Manual de Atividades de Concentração

Exercícios para treinar a atenção, a memória e o raciocínio de forma divertida e eficaz.

COMECE COM 5-10 MINUTOS
E AUMENTE GRADUALMENTE.

Pequenos
Esforços
Grandes
Resultados

Caça ao detalhe

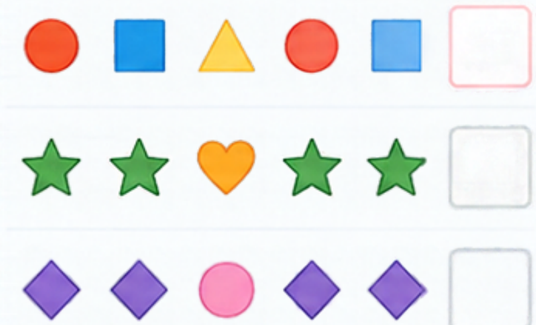
Observe as duas imagens e encontre as diferenças.



Quantas diferenças encontrou? _____

Sequências

Observe o padrão e complete o próximo elemento.



Memória de pares

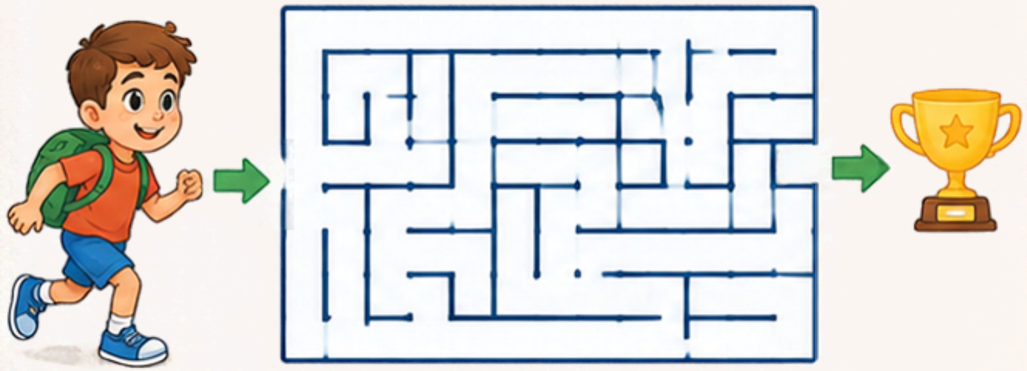
Observe as cartas por alguns segundos. Cubra e tente encontrar os pares.

?	?	?	?
?	?	?	?
?	?	?	?

Quantos pares encontrou? _____

Labirintos

Ajude o personagem a chegar ao destino.



Registo de sessão

Data: _____

Atividade(s) realizada(s):

Tempo de realização:

Desempenho / Observações:

Próxima meta:

