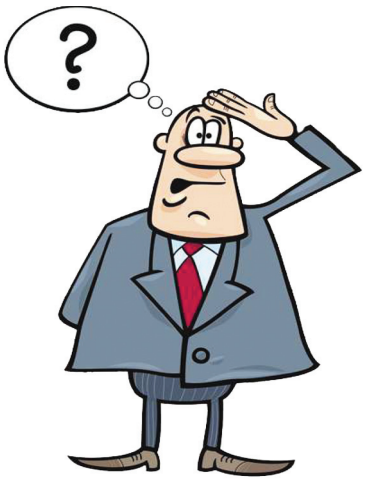
Собеседник+

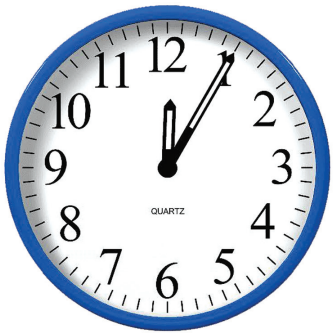
Когнитивная тренировка



1. Восстановите ряд: 2, 32, 332, …. , 33332

Варианты ответов: 3322, 2233, 3332, 3232

2. Назовите пять дней недели, не называя ни понедельника, ни вторника, ни среды, ни четверга, ни пятницы, ни субботы, ни воскресенья.



3. Ответьте на вопрос: какие часы показывают верное время только два раза в сутки?

4. С борта корабля свисает верёвочная лестница, едва достигающая воды. Ступени лестницы расположены через каждые 25 см. Сколько ступенек уйдёт под воду во время прилива, когда уровень моря поднимется на 90 сантиметров?

5. Выберите какую-то букву алфавита и напишите как можно более длинную фразу, используя только те слова, которые начинаются с этой буквы.

Например. Слесарь Святослав Сергеевич Сахаров снял со стены снимок северного сияния, сделанный Светланой Семёновной Соколовой.

Повседневная память

Прочитайте текст, стараясь запомнить его содержание. Ответьте на вопросы по этому тексту, не глядя на него, только по памяти. Ответы запишите.

Людмила готовила еду для своих детей, стараясь успеть ко времени — все трое возвращались из школы в два часа дня. Когда их любимые голубцы были почти готовы, к Людмиле пришла соседка и попросила дать ей какую-нибудь интересную книгу. Уходя из кухни, она не стала выключать газ, думая, что скоро вернётся. Однако разговор с соседкой затянулся, поэтому голубцы успели пригореть.

Как зовут героиню?
Сколько у неё детей?
В какое время дети приходят из школы?
Какое блюдо готовила героиня?
Почему она ушла из кухни?
Что случилось с голубцами?

Рабочая вербальная память

Попросите соцработника прочитать вам не менее пяти раз первый ряд слов, делая двухсекундные паузы между словами. Постарайтесь запомнить эти слова и повторить их.

То же самое — со вторым и третьим рядами слов.

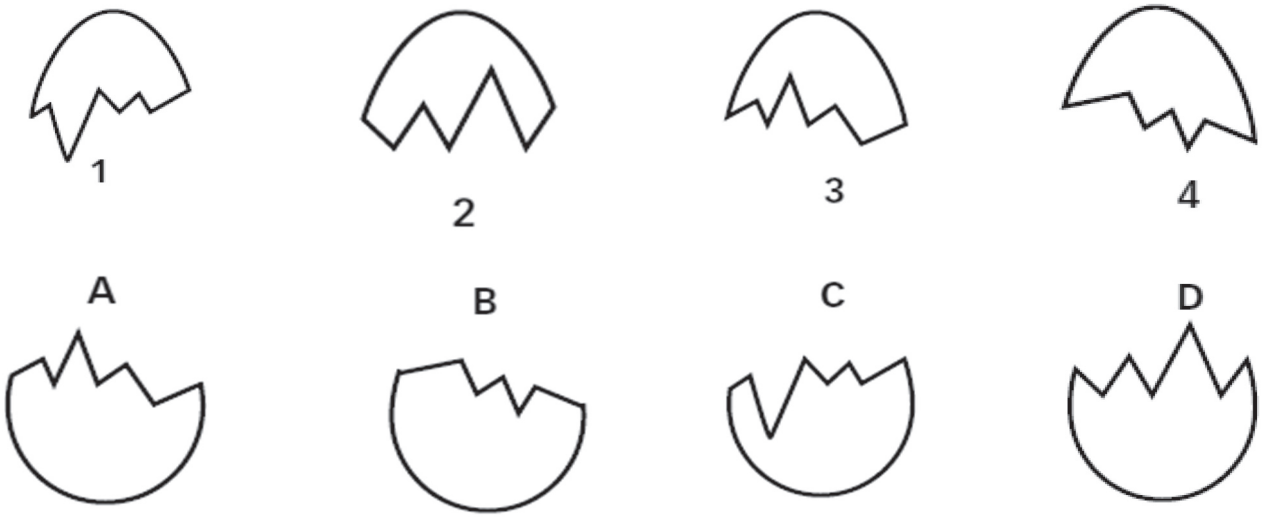
Цыплёнок, голубой, песок, ящик, задача, вера, деревня, спасибо, рубашка, скот.
Книга, народ, место, рецепт, система, версия, фонтан, стул, память, лето.
Цена, мотив, собака, печать, банан, пустыня, мозг, театр, лошадь, ливень.

Если с первой попытки удалось запомнить меньше пяти слов, пусть соцработник прочитает Вам этот ряд слов ещё раз.

Когнитивная тренировка

Зрительная память и внимание

Замешивая тесто, хозяйка добавила в него 4 яйца, а скорлупки впопыхах разбросала. Когда тесто было готово, она решила проверить, удастся ли соединить половинки каждого из четырёх яиц. Помогите ей сделать это.



Раскрасьте половинки одного яйца одинаковым цветом.
Вспомните Ваш любимый рецепт, где используются яйца, и попросите соцработника отправить его в газету «Собеседник». Ваш рецепт будет опубликован, и читатели газеты с удовольствием станут готовить это блюдо и благодарить Вас за него.

Речь и воображение

Знакомьтесь: это Володя. Пофантазируйте, каким может быть этот человек? Наделите его чертами характера, начинающимися с тех букв, из которых состоит имя, и запишите их.

В _____

О _____

Л _____

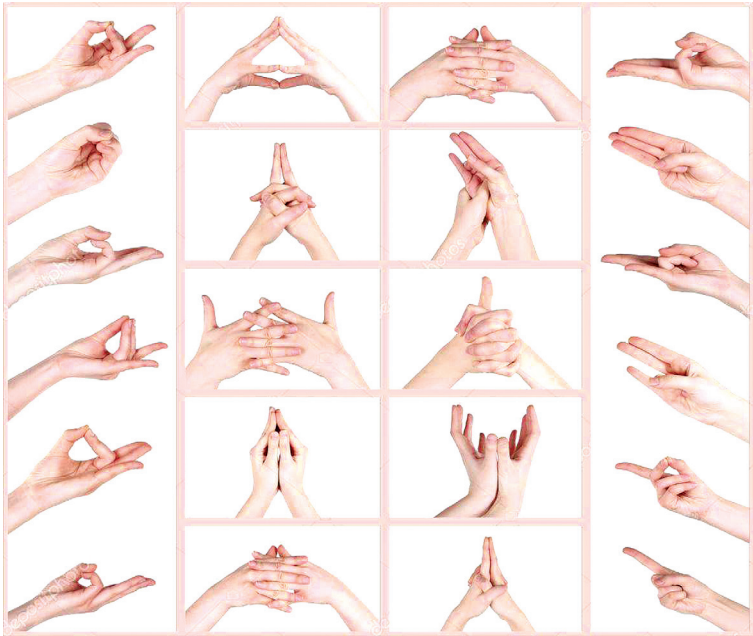
О _____

Д _____

Я _____

Когнитивная тренировка

Мелкая моторика



Ловкость рук тесно связана с ясностью ума, так как «отвечающие» за них зоны мозга расположены рядом. Это значит, что тренировка мелкой моторики поможет сохранить память, мышление, способность к концентрации. Мелкая моторика — это точные движения кистей рук и особенно пальцев. Чтобы стимулировать, тренировать её, достаточно простых упражнений — таких, например, как эти.

• «Монетки» — круговые движения большим пальцем по кончикам всех пальцев поочерёдно по часовой стрелке и против неё;

• «щелбаны» — делать их всеми пальцами поочередно;

• «щепотки» — держа руки перед собой, соединить кончики всех пальцев в «щепотку»; щепотки обеих кистей соединить друг с другом, затем широко раздвинуть пальцы кистей;

• «кнопочки» — нажимать ногтем большого пальца на кончики всех пальцев поочередно;

• «фигушки» – просунуть большой палец между всеми другими пальцами;

• «подойди ко мне» — подозвать к себе всеми пальцами поочередно;

• выпрямить каждый палец поочередно, вынув его из кулачка;

• выпрямить и раздвинуть все пальцы, сжать пальцы в кулаки;

• «крючки» — зацепить указательные пальцы друг за друга в виде крючков и плавно потянуть руки в стороны; поменять положение указательных пальцев: один сверху – другой снизу; снова потянуть руки в стороны; то же проделать и со всеми другими пальцами;

• исходное положение — положите кисти на стол ладонями вниз рядом друг с другом, широко раздвинув пальцы, а затем поднимите вверх только мизинцы. Проверьте, прижаты ли все остальные пальцы к поверхности стола. Проделайте то же самое со всеми другими пальцами;

• «поцелуйчики» — плотно соедините ладони и пальцы, поочередно постучите всеми пальцами друг о друга.

Регулярно выполняя эти упражнения, Вы станете чувствовать себя гораздо лучше — и эмоционально, и физически.

Равновесие. Ориентация в пространстве

Упражнения выполняются в удобном для Вас темпе.

Исходное положение (И.п.) — стойка руки за голову, ноги на ширине плеч. На выдохе — полуприсед с поворотом туловища и головы влево, руки в стороны. Ноги удерживать в первоначальном направлении. На вдохе вернуться в и.п. То же — в другую сторону, по 6-9 раз.

И.п. — полуприсед, руки вдоль туловища, ноги вместе. Повороты согнутых в коленях ног в стороны с одновременными махами руками в противоположные повороту стороны. 30-60 с. Дыхание свободное.

И.п. — стойка руки за голову. Выполнить 4 шага вперед в полуприседе, поворот кругом; 4 скрестных шага, чередуя правую ногу перед левой, затем левую перед правой, руки к плечам, поворот кругом; 4 шага вперед, руки в стороны, поворот кругом; 4 шага вперед, руки за спину, поворот кругом. Повторить два раза. Дыхание свободное.

(Продолжение на 6 странице)

(Продолжение. Начало на 5 странице)

Равновесие. Ориентация в пространстве

И.п. — стойка руки на поясе, на голове книга или другой предмет. Ходьба по прямой линии, сохраняя равновесие, ходьба широким шагом, ходьба с поворотами. 1-3 мин. Дыхание свободное.

И.п. — стойка ноги врозь, руки в стороны. Встречные размахивания расслабленными руками с поворотом туловища вправо и влево. Дыхание свободное. 8-10 раз.

И.п. — стойка на коленях, руки на поясе. На выдохе прямую левую ногу отставить на носок в сторону, левую руку вверх, правую в сторону. На вдохе — в и.п. То же — в другую сторону, по 3-6 раз. Положение рук во время выполнения упражнения можно менять.

И.п. — лежа на спине, руки вверх. На выдохе перекат вправо в положение упор лежа на предплечьях. То же — влево. 3-6 раз.

Укрепляем руки

Упражнение можно выполнять как стоя, так и сидя на стуле.

Ноги на полу, плечи расправлены.

Возьмите в руки гантели или другие предметы весом 0,5-1,5 кг., согните руки в локтях под углом 90 градусов.

На выдохе поднимите руки вверх и оставайтесь в таком положении 1-2 секунды.

На вдохе опустите руки.

Повторяйте по 5-10 раз.

Когнитивная тренировка

Музыкальный кроссворд

ПО ГОРИЗОНТАЛИ:

1

2

4

7

8

9

11

12

14

15

1. Свирель; 2. Бубен; 4. Рожок; 7. Саксофон; 8. Балалайка; 9. Орган; 11. Гитара; 12. Рояль; 14. Лира; 15. Скрипка.

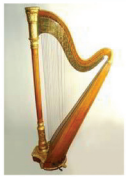
ПО ВЕРТИКАЛИ:

2

3

5

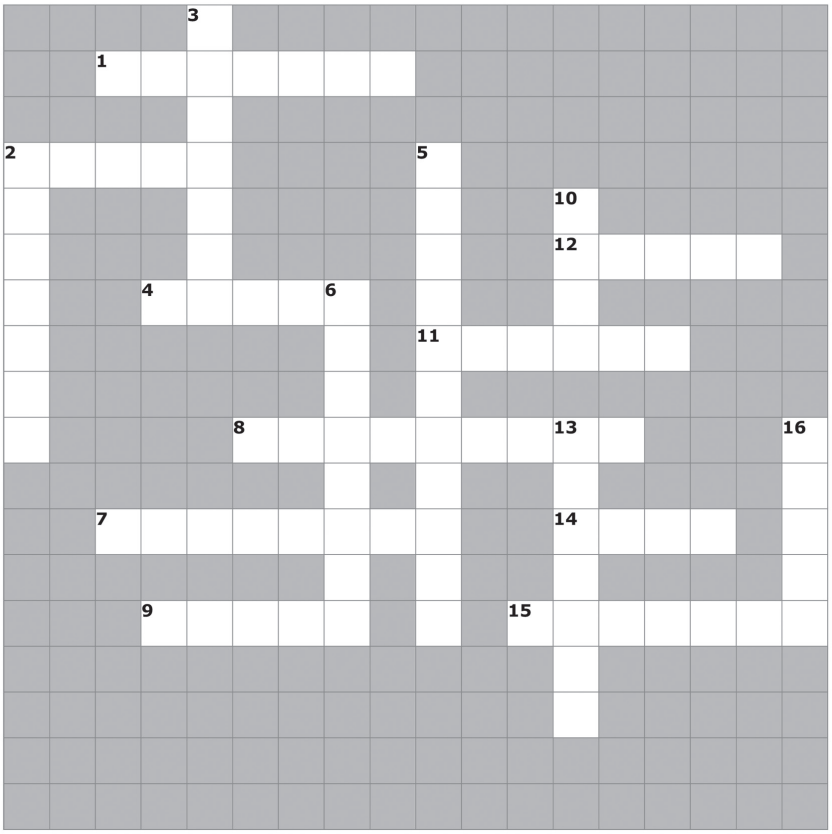
6

10 

13

16

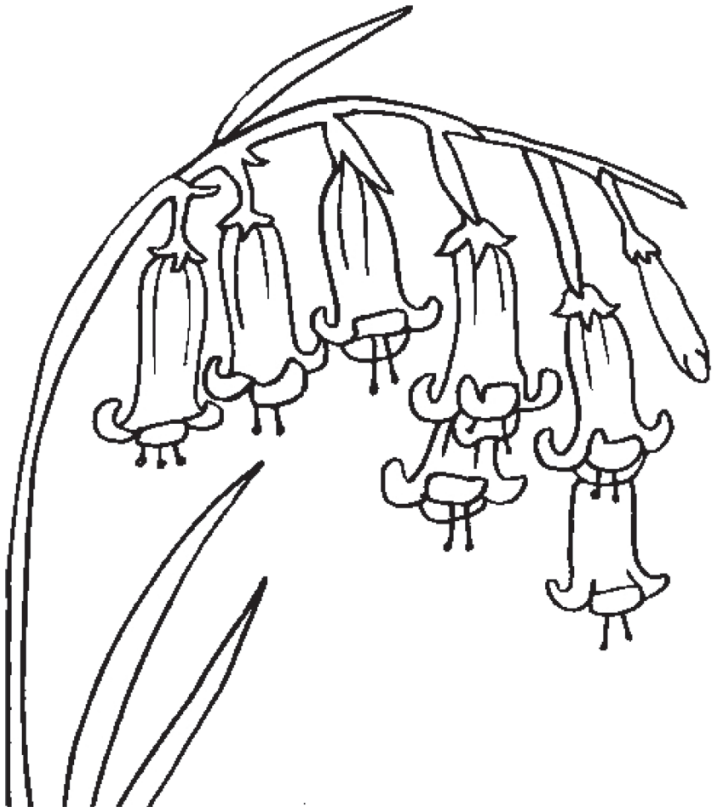
2. Барабан; 3. Пианино; 5. Треугольник; 6. Ксилофон; 10. Арфа; 13. Колокол; 16. Труба.

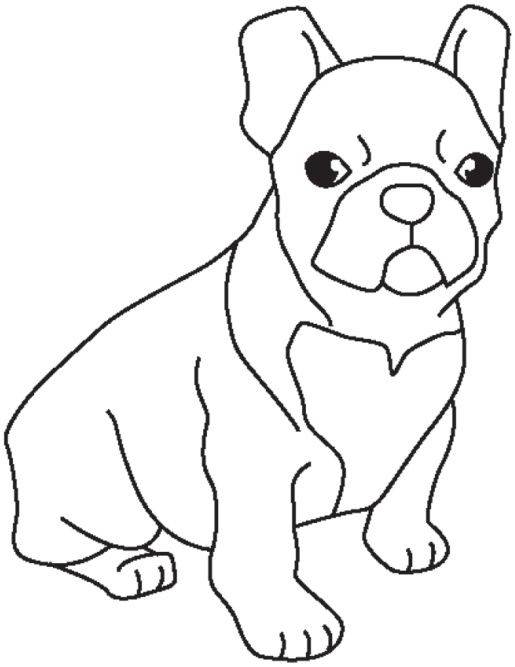


Решив кроссворд, попросите соцработника сфотографировать его и отправить в вайбере по телефону 89276532425. Авторы первых трёх кроссвордов, присланных в редакцию «Собеседника», получат сладкие призы.

Когнитивная тренировка

Рисуем. Вспоминаем. Рассказываем





Весна вступает в свои права, поэтому снова — «цветочная» тема. На этот раз — колокольчики. Выполняя задание «Художник», размещённое на третьей странице предыдущего номера «Собеседник+», Вы наверняка вспомнили что-нибудь хорошее из Вашей жизни, связанное с цветами. Поделитесь этой историей. Если согласитесь, соцработник запишет её, аудиофайл пришлёт в вайбере по телефону 89276532425, и она будет напечатана в газете «Собеседник».

Творческого вдохновения Вам и радостных воспоминаний!