



TERAPIA OCUPACIONAL - APAE DE PEDERNEIRAS

Atividades para realizar em casa durante o isolamento – Coronavírus

ATIVIDADES PARA ESTIMULAR ATENÇÃO E CONCENTRAÇÃO

1. Adivinhas e jogos da memória

Adivinhas como “o que é, o que é” obrigam a pessoa a pensar no tema proposto e encontrar uma solução para a questão. Isso contribui para o desenvolvimento do raciocínio, a dedução, a observação e a atenção aos detalhes.

Jogos de memória também são muito úteis, visto que, ao lembrar da posição das peças, a concentração das crianças estará sendo desenvolvida. Ao observar e se atentar repetidamente às figuras, mantendo o foco de forma lúdica, a criança também estimulará a memorização, o senso de orientação espacial e a identificação de figuras.



2- Atividades manuais

Existem muitas idéias de atividades manuais que são perfeitos para serem feitos por pessoas de diversas idades. Essa prática além de melhorar aspectos físicos e cerebrais, contribui bastante para melhoria da qualidade de vida, proporcionando relaxamento e diversão.



3- Quebra-cabeça

Jogos de quebra-cabeça requerem especial atenção aos detalhes por isso podem ser usados como jogos para estimular a concentração das pessoas que vão aprender a criar estratégias de para montar as figuras e imagens.



4. Prática de esportes

A atividade física é recomendada em qualquer fase da vida, da infância à maturidade.



5. Cartas e jogos de tabuleiros

Os jogos não só promovem o desenvolvimento da lógica como ensinam a pessoa a não agir de maneira impulsiva. Essas brincadeiras dão a oportunidade de aprenderem regras e pensarem em estratégias para ganhar.

