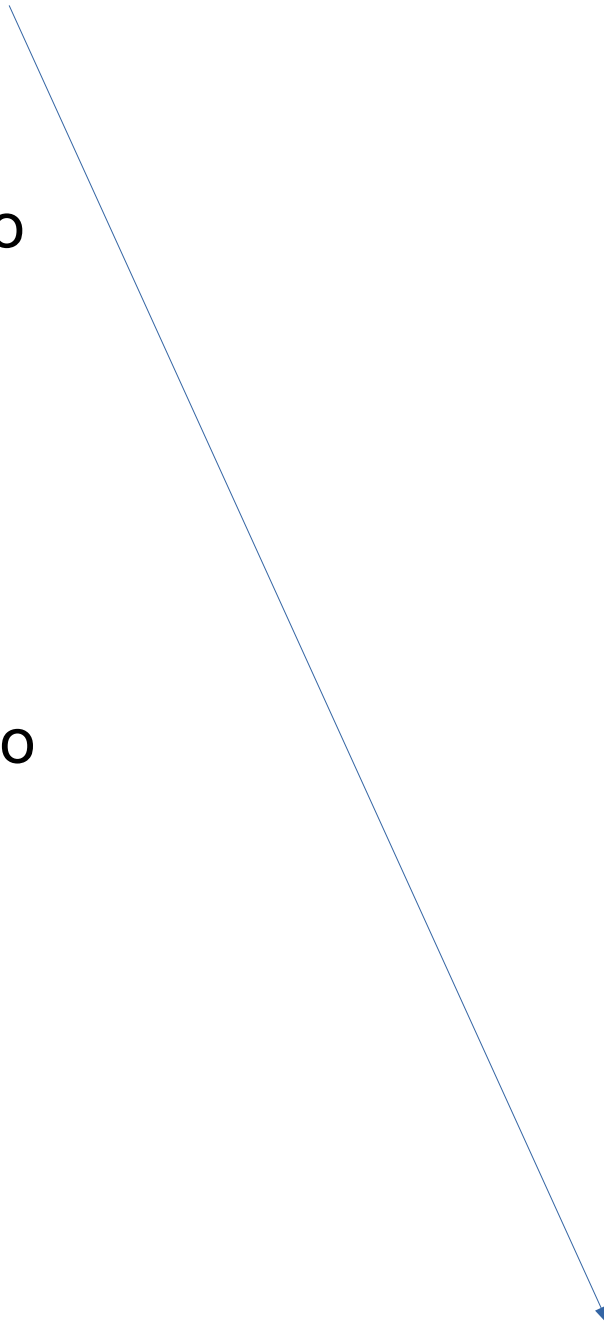
Ceo

Branco

Sol

Gris

Alquitrán



Nome:

Data:

Rodea todas as letras A do seguinte poema de Rosalía de Castro.

Castellanos de Castilla,
tratade ben ós galegos;
cando van, van como rosas;
cando vén, vén como negros.

Cando foi, iba sorrindo,
cando ven, viña morrendo;
a luciña dos meus ollos,
o amantiño do meu peito

Aquel máis que neve branco,
aquele de dozuras cheo,
aquele por quen eu vivía
e sen quen vivir non quero.

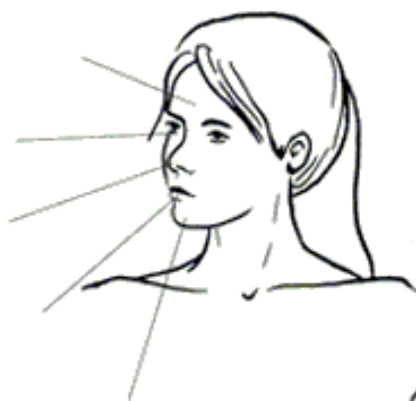
Foi a Castilla por pan
e saramagos lle deron;
déronlle fel por bebida.
peniñas por alimento.

Nome:

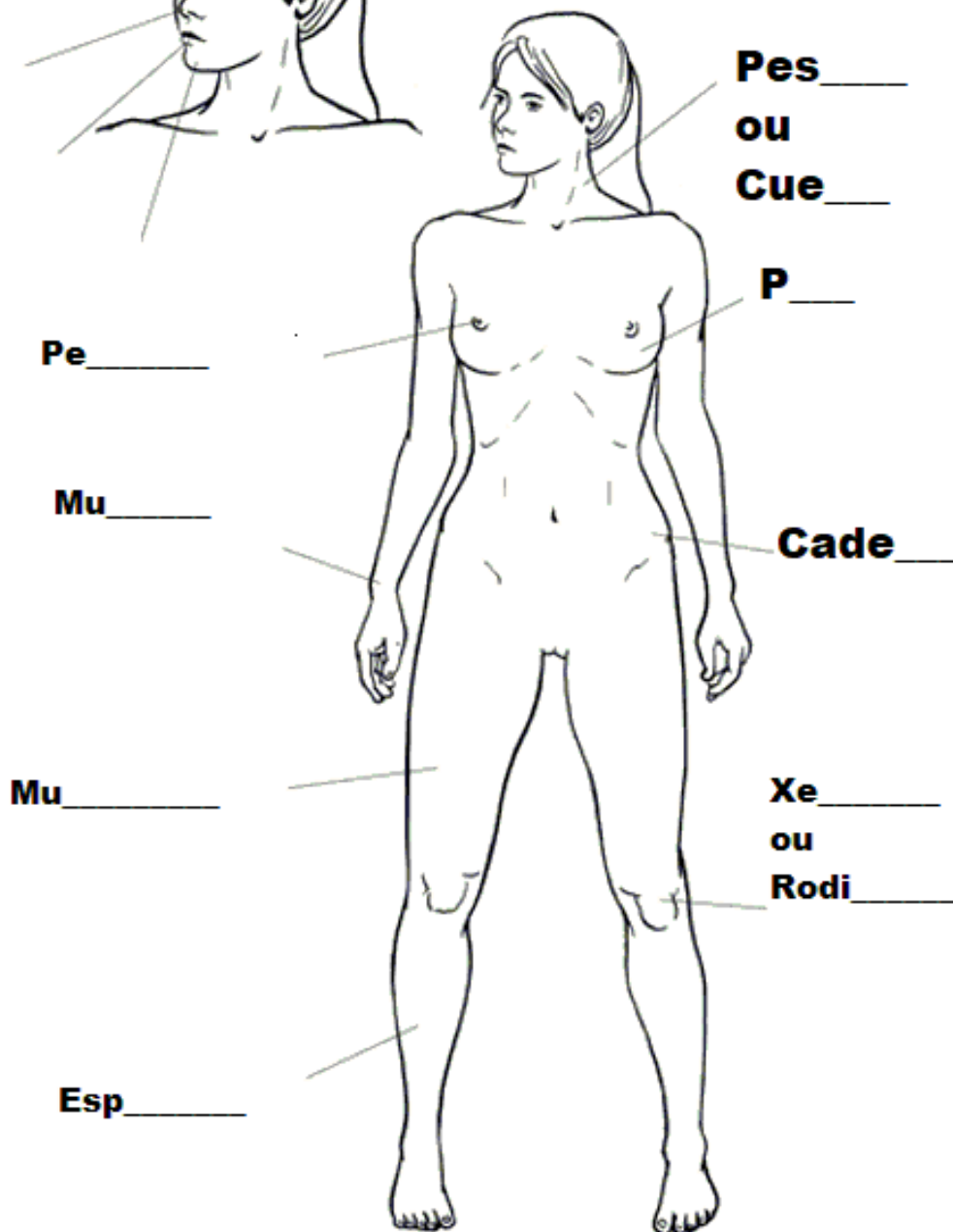
Data:

Cita as partes do corpo que recoñezas

O ROSTRO



O CORPO



Nome:

Data:

Escribe 5 palabras que comecen polas seguintes letras:

L: Libro,

I: Iman,

B: Burro,

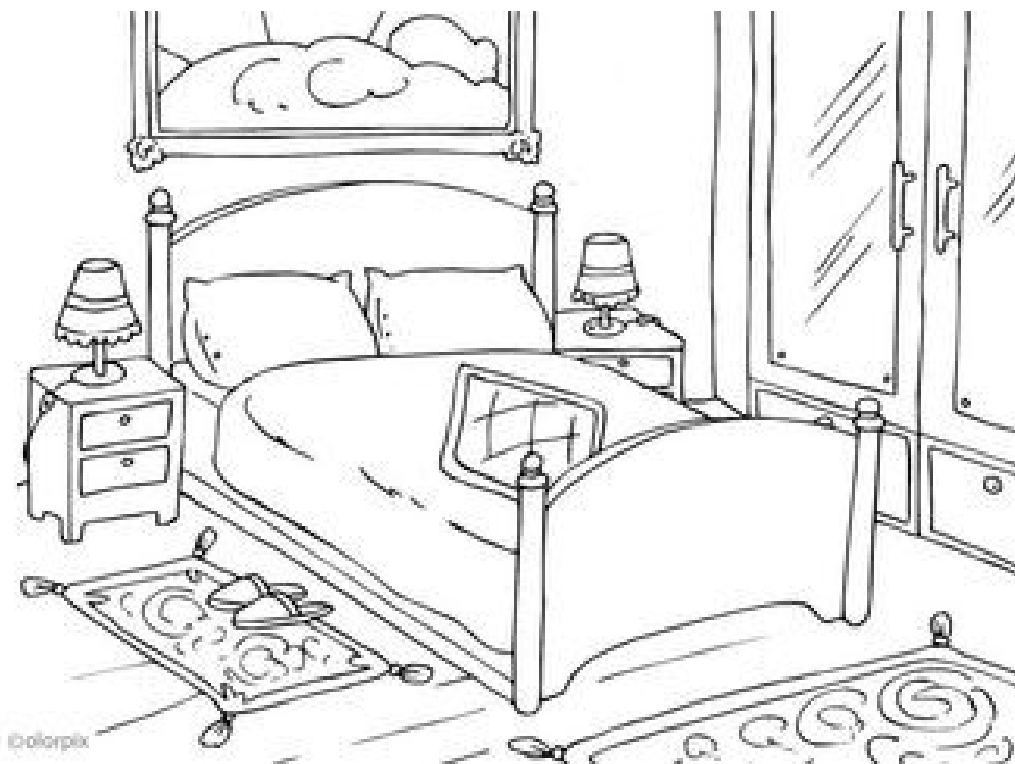
R: Rata,

O: Oso,

Nome:

Data:

A que parte da casa corresponde a seguinte imaxe?



Escribe os obxectos que ves:

Nome:

Data:

Fai os seguintes cálculos:

- $1 + 3 + 4 + 5 + 4 =$

- $7 + 4 + 5 + 7 =$

- $14 + 6 + 12 + 7 + 5 + 3 =$

- $38 - 3 - 9 - 6 =$

- $15 - 7 - 4 - 2 =$

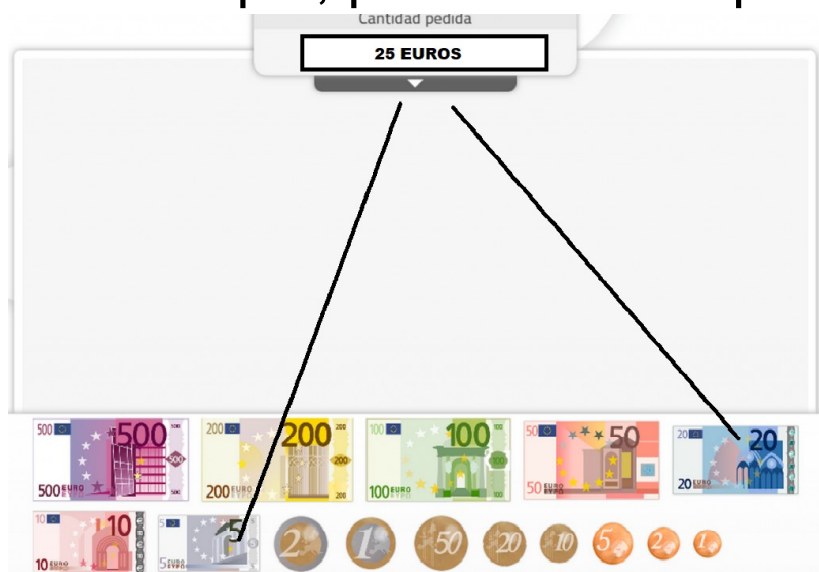
- $27 - 6 - 9 =$

Nome:

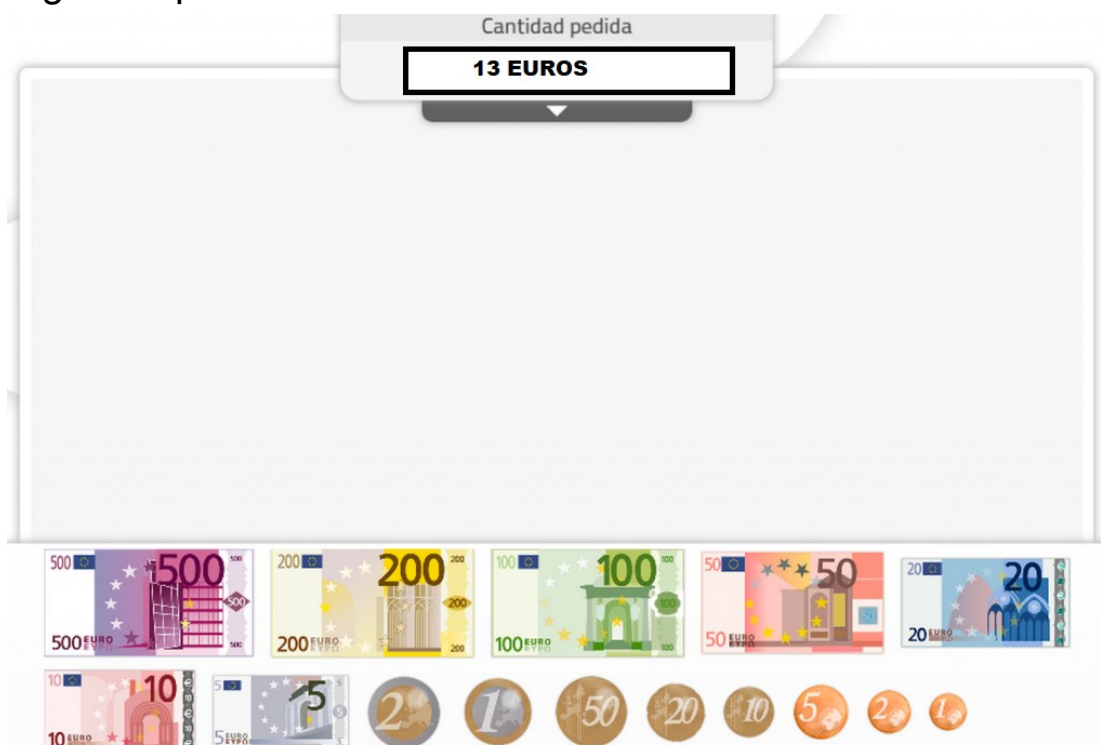
Data:

Marca con unha frecha os billetes e moedas que precisas para a cantidade que se che indica.

Por exemplo, para 25 Euros preciso:



Agora ti: para 53 Euros



Nome:

Data:

A que parte da casa corresponde a seguinte imaxe?



Escribe os obxectos que ves:

Nome:

Data:

Completa as seguintes palabras coas letras que faltan:

BO__ELLA

ES__UDIO

CALEN__ARIO

PAN__ALÓN

CA__CETA

CAR__INTERÍA

COCIÑE__RA

ABO__ADA

CARB__LLO

MA__ETA

TRA__TOR

UNIVER__IDADE

DELA__TAL

F__UCE

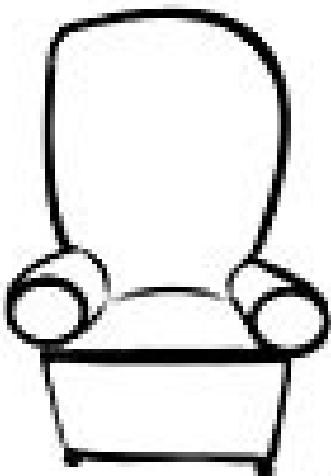
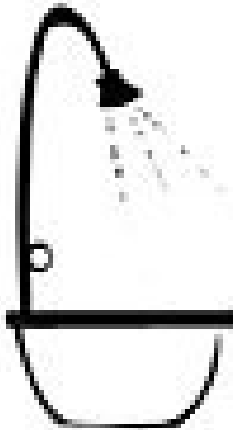
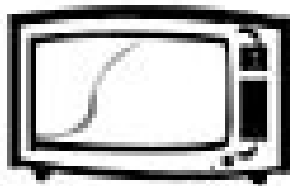
MACED__NIA

__ESCADERÍA

Nome:

Data:

Cita os seguintes obxectos e escribe para que serven:



Nome:

Data:

Fai os seguintes cálculos:

- $17 - 5 - 5 + 1 =$

- $15 + 10 - 2 + 8 - 4 =$

- $12 + 6 - 3 + 3 =$

- $14 - 4 + 7 + 8 + 2 =$

- $25 - 9 + 2 - 3 =$

- $10 + 9 - 3 =$

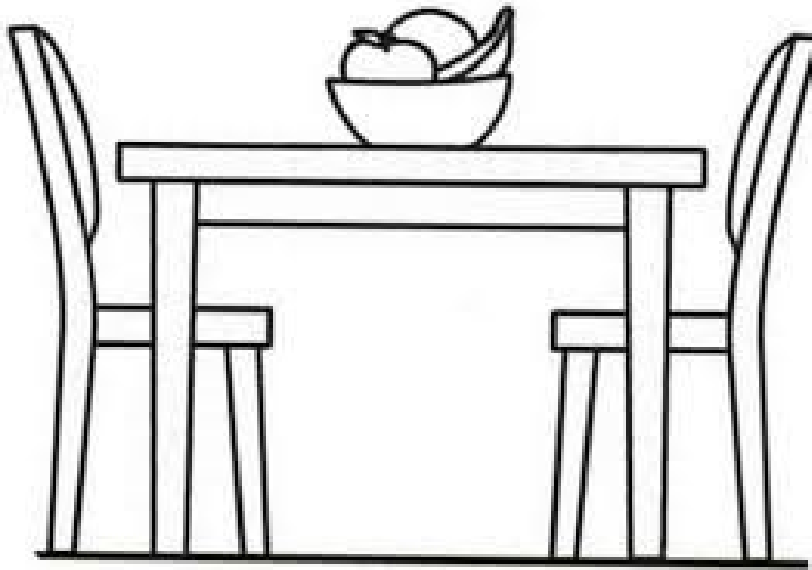
- $6 + 9 + 2 - 4 =$

Nome:

Data:

A que parte da casa corresponde a seguinte imaxe?

Escrebe os obxectos que ves:



Nome:

Data:

Segue as seguintes instrucións:

- 1º. No centro do cadro debuxa un círculo.**
- 2º. A esquerda do círculo debuxa un cadrado.**
- 3º. Debaixo do círculo escribe o número 8.**
- 4º. A dereita do círculo escribe o teu nome.**
- 6º. Para rematar debuxa un sorriso dentro do círculo.**



Nome:

Data:

**Escribe dúas palabras que comecen
polas seguintes letras:**

M

A

R

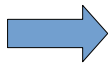
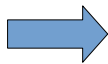
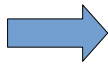
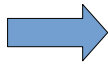
I

A

Nome:

Data:

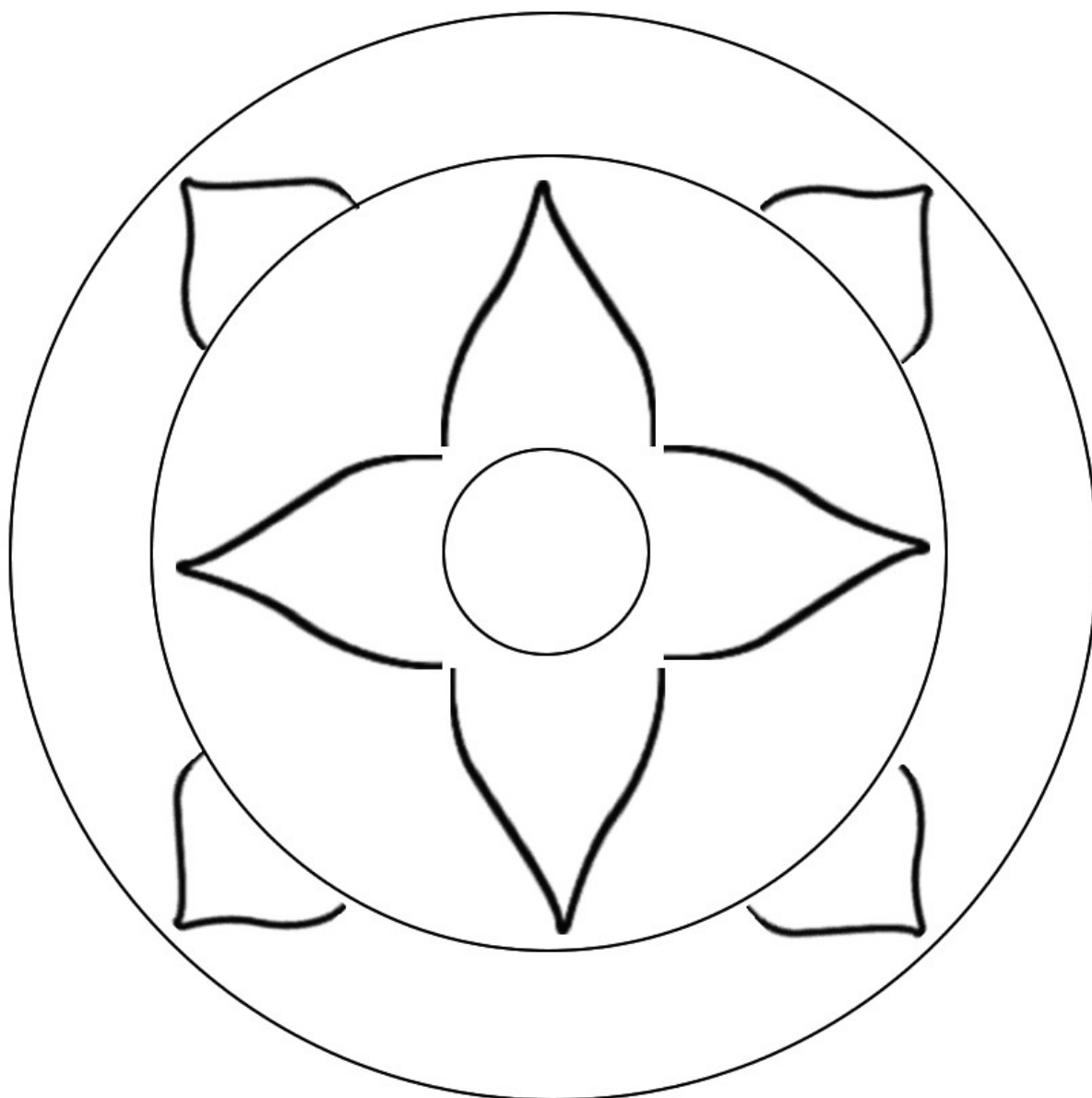
Que hora marcan estes reloxoos?



Nome:

Data:

**Colorea ao teu gusto, libremente, quedará
xenial.**



Nome:

Data:

Completa o seguinte recadro escribindo 5 palabras de cada categoría

PRENDAS DE
VESTIR

FROITAS

MOBLES

MESES DO ANO

Nome:

Data:

Segue as seguintes instrucións:

1º. No centro do cadro debuxa un triángulo.

2º. Na esquina superior dereita escribe o número 3.

3º. Na esquina inferior esquerda escribe o nome do lugar onde vives.

4º. Debaixo do triángulo debuxa un cadrado.



Nome:

Data:

Contesta as preguntas tendo en conta a información da axenda.

Índice Telefónico	
	Tel.
EMERXENCIAS	061
CENTRO DE DIA	982 430 311
FARMACIA	624 457 821
SUPERMERCADO	663 785 214
ZAPATERIA	691 624 745
LIBRERIA	982 624 417
TAXI	622 000 111
ÚNICAMENTE SON REAIS OS	
DOUS PRIMEIROS	
TELÉFONOS	



- Cal é o número de teléfono do centro de día?
- Si queres facer unha pregunta sobre as menciñas a onde chamas? Que número?
- Si precisas un taxi?

Nome:

Data:

Busca na sopa de letras 10 salas do centro de día.

SALAS DO CENTRO DE DÍA



www.educima.com

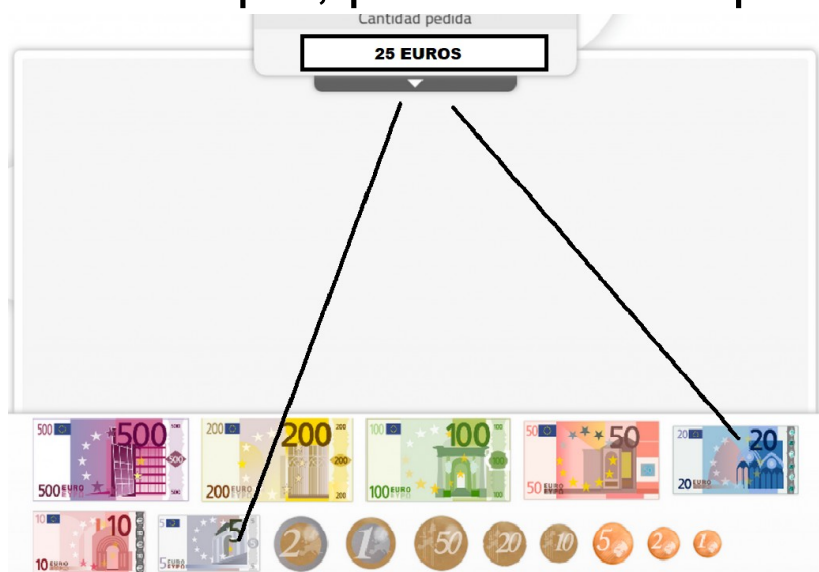
BAÑOS	BIBLIOTECA
COCINA	COMEDOR
DESCANSO	DESPACHOS
TAQUILLAS	TERAPIA
VESTUARIO	XIMNASIO

Nome:

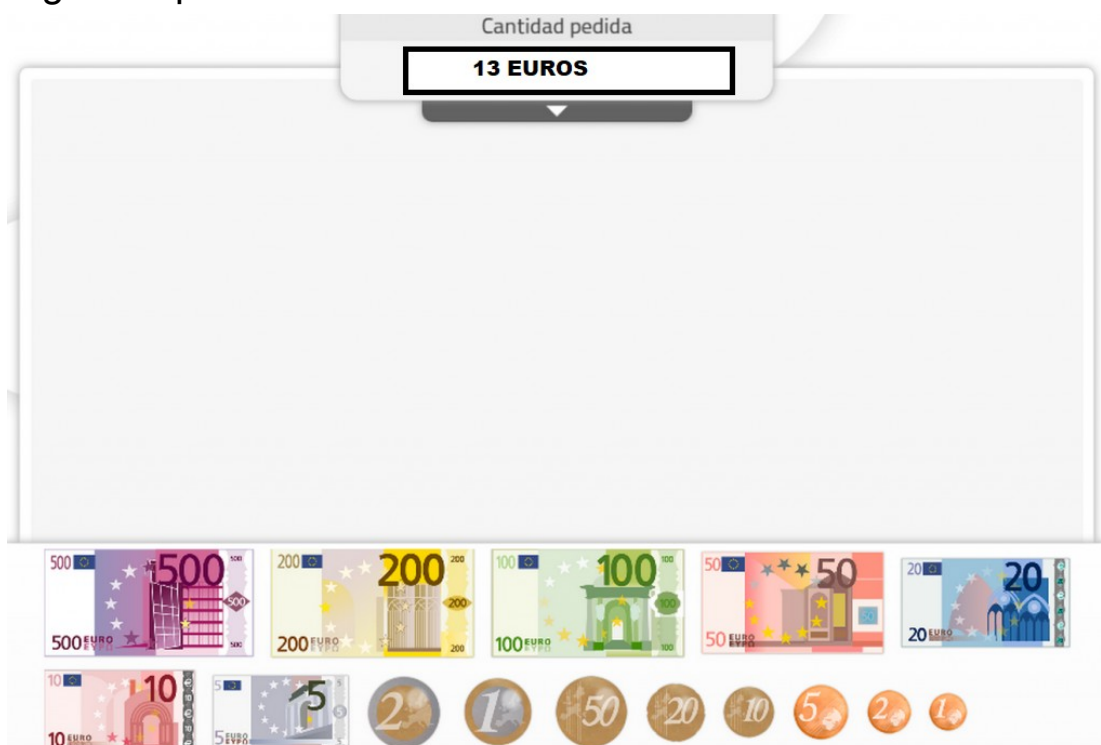
Data:

Marca con unha frecha os billetes e moedas que precisas para a cantidade que se che indica.

Por exemplo, para 25 Euros preciso:



Agora ti: para 36 Euros



Nome:

Data:

Fai grupos coas seguintes palabras

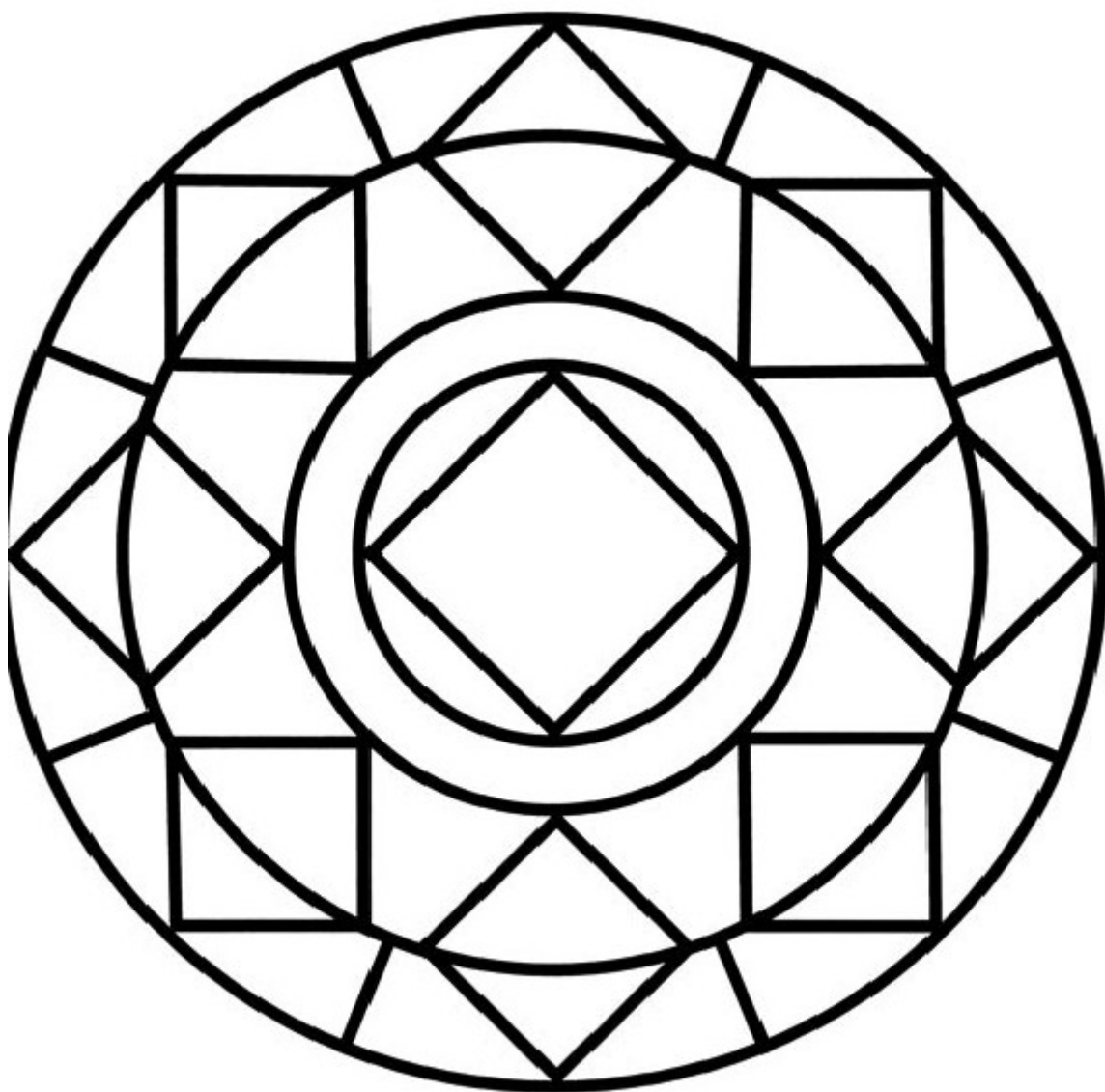
Tomates	Lixívia (Lexía)	Parafuso (Tornillo)	Alicates
Esponxa	Patacas	Olivas	Enchufe
Xabón	Pilas	Aceite	Fregona

COMIDA	LIMPEZA	FERRETERÍA

Nome:

Data:

**Colorea ao teu gusto, libremente, quedará
xenial.**



Nome:

Data:

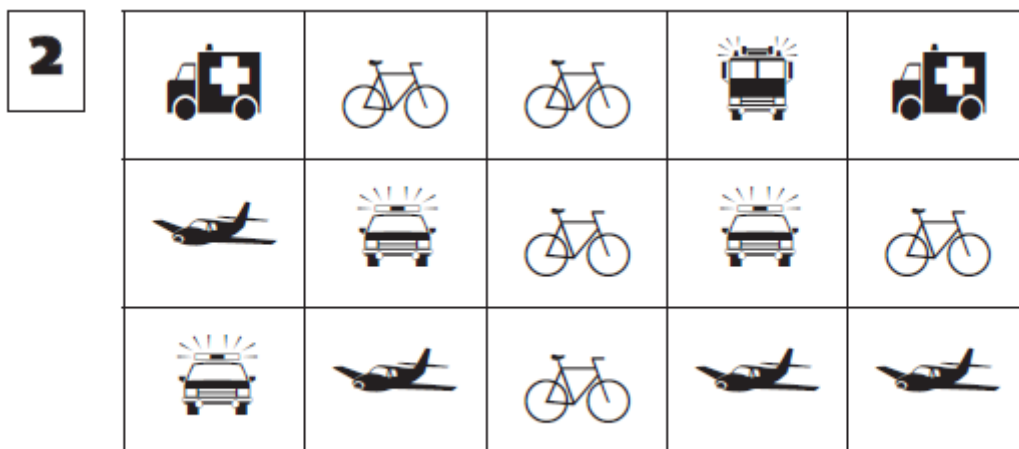
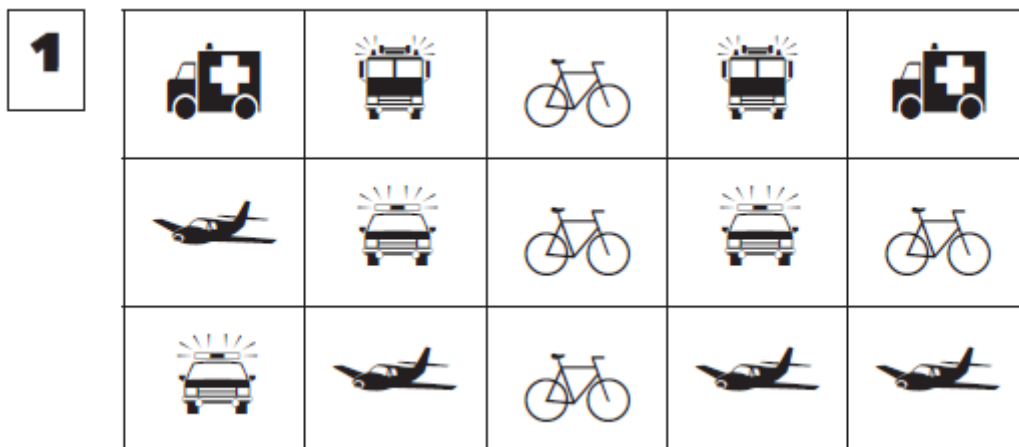
Completa as seguintes frases polo parentesco:

- O marido da miña irmá é o meu _____
- A filla de miña tía é miña _____
- O pai do meu marido é o meu _____
- A nai de miña nai é a miña _____
- O pai de miña nai é o meu _____
- A muller de meu tío é a miña _____
- A irmá de miña nai é a miña _____
- O marido da miña sobriña é o meu _____
- A irmá da miña avoa é a miña _____
- A nai da miña avoa é a miña _____

Nome:

Data:

Observa os seguintes cadros e contesta as preguntas:



1. ¿Que vehículos aparecen?
2. ¿Cantos coches aparecen no cadro 2?
3. ¿En que cadro hai mais bicicletas?
4. ¿En que cadro hai mais avións?

Nome:

Data:

Escribe unha frase con cada unha das seguintes palabras:

Por exemplo;

- Chave: Non atopo a chave do coche.

- **Moedeiro**

- **Torta**

- **Prancha**

- **Ganado**

- **Toalla**

- **Mel**

Nome:

Data:

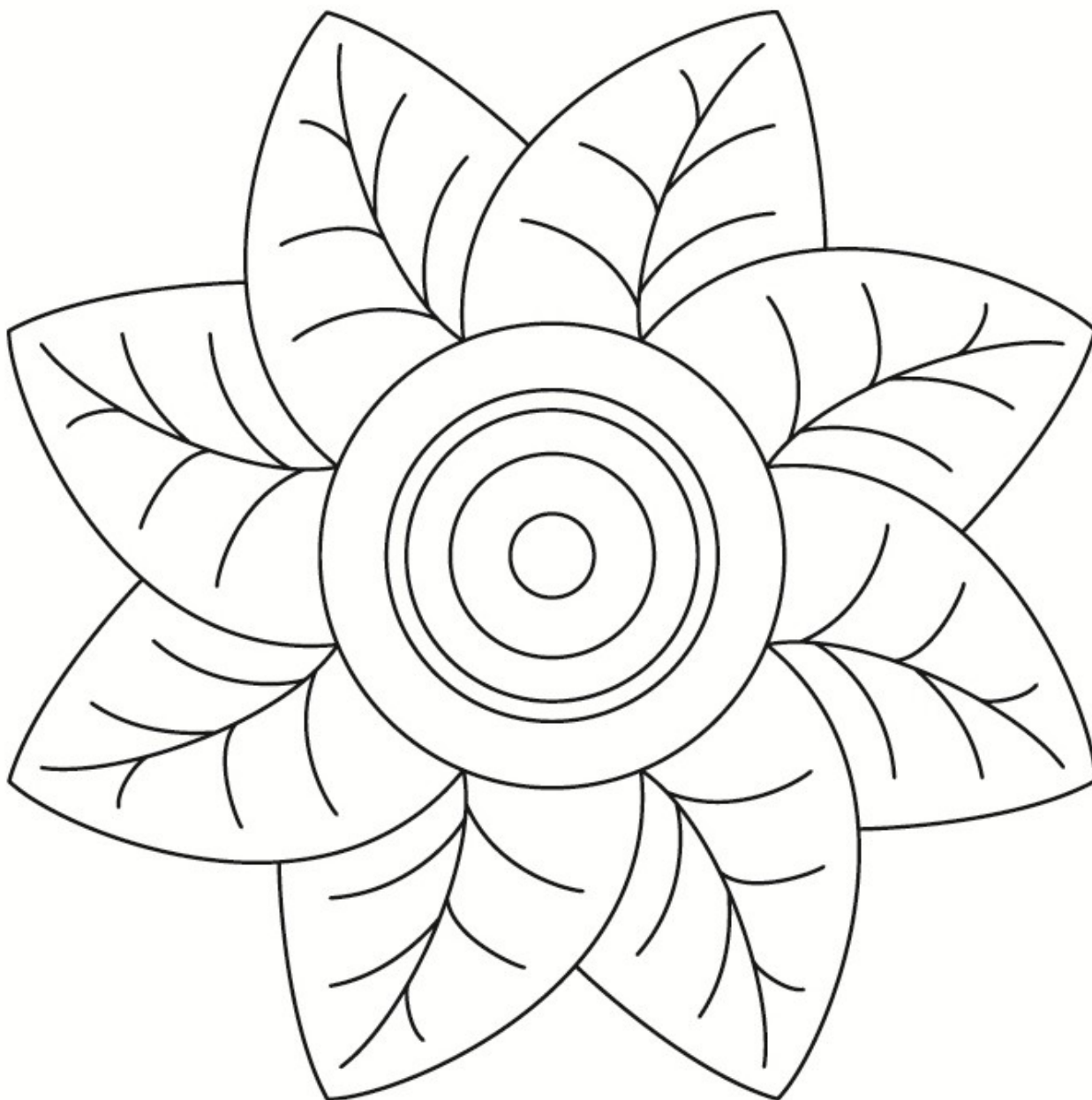
Conta as letras m, n, e ñ que hai en cada columna.

m	n	ñ	ñ	ñ
ñ	ñ	n	m	m
n	m	m	n	m
ñ	m	ñ	m	n
m	ñ	n	ñ	ñ
ñ	n	m	n	m
n	n	m	ñ	n
n =	n =	n =	n =	n =
ñ =	ñ =	ñ =	ñ =	ñ =
m =	m =	m =	m =	m =

Nome:

Data:

**Colorea ao teu gusto, libremente, quedará
xenial.**



Nome:

Data:

Fai grupos coas seguintes palabras

Ameixa Troita Pera Papel

Calcetín Pintura Xersei Uvas

Lura Afialapis Garabata Fresas
(Calamar)

Fresas Merluza Carpeta Mexillón

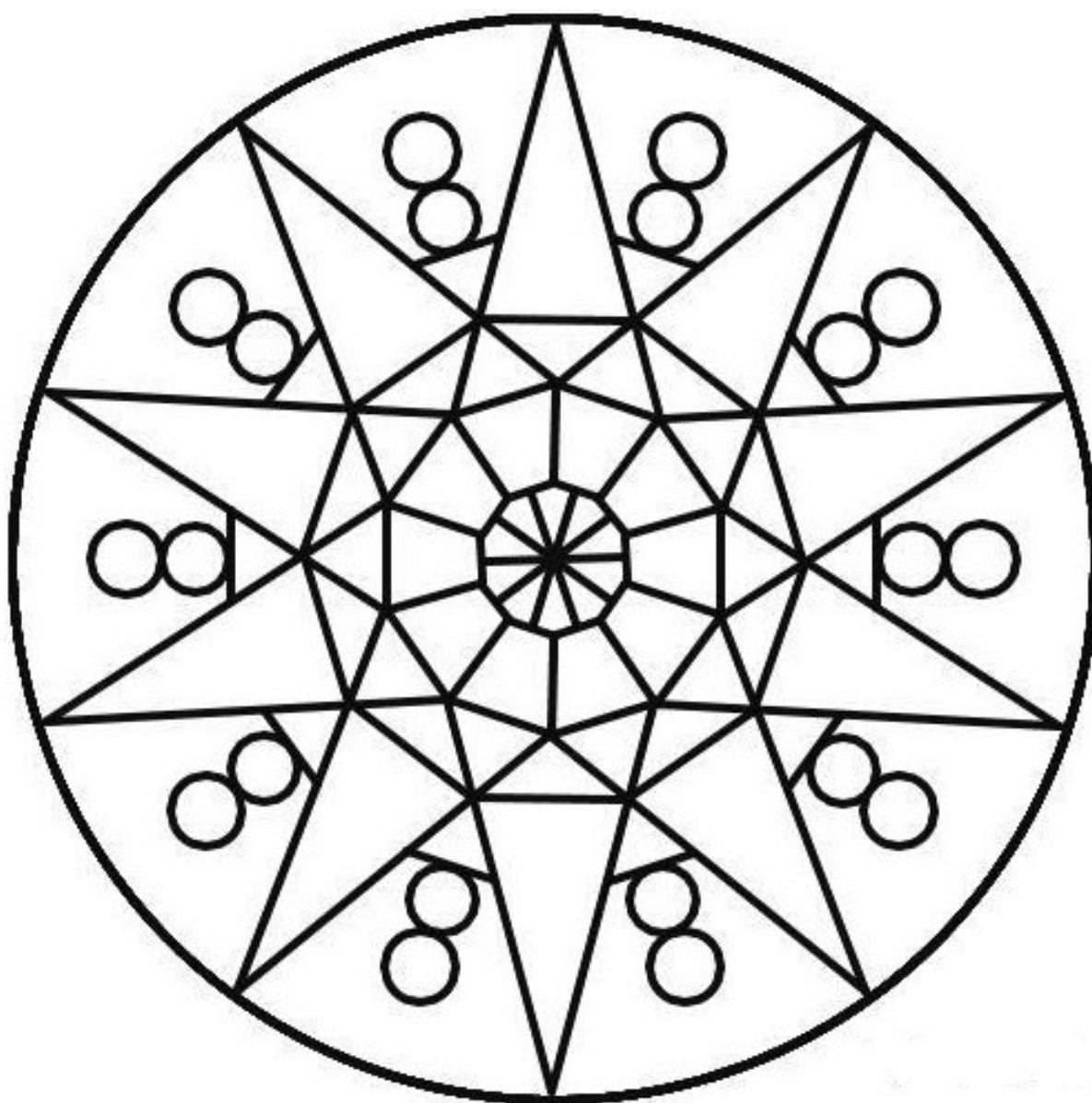
Chaqueta Sardiña Goma Melón

FROITAS	PEIXE	PRENDAS DE VESTIR	ESCRITURA

Nome:

Data:

**Colorea ao teu gusto, libremente, quedará
xenial.**



Nome:

Data:

Pon moita atención no seguinte cadro e

escribe o número 1 debaixo desta frecha



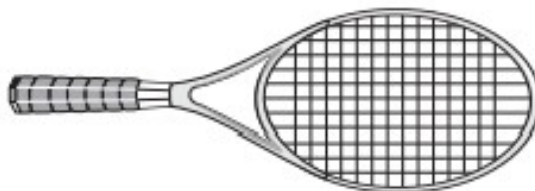
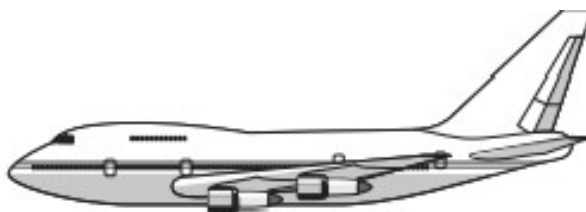
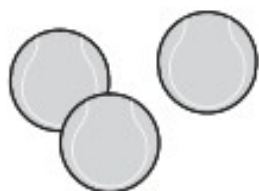
Escribe o número 3 debaixo desta frecha



Nome:

Data:

Une cada obxecto da esquerda co que estea relacionado de dereita.



Nome:

Data:

Recoñece un número maior e outro menor ao que se che indica:

MENOR

MAIOR

9

24

321

541

1000

1234

Nome:

Data:

Une os alimentos coa palabra que lle corresponde:



ZUME

GAZPACHO

COMPOTA

VIÑO

MARMELADA

Nome:

Data:

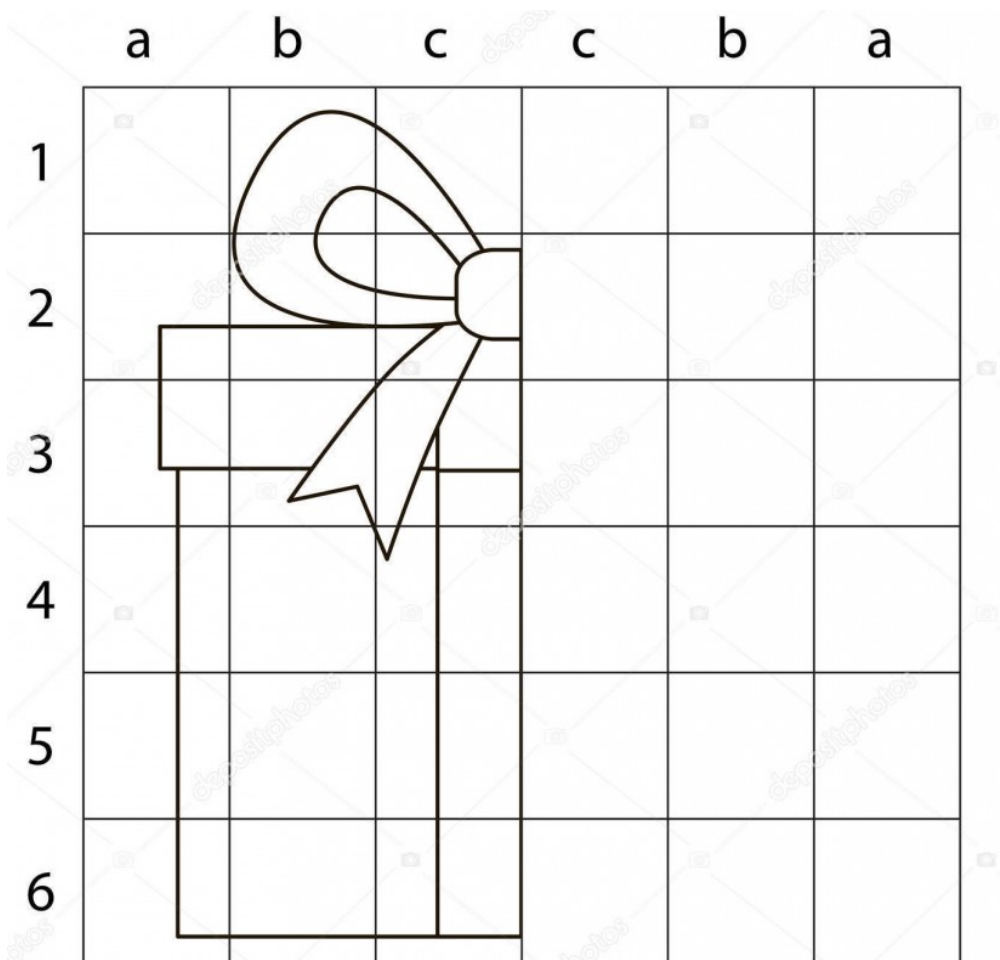
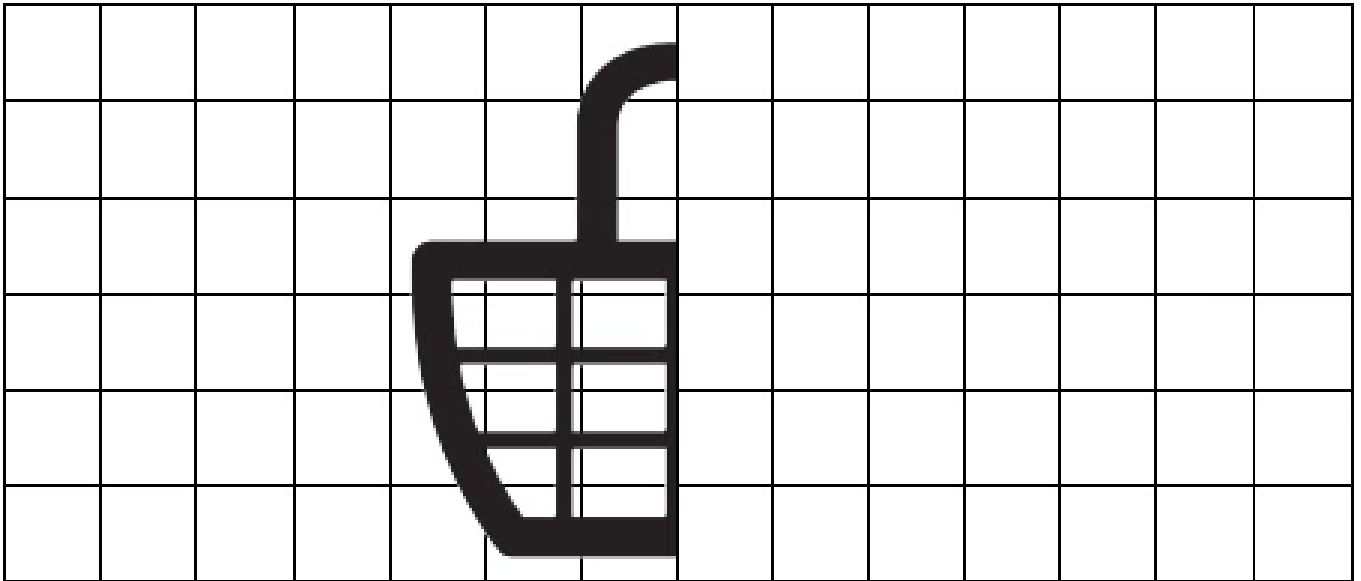
Copia as seguintes frases:

- **A primeira hora da mañá leemos a prensa.**
- **A furgoneta do transporte é branca.**
- **A merenda é as 17:00 da tarde.**
- **O centro ten 4 baños.**
- **A media mañá tomamos unha infusión.**

Nome:

Data:

Completa a outra metade do debuxo.



Nome:

Data:

Realiza as seguintes contas:

$$\begin{array}{r} 3\ 6\ 9\ 4\ 2 \\ +6\ 2\ 0\ 5\ 7 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 2\ 5\ 6\ 4\ 1 \\ +7\ 4\ 2\ 4\ 8 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 5\ 2\ 4\ 8\ 9 \\ +4\ 3\ 5\ 1\ 0 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 2\ 3\ 5\ 4\ 9 \\ +4\ 5\ 3\ 5\ 0 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 7\ 8\ 4\ 5\ 2 \\ +2\ 1\ 3\ 2\ 7 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 3\ 1\ 9\ 6\ 5 \\ +4\ 1\ 0\ 2\ 1 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 6\ 2\ 3\ 4\ 9 \\ +3\ 5\ 2\ 1\ 0 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 8\ 2\ 1\ 5\ 6 \\ +1\ 7\ 5\ 2\ 2 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 2\ 1\ 4\ 5\ 3 \\ +4\ 6\ 2\ 1\ 0 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 4\ 3\ 2\ 1\ 5 \\ +6\ 5\ 3\ 4\ 3 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 9\ 6\ 5\ 7\ 4 \\ +0\ 2\ 4\ 2\ 5 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 5\ 2\ 1\ 3\ 6 \\ +3\ 6\ 4\ 2\ 1 \\ \hline \end{array}$$

Nome:

Data:

Pon un 1 debaixo do debuxo



Pon un 2 debaixo do debuxo



	 2	 1	 2	 1	 2		 1	 2		11

Agora suma na última columna os puntos que hai en cada fila.

Imaxes obtidas de:

- Cuaderno de ejercicios. Centro de prevención del deterioro cognitivo. Comunidad de Madrid. 2008. Disponible en <https://stimuluspro.com/cuadernos-de-ejercicios-y-fichas/>
- Ejercicios de estimulación cognitiva para reforzar la memoria. Disponible en <https://stimuluspro.com/cuadernos-de-ejercicios-y-fichas/>
- Centro de día activo Recréate la Plaza. 2020. Disponible en <https://www.facebook.com/www.recreatelaplaza.es/>
- Estimulación cognitiva para adultos. Orientación Andujar. Disponible en <https://www.orientacionandujar.es/tag/personas-mayores/>
- Cuaderno de introducción y ejemplos. Estimulación cognitiva para adultos. Andrés Sardiñero Pena.
- Feliz Idade. Olga Novo. 2019. Kalandraka.
- Búsqueda libre. www.google.es