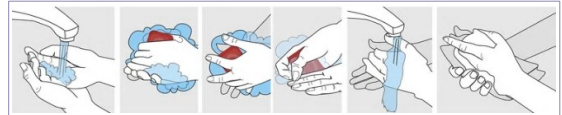
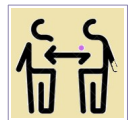


RECOMENDACIÓNS SOBRE O COVID-19 PARA AS PERSOAS MAIORES

1. COIDA A TÚA HIXIENE. Lava as mans a miúdo con auga e xabón e utiliza panos de usar e tirar para secalas.



2. GARDA A DISTANCIA DE SEGURIDADE. Se estás en contacto con algunha outra persoa sepárate dela entre 1 e 2 metros, para evitar un posible contaxio.



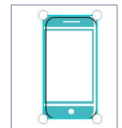
3. A MÁSCARA É SÓ PARA PERSOAS CONTAXIADAS. Unicamente se estás infectada/o por COVID-19 debes utilizar a máscara para non contaxiar aos demais. Son dun só uso.



4. NON ACUDAS AO CENTRO MÉDICO. Se necesitas realizar unha consulta médica, ou reactivar as túas receitas, contacta telefonicamente co teu centro de saúde. Ofreceranche orientación sobre como proceder. Se te encontras mal con tos, febre ou insuficiencia respiratoria chama ao **900 400 116**.



5. MANTÉN O CONTACTO COS TEUS FAMILIARES. Chama por teléfono á túa familia tantas veces precisas para saber como se encontran e comentarlles como te encontras ti.



6. MÓVETE. Realiza sempre algún exercicio físico dentro da casa, tendo en conta as túas posibilidades. Facer pequenos estiramientos ou camiñar polo corredor son suficientes para manter activos os teus músculos.



7. DISTRAE A TÚA MENTE. Ver a televisión ou escoitar a radio axudan a estar informados, pero procura tamén desconectar realizando outras actividades prazenteiras como ler ou facer pasatempos.



8. QUEDA NA CASA. Realiza os desprazamentos mínimos á rúa, especialmente se tes problemas de saúde previos (hipertensión, diabetes, problemas respiratorios, problemas de corazón, etc.).



9. CONFÍA NA VECIÑANZA. Son as persoas que temos máis preto, o noso círculo neste momento. Comparte con elas as túas preocupacións e necesidades. Sempre hai alguén disposta/o a axudar.



**E LEMBRA QUE O CONCELLO É O TEU AMIGO:
TEMOS EN MARCHA DIFERENTES MEDIDAS
PARA ATENDER AS TÚAS NECESIDADES.
CONTACTA CON SERVIZOS SOCIAIS NO
981770707.**





**MATERIAIS PARA
EXERCITAR A MENTE
DURANTE O
CONFINAMENTO**

CONCELLO DE BETANZOS



Concello de
Betanzos

TAREFAS DE REMINISCENCIA

A MIÑA CANCIÓN FAVORITA

1. Escriba o título da canción que máis lle guste.
2. Escriba un pedazo desa canción (unha frase, unha estrofa...)
3. De que cantante é? Intente recordar o nome e apelido.
4. Sabería dicir de que época é a canción? (anos 40, 50, 60...)
5. Recorda onde escoitou por primeira vez esa canción?
6. Escriba porque esa canción é tan especial para vostede.
7. Se aínda non o fixo, póñase a cantar a canción.

OS XOGUETES DE SEMPRE

Observe con atención os xogos e xoguetes das seguintes imaxes.



Póñalle nome a cada unha delas. Non importa a orde na que as escriba.

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.

TAREFA DE ASOCIACIÓN

O REFRANEIRO

Una con frechas as seguintes frases para formar os refráns correctos.

Por exemplo: A Dios rogando... y con el mazo dando.

A Dios rogando... y te diré de qué careces

En casa del herrero... no es traidor

Mal de muchos... y con el mazo dando

El que avisa... no entran moscas

Dime de qué presumes... consuelo de tontos

En boca cerrada... cuchillo de palo

Pense noutros 4 refráns diferentes que aprendera ao longo da súa vida.

1.-

2.-

3.-

4.-

TAREFAS DE CÁLCULO

CONTAR DIÑEIRO

Observe estes billetes e moedas.



- A. ¿Cantos billetes hai?.....
- B. ¿Cantas moedas hai?.....
- C. ¿Que cantidade de diñeiro hai en billetes?.....
- D. ¿Que cantidade de diñeiro hai en moedas?.....
- E. ¿Que cantidade de diñeiro hai en TOTAL?.....
- F. Con esa cantidade podería comprar un sofá novo?.....
- G. Con esa cantidade podería comprar un coche?.....

OS XOGOS DE MESA CONTAN

Observe as seguintes imaxes, e responda ás preguntas.



¿Cantos puntos ten se suma as cartas de copas e bastos?

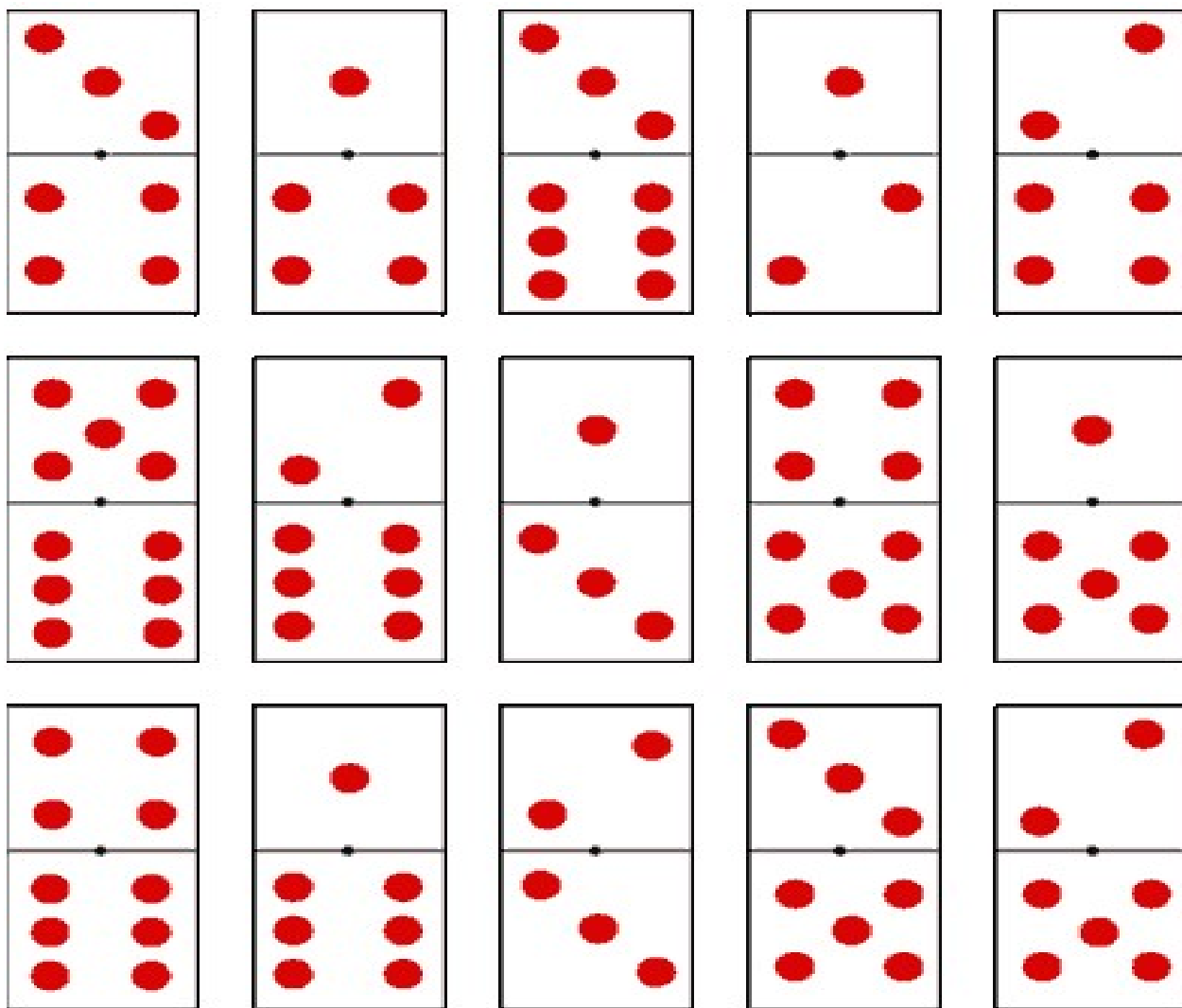
¿Cantos puntos ten se suma as cartas de espadas e ouros?

Cantos puntos ten se suma todas as cartas?

A que xogos pode xogar coa baralla española?

OS XOGOS DE MESA CONTAN

Observe a seguinte imaxe, e responda ás preguntas._



Cantos puntos ten se suma as fichas da primeira fila?

Cantos puntos ten se suma as fichas da segunda fila?

Cantos puntos ten se suma as fichas da terceira fila?

Como se chama este xogo?

TAREFAS DE DISCRIMINACIÓN VISUAL

DOBRE IMAXE

Observe a seguinte imaxe con atención. Primeiro dende ben cerca e logo dende lonxe.

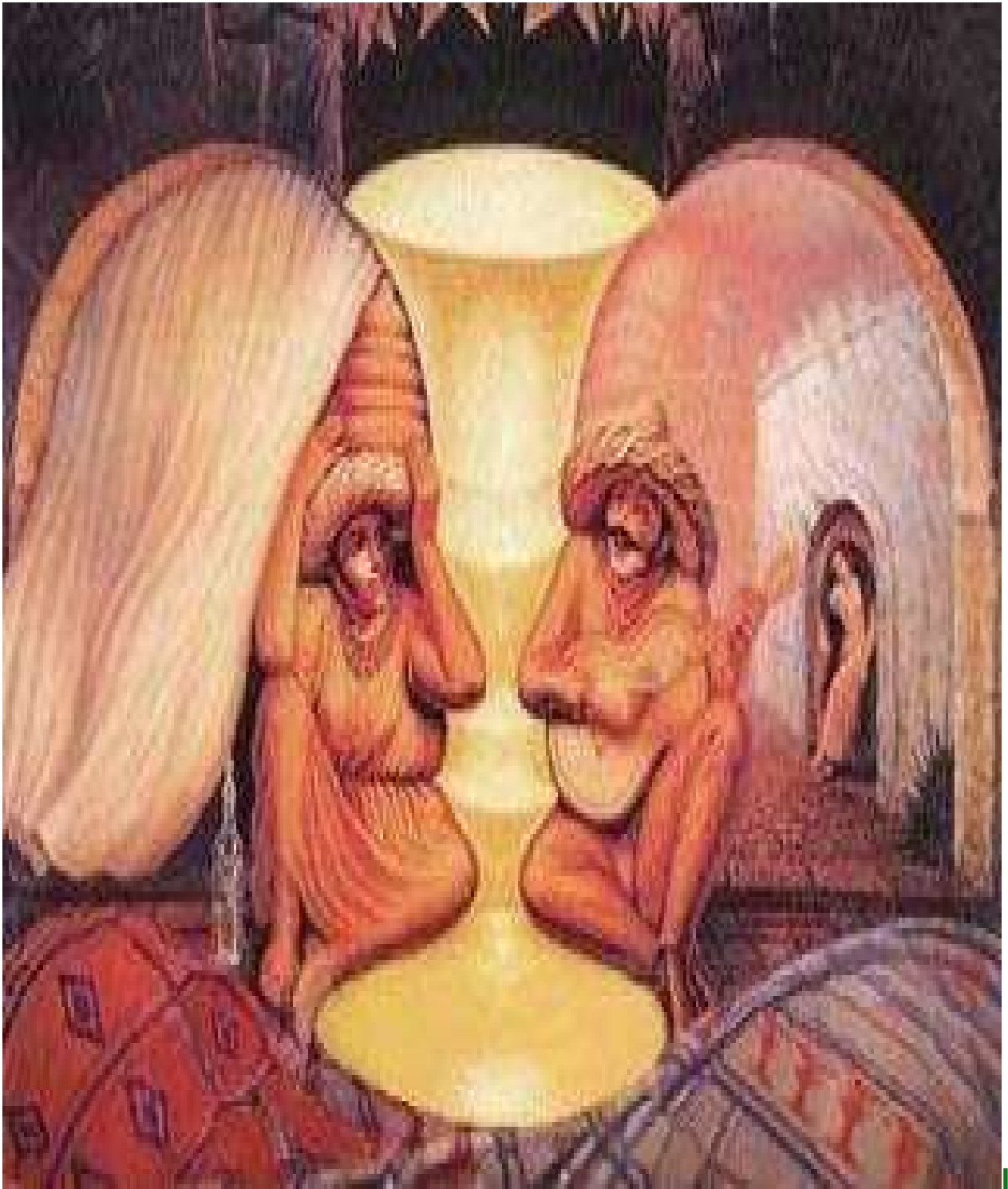


A cantas persoas observa?

Se ve a máis dunha persoa, que idades aproximadas poderían ter?

IMAXES MÚLTIPLES

Observe a seguinte imaxe con atención. Parece unha soa pero en realidade son varias.



Cantas persoas observa?

TAREFA DE COMPRENSIÓN LECTORA

A SEMENTE DO GRELO

Lea con atención e despois conteste ás preguntas.

O cultivo dos grelos realízase maioritariamente en secaño. A época crítica de falta de auga prodúcese nas primeiras fases do cultivo, aos 4 – 5 días da sementa.

Preparación do terreo.- Na parcela ou horta farase unha cama de semente fina.

A semente dos grelos.- As mellores proveñen das plantas de Santiago e Lugo.

A sementa do grelo. Realizarase manualmente procurando un reparto uniforme e cunha profundidade de 2-3 cm. Tradicionalmente a sementa faise a partir de mediados de agosto, en tempo fresco. A cantidade de sementa variará entre 1 y 10 kg/hectárea.



Responda:

O cultivo do grelo realízase en secaño ou en regadío?

Para preparar o terreo, ¿debe poñerse na horta unha capa grosa ou fina de semente?

A sementa é mellor realizala con maquinaria ou manualmente?

Cales son as mellores variedades de grelos?

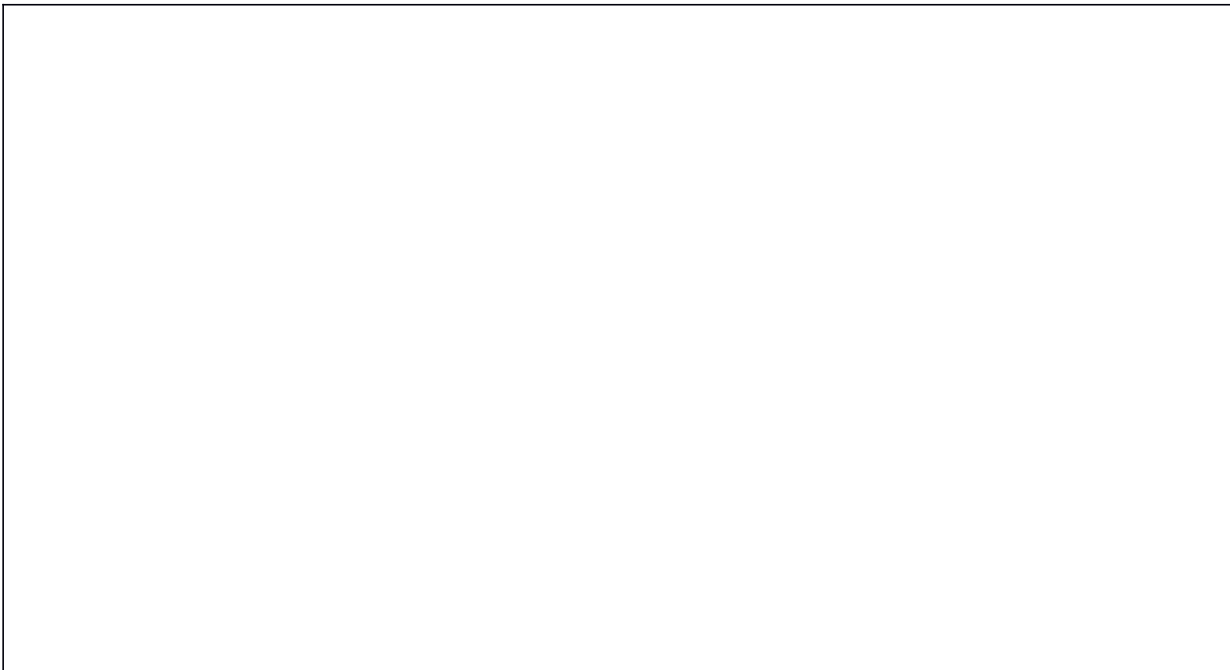
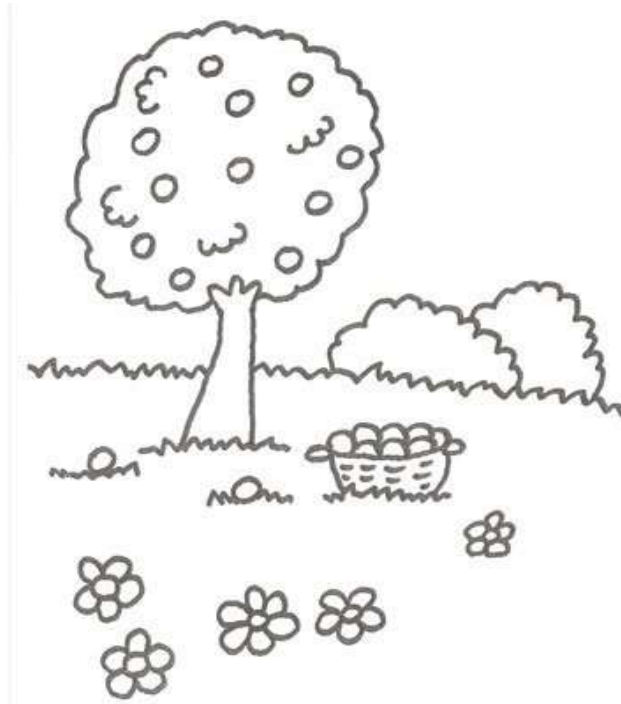
En que mes se acostuma a sementar os grelos?

Se algunha vez sementou ou veu sementar grelos, como o facían?

TAREFA DE COPIA

COPIANDO UNHA ÁRBORE

Observe o debuxo e cópieo no recadro en blanco intentando debuxar todos os detalles posibles. Pínteo das cores que desexe.



TAREFA DE CLASIFICACIÓN

CADA PRODUTO NA SÚA SECCIÓN

Enumere 5 produtos que pertencen ás seguintes seccións do supermercado.

LÁCTEOS	FROITAS	PEIXE	CARNE	LIMPEZA
				
1	1	1	1	1
2	2	2	2	2
3	3	3	3	3
4	4	4	4	4
5	5	5	5	5

TAREFA DE RECORDO

RICO RICO!

Visualice durante 1 minuto as seguintes imaxes e logo voltee o papel.



Escriba por detrás do papel aqueles alimentos que recorde.

TAREFA DE REDACCIÓN

DESEXOS SEN LÁMPADA

Agora que estamos na casa, pense en como lle gustaría que fose a súa vida unha vez pasado o confinamento. Escriba os seus tres mellores desexos!



Los Mejores Deseos: _____

TAREFA DE CATEGORIZACIÓN

Clasifique as seguintes palabras na súa categoría correspondente.

Geranio pieo cortijo
cucharón REMOLQUE cuchillo arada
tractor Castillo PETUNIA azalea
sartén sierra piso colador alegría
azada rosa ollador MASÍA
cabaña margarita

FLORES	CAMPO
ÚTILES DE COCINA	VIVIENDAS

TAREFAS DE RECOÑECIMIENTO

E TI DE QUEN VES SENDO?

Observe as imaxes e intente recordar o nome dos seguintes actores.
Escriba debaixo de cada fotografía o nome.

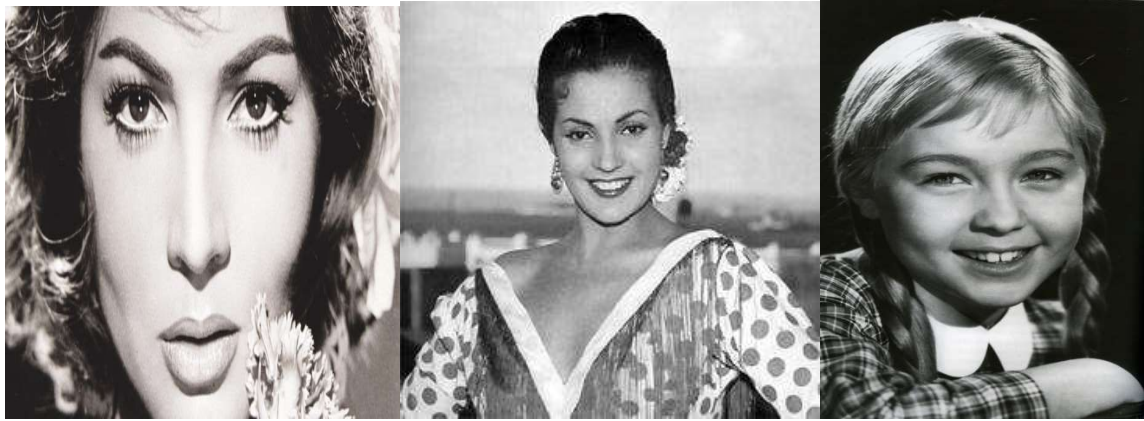


¿Coñece a outros actores da época?

Ten algún recordo desas películas?

E TI DE QUEN VES SENDO?

Observe as imaxes e intente recordar o nome das seguintes actrices.
Escriba debaixo de cada fotografía o nome.



¿Coñece a outras actrices da época?

Ten algún recordo desas películas?

TAREFA DE ORDENACIÓN

UN PUZZLE GALEGO

Ordene a seguinte imaxe para formar o puzzle deste famoso monumento galego, tendo en conta a pista que se amosa no cadro.



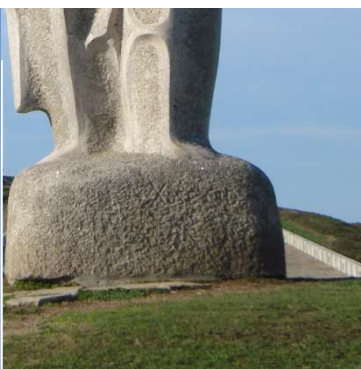
1



2



3



4

3	

¿Que monumento é? ¿En que cidade galega está?

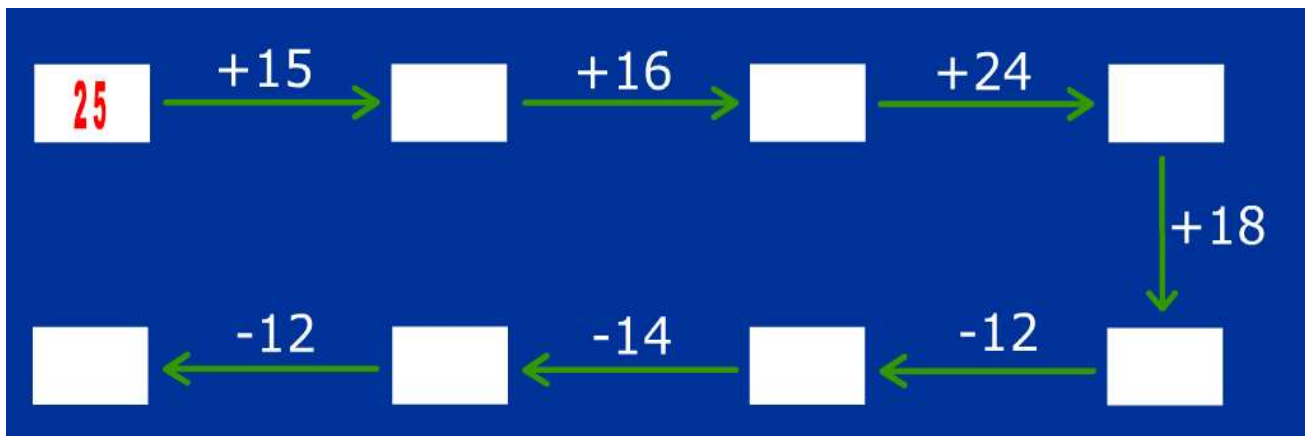
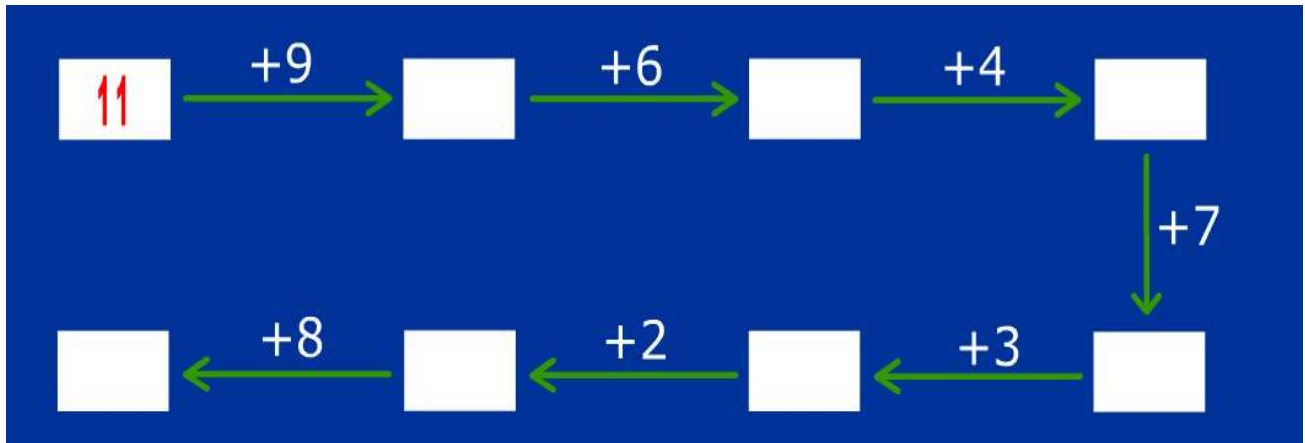
¿Que ten de especial esta torre?

¿Sabe de quen é a estatua que aparece xunto a torre?

TAREFA DE LÓXICA

SEGUE AS SERIES

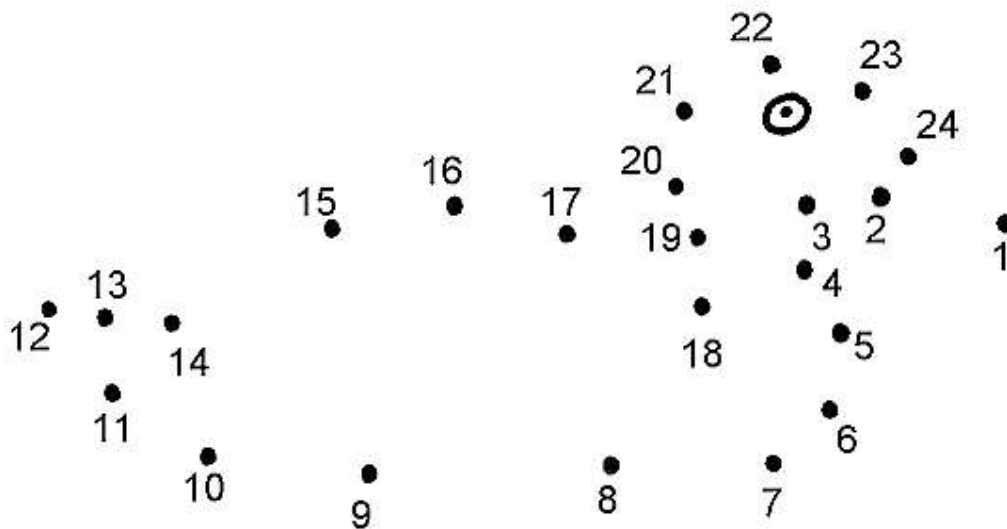
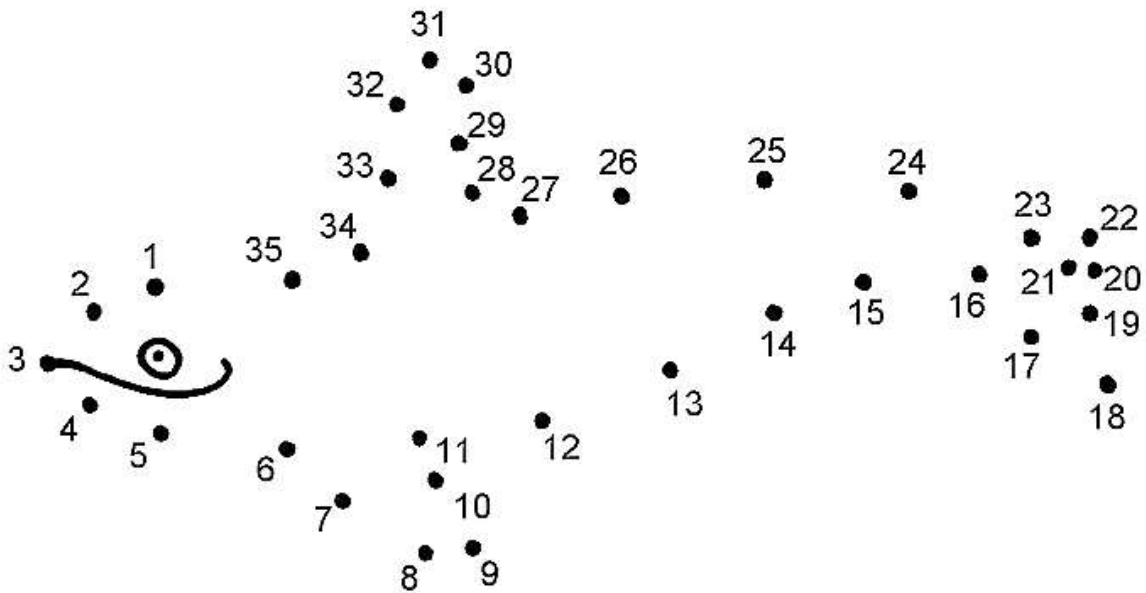
Complete as seguintes series seguindo as indicações.



TAREFA DE MOTRICIDADE

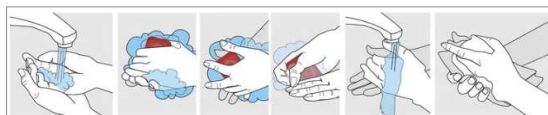
DESCUBRE OS ANIMAIS

Una os pontos para comprobar que animais están escondidos.

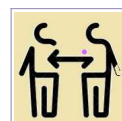


RECOMENDACIÓNS SOBRE O COVID-19 PARA AS PERSOAS MAIORES

1. COIDA A TÚA HIXIENE. Lava as mans a miúdo con auga e xabón e utiliza panos de usar e tirar para secalas.



2. GARDA A DISTANCIA DE SEGURIDADE. Se estás en contacto con algunha outra persoa sepárate dela entre 1 e 2 metros, para evitar un posible contaxio.



3. A MÁSCARA É SÓ PARA PERSOAS CONTAXIADAS. Unicamente se estás infectada/o por COVID-19 debes utilizar a máscara para non contaxiar aos demais. Son dun só uso.



4. NON ACUDAS AO CENTRO MÉDICO. Se necesitas realizar unha consulta médica, ou reactivar as túas receitas, contacta telefonicamente co teu centro de saúde. Ofreceranche orientación sobre como proceder. Se te encontras mal con tos, febre ou insuficiencia respiratoria chama ao **900 400 116**.



5. MANTÉN O CONTACTO COS TEUS FAMILIARES. Chama por teléfono á túa familia cantas veces precisas para saber como se encontran e comentarlles como te encontras ti.



6. MÓVETE. Realiza sempre algún exercicio físico dentro da casa, tendo en conta as túas posibilidades. Facer pequenos estiramientos ou camiñar polo corredor son suficientes para manter activos os teus músculos.



7. DISTRAE A TÚA MENTE. Ver a televisión ou escoitar a radio axudan a estar informados, pero procura tamén desconectar realizando outras actividades prazenteiras como ler ou facer pasatempos.



8. QUEDA NA CASA. Realiza os desprazamentos mínimos á rúa, especialmente se tes problemas de saúde previos (hipertensión, diabetes, problemas respiratorios, problemas de corazón, etc.).



9. CONFÍA NA VECIÑANZA. Son as persoas que temos máis preto, o noso círculo neste momento. Comparte con elas as túas preocupacións e necesidades. Sempre hai alguén disposta/o a axudar.



**E LEMBRA QUE O CONCELLO É O TEU AMIGO:
TEMOS EN MARCHA DIFERENTES MEDIDAS PARA
ATENDER AS TÚAS NECESIDADES. CONTACTA CON
SERVIZOS SOCIAIS NO 981770707.**

