



Mantenim la memòria

Exercicis per al manteniment cognitiu del nostre cervell.

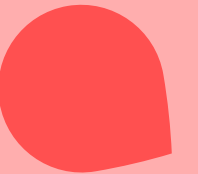
Consisteix en nomenar un número concret de mots relacionats amb un tema concret. Poden ser els que us proposem o els que vulgueu.

Objectiu principal

Exercitar la memòria semàntica. La memòria semàntica és la que ens ajuda a entendre els significats de les paraules i entendre els conceptes.

Material necessari

Només necessitem un llistat amb diferents paraules.





Desenvolupament de l'activitat

- **Pas 1** Escollir un dinamitzador- persona- que ens ajudi a fer l'activitat
- **Pas 2** El dinamitzador fa una pregunta a cada una de les persones, i si la contesten correctament es guanya un punt.
- **Pas 3** El guanyador és qui aconsegueix més punts



Proposta 1

Aliments. Digueu el nom de 3.....

- Fruites
- Verdures
- Begudes
- Embotits
- Làctics
- Llegums
- Productes de l'hort
- Arbres fruiters

Proposta 2

Digues el nom de 3 aliments que comencin amb la lletra....

- C
- M
- L
- P
- B
- A

Proposta 3

Digues el nom de 3 aliments que....

- S'obtenen del porc
- Has de menjar amb moderació
- Mengem amb cullera
- Fets amb arròs
- Posaries a un aperitiu
- Posaries en una amanida
- Es consideren primers plats
- Es mengem per postres
- Són de color taronja
- Són de color blanc
- Son de color verd