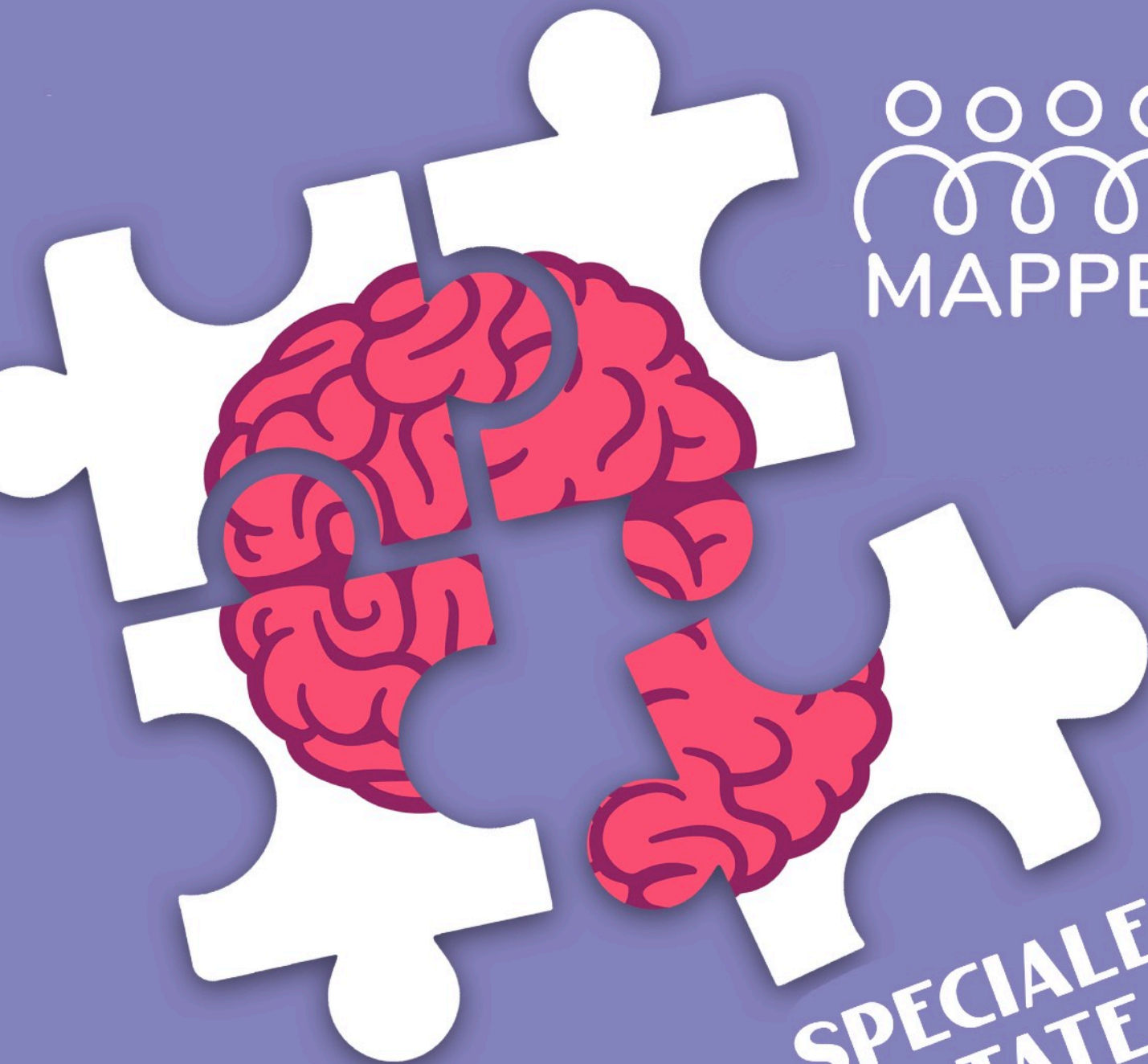




**SPECIALE
ESTATE**

**ATTIVITÀ
COGNITIVE**
per tutte le età

PREFAZIONE

Il libro nasce dall'esigenza di proporre delle attività per strutturare la giornata e per fornire delle indicazioni che possano aiutare a strutturarla al meglio. Saranno proposte diverse attività e verrà fornito qualche consiglio volto a suggerire e mantenere delle buone abitudini.

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 e inferiori, sebbene con le belle giornate possa essere una buona alternativa concedersi una passeggiata all'aperto.
3. **ALLENIAMO LA MENTE** nelle pagine con blocco di colore giallo vengono proposti degli esercizi per allenare e stimolare la mente. Troverai delle attività che stimolano i processi attentivi, 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). Nelle pagine con blocco arancione troverai dei consigli su come poter 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.

Data: _____

Santo del giorno: _____



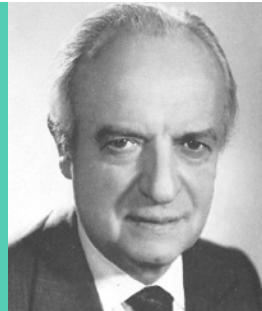
Una buona abitudine quotidiana è quella di tenersi aggiornati sulle notizie del giorno leggendo le cronache nazionali e locali. Rintraccia qualche notizia e prova a farti una tua opinione in merito. Elenca su un foglio le informazioni che ritieni possa essere utile ricordare o condividere con parenti ed amici.

Cerca chi sono i nati famosi del giorno.

Ad esempio il 05 luglio sono nati....



GIANCARLO MAGALLI



RUGGERO ORLANDO



GIANFRANCO ZOLA

Iniziamo con una buona abitudine: ORIENTAMENTO



È estremamente utile attenersi a una routine quotidiana per favorire l'orientamento, fissando delle attività strutturare: **l'orientamento** a inizio giornata è una di queste.

Forniamo di un calendario e aggiorniamolo ogni giorno, facendo una X sulla data del giorno.

Che giorno è oggi?

Iniziamo con
una buona
abitudine:
ORIENTAMENTO

Estate: stagione di vacanze. Nello schema sottostante cancella con una linea tutte le parole elencate. Le parole possono essere scritte in orizzontale, verticale o obliquo; dall'alto verso il basso, da destra a sinistra e viceversa. Le lettere rimanenti definiranno un DOCUMENTO CHE SERVE PER ANDARE ALL'ESTERO.

Leggi su un
Almanacco alcuni dei
fatti accaduti oggi.

P	A	C	U	L	T	U	R	A	C	R
R	I	C	O	R	D	I	E	G	A	I
O	S	O	P	I	R	S	S	I	R	N
O	G	A	V	S	S	Z	C	T	T	E
M	O	N	D	O	A	O	U	A	O	V
A	M	M	A	R	G	O	R	P	L	U
A	N	I	C	S	I	P	S	P	I	O
S	T	R	A	D	A	R	I	O	N	S
B	A	G	A	G	L	I	O	A	A	O
B	M	O	N	T	A	G	N	A	I	R
A	L	B	E	R	G	O	E	T	O	V

ALBERGO

BAGAGLIO

BAR

CARTOLINA

PISCINA

ESCURSIONE

GITA

MONDO

MONTAGNA

STRADARIO

PROGRAMMA

RICORDI

RIPOSO

SOUVENIR

SVAGO

VIA

ZOO

CULTURA

Utilizziamo alcune termini tipici del periodo estivo per proporre il prossimo esercizio.

Scrivi almeno dieci parole che iniziano con le lettere sotto:

Scrivi almeno dieci parole che iniziano per **MA** come:

MARE, MARINA, _____

Scrivi almeno dieci parole che iniziano per **VA** come:

VACANZE, VALIGIA

Scrivi almeno dieci parole che iniziano per **GE** come:

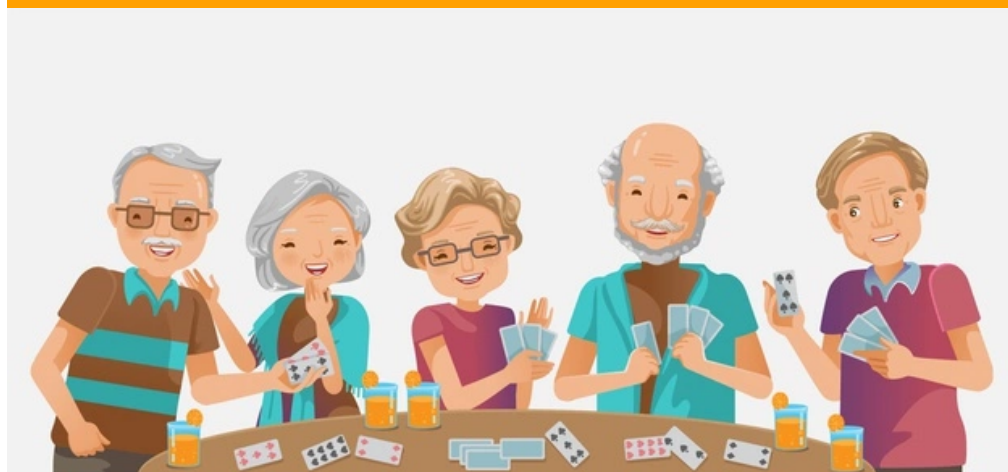
GELATO, GERANI _____

Scrivi almeno dieci parole che iniziano per **PA** come:

PARTENZA, PALLA

Data: _____

Nati famosi di oggi: _____



"Un amico è la cosa migliore che tu possa avere e la cosa migliore che tu possa essere."

Uno studio recente pubblicato sul *Giornale di Epidemiologia e Salute della Comunità* ha evidenziato che poter contare su un gruppo di amici influenza positivamente il nostro benessere. Chi ha tanti amici vive più a lungo e si ammala di meno perché poter contare sugli amici fa bene all'umore, aumenta l'autostima e aiuta a gestire lo stress.

Chiama un amico che non senti da tempo o programma una visita per trascorrere un po' di tempo insieme a lui/lei.



Coltiva le tue relazioni e i tuoi legami!

Scrivi la data: _____

**UNA BUONA
ABITUDINE
QUOTIDIANA:
ALLENARE LA
MENTE MA
ANCHE IL
CORPO.**

Santo del giorno: _____

Oggi iniziano con l'allenamento degli arti superiori. Ricorda di sedere con la schiena dritta e ben appoggiata allo schienale, le ginocchia formano un angolo di 90° e i piedi sono ben appoggiati a terra.

ESERCIZIO ARTI SUPERIORI - 1



Immaginiamo di avere della frutta sul tavolo davanti a noi e una cesta sulle nostre gambe. Apriamo le braccia verso l'esterno, ci sporgiamo in avanti e portiamo le braccia verso il corpo come se dovessimo radunare tutta la frutta al centro e inserirla nel cesto.

Ripetiamo l'esercizio per 10 volte

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 - 3

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: _____

Cerca delle curiosità su questa giornata.

Iniziamo con
una buona
abitudine:
ORIENTAMENTO

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



ESCURSIONISTA

RIONE, SUONI, CURA,

Data:

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



RICONOSCIMENTO MONUMENTI

Sotto sono rappresentati alcuni monumenti famosi. Prova ad individuarne il nome e la città in cui si trovano.



NOME MONUMENTO: _____
SI TROVA A: _____



NOME MONUMENTO: _____
SI TROVA A: _____



NOME MONUMENTO: _____
SI TROVA A: _____



NOME MONUMENTO: _____
SI TROVA A: _____



NOME: _____
SI TROVA A: _____



NOME MONUMENTO: _____
SI TROVA A: _____



NOME: _____
SI TROVA A: _____



NOME: _____
SI TROVA A: _____



NOME: _____
SI TROVA A: _____



NOME: _____
SI TROVA A: _____

Inserisci la data

Divertiamoci leggendo insieme una barzelletta estiva!

Due amici si incontrano alla fine dell'estate.

Il primo:

- "Ciao, dove sei stato in vacanza?"

Il secondo:

- "Eh, io non ho scelta, come ogni anno sono andato a Scalea con moglie e figli. E tu?"

Il primo:

- "Beh, io sono stato in Spagna"

- "Bella la Spagna, ci andrei di corsa; e dimmi, le iberiche... Come sono le iberiche?"

- Le iberiche? Beh, sai... Accidenti! S'è fatto tardi devo scappare! Ciao, sentiamoci, d'accordo?"

Appena arrivato a casa il primo sfoglia il dizionario e quando scopre che le "iberiche" sono le ragazze spagnole, si rammarica per non aver potuto vantarsi delle proprie avventure.

L'anno successivo, nello stesso periodo avviene lo stesso incontro.

Il primo:

- "Heilà, ciao! Dove sei stato in vacanza?"

Il secondo:

- "Ancora? Come ti dissi l'anno scorso, non ho alternative! Sono stato a Scalea con moglie, figli e per giunta anche la suocera! Tu invece?"

Il primo:

- "Eh, io quest'anno sono stato in Grecia"

Il secondo:

- "Bellissimo! Dimmi delle elleniche... Che dicono?"

Il primo:

- "Le elleniche? Beh... Oh, ma è tardissimo! Devo andare, scusa tanto, ciao, ci sentiamo"

Corre a casa, sfoglia il dizionario e legge "Ellenica: ragazza greca..."

- "Per la miseria, che figuraccia!" - Pensa.

Passa ancora un anno. Stesso periodo, stessa scena, stessa domanda:

- "Ciao, dove sei stato in vacanza?"

Il secondo:

- "Ehi, ma non ti ricordi che ogni estate vado sempre a Scalea?! Quest'anno con l'aggiunta anche di due cognate... Che scatole! E tu, dove sei stato?"

Il primo:

- "Eh, quest'anno sono stato in Egitto!"

Il secondo:

- "Grandioso! Stupendo l'Egitto! Cosa pagherei per andarci! Ma dimmi... Le piramidi... Come sono le piramidi?"

Il primo:

- "Le piramidi?... Sapessi! Che bei pezzi di figliole!"

Data: _____

Santo del giorno _____

La proposta di oggi è un invito a spolverare vecchi ricordi. Cerca tra le foto del passato, una foto o alcune foto relative a vacanze o uscite. Prova a far riemergere ricordi legati a quell'esperienza: alla località, alle persone conosciute, ai luoghi frequentati, al periodo e a tutto ciò che quella foto ti suscita.



Il consiglio è di prendere carta e penna e scrivere di questa esperienza o di coinvolgere un familiare per aiutarti a farlo. Il ricordo potrà essere un'esperienza da condividere poi con familiari, amici o con coloro che insieme con te avevano partecipato.

Se trovi l'attività divertente, puoi realizzare un album di foto legato alle uscite e alle vacanze, scrivendo accanto alle foto alcune informazioni relative allo scatto (luogo, periodo, compagnia, ricordi, esperienze) per poterlo sfogliare ogni volta che ne hai piacere.

Oggi siamo _____

Nati famosi di oggi _____

Nell'immagine qui sotto ci sono molti degli elementi tipici della spiaggia. Barra con una X tutti gli ombrelloni presenti nell'immagine (sono 10).



Per verificare se tutti gli ombrelloni sono stati individuati ti invito ad andare in fondo al libro dove ci sono le soluzioni di alcuni degli esercizi presenti tra quelli proposti.

Ora prova a coprire l'immagine sopra e rispondi ai quesiti.

Nell'immagine erano presenti 7 elementi della spiaggia. Prova nell'elenco sotto ad inserire tutto ciò che era raffigurato:

1. Ombrellone
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.

Quale degli elementi ha a che fare con lo sport?

Una figura è presente una sola volta. Sapresti suggerirmi di cosa si tratta?

Quanti animali ci sono nell'immagine?

- ☐ Nessuno
- ☐ Due
- ☐ Tre

Data:

Santo:

Tintarella di luna

Mina

Abbiamo cancellato alcune parole dal famoso brano di Mina. Prova a canticchiarlo e completa il testo mancante.

Abbronzate, tutte chiazze,
 pellirosse un pò paonazze,
 son le ragazze che prendono il sol,
 ma ce n'è una
 che prende la luna.
 Tintarella di _ _ _ _ ,
 tintarella _ _ _ _ _ latte
 tutta notte sopra il tetto
 sopra al _ _ _ _ _ come i gatti
 e se c'è la luna _ _ _ _ _
 tu diventi candida.
 Tintarella di luna,
 tintarella color latte
 che fa bianca la tua pelle
 ti fa _ _ _ _ _ tra le belle
 e se c'è la luna piena
 tu diventi _ _ _ _ _ .
 Tin tin tin
 raggi di luna
 tin tin tin
 baciano te
 al mondo nessuna é candida come te.
 Tintarella di _ _ _ _ ,
 tintarella color _ _ _ _ _

UNA BUONA
 ABITUDINE:
 CONCEDERSI DEL
 TEMPO
 PIACEVOLE!

La musica a volte
 può concederci
 proprio questo
 piacere.

Tintarella di luna è il
 primo album della
 cantante italiana
 Mina, pubblicato
 dall'etichetta
 discografica Italdisc
 nel marzo 1960.



tutta _ _ _ _ sopra il tetto
sopra al tetto come i gatti
e se c'è la luna _ _ _ _
tu diventi candida.
Tin tin tin
raggi di luna
tin tin tin
baciano te
al mondo nessuna é candida come _ _.
_ _ _ _ _ _ _ _ di luna,
tintarella color latte
tutta notte sopra il _ _ _ _ _
sopra al tetto come i gatti
e se c'è la _ _ _ _ piena
tu diventi candida.
E se c'è la luna piena
tu diventi candida.
E se c'è la luna piena
tu diventi candida, _ _ _ _ _ _ , candida!

Oggi siamo _____

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.

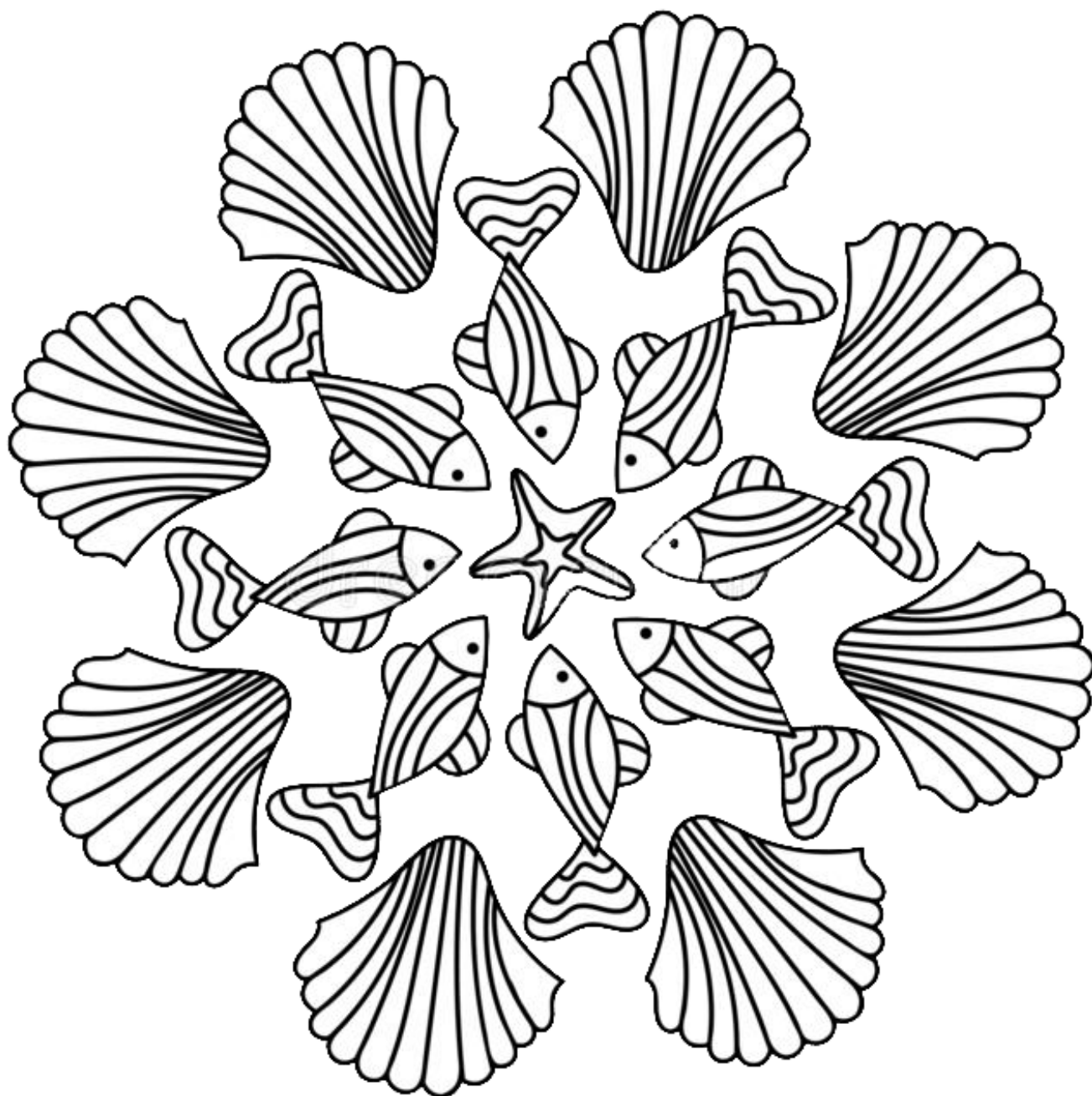
Data

Cerca le notizie di attualità relative ad oggi

I mandala non sono semplici disegni ma strumenti per sviluppare creatività e conoscenza di noi stessi. Procurati qualche colore e prova a realizzare il tuo disegno.



Se hai trovato quest'attività piacevole, qui di seguito trovi un altro disegno, diverso dal precedente, con più stimoli, da colorare a tuo piacimento.



Data: _____

Santo del giorno: _____

Allenare le abilità cognitive? Una buona abitudine quotidiana!

Leggi lentamente la sequenza di numeri presente nella colonna di sinistra, poi coprila con la mano e scrivi subito nel riquadro a destra tutti i numeri che ti ricordi nello stesso ordine in cui li hai letti. Al termine passa alla sequenza di numeri successiva. Attenzione! Man mano che procedi verso il basso i numeri aumentano e l'esercizio diviene più complesso.

1 - 9 - 5

2 - 7 - 1

4 - 6 - 3

0 - 3 - 7

1 - 4 - 9 - 7

3 - 7 - 5 - 2

2 - 3 - 8 - 1

Esercizio di ragionamento. Completa la serie inserendo nella casella vuota la lettera o il numero corretto in base alla logica.

ESEMPIO: 1 - 5 - 9 - 13 - _ ? Il ragionamento è che si saltano ogni volta 3 numeri per cui la risposta corretta sarà 17.

A — C — E — G — I —

5 — 8 — 11 — 14 — 17 —

11 — 22 — 33 — 44 — 55 —

Z — 1 — V — 2 — U — 3 —

19 — 17 — 15 — 13 — 11 — 9 —

A — AC — C — CE — E — EG —

Oggi siamo _____

Che cosa si festeggia oggi? _____

**Iniziamo con
una buona
abitudine:
ORIENTAMENTO**

**CHE GIORNO E'
OGGI?**

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

Diceva Albert Einstein «***Le persone sono come le biciclette: riescono a mantenere l'equilibrio solo se continuano a muoversi.***»

Oggi ti proponiamo un brano sulla **bicicletta**. Leggi con attenzione il testo di seguito e rispondi alle domande della pagina successiva.

L'invenzione della bicicletta è da attribuire al barone tedesco **Karl von Drais nel 1817**. Il nome scelto dal barone per la bici fu Laufmaschine (macchina da corsa) ma molti in suo onore la chiamarono **draisina o draisienne in francese**. In Italia fece il suo debutto due anni più tardi, nel 1819. La draisina era costruita in legno, due ruote e niente pedali: per muoversi bisognava spingersi con le gambe, camminando da seduti. Lo sterzo piuttosto rudimentale consisteva in una leva anziché un manubrio. La draisina con le sue ruote di legno provocava parecchi fastidi a chi la usava proprio a causa dei continui scossoni che riceveva il guidatore. Con il passare degli anni la Laufmaschine ebbe un'evoluzione, trasformandosi vent'anni dopo nel **velocipiede**: una bici con la ruota anteriore altissima, circa un metro e mezzo da terra, il sellino sopra la ruota anteriore e finalmente comparvero anche i pedali. Solo **nel 1885 arrivammo ad un modello simile alla bici moderna**: il merito fu degli inglesi Sutton e Starley che fondarono la loro casa costruttrice e lavorarono al modello fino a renderlo migliore, con l'adozione della trasmissione a catena e il ridimensionamento delle ruote.

Quando fu inventata la bicicletta?

- ☐ nel 1990
- ☐ nel 1817
- ☐ nel 1887

Che cosa significava la parola Laufmaschine?

- ☐ strumento veloce
- ☐ macchina con ruote
- ☐ macchina da corsa

La draisina aveva i pedali?

- ☐ Sì
- ☐ No

Chi costruì nel 1885 un modello simile alla bici moderna?

- ☐ Mède de Sivrac
- ☐ Michaux
- ☐ Sutton e Starley

Il 18 luglio del 1914 nasceva Gino Bartali, leggenda del ciclismo italiano. È stato un professionista dal 1934 al 1954, vincendo tre Giri d'Italia (1936, 1937, 1946) e due Tour de France (1938, 1948), oltre a numerose altre corse. Epica la sua rivalità con un altro grande campione del ciclismo: Fausto Coppi.



Data _____

Santo del giorno: _____

Io e i viaggi

Rispondi alle domande proposte di seguito.



Di solito dove preferisci andare in vacanza?

Se dovessi organizzare ora un viaggio, dove ti piacerebbe andare?
Con chi?

Chiama un amico e raccontagli una vacanza che hai fatto in passato e che per te è indimenticabile.

Che giorno è oggi? _____

Cerca una notizia di attualità.



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



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 - 3
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!

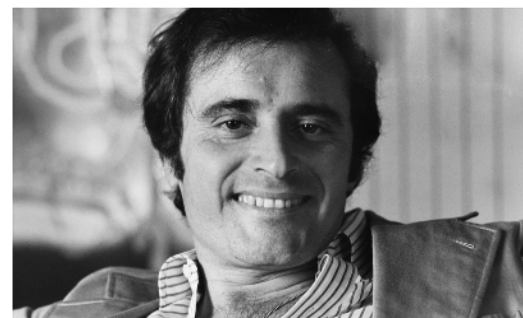


Data:

Santo:

Pinne, fucile ed occhiali

Abbiamo cancellato alcune parole dal brano; prova a canticchiarlo o ascoltarlo e completa il testo mancante.



Con le pinne, fucile ed _ _ _ _ _
Quando il mare è una tavola blu
Sotto un cielo di mille _ _ _ _ _
Ci tuffiamo con la testa all'ingiù

Mentre tutta la gente è assopita
Sulla sabbia bruciata dal _ _ _
Ci scambiamo nell' _ _ _ _ _ salata
Un dolcissimo _ _ _ _ _ d'amor

Con le pinne, fucile ed occhiali
Quando il mare è una tavola _ _ _
Sotto un cielo di _ _ _ _ _ colori
Ci tuffiamo con la testa all'ingiù

Mentre tutta la _ _ _ _ _ è assopita
Sulla sabbia bruciata dal sol
Ci scambiamo nell'acqua _ _ _ _ _
Un dolcissimo _ _ _ _ _ d'amor

DIVERTIAMOCI!

La musica spesso
è una buona
alleata!

Questo brano è una delle canzoni più note di Edoardo Vianello, pubblicata in un 45 giri nel 1962. Nel lato B del disco era presente un altro famosissimo brano: "Guarda come dondolo". Il disco arrivò ai primi posti in classifica.

Con le pinne, fucile ed occhiali
Quando il mare è una tavola blu
Sotto un _ _ _ _ _ di mille colori
Ci _ _ _ _ _ con la testa all'ingiù

Mentre tutta la _ _ _ _ _ è assopita
Sulla sabbia bruciata dal sol
Ci scambiamo nell'acqua salata
Un dolcissimo _ _ _ _ _
Un dolcissimo bacio
Un dolcissimo bacio d'amor

DIVERTIAMOCI!

**La musica e le
attività piacevoli
devono trovare
sempre uno
spazio nella
nostra giornata.**

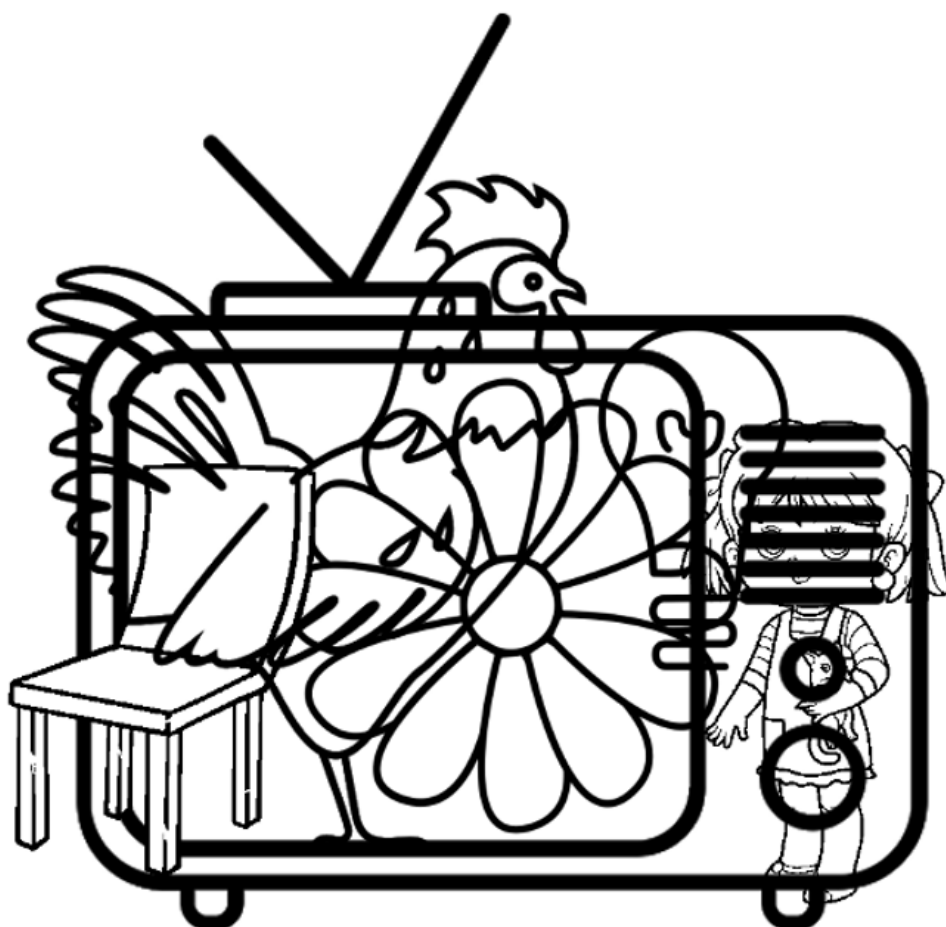


**Ascolta una
canzone che ti
piace e non senti
da tempo o una
musica che ha un
valore affettivo
per te!**

Che giorno è oggi?_____

Chi sono i nati famosi di oggi?_____

Nell'immagine che segue è presente un groviglio di immagini, ovvero un certo numero di immagini che sono state sovrapposte. Prova a rintracciare le 6 immagini inserite nel groviglio qui sotto.



1. _____

4. _____

2. _____

5. _____

3. _____

6. _____

Data: _____

Quali notizie storiche ricorrono 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 mestiere, una parte del corpo, una città e un frutto che inizia con la lettera corrispondente

ALFABETO	MESTIERI	PARTI DEL CORPO	FRUTTA	NOMI PROPRI	CITTA' ITALIANE
A	ARROTINO	ANCA	ANGURIA	ANGELO	ANCONA
B	BANCHIERE	BACINO	BANANA	BRUNO	BARI
C					
D					
E					
F					
G					
I					
L					
M					
N					
O					
P					
R					
S					
T					
U					
V					
Z					

Prova ora a collocare nella cartina di seguito le città scritte nella colonna CITTA' ITALIANE dell'esercizio precedente (quelle indicate si riferiscono alla lettera A e B: ANCONA e BARI)



Santo: _____

Le verdure raffigurate sono tipiche dell'estate. Prova a compilare la griglia. Nel riquadro azzurro comparirà scritto uno dei frutti tipici dell'estate.





Un'idea gustosa per l'estate: lo stecco d'anguria al cioccolato

INGREDIENTI:

- Anguria
- Cioccolato fondente



1. Tagliate l'anguria in modo da ricavare 8 triangoli spessi 2 cm.
2. Praticate un taglietto profondo al centro della buccia di ogni triangolo e infilate uno stecco da ghiacciolo.
3. Fateli raffreddare bene in frigo, poi intingeteli nel cioccolato fondente fuso tiepido e lasciate rapprendere per 5'.

ORIENTAMENTO E STILE DI VITA

I mesi estivi portano con sé non solo il caldo ma anche alcuni rischi come la disidratazione. È importante quindi apportare il giusto quantitativo di liquidi al nostro organismo.

L'acqua, specie se minerale, è la migliore bevanda ma se faticiamo a bere acqua si può ricorrere ad alternative che aiutino l'assunzioni di liquidi: si può aromatizzare l'acqua con degli sciroppi oppure possono essere assunti altri liquidi come tè lungo, caffè d'orzo, succhi di frutta, spremute.



Oggi siamo

Una buona abitudine giornaliera è quella di fare attività fisica.

Possiamo fare degli esercizi in casa o approfittare della bella stagione e fare una passeggiata all'aperto.

Importante: evita di uscire nelle ore più soleggiate e calde e ricordati di bere molto!

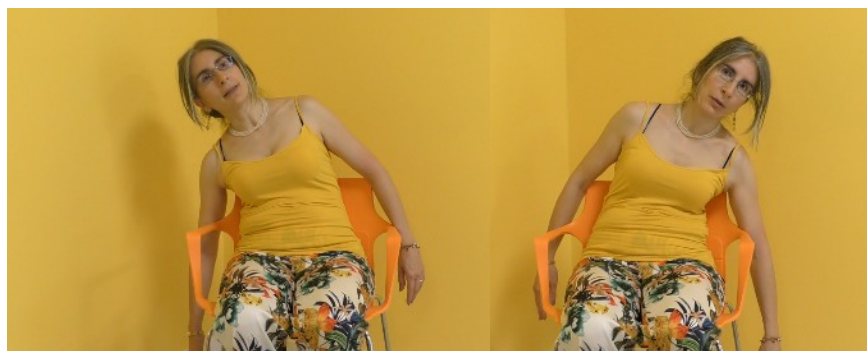


È importante avviare ogni attività lentamente perché il corpo ha bisogno di riscaldarsi così come è fondamentale terminare le attività in modo graduale, non bruscamente, così da avere il tempo di recuperare (respira profondamente e recupera il tuo respiro normale).

1° ESERCIZIO - ARTI SUPERIORI

Ci sediamo su un sedia, con la schiena ben appoggiata allo schienale; le ginocchia formano un angolo di 90° e i piedi sono ben appoggiati a terra.

Mettiamo le braccia fuori dai braccioli e scivoliamo lentamente da una parte e dall'altra, come se volessimo toccare il pavimento con le mani. Ripetiamo per 20 volte.



2

ESERCIZIO - ARTI SUPERIORI

Partiamo con le braccia fuori dai braccioli e andiamo in alto a battere le mani sopra la testa. Se avete problemi e dolore alle spalle partite da stessa posizione, andando

a battere le mani all'altezza del petto. Ripetiamo l'esercizio per 10 volte.

3

ESERCIZIO - ARTI SUPERIORI

La posizione di partenza sono le mani e la braccia rilassate sulle gambe. In maniera alternata saliamo in alto con il braccio destro verso sinistra e viceversa come se stessi cogliendo dei frutti da un albero. Una volta esteso il braccio lo riportiamo sulle cosce (posizione di partenza) e andiamo in alto con l'altro braccio. Ripetiamo per 10 volte l'esercizio.



**POSIZIONE
DI PARTENZA**



Data: _____

Nati famosi di oggi: _____

Colorare è un'attività benefica a tutte le età. Essa infatti stimola le aree cerebrali legate alle capacità motorie, alla creatività e migliora la concentrazione. Inoltre, l'attività di coloritura può aiutare a rilassarci. Ti proponiamo di seguito un'immagine dai chiari temi estivi. Colora con la tecnica che preferisci.



Oggi siamo: _____

Un buon modo per iniziare la giornata?

COLAZIONE E ORIENTAMENTO

Concediamoci il tempo per una bella colazione e poi, con l'aiuto di un calendario, cerchiamo di stabilire il giorno, il mese e l'anno. Anche gli indizi ambientali possono rivelarsi molto utili.

Che tempo fa fuori?

Ci sono fatti storici o personali importanti accaduti in questa giornata?

Esercizi sulla stagionalità

Scrivi di seguito tutti i frutti che ti vengono in mente e che sono tipici della stagione estiva.

ES. ANGURIA

Scrivi di seguito i mestieri che sono più tipici della stagione estiva (potrebbero essere presenti anche in altre stagioni ma avere la loro massima attività in estate)

ES. STRADINO/CANTONIERE

Scrivi degli indumenti tipici della stagione estiva.

ES. SANDALI

Data: _____

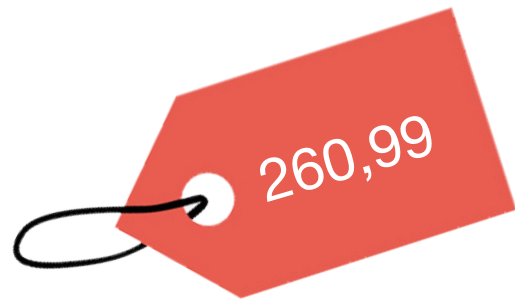
Santo del giorno: _____

Una buona abitudine quotidiana: svolgere esercizi per allenare la mente!

CALCOLO DEL RESTO



Immagina di trovarti in un negozio per degli acquisti. Per ciascun oggetto acquistato, calcola il resto.



Vuoi acquistare questa lavatrice. Paghi alla cassa con questo denaro.



Quanto resto devi ricevere? _____



Sei al mercato e hai visto questi abiti. Vorresti acquistarli tutti.
Hai nel portafogli queste banconote:



I soldi che hai a disposizione ti bastano per acquistare tutti i capi? ____

Se la tua risposta è no, quanti soldi mancano? ____

Data: _____

Annota un'informazione di attualità.

Coltiva le tue relazioni



Scrivi ad un amico/a che non senti da molto tempo e racconta quali speranze serbi per questo nuovo anno appena iniziato.

Caro Amico ti scrivo...

Data: _____

Nati famosi di oggi: _____

Concediti del tempo piacevole e divertente, scegliendo un'attività che ti metta allegria: puoi ascoltare un po' di musica come proposto nelle attività precedenti o vedere un film comico (qui di seguito ti proponiamo qualche titolo di film)



Sole a catinelle (2013)
Film di Checco Zalone



Il ciclone (1996)
Film di Leonardo Pieraccioni



Bagnomaria (1999)
Film di Giorgio Panariello

Oggi è _____

Quali fatti sono accaduti oggi nella storia?



Abbiamo spesso parlato di vacanze...

ELENCA 10 LOCALITA' DI MARE:

Cosa metteresti in valigia?

ORIENTAMENTO:
una buona
abitudine con cui
iniziare la giornata

**CHE GIORNO E'
OGGI?**

**È IL COMPLEANNO
DI QUALCHE
FAMILIARE?**

Che cosa ti piace fare al mare?

ELENCA 10 LOCALITA' DI MONTAGNA

Che cosa metteresti in valigia per andare in montagna?

Che cosa ti piace fare in montagna?

Data: _____

Santo: _____

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.



Approfittando della bella stagione potremmo anche scegliere di fare la nostra mezz'ora di movimento all'aperto, concedendoci una bella passeggiata. Raccomandazione: evita di uscire nelle ore più calde, prediligendo per la passeggiata le prime ore del mattino, il tardo pomeriggio o le ore serali.

Una buona abitudine giornaliera è quella di fare attività fisica.



Ricordati di bere molto durante il giorno (1,5 litri)

Oggi è _____

Chi sono i nati famosi di oggi?

Fai un elenco delle attività che possono essere svolte all'aperto. Poi chiama un amico e proponigli di farne una insieme.

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

6. _____

7. _____

8. _____

9. _____

Scrivi la data di oggi:

Una buona abitudine giornaliera è quella di fare esercizio fisico.



1° ESERCIZIO - ARTI SUPERIORI

Ci sediamo su un sedia, con la schiena ben appoggiata allo schienale; le ginocchia formano un angolo di 90° e i piedi sono ben appoggiati a terra.

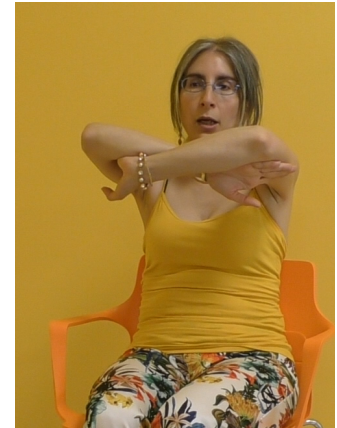
Allunghiamo le braccia verso l'esterno e facciamo dei cerchietti con le braccia. Importante: effettuare dei cerchietti verso dietro. Ripetiamo 10 volte, facendo piccoli cerchietti e poi ripetiamolo altre 10 volte facendo cerchi più grandi.



2 °ESERCIZIO - ARTI SUPERIORI



Braccia conserte. Prendo aria (inspiro) portando verso l'alto le braccia incrociate, poi espiro (butto fuori l'aria) e torno alla posizione di partenza con le braccia incrociate sul petto. Ripetiamo l'esercizio di respirazione per 10 volte.



COPPIA DI ESERCIZI PER ALZARSI DALLA SEDIA



La mani tengono saldamente i braccioli della sedia, scivolo in avanti e sollevo leggermente il sedere. Poi torno indietro alla posizione di partenza (seduto). Ripeto per 10 volte l'esercizio.

La mani tengono i braccioli della sedia. Mi alzo in avanti, sollevando di poco il sedere dalla sedia come se dovessi alzarmi, poi torno seduta alla posizione di partenza. Ripeto per 10 volte.



DATA: _____

SANTO: _____

Ho scritto t'amo sulla sabbia

Franco IV e Franco I

Abbiamo cancellato alcune parole dal famoso brano di Mina. Prova a canticchiarlo e completa il testo mancante.

Ho scritto t'amo sulla _____
 E il vento a poco a poco
 Se l'è portato via _____ sé
 L'ho scritto poi nel mio _____
 Ed è restato lì
 Per tanto _____
 Una bambola come te
 Io l'ho sognata sempre
 E no, no, non l'ho avuta mai, mai
 Ho scritto t'amo sulla sabbia
 E il _____ a poco a poco
 Se l'è portato via con sé
 Io non avevo mai _____ te
 Ma ora sì
 Ma ora sì
 Una _____ come te
 Io l'ho sognata sempre
 E no, no, non l'ho avuta _____, mai
 Ho scritto t'amo sulla sabbia
 E il vento a poco a poco se l'è portato via con sé
 Se l'è portato via con sé, se l'è portato via con sé
 Se l'è portato via con sé, se l'è portato via con sé
 Se l'è portato _____ con sé
 Se l'è portato via con sé

Concediamoci del tempo piacevole in compagnia di questo brano del 1968



GLI AUTORI:
 Franco IV e Franco I

I due erano un duo beat, composto da Francesco Romano e Francesco Calabrese. *T'ho scritto t'amo sulla sabbia* è senza dubbio il loro brano di maggior successo.

APPENDICE

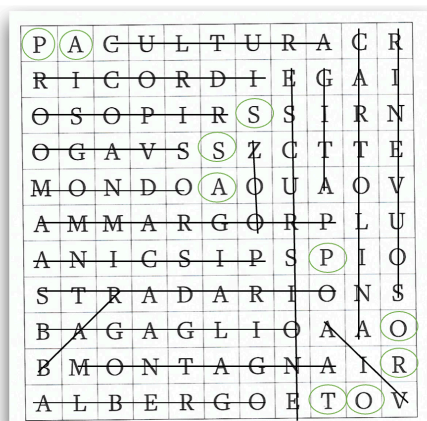
Speriamo che il libro sia utile, lo abbiamo pensato soprattutto per le persone anziane che iniziano ad avere dei problemi di memoria e che possono svolgere le attività in maniera autonoma. Sicuramente gli esercizi possono essere proposti anche a persone con una diagnosi lieve e moderata, ma devono essere 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 5 - PAROLA: PASSAPORTO



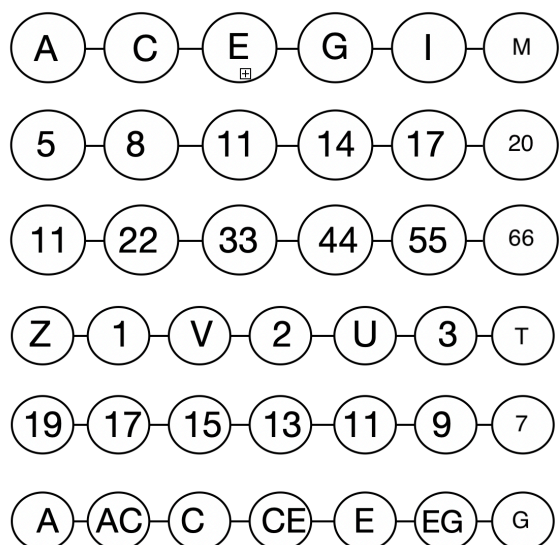
ALBERGO BAGAGLIO BAR CARTOLINA PISCINA
 ESCURSIONE GITA MONDO MONTAGNA STRADARIO
 PROGRAMMA RICORDI RIPOSO SOUVENIR
 SVAGO VIA ZOO CULTURA

5

Soluzioni esercizio pagina 11-12 - MONUMENTI

- 1) COLOSSEO - Si trova a ROMA
- 2) DUOMO - Si trova a MILANO
- 3) TORRE DI PISA - Si trova a PISA
- 4) PONTE VECCHIO - Si trova a FIRENZE
- 5) MOLE ANTONELLIANA - Si trova a TORINO
- 6) PANTHEON - Si trova a ROMA
- 7) PONTE DI RIALTO - Si trova a VENEZIA
- 8) FONTANA DI TREVI - Si trova a ROMA
- 9) PIAZZA DEL PLEBISCITO - Si trova a NAPOLI
- 10) TORRE DEGLI ASINELLI - Si trova a BOLOGNA

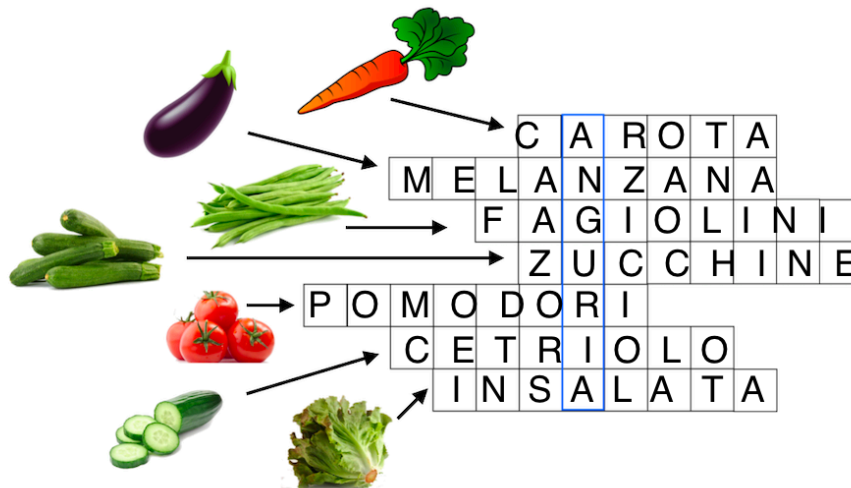
Soluzioni esercizio pagina 24



Soluzioni esercizio pagina 32

1. GALLO
2. TELEVISIONE
3. SEDIA
4. BAMBINA
5. FIORE
6. LAMPADINA

Soluzioni esercizio pagina 35 : ANGURIA



Soluzioni esercizio pagina 41

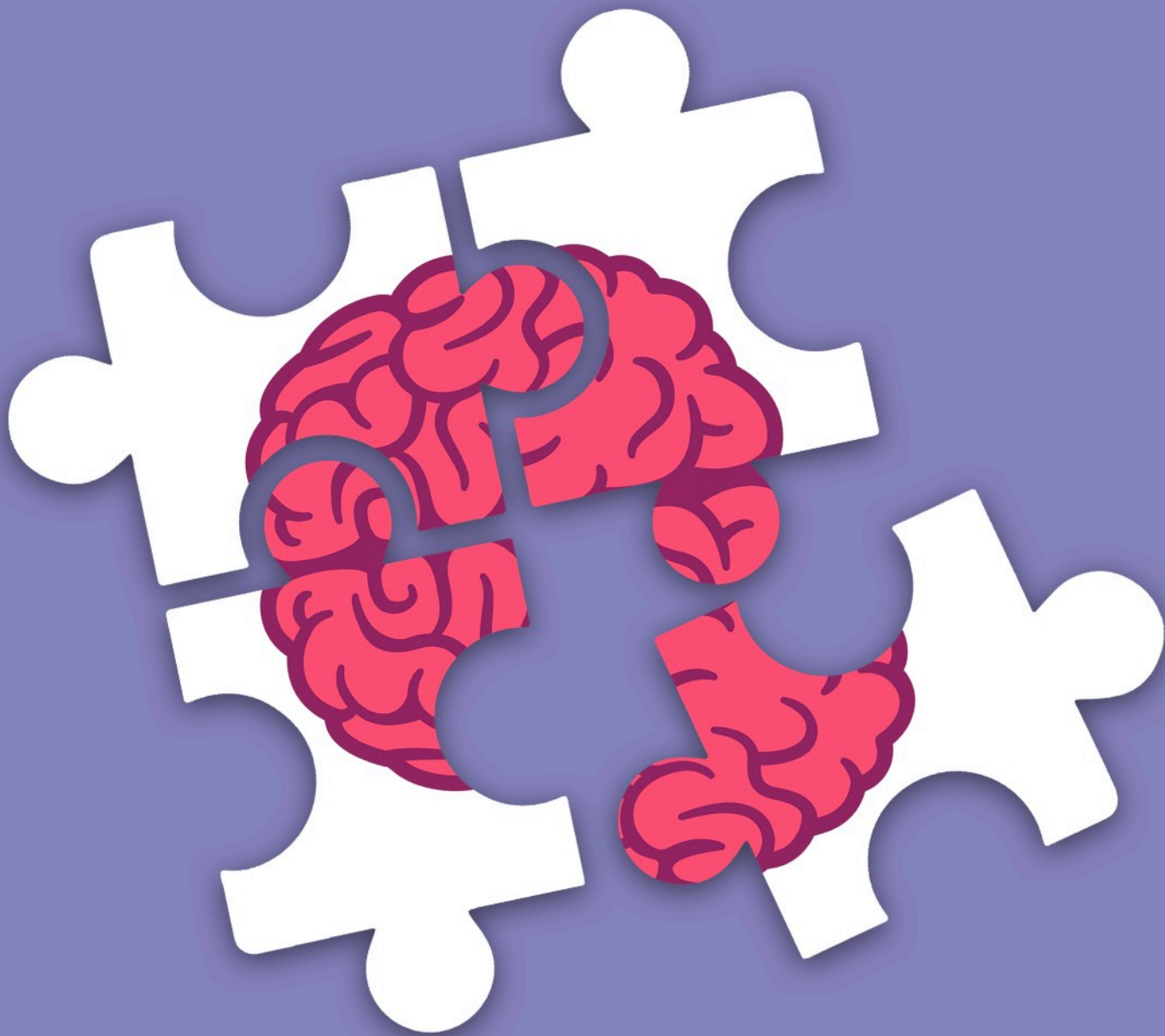
Paghi alla cassa con 262€ una lavatrice il cui costo di cartellino è 260,99€. Il resto che devi ricevere è di 1,01 €.

Soluzioni esercizio pagina 42



I soldi che hai a disposizione ti bastano per acquistare tutti i capi? No

Se la tua risposta è no, quanti soldi mancano? Il costo complessivo dei capi è di 200,95€. Nel portafogli ci sono 195 €. Mancano 5,95€.



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