



MAPPET



SPECIALE
AUTUNNO

ATTIVITÀ COGNITIVE

per tutte le età

PREFAZIONE

Il libro nasce dall'esigenza di proporre delle attività da svolgere a domicilio in grado di stimolare la mente, allenare il corpo, strutturare la giornata e creare dei momenti di spensieratezza e condivisione. All'interno del libro sono presenti delle indicazioni che possano aiutare a strutturare al meglio la giornata e delle curiosità in grado di stimolare chiacchiere e relazioni. Tutte le attività proposte devono essere adeguate alle difficoltà e alle preferenze di ciascuno, possono essere semplificate, modificate e variate a piacimento. Il libro è suddiviso in 5 diverse attività associate ad altrettanti diversi colori come proposte di seguito:

1. **MANTENIAMO L'ORIENTAMENTO:** rimaniamo curiosi del mondo, nelle pagine con blocco azzurro avrete degli spunti per restare sempre aggiornati.
2. **CONSERVIAMO UNA REGOLARE ATTIVITA' FISICA** nelle pagine con blocco verde, saranno suggeriti degli esercizi per allenare la motilità. È consigliabile fare una trentina di minuti di esercizio fisico al giorno. Verranno suggeriti esercizi per gli arti superiori, inferiori e per il tronco da svolgere in casa.
3. **ALLENIAMO LA MENTE** nelle pagine con blocco di colore giallo vengono proposti degli esercizi per allenare e stimolare l'attenzione, la memoria, l'esplorazione dello spazio, la logica e il ragionamento, l'abilità di disegno e di calcolo.
4. **MANTENIAMO I CONTATTI E LE RELAZIONI:** sentiamo con frequenza parenti ed amici attraverso tutti i mezzi di comunicazione disponibili (telefono fisso, cellulare, videochiamate) o facciamo loro visita. Nelle pagine con blocco arancione troverai dei consigli su come coltivare questo importante momento quotidiano.
5. **DIVERTIAMOCI** concedendoci del tempo piacevole: guardiamo un film o ascoltiamo della buona musica. Ognuno avrà il suo passatempo preferito da coltivare e nelle pagine con blocco rosa troverete qualche suggerimento.

Che giorno siamo oggi?

In quale stagione siamo? _____

Scrivi le festività dell'autunno: es. Ognissanti

Nel testo che segue dove sono descritte le tradizioni che caratterizzano la giornata di Ognissanti in diverse parti del mondo e nella pagina successiva prova a rispondere alle domande.

In diversi Paesi, inclusa l'Italia, il giorno di Ognissanti è un giorno festivo, mentre non lo è il giorno della Commemorazione dei defunti (2 novembre). Di conseguenza, molte persone visitano il cimitero nel giorno di Ognissanti. In Austria e Baviera è consuetudine il 1° novembre che i padrini diano ai loro figlioli una pasta lievitata intrecciata (Allerheiligenstriezel). In Portogallo, nel Dia de Todos los Santos, i bambini vanno di porta in porta e ricevono torte, noci, melograni, dolci e caramelle. Il giorno di Ognissanti in Messico coincide con il primo giorno della celebrazione del Giorno dei Morti (Día de Muertos). In Guatemala, nel giorno di Ognissanti si prepara un pasto speciale chiamato "fiambre", fatto di salumi e verdure, da lasciare sulle tombe dei propri cari; è anche consuetudine far volare degli aquiloni come simbolo di unione tra i morti e i vivi.

**Iniziamo con
una buona
abitudine:
ORIENTAMENTO**



Quali sono i nati del giorno?

Rispondi ora alle domande relative al testo che hai letto nella pagina precedente.

Quale tra questi indicati è un giorno festivo in Italia?

- 02 Novembre
- 31 Ottobre
- 01 Novembre

In Austria e Baviera che cosa donano i padrini ai loro figlioli nel giorno di Ognissanti?

- Una corona di fiori
- Una pasta lievitata intrecciata
- Un paio di guanti

In Portogallo cosa ricevono in dono i bambini che vanno di porta in porta?

- Torte, noci, melograni, dolci e caramelle
- Cioccolatini al latte
- Pane di mosto e nutella

In Guatemala oltre alla preparazione del “fiambre”, un piatto fatto di salumi e verdure, da lasciare sulle tombe dei propri cari, in questo giorno c'è un'altra tradizione. Quale?

- Visitare i parenti
- Accendere il primo fuoco dell'anno
- Far volare degli aquiloni

Lo sapevi che...



In questo mese accade uno dei fenomeni astronomici di maggior fascino: le **Leonidi**, uno dei più importanti sciami meteorici che si verifica ogni anno verso il 17 novembre. Sono chiamate così perché sembrano provenire da un punto compreso nella costellazione del Leone.

Che giorno siamo oggi? SCRIVI LA DATA COMPLETA

IN CHE STAGIONE SIAMO? _____

CHE SANTO E' OGGI? _____

IL PORTAFOGLIO - Per ogni riquadro calcola il totale del denaro presente come nell'esempio.



Allenare le abilità cognitive?
Una buona abitudine quotidiana!

TOTALE: $5,00 + 2,00 + 0,50 = 7$ euro e 50 centesimi



TOTALE: _____ euro e _____ centesimi



TOTALE: _____ euro e _____ centesimi

Data:

Santo:



E' tempo di trascorrere un piacevole momento di gioco e divertimento. Vi proponiamo qui di seguito una battaglia navale. Si gioca in due. Ciascun giocatore possiede una griglia (come quella disegnata sotto) che l'avversario non può vedere.

L'asse orizzontale presenta una sequenza alfabetica. (Dalla A alla L).

L'asse verticale ha una sequenza numerica (da 1 a 11).

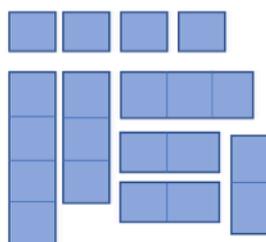
Ogni casella viene inequivocabilmente identificata da una lettera e da un numero (es. 2B) in cui potrebbe essere collocata una nave.

Come si gioca?

Distribuischi sulla sinistra la tua flotta (tabella "la mia flotta") di 10 imbarcazioni. Esse possono essere posizionate in verticale o orizzontale, ma non in obliquo. Ogni giocatore, a turno, deve indovinare dove sono le navi del nemico, casella per casella, fino a quando non le individua per intero. Le caselle indovinate vanno segnate con x (colpito) mentre quelle vuote vanno segnate con o (buco nell'acqua). Quando tutte le caselle della nave vengono colpite, la nave affonda e va fuori gioco (viene cancellata sul proprio foglio.) Vince chi affonda tutte le navi dell'avversario.

LA MIA FLOTTA

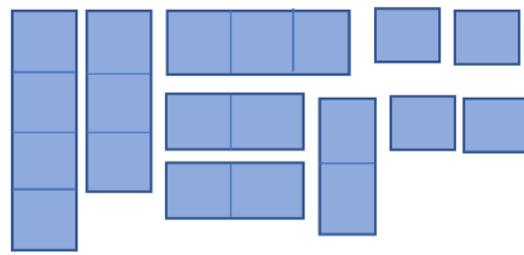
	A	B	C	D	E	F	G	H	I	L	M
1											
2											
3											
4											
5											
6											
7											
8											
9											
10											
11											



Nella pagina seguente sono presenti due fogli gioco predisposti per una partita. Volta pagina e gioca subito.

GIOCATORE 1

Inserisci nella griglia in basso a sinistra (La mia flotta) dieci imbarcazioni delle stesse dimensioni di quelle disegnate qui di fianco.



LA MIA FLOTTA

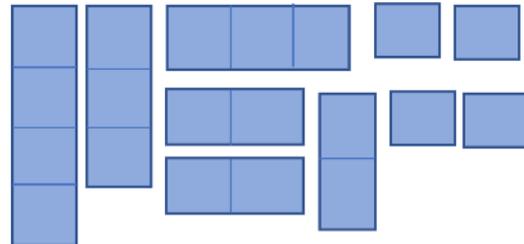
	A	B	C	D	E	F	G	H	I	L	M
1											
2											
3											
4											
5											
6											
7											
8											
9											
10											
11											

LA FLOTTA AVVERSARIA

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	L	M
1											
2											
3											
4											
5											
6											
7											
8											
9											
10											
11											

GIOCATORE 2

Inserisci nella griglia in basso a sinistra (La mia flotta) dieci imbarcazioni delle stesse dimensioni di quelle disegnate qui di fianco.



Ritaglia qui

LA MIA FLOTTA

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	L	M
1											
2											
3											
4											
5											
6											
7											
8											
9											
10											
11											

LA FLOTTA AVVERSARIA

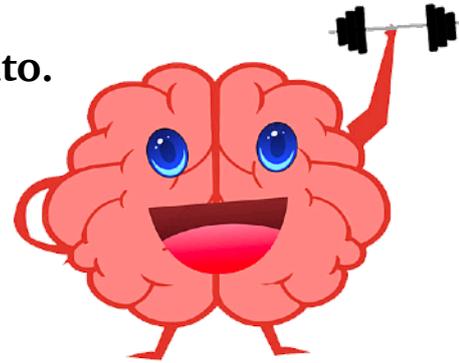
	A	B	C	D	E	F	G	H	I	L	M
1											
2											
3											
4											
5											
6											
7											
8											
9											
10											
11											

Oggi è _____

Una buona abitudine è quella di allenare la mente con esercizi che stimolano memoria e riconoscimento.

RICONOSCIMENTO PERSONAGGI

Sotto sono rappresentati alcuni personaggi pubblici. Prova ad individuarne il nome e inserisci quante più informazioni hai sul loro conto (ruolo, vita privata, etc.) come nell'esempio.



NOME: ALESSANDRO DEL PIERO.

INFORMAZIONI: è stato un calciatore della Juventus e della Nazionale italiana. Indossava la maglia numero 10 ed era il capitano della Juventus. Il suo soprannome era Pinturicchio, un nomignolo che gli aveva dato l'Avvocato Agnelli per le sue doti sportive che lo facevano assomigliare ad un pittore.



NOME: _____
INFORMAZIONI:



NOME: _____
INFORMAZIONI:



NOME: _____
INFORMAZIONI:



NOME: _____
INFORMAZIONI:



NOME: _____
INFORMAZIONI:



NOME: _____
INFORMAZIONI:

Data: _____

Chi sono i nati famosi di oggi?

Nell'esercizio precedente abbiamo ritrovato un grande maestro lirico, Luciano Pavarotti. Qui di seguito ti proponiamo il brano "Mamma" che anche lui ha interpretato a cui abbiamo cancellato delle parole. Completa le parti mancanti e poi riascoltala.

Mamma, son' tanto _____
 Perché ritorno da ____
 La mia _____ ti dice
 Ch'è il più bel giorno per me
 Mamma, son' tanto _____
 Vivere lontano perché

Mamma, solo per te la mia canzone _____
 _____, sarai con me, tu non sarai più sola

Quanto ti _____ bene
 Queste parole d' _____
 Che ti sospira il _____ cuore
 Forse non s' _____ più

Mamma, ma la canzone mia più _____ sei tu
 Sei tu la vita e per la vita non ti lascio mai più

Sento la mano tua _____
 Cerca i miei reccioli d'or
 Sento e la voce ti manca
 La ninna nanna d'allor
 Oggi la testa tua _____
 lo voglio stringere al cuor

_____, solo per te la mia canzone vola
 Mamma, sarai con me, tu non sarai più _____



**UNA BUONA
 ABITUDINE:
 CONCEDERSI DEL
 TEMPO
 PIACEVOLE!**

La musica a volte
 può regalarci
 proprio questa
 emozione, facendo
 riemergere ricordi,
 sinfonie e motivi
 che hanno segnato
 momenti di vita

Lo sapevi che...

Questa canzone fu composta nel 1940 da Cesare Andrea Bixio e Bixio Cherubini e interpretata inizialmente da Beniamino Gigli che grazie a questa canzone conobbe un successo mondiale.

Data di oggi: _____

**Iniziamo con
una buona
abitudine:
ORIENTAMENTO**

CHE GIORNO E' OGGI?

**È IL COMPLEANNO DI
QUALCUNO IN
FAMIGLIA E CI SONO
EVENTI
SIGNIFICATIVI?**



Il 9 Novembre del 1989 cadeva il Muro di Berlino, un sistema di fortificazioni eretto nel 1961 da parte del governo della Germania dell'Est per impedire la libera circolazione delle persone verso la Germania dell'Ovest. Per "Muro di Berlino" si intende, più comunemente, il lungo sistema di recinzione in calcestruzzo armato, lungo 156 km e alto 3,6 metri, simbolo della cortina di ferro, ossia una linea immaginaria di confine tra le zone europee filooccidentali e quelle filosovietiche durante gli anni della "guerra fredda".

Il 9 novembre 1989, dopo diverse settimane di disordini pubblici, il governo della Germania Est annunciò che le visite in Germania e Berlino Ovest sarebbero state permesse; dopo questo annuncio molti cittadini dell'Est si arrampicarono sul muro e lo superarono per raggiungere gli abitanti della Germania Ovest dall'altro lato in un'atmosfera festosa. Durante le settimane successive piccole parti del muro furono demolite e portate via dalla folla e dai cercatori di souvenir; in seguito fu usata attrezzatura industriale per abbattere quasi tutto quello che era rimasto. Ancora oggi c'è un grande commercio di piccoli frammenti, molti dei quali falsi.

La caduta del Muro di Berlino aprì la strada per la riunificazione tedesca, che fu formalmente conclusa il 3 ottobre 1990.

Rileggi con attenzione il brano della pagina precedente e prova a registrare in memoria le notizie più significative, poi prova a rispondere alle domande proposte di seguito.

Quando cadde il muro di Berlino?

Quanto era lungo?

- 50 chilometri
- 156 chilometri
- 321 chilometri

Che cosa divideva il muro di Berlino e per quale ragione era stato eretto?

Hai un ricordo legato a questo evento?

Ricordi in che modo fu annunciato al telegiornale?

Hai impresso qualche ricordo fotografico o immagine di quegli accadimenti? Raccontalo di seguito.

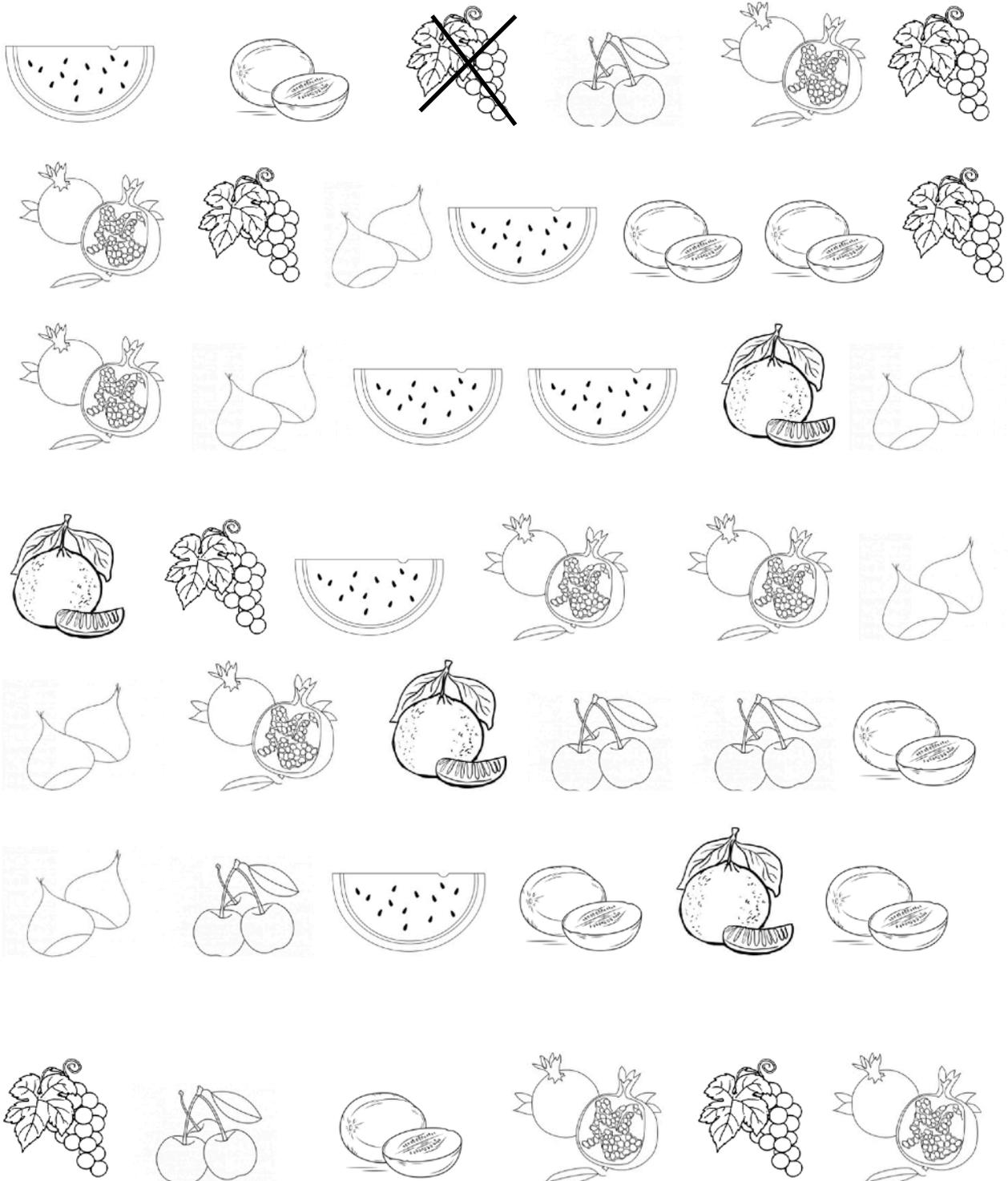
Quando avvenne la riunificazione tedesca?

- Nel 1990
- Nel 1994
- Nel 2001

Oggi è _____

Santo del Giorno: _____

Nell'immagine qui sotto ci sono raffigurati dei frutti. Barra con una X solo i frutti che sono tipici della stagione autunnale.



Scrivi la data completa di oggi

San Martino, le castagne col vino. La tradizione vuole che nella stagione autunnale e in particolare nel giorno di S.Martino si assaggi per la prima volta il vino nuovo per accompagnare delle caldarroste. L'11 novembre è una data simbolica che scandisce i ritmi dell'agricoltura:



in questa occasione i contadini concludevano il loro lavoro per i padroni e attendevano indicazioni per l'anno successivo. La loro buonuscita era fatta di prodotti preziosi offerti dalla stagione e, in questa fase dell'autunno, niente era più importante di castagne e vino. Le castagne erano un alimento fondamentale per il sostentamento di pastori e contadini. Nutrienti e ricche, le castagne venivano cotte arrosto, lessate, utilizzate per i dolci oppure tramutate in farina per preparare il pane.

Approfitta di questa stagione per recarti a trovare un buon amico e con l'occasione approfittate per cuocere qualche castagna!



Lo sapevi che...

L'11 novembre è anche conosciuta come **Estate di San Martino**, poiché di solito in quella settimana l'autunno si fa più mite e non è raro incontrare giornate molto soleggiate.

Oggi è _____

Nati famosi di oggi: _____



Venti minuti di esercizio fisico al giorno ci aiutano a mantenere una migliore postura del corpo, favoriscono l'equilibrio e la deambulazione.

ATTENZIONE

L'esercizio fisico prevede il rispetto di alcune precauzioni da mettere in atto durante l'allenamento affinché l'attività venga svolta in sicurezza. Dobbiamo agire in assenza di dolore articolare e muscolare: se durante l'esercizio percepiamo del dolore, dobbiamo fermarci perché questo influenza l'efficacia dell'esercizio.

ESERCIZIO ARTI SUPERIORI - 1

Mettiamo le mani sulle ginocchia con i polsi rivolti verso l'esterno. Ci pieghiamo in avanti e poi spingiamo con le mani sulle gambe e torniamo indietro fino a riprendere la posizione di partenza con la schiena sullo schienale della sedia. Ripetiamo per dieci volte.



← POSIZIONE DI PARTENZA



ESERCIZIO ARTI SUPERIORI - 2

Tiriamo su la spalle verso le orecchie e poi lasciamo di botto, verso il basso.

ESERCIZIO ARTI SUPERIORI - 2

Partiamo con le braccia fuori dai braccioli della sedia, in maniera alternata portiamo il braccio destro in avanti mentre quello sinistro va indietro e viceversa. Ripetiamo il movimento per 20 volte. Poi ci riposiamo.



ESERCIZIO ARTI SUPERIORI - 4

Mettiamo le mani sulle ginocchia e, in maniera alternata, sporgiamoci con la spalla sinistra verso il ginocchio destro e con la spalla destra verso il ginocchio sinistro. Eseguiamo l'esercizio per 10 volte (se non siamo stanchi possiamo fare anche 20 ripetizioni).



Data: _____

Santo del Giorno: _____

Nella griglia sotto cerca e cancella tutte le parole scritte di seguito che si riferiscono all'autunno. Ricorda che queste possono essere scritte in verticale, in orizzontale e in obliquo; da destra verso sinistra ma anche da sinistra verso destra.

~~CHIRO~~ - FOGLIE - CASTAGNE - UVA - FORMICA
ORSO - ZUCCA - FUNGHI - TARTARUGA - RICCIO
GHIANDA - MELA - PERE - RANA - SCOIATTOLO

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



Oggi è _____

Cerca qualche notizia di attualità

Ti proponiamo di seguito un sudoku, un gioco di logica e ragionamento. Scopo del gioco è riempire le caselle con i numeri da 1 a 6, in modo tale che in ogni riga, in ogni colonna e in ogni regione rettangolare con bordi in neretto, siano presenti tutte le cifre da 1 a 6 senza ripetizioni. Prova a risolvere il Sudoku che segue. Troverai le soluzioni in fondo al libro.

	5	2			
4				5	
2		1	6		
		5	2		3
	2				6
			4	2	



Lo sapevi che...

In autunno (il 14 novembre) si celebra la Giornata mondiale del diabete: ogni anno questo evento ha lo scopo di informare e sensibilizzare le persone in merito alla malattia e, al contempo, diffondere le norme di prevenzione del diabete.

Data: _____

Santo: _____

UNA BUONA ABITUDINE: L'ORIENTAMENTO!

Vi proponiamo questo brano che parla di un'attività caratteristica della stagione autunnale: la vendemmia!

Nel mese di settembre, come da tradizione, inizia la vendemmia. È questo infatti il tempo che si dedica da sempre alla raccolta dell'uva e alla produzione del vino nuovo. In passato, come per la mietitura anche la vendemmia aveva i suoi riti, consueti ad ogni buon contadino: per prima cosa il giorno di inizio non doveva mai capitare di venerdì, la giornata doveva essere soleggiata ed il lavoro doveva iniziare solo dopo aver dato il tempo alla rugiada di evaporare. Alla vendemmia partecipavano tutti i membri della famiglia: piccoli e grandi, donne e uomini, aiutati da vicini e parenti.

In passato, prima di iniziare il lavoro occorreva preparare tutti gli strumenti necessari: il tino, le botti, le scale dalla forma triangolare, i cesti, le cassette e i secchi. Dopo aver sistemato gli attrezzi, tutti si dirigevano verso il primo filare portando con sé forbici e coltelli per staccare i grappoli dai tralci. L'ordine del padrone era di fare il più in fretta possibile ma a volte alla vista di quei grappoli dolci e succosi era impossibile non fermarsi a mangiarne qualche chicco invitante. Se l'annata era stata favorevole, le ceste dovevano essere subito svuotate nelle botti o nei tini posti sopra i carri.

Il pranzo era una pausa veloce, si riprendeva quasi subito a lavorare ed era in quel momento della giornata che si doveva fare più attenzione alle api e ai calabroni che ronzavano attorno ai grappoli maturi e zuccherini. La giornata di vendemmia durava fino a sera, con una pausa che di solito cadeva intorno alle quattro per mangiare qualche dolce. Non appena si rincasava si passava a versare l'uva nei tini più capienti che si trovavano in cantina o sotto il portico.

Una volta finita la raccolta, l'uva veniva pigiata con i piedi e con l'aiuto di bastoni, cominciando subito a fermentare nei tini.

Proprio durante la fermentazione era importante che il tino fosse coperto e protetto dalle api con un telo, un sacco o un lenzuolo vecchio. Appena prima di lasciare la cantina era tradizione assaggiare il mosto, spillandolo da un foro a mezza altezza in una doga del tino. Il mosto veniva usato non solo come bevanda dolce, ma anche per confezionare dolci come maritozzi, ciambelle, biscotti e i famosi “sughitti” tipici della tradizione marchigiana.

La fermentazione del mosto nel tino durava, se il clima era mite, circa otto giorni, al termine dei quali si poteva procedere al travaso. Anche questo procedimento doveva avvenire in un giorno preciso: si doveva scegliere un giorno di luna calante che fosse anche sereno e ventilato. Sotto il tino veniva collocata una tinozza o un paiolo di rame, sulla botte da riempire si poneva un grosso imbuto e il vino veniva passato dal tino alle botti filtrandolo da tutte le impurità. Si faceva moltissima attenzione al livello del vino che si versava, per non sprecarne nemmeno una goccia, anche se per chi lo versava spesso era difficile resistere alla tentazione di assaggiarlo più volte.



Sopra sono illustrati strumenti e attività tipiche della vendemmia. Hai qualche ricordo personale legato a questa attività. Scrivilo di seguito.

Data: _____

Personaggi famosi nati oggi: _____



Stimola le capacità cognitive attraverso l'esercizio che segue. Completa la tabella. Sulla colonna a sinistra sono date delle lettere, sulle restanti colonne viene richiesto di elencare un verbo, un cibo, una parola che finisce con e, un animale e un nome femminile che inizia con la lettera corrispondente.

ALFABETO	AZIONI/VERBI	CIBI/ALIMENTI	FINISCE CON E	ANIMALI	NOMI FEMMINILI
A	AMARE	ANGURIA	ALLIGATORE	AGNELLO	ANNA
B	BENDARE	BURRO	BASTONE	BUE	BARBARA
C					
D					
E					
F					
G					
I					
L					
M					
N					
O					
P					
R					
S					
T					
U					
V					
Z					

Data:

Stampa e ritaglia le carte di seguito. Prova a giocare insieme a un familiare e/o un amico. L'attività consiste nel far indovinare al tuo avversario la parola scritta in alto sulla carta senza però utilizzare le parole elencate sotto l'immagine. Non è consentito utilizzare sinonimi, mimare, indicare o utilizzare gesti o rumori.

MARMELLATA

Burro
Pane
Zucchero
Colazione

SCARPA

Lacci
Tacco
Piedi
Calzolaio

MAGLIONE

Lana
Ferri
Indumento
Camicia

COMPLEANNO

Candeline
Festa
Invito
Anni

ROSMARINO

Pianta
Patate
Aromatica
Cespuglio

METRO

Misurare
Centimetri
Arrotolato
Lunghezza

SCRIVERE

Penna
Foglio
Lettera
Parole

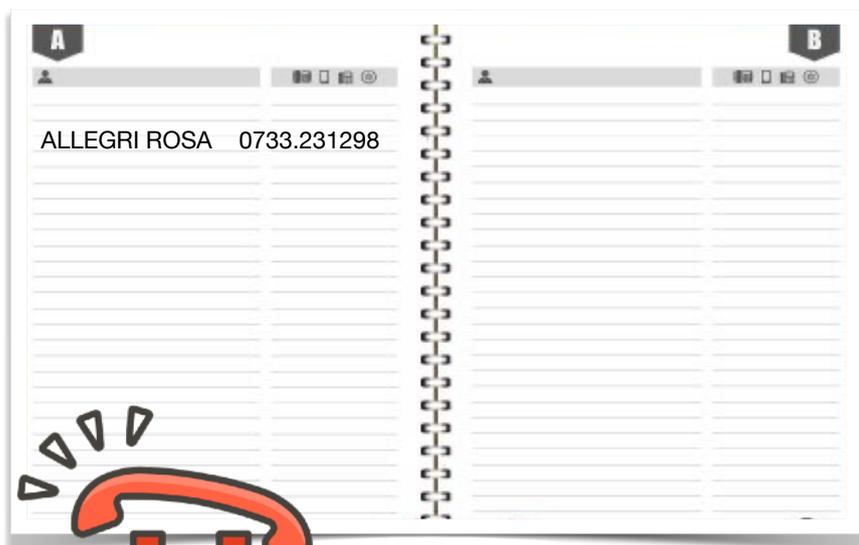
GUIDARE

Volante
Ruote
Freccia
Cintura

ritaglia sul tratteggio

Data:

Santo del Giorno: _____



Avete in casa una rubrica telefonica? O avete mai provato a compilarne una con tutti i numeri telefonici delle persone a voi care? Questa potrebbe essere una piacevole attività per aggiornare i numeri di telefono dei vostri conoscenti e riordinare i contatti.

Prendete un quaderno e dividete le sue pagine collocandovi tutte le lettere dell'alfabeto oppure acquistate una rubrica già compilata.

Poi recuperate tutti i contatti telefonici di amici e parenti o di negozi utili e compilate la vostra rubrica.

Importante: decidete un criterio (ad esempio se i soggetti sono collocati nell'elenco sulla base del proprio nome o cognome: Alberto Rossi potrebbe essere collocato sulla A se il criterio è mettere tutti i contatti per nome o sulla lettera R se avete scelto come criterio il cognome.

Questa proposta di attività vi porterà certamente a rintracciare contatti di persone che non sentite da tempo o di conoscenti che non eravate più riusciti a raggiungere telefonicamente. Per cui approfittatene per far loro una chiamata!



Lo sapevi che...

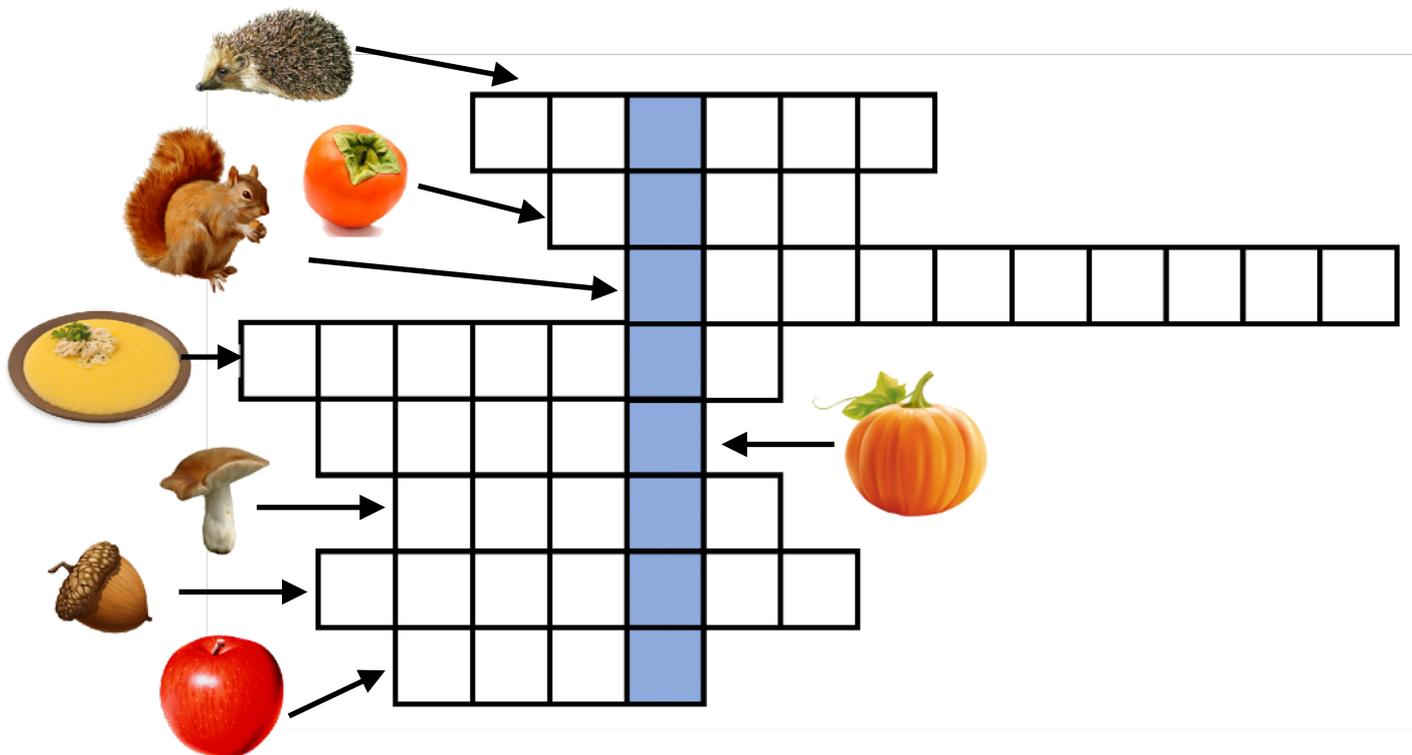
Nel 1626, dopo 120 anni di lavori, venne inaugurato il più importante tempio della cristianità: il 18 novembre 1626 papa *Urbano VIII* consacrò la **Basilica di San Pietro (Roma)**.

Data: _____

Cerca fatti storici accaduti in questa data.

UNA BUONA ABITUDINE: L'ORIENTAMENTO!

Le immagini raffigurate sono tipiche della stagione autunnale. Prova a compilare la griglia. Nel riquadro azzurro comparirà scritto uno degli alimenti tipici di questa stagione.



Qual è il tuo frutto autunnale preferito?

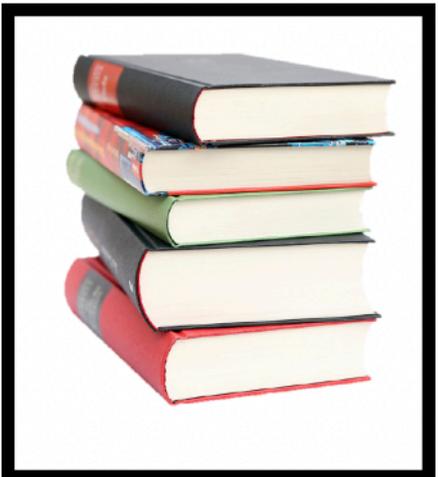
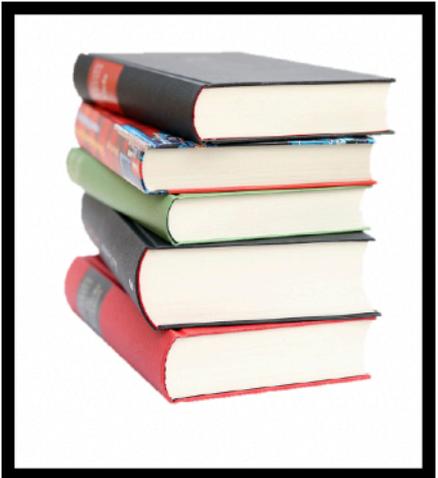
Data: _____

Santo: _____

Qui di seguito ci sono 9 immagini ripetute in doppia copia. Ritagliale tutte e 18 e utilizzale per sfidare un parente o un amico a MEMORY, il gioco che stimola la memoria.

Come si gioca? Una volta che avrai ritagliato le 18 tessere, mescolale e distribuiscile sul tavolo coperte. A turno, rovesciate due immagini alla volta, tentando di rintracciare le coppie. Quando trovate una coppia potete prenderla e metterla nel vostro bottino personale. Vince chi ha totalizzando un numero superiore di coppie al termine del gioco.





Data: _____

Personaggi famosi nati oggi: _____



ESERCIZIO ARTI INFERIORI - 1

Posizione di partenza: mani sui braccioli e piedi uniti sotto la sedia. Solleviamo le gambe insieme, le stendiamo e poi torniamo giù alla posizione di partenza.



ESERCIZIO ARTI INFERIORI - 2

Gambe dritte davanti. In maniera alternata facciamo toccare la punta del piede destro con quella del piede sinistro e poi i due talloni. Facciamo 10 ripetizioni e poi ci riposiamo.





ESERCIZIO ARTI INFERIORI

Gambe in alto. Incrociamo in maniera alternata la gamba destra sopra la sinistra e viceversa, mantenendo sempre la posizione con gambe sollevate. Dopo 10 ripetizioni facciamo una pausa.

ESERCIZIO ARTI INFERIORI - 4

Gambe in alto. Solleviamo in maniera alternata (destra/sinistra) la punta verso l'alto come se stessimo pigiando i pedali dell'automobile. Dopo 10 ripetizioni ci riposiamo.



Ricordati di bere! La disidratazione può causare dei danni alla tua salute, come stanchezza, crampi, ma anche problemi cardiocircolatori o colpi di calore. Bevi molta acqua durante la giornata, non aspettare di essere assetato!



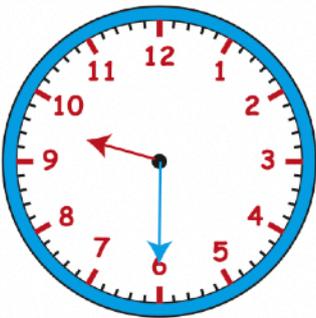
Oggi siamo _____



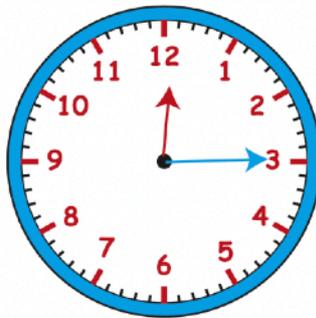
Allena
il cervello
con qualche
esercizio ogni giorno!

Nei quadranti in basso sono raffigurati orologi che segnano ore diverse. Scrivi sotto a ciascuno l'ora esatta come indicato nell'esempio.

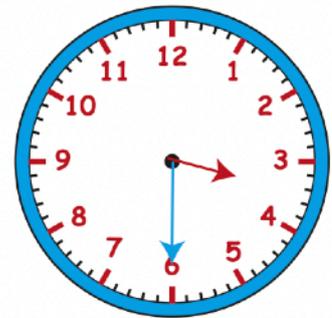
ESEMPIO



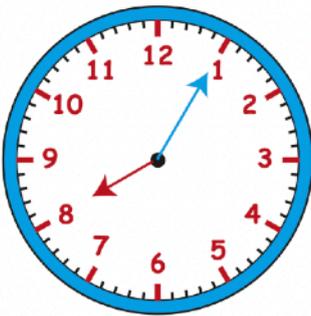
Sono le 9 e 30 minuti
ORA: 9:30



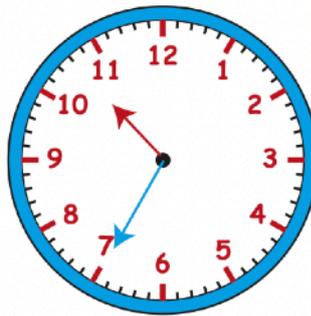
Sono le _____
ORA: _____



Sono le _____
ORA: _____



Sono le _____
ORA: _____



Sono le _____
ORA: _____



Sono le _____
ORA: _____

C'è un orario che si ripete? Se sì, cerchia i due orologi che indicano la stessa ora.

Data:

Santo: _____



Scegliete un buon film: anche questa è una buona proposta per trascorrere un momento all'insegna del divertimento! Rivedete un film che apprezzavate in passato e che non vedete da tanto tempo o scegliete un film mai visto, prediligendo trame rasserenanti.

TRAMA DEL FILM CADO DALLE NUBI: Checco è un giovane cantante pugliese che sogna il grande successo nel mondo dello spettacolo e, per mantenersi, lavora come muratore nella ditta dello zio a Polignano a Mare. Fidanzato con Angela, parrucchiera, viene presto lasciato in quanto non ha un impiego stabile e non dà alla ragazza garanzia in merito alla possibilità di costruire una famiglia. Triste e amareggiato, il giovane lascia la Puglia per Milano, sperando che la moderna metropoli del nord possa offrirgli successo.

Qual è il tuo film preferito?

UNA BUONA
ABITUDINE:
CONCEDERSI DEL
TEMPO PIACEVOLE
GUARDANDO UNA
BELLA PELLICOLA!



AUTUNNO

Che giorno è oggi?

ESERCIZIO ARTI INFERIORI - 1

Mani sui braccioli e piedi uniti. Spingo sui piedi e ruoto le gambe, portando le ginocchia da una parte de l'altra.



Nelle giornata più miti di questo autunno puoi approfittarne anche per fare una passeggiata all'esterno (30 minuti). Il consiglio è di osservare i colori di questa stagione, notare la mutevolezza del paesaggio e respirare gli odori. Nonostante nella notte tra sabato 30 e domenica 31 abbiamo portato indietro le lancette di sessanta minuti (tornando all'ora solare), le giornate continuano ad accorciarsi, per cui approfitta della mattina o del primo pomeriggio per uscire.

Una buona abitudine giornaliera è quella di fare attività fisica.



Ricordati di bere molto durante il giorno (1,5 litri). In questo periodo può risultare piacevole integrare i liquidi anche bevendo delle tisane o degli infusi caldi.

Data: _____

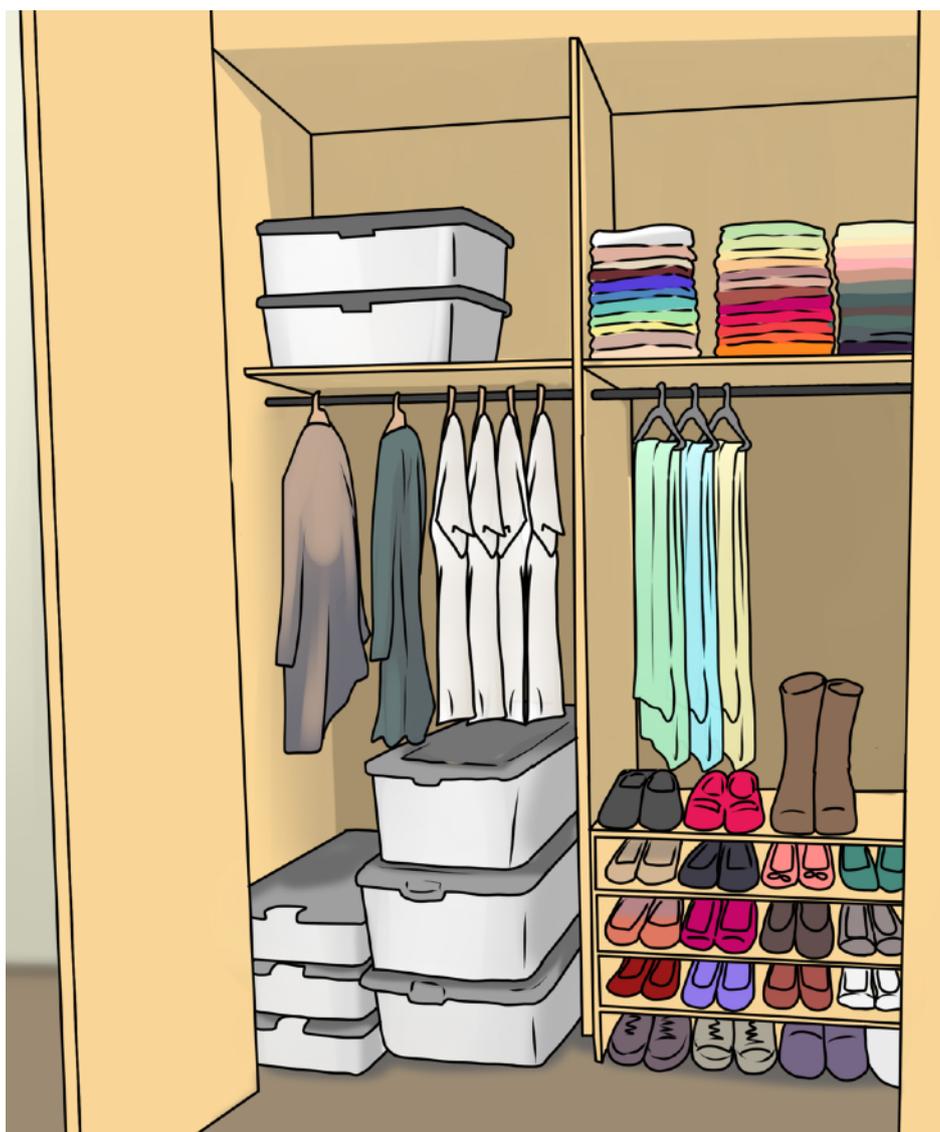
Cerca una notizia di cronaca dal giornale.

Uno sguardo nell'armadio. Osserva attentamente gli indumenti all'interno dell'armadio e nomina tutti gli oggetti che vedi al suo interno, facendo riferimento anche alla posizione e al colore (ad. Esempio nello scaffale in alto a sinistra sono presenti due scatole bianche con il coperchio grigio).

L'orientamento è una buona abitudine quotidiana

Conosci qualcuno che oggi festeggia il suo onomastico?

È il compleanno di qualche parente o amico?



Quante scatole ci sono nell'armadio? _____

Le scatole sono della stessa dimensione? _____

Quante paia di scarpe ci sono? _____

Quante maglie bianche ci sono nell'armadio? _____

Quante stampelle ci sono nell'armadio? _____

Oggi è _____

Santo: _____



La lista della spesa

Memorizza l'elenco di prodotti scritti sotto e ripassalo almeno due volte. Può essere d'aiuto riunire gli articoli in categorie, immaginando per esempio lo specifico reparto del supermercato in cui solitamente si trovano, in questo caso: **frutta e verdura, macelleria, igiene personale.**

bagnoschiùma

carote

petto di pollo

pomodori

salsiccia

deodorante

bistecca

saponetta

lattuga

Concediti circa 3 minuti per memorizzare la lista (se può essere d'aiuto, prova anche ad immaginare ad occhi chiusi i vari prodotti nei loro reparti).

Ora copri la lista con un foglio di carta e annota gli articoli nella categoria corrispondente.

Macelleria

1.

2.

3.

Verdura

1.

2.

3.

Igiene

1.

2.

3.

Oggi è _____

Proponiamo di seguito un'altra immagine mandala con il tema dell'autunno, adatto a stimolare la creatività e sconfiggere ansia e stress: scegli tu i colori che preferisci per colorarla e renderla unica.



Data: _____**Santo:** _____

C'è sempre una buona occasione per scrivere ad una persona che non senti da molto tempo. Ritaglia questo bello scorcio autunnale e incolla i suoi lati interni. Ne uscirà una cartolina pronta da affrancare, indirizzare e spedire.



Data: _____

Santo: _____

Allenare le abilità cognitive? Una buona abitudine quotidiana!

Prova a leggere e riscrivere le seguenti parole a cui è stata cancellata la parte centrale, superiore o inferiore come nell'esempio

CANE → **CANE**

DOTTORE

PAROLA: _____

CASA

PAROLA: _____

FOGI IO

PAROLA: _____

VELA

PAROLA: _____

CARTA

PAROLA: _____

PERA

PAROLA: _____

MUGLIE

PAROLA: _____

PRANZO

PAROLA: _____

Che giorno è oggi?

Di seguito ti proponiamo alcune domande relative alla stagione autunnale che ci aiuteranno nell'esercizio di orientamento.

LA STAGIONE AUTUNNALE

1. Quando inizia l'autunno?

2. Quando finisce l'autunno?

3. Quali sono i mesi dell'autunno?

4. In quale giorno, secondo la tradizione, si fa il trasloco?

5. Com'è il clima in questa stagione?

6. Elenca tre indumenti che si indossano in autunno?

7. Scrivi a quale ricorrenza corrisponde ciascuna delle date scritte di seguito:

4 OTTOBRE: _____

1 NOVEMBRE: _____

2 NOVEMBRE: _____

8 DICEMBRE: _____

Elenca 3 verdure tipiche della stagione autunnale:

C'è qualcuno dei tuoi familiari che compie gli anni in autunno? Segna qui sotto le loro date di compleanno e riportale nel calendario.



Lo sapevi che...

Nel calendario rurale di un tempo **l'11 novembre, ricorrenza di san Martino, ricopriva una grande importanza**. La data rappresentava infatti lo spartiacque tra due annate agrarie successive, segnando la fine dell'una e l'inizio dell'altra. Per dare agio alle famiglie contadine di trovare una nuova sistemazione, i contratti venivano disdettati in maggio, sei mesi prima della scadenza. **L'11 novembre diventava così il giorno dei traslochi e "fa 'l san Martì"** nel gergo popolare diventava sinonimo di trasferimento di residenza. Si trattava generalmente di passaggi da una cascina all'altra nell'ambito dello stesso comune o, al più, tra paesi vicini.

Data: _____

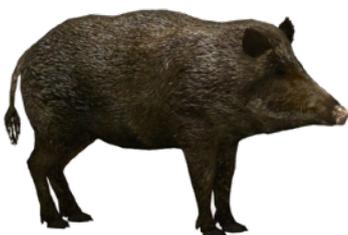
Fatti storici accaduti oggi: _____

Con ciascuno dei soggetti illustrati, scrivi una frase di senso compiuto come quella dell'esempio sotto.



ESEMPIO

Stamattina sono uscito di casa senza prendere l'**ombrello** perché era bel tempo; in poco tempo il cielo si è coperto ed è iniziato a diluviare.



Oggi è _____

Santo: _____

Spesso il divertimento passa attraverso il gioco. Ti proponiamo di seguito un grande classico dei giochi da tavolo: INDOVINA CHI. Di seguito troverai due griglie di gioco (griglia giocatore ROSSO - griglia giocatore AZZURRO) e dei cartoncini di colore rosso e azzurro (11). Ritagliali, leggi le istruzioni nella pagina seguente e inizia subito a sfidare amici o parenti.



Tommaso



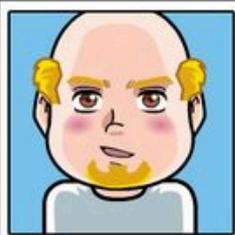
Alessandro



Carlo



Ernesto



Guglielmo



Maria



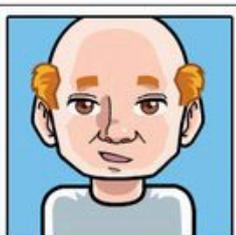
Roberto



Pietro



Anna



Giacomo

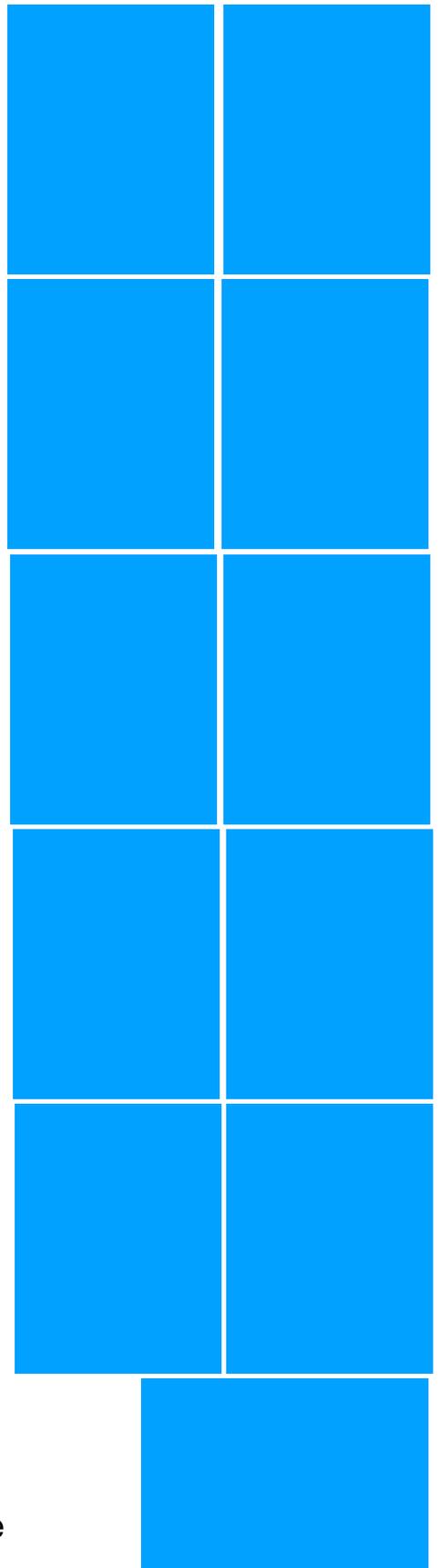
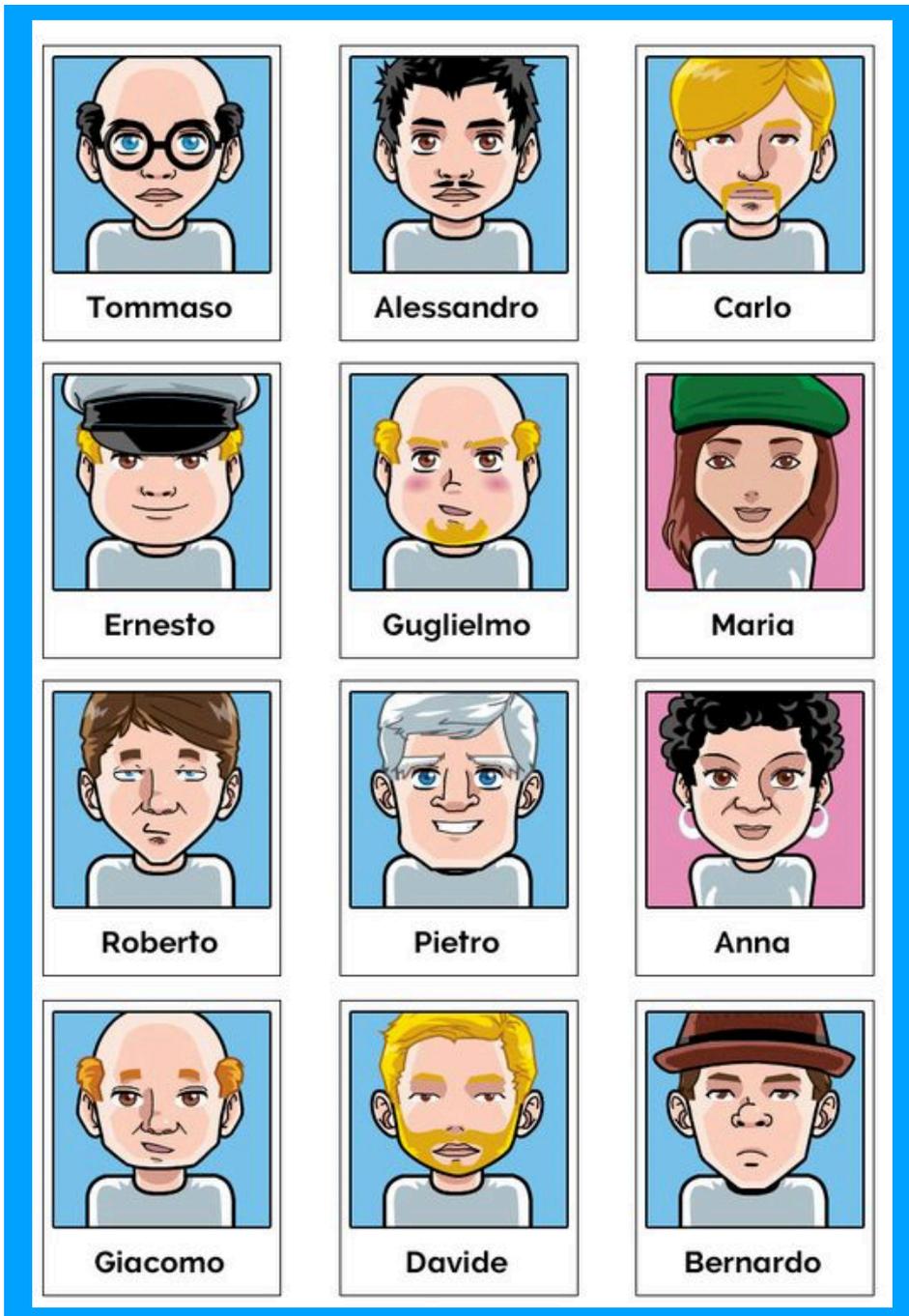


Davide



Bernardo





Come si gioca?

A turno ciascun giocatore individua un personaggio con cui giocare. (Es. Davide). L'avversario deve tentare di individuare il personaggio scelto ponendo al rivale delle domande, alle quali l'avversario può rispondere soltanto sì o no (Es. Ha i capelli neri? È pelato?). Man mano che il giocatore che deve indovinare, esclude delle ipotesi, deve posizionare i cartoncini colorati sopra ai soggetti. (Es. Se ho chiesto al mio avversario se il personaggio ha il cappello e questi mi ha risposto "NO", metterò un cartoncino azzurro a coprire Bernardo, un altro a coprire Ernesto e un terzo sopra Maria). Vince chi indovina il personaggio ponendo il minor numero di domande.

Data:

Santo:

Venti minuti di esercizio fisico al giorno ci aiutano a mantenere una migliore postura del corpo, favoriscono l'equilibrio e la deambulazione.



Afferrate saldamente i braccioli della sedia, sedete con la schiena appoggiata allo schienale della sedia e i piedi ben appoggiati a terra. Portate il sedere in avanti, cercando di sollevarlo leggermente dalla sedia. Poi ritornate nella posizione di partenza con la schiena. Ripetete l'esercizio per 10

Per il secondo esercizio, mantenete la stessa posizione di partenza del primo: mani sui braccioli, piedi a terra, schiena appoggiata. Venite in avanti con il corpo (la posizione è simile a quella che effettuiamo quando ci alziamo dalla sedia), sollevate il sedere di pochi e tornate seduti. Ripetete l'esercizio per 10 volte.



Oggi è _____

Cerca delle notizie sul quotidiano.

LA SPESA

Di seguito sono raffigurati alcuni alimenti e il relativo costo. Segui le istruzioni scritte a fondo pagina, acquista i prodotti richiesti, calcola il totale e il resto.



Caffè
4,49€



Latte
1,20€



Tagliatelle
2,00€



Cereali
2,50€



Yogurt
1,60€



Marmellata
2,39€



Fette
biscottate
2,10€



Merendine
2,50€

Devi acquistare:

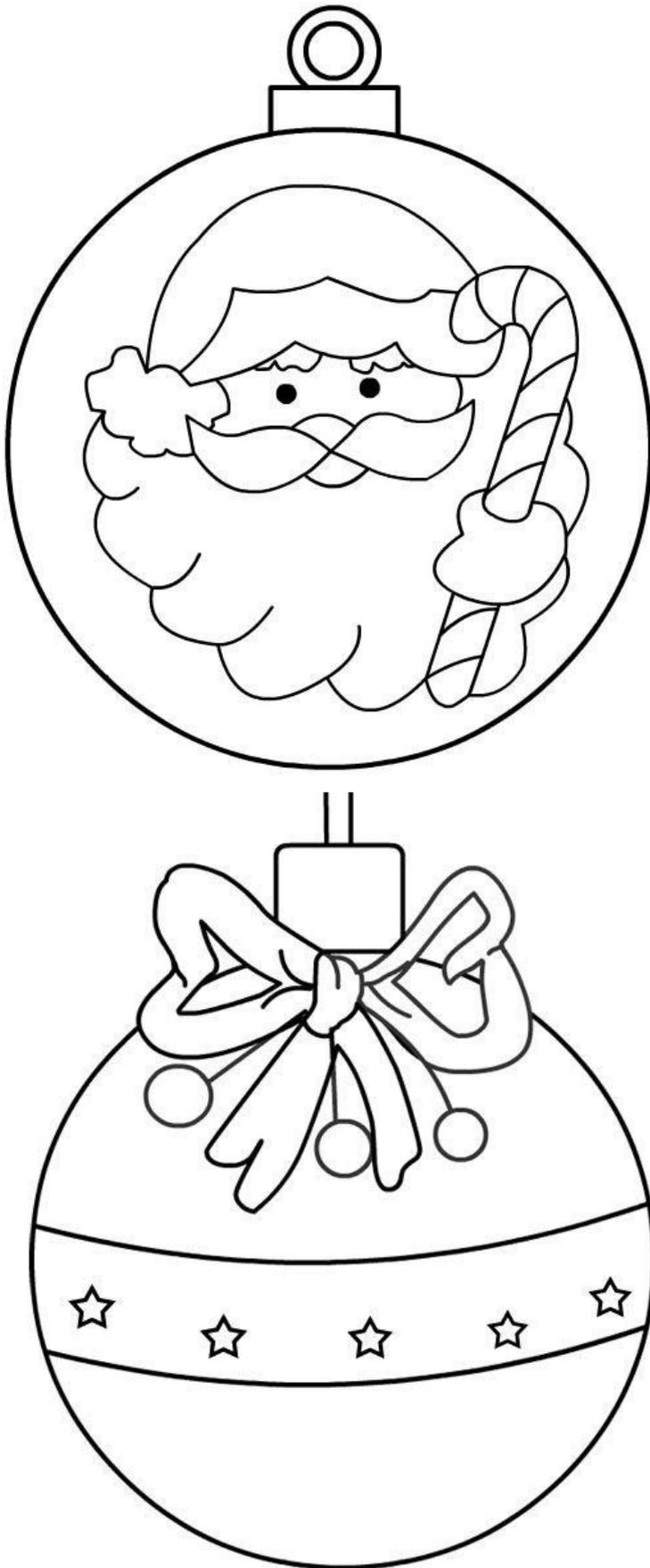
1 confezione di caffè che costa	€ _____	+
2 bottiglie di latte che costano	€ _____	+
1 vasetto di marmellata che costa	€ _____	+
3 confezioni di yogurt che costano	€ _____	=

TOTALE: _____

Quanto spendi? _____

Se paghi con una banconota da 20 euro, quanti soldi di resto ti devono essere restituiti? _____

Data



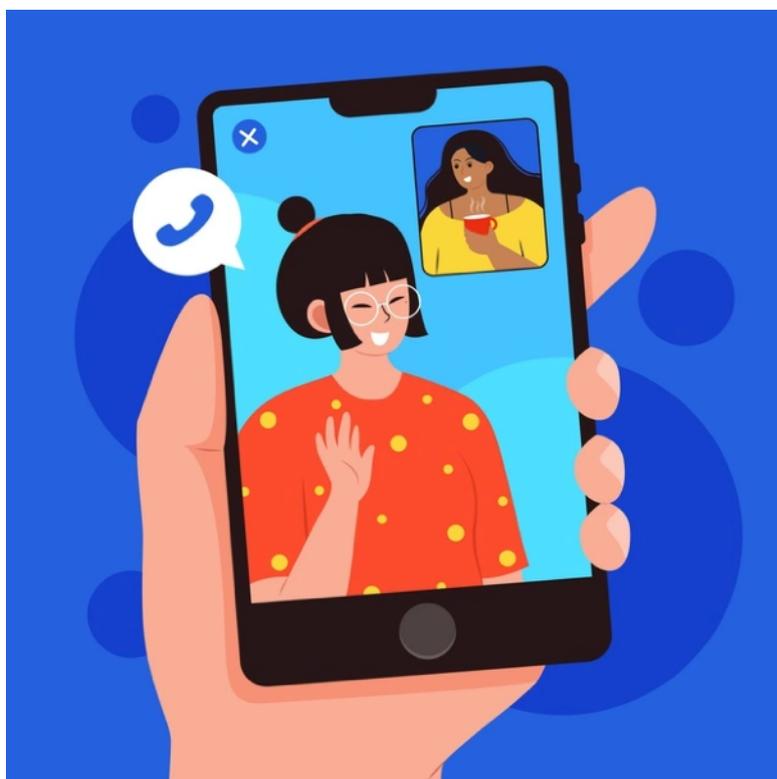
Autunno è anche sinonimo di addobbi natalizi. Ti proponiamo qui di fianco due addobbi che potrai colorare a tuo piacimento e ritagliare per decorare il tuo albero o gli ambienti della casa.

Oggi è _____

Santo del giorno: _____

Siamo agli inizi di un mese ricco di festività. Oggi potrebbe essere un'occasione per videochiamare qualcuno dei tuoi amici o parenti e chiedere come si organizzeranno per queste feste!

Condividi delle idee di addobbo, delle idee regalo o delle ricette.



Attraverso i telefoni smartphone o i tablet è possibile non solo chiamare ma anche videochiamare ovvero telefonare avendo la possibilità di vedere in video la persona che stai chiamando. Fatti aiutare da un familiare più giovane qualora non conoscessi questa opzione e prova ad effettuare una videochiamata.

Oggi è _____



La nostra tradizione è ricca di **proverbi**, cioè massime che contengono giudizi, consigli, norme e che spesso sono espressi in maniera sintetica, talvolta con delle rime. Spesso sintetizzano cioè che è stato dedotto dall'esperienza comune. Proprio come questo che ti propongo di seguito sull'autunno

“Ottobre è bello, ma tieni pronto l'ombrello.”

Leggi i proverbi riportati sotto, completa la loro parte mancante e prova a spiegarne il significato. Ad esempio nel proverbio sopra si sottolinea come la stagione autunnale e in particolare l'autunno sia un mese bello ed affascinante per i suoi colori e odori, ma spesso può capitare che le giornate siano piovose.

L'erba del vicino è _____

SIGNIFICATO: _____

Occhio non vede, _____

SIGNIFICATO: _____

Il lupo perde il pelo _____

SIGNIFICATO: _____

Chi lascia la strada vecchia per la nuova, _ _ _ _ _
_ _ _ _ _

SIGNIFICATO: _____

Chi semina vento, _ _ _ _ _

SIGNIFICATO: _____

Chi troppo vuole, _ _ _ _ _

SIGNIFICATO: _____

Tanto va la gatta al lardo, _ _ _ _ _

SIGNIFICATO: _____

Il diavolo fa le pentole, _ _ _ _ _

SIGNIFICATO: _____

Impara l'arte e _ _ _ _ _

Data: _____

Santo del Giorno: _____

Vi proponiamo di seguito qualche divertente idea per abbellire i vostri ambienti nel periodo natalizio e trascorrere del tempo svolgendo delle piacevoli attività.

Un'idea potrebbe essere quella di realizzare dei Babbi Natale con delle mollette.

OCCORRENTE:

- Mollette color legno
- Tempera rossa
- Cartoncino bianco
- Foglio di feltro rosso
- Ovatta
- Pennarello nero
- Colla



1. Colorate di rosso la molletta, facendo attenzione ad evitare il bordo superiore (dove disegneremo il volto).



2. Ritagliate dal cartoncino dei baffi bianchi e incollateli nell'estremità che separa il pezzo della molletta colorato di rosso da quello non colorato.



3. Ritagliate un piccolo triangolo dal foglio rosso di feltro; Incollatelo nell'estremità della molletta e chiudetelo sul retro applicando dell'altra colla.



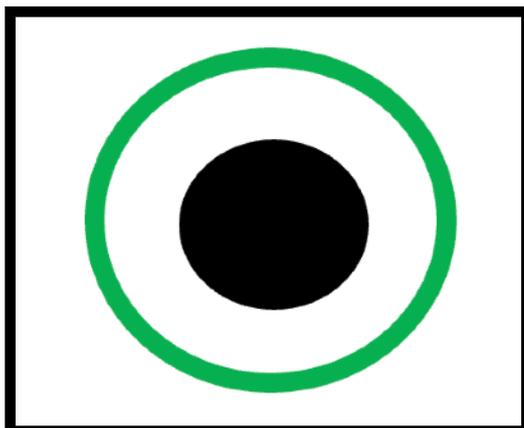
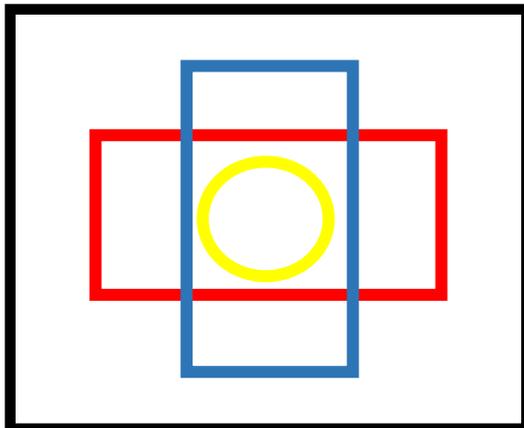
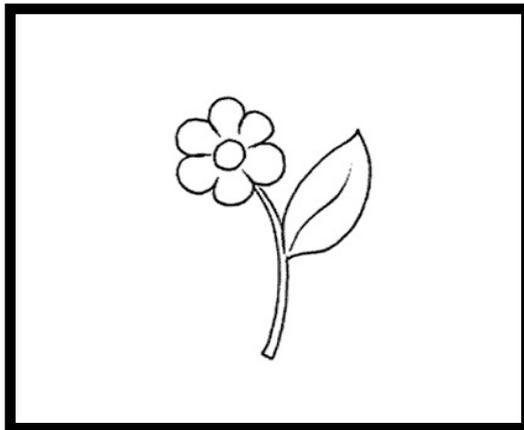
4. Disegnate con il pennarello gli occhi; applicate una pallina di ovatta in cima al cappello con della colla e una pallina di feltro rosso sul naso.

Oggi è _____

Nati famosi di oggi: _____



Di seguito ti proponiamo un esercizio di copia di disegno. Cerca di copiare l'immagine di sinistra sullo spazio vuoto di destra. Prova a mantenere le stesse proporzioni e se ne disponi, a utilizzare i colori usati.



Oggi è _____



COMPONI IL MAGGIOR NUMERO DI PAROLE
UTILIZZANDO LE LETTERE CONTENUTE
NELL'ESPRESSIONE:

GENTILEZZA

Es. GENE, LENTA

Scrivi un sinonimo di gentilezza: _____

Scrivi il contrario di gentilezza: _____

Scrivi una frase che contenga la parola gentilezza:

Che giorno siamo?

Di seguito ti propongo, così come fatto in precedenza per il mese di novembre, alcune domande che si riferiscono al mese di dicembre. Rispondi aiutandoti con un calendario se necessario.

1. Quanti giorni ha il mese di dicembre?

2. Quale stagione inizia in questo mese?

3. Prova ad elencare le festività di dicembre.

4. Quali sono i dolci tipici del Natale?

5. Ricordi quale canzone tipica natalizia? Quale?

6. Cosa ti piacerebbe ricevere per Natale?

ORIENTAMENTO E STILE DI VITA

È una buona abitudine iniziare la giornata cercando di orientarsi nello spazio, nel tempo e in merito alle proprie esperienze personali.

Il calendario può darci una mano: segniamo lì tutti gli eventi che ci piacerebbe ricordare e quotidianamente segnato la data.

Data:

Esercizi per il tronco



Unisci le mani e incrocia le dita e in maniera alternata allunga le braccia verso destra e poi verso sinistra. Ripeti l'esercizio per 20 volte, poi riposati prima di passare all'esercizio successivo.



La posizione di partenza di questo esercizio prevede che entrambe le mani siano appoggiate sulle cosce. In maniera alternata, si ruota il busto portando il braccio destro con la mano aperta verso lo spazio sinistro e il braccio sinistro con la mano aperta verso lo spazio destro. Ogni volta, dopo aver compiuto il movimento si torna al centro con le mani appoggiate sulle cosce. Ripeti l'esercizio per 20 volte, poi riposati e concediti un bel bicchiere d'acqua.



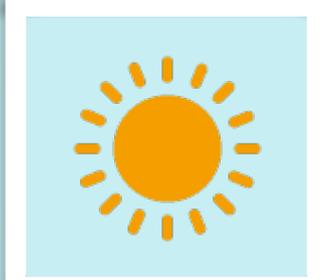
Data:

Santa Lucia, il giorno più corto che ci sia

Un buon modo per iniziare la giornata?

COLAZIONE E ORIENTAMENTO

Che tempo fa fuori?



Non è una festa per tutti, ma coinvolge diverse regioni italiane: il 13 dicembre si festeggia Santa Lucia, una giornata dedicata ai bambini che si inserisce appieno nel clima natalizio. Secondo la tradizione, infatti, nella notte tra il 12 e il 13 dicembre, la Santa attraverserebbe le vie dei borghi e delle città, in compagnia del suo asinello, lasciando doni per i bambini sulla soglia della porta.

È uso che i bambini indirizzino a S.Lucia una letterina e, la notte dell'arrivo, preparino sul davanzale della finestra del cibo, acqua e carote, per attirare la santa e il suo asinello.

Guai però ad aspettare alla finestra: la Santa si farà attendere, senza manifestarsi e senza lasciare alcun regalo!

Un evento molto sentito, una vera anteprima del Natale festeggiata solo in alcune zone del nord e sud Italia come Brescia, Bergamo, Cremona, Verona, Piacenza e Siracusa, dove le grandi celebrazioni per la santa, patrona della città, toccano anzitutto l'ambito religioso con momenti di preghiera e processioni. In altre zone, come Crema e Cremona, i festeggiamenti si aprono al profano con fiere e spettacoli pirotecnici. Nella maggior parte dei casi, le celebrazioni religiose dedicate alla Santa sono notturne e fanno uso di candele, un palese richiamo a Lucia, quale figura protettrice della luce e della vista.

Rispondi alle domande.

In quali città italiane si festeggia Santa Lucia?

Cosa lasciano sul davanzale della finestra i bambini?

Di cosa è santa protettrice S. Lucia?

APPENDICE

Speriamo che il libro sia utile, lo abbiamo pensato soprattutto per le persone anziane che iniziano ad avere dei problemi di memoria e che possono svolgere le attività in maniera autonoma. Sicuramente gli esercizi possono essere proposti anche a persone con una diagnosi lieve e moderata, ma devono essere adattati e svolti insieme al proprio familiare.

Per tale motivo a seguire daremo qualche suggerimento rivolto ai familiari:

1. Eliminiamo le fonti di disturbo durante le attività come la tv accesa ed illuminiamo bene la stanza prima di iniziare;
2. Concediamo alla persona il tempo di cui ha bisogno e lasciamo che sia lei a decidere il ritmo;
3. Scegliamo il momento della giornata più adatto per proporre un'attività piuttosto che un'altra. Ad esempio le attività più divertenti possono essere consigliate per la sera, mentre le attività cognitive per la mattina;
4. Stabiliamo e manteniamo una routine che dia stabilità e continuità;
5. Se la persona mentre si propone un'attività appare contrariata non insistiamo e cerchiamo di comprendere se c'è qualcosa che ha innescato la sua reazione.
6. Evitiamo di correggere la persona, incoraggiamola e se necessario forniamo dei suggerimenti.
7. Facciamo scegliere alla persona l'attività che preferisce tra due altrettanto valide. Cosa ti piacerebbe fare?
8. Divertitevi insieme;
9. Conversate con un linguaggio semplice e chiaro;
10. Teniamo un atteggiamento pacato e paziente.

SOLUZIONI ESERCIZI PROPOSTI

Soluzioni esercizio pagina 10

1. Totale 20,25 € (venti euro e venticinque centesimi)
2. Totale 20,75 (venti euro e settantacinque centesimi)

Soluzioni esercizio pagina 15-16



NOME: SERGIO MATTARELLA

E' il Presidente della Repubblica Italiana dal 2015. È laureato in giurisprudenza. Il fratello Piersanti fu ucciso dalla mafia nel 1980.



NOME: GIANNI MORANDI

E' un cantante, musicista e conduttore televisivo. È considerato una delle colonne portanti della musica leggera italiana. Tra i suoi successi intramontabili: C'era un ragazzo che come me amava i Beatles e i Rolling Stones, In ginocchio da te, Banane e Lamponi etc. Appassionato podista, ha corso 10 maratone.



NOME: JERRY SCOTTI

Pseudonimo di Virgilio Scotti, è un conduttore televisivo italiano. Tra i programmi che l'hanno reso più noto e amato dal pubblico c'è il programma Chi vuol esser milionario, Passaparola e di recente è conduttore del noto qui show Caduta Libera. Per molti anni è stato sponsor-man del riso Scotti.



NOME: RAFFAELLA CARRA'

E' stata una soubrette, cantante, presentatrice, ballerina italiana di grandissimo successo. Durante la sua lunga carriera è diventata un'icona anche di Spagna e America Latina. Tra i suoi programmi più noti: Carramba che sorpresa! Mentre i suoi successi musicali contano canzoni come TucaTuca, Pedro, Tanti Auguri. È mancata lo scorso 5 luglio.



NOME: DINO ZOFF

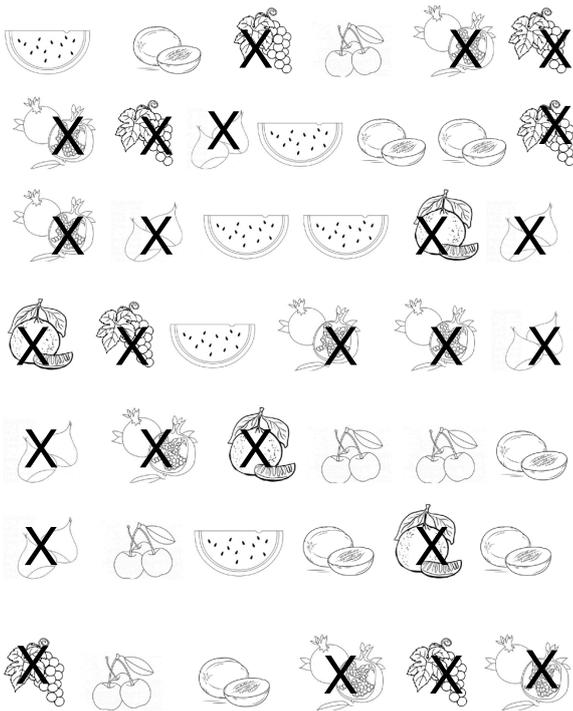
È stato uno dei più grandi portieri della Juventus e della Nazionale italiana, che in passato ha anche allenato. Fu tra i protagonisti della vittoria della Coppa del Mondo del 1982.



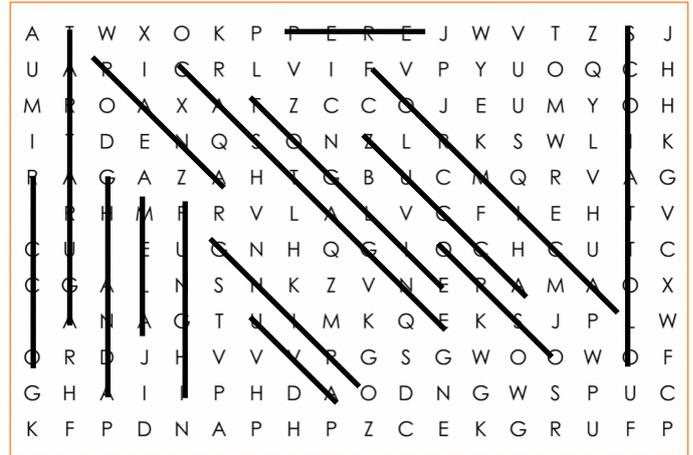
NOME: LUCIANO PAVAROTTI

È stato uno dei più grandi tenori di tutti i tempi, annoverato come uno dei migliori 10 al mondo. Fu noto con l'appellativo di "Maestro". Ha sposato in seconde nozze Nicoletta Mantovani. È morto per un cancro al pancreas nel 2007.

Soluzioni esercizio pagina 20



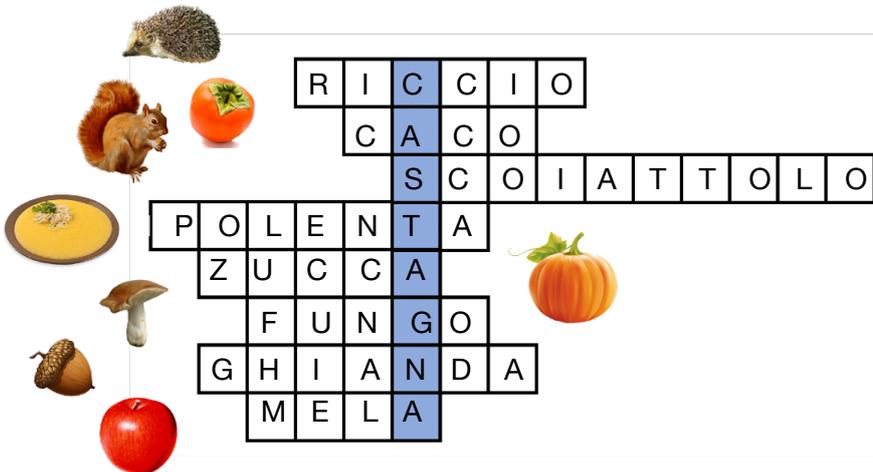
Soluzioni esercizio pagina 24



Soluzioni esercizio pagina 25

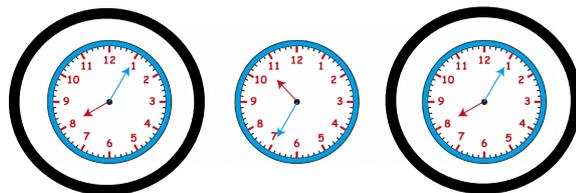
3	5	2	1	6	4
4	1	6	3	5	2
2	3	1	6	4	5
6	4	5	2	1	3
1	2	4	5	3	6
5	6	3	4	2	1

Soluzioni esercizio pag. 32



Soluzioni esercizio pag. 39

1. Sono le 12 e 15 minuti; 12:15.
2. Sono le 15 e 30 minuti; 15:30 (03:30)
3. Sono le 08 e 5 minuti; 08:05 (20:05)
4. Sono le 10 e 35 minuti; 10:35 (22:35)
5. Sono le 20 e 05 minuti; 20:05 (08:05)



Soluzioni esercizio p.42

Quante scatole ci sono nell'armadio? 8
Le scatole sono della stessa dimensione? NO
Quante paia di scarpe ci sono? 18
Quante maglie bianche ci sono nell'armadio? 5
Quante stampelle ci sono nell'armadio? 9

Soluzioni esercizio pag. 47

DOTTORE

PAROLA: DOTTORE

CASA

PAROLA: CASA

FOGLIO

PAROLA: FOGLIO

VELA

PAROLA: VELA

CARTA

PAROLA: CARTA

PERA

PAROLA: PERA

MOGLIE

PAROLA: MOGLIE

PRANZO

PAROLA: PRANZO

Soluzioni esercizio pag. 56

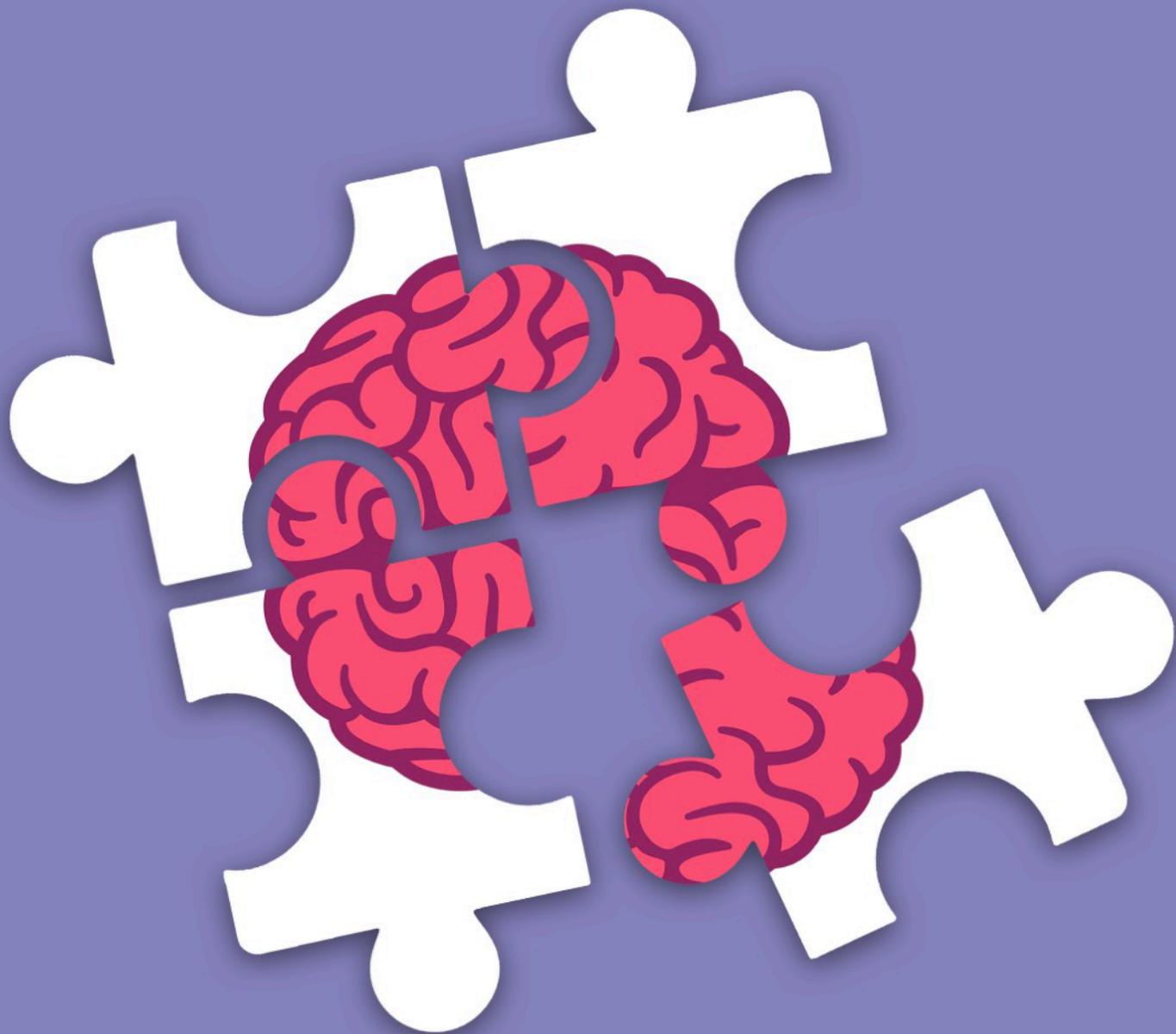
1 confezione di caffè che costa	€	<u>4,49 €</u>	+
2 bottiglie di latte che costano	€	<u>2,40 €</u>	+
1 vasetto di marmellata che costa	€	<u>2,39 €</u>	+
3 confezioni di yogurt che costano	€	<u>4,80 €</u>	=
TOTALE:		<u>14,08 €</u>	

Quanto spendi? 14,08 €

Se paghi con una banconota da 20 euro, quanti soldi di resto ti devono essere restituiti? 5,92 €

Soluzioni esercizio pag.60-61

1. L'erba del vicino è sempre più verde.
2. Occhio non vede, cuore non duole.
3. Il lupo perde il pelo ma non il vizio.
4. Chi lascia la strada vecchia per la nuova, sa quello che lascia ma non sa quello che trova.
5. Chi semina vento, raccoglie tempesta.
6. Chi troppo vuole, nulla stringe.
7. Tanto va la gatta al lardo che ci lascia lo zampino.
8. Il diavolo fa le pentole ma non i coperchi.
9. Impara l'arte e mettila da parta.



Realizzato da:
Alessia Micci, Fisioterapista
Ludovica Capponi, Psicologa
Susanna Cipollari, Neuropsicologa