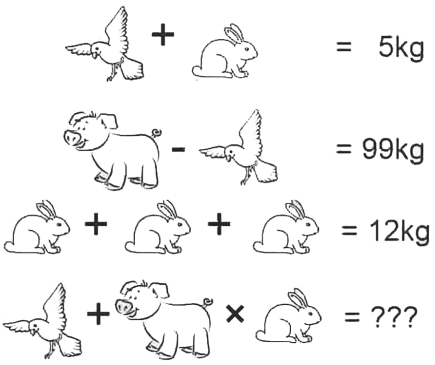
Собеседник+

Когнитивная тренировка

Напоминаем: при выполнении несложных математических действий развиваются лобные доли левого и правого полушарий головного мозга, а значит, улучшаются коммуникативные функции, самоконтроль, память и творческое мышление.

1. Злая волшебница заколдовала птицу, поросёнка и кролика — они теперь не могут летать и бегать. Чтобы снять эти чары, добрая фея должна узнать вес каждого из них. Помогите ей.

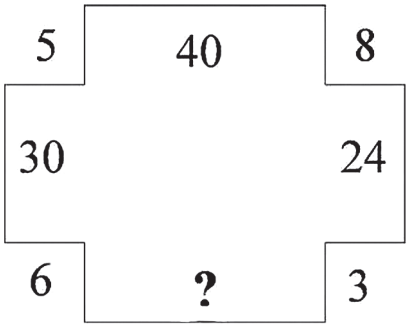


2. Как поймать девять слонов?

3. Во дворе 10 цыплят, две кошки, три утки. Пришёл хозяин с собакой. Сколько стало ног?

4. Может ли страус назвать себя птицей?

5. Цифры на этом рисунке расставлены по определённому принципу. Определив его, впишите вместо вопросительного знака нужную цифру.



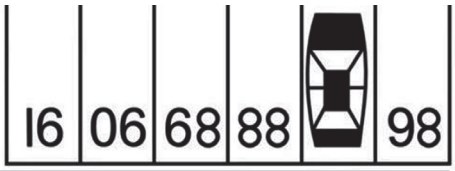
6. Кто ходит сидя?

7. Из какой посуды нельзя ничего съесть?

8. Можно ли поймать тигра в клетку?

9. Какое растение всё знает?

10. На каком номере припарковалась машина?



Подсказка: попробуйте взглянуть на эту задачу со всех сторон.

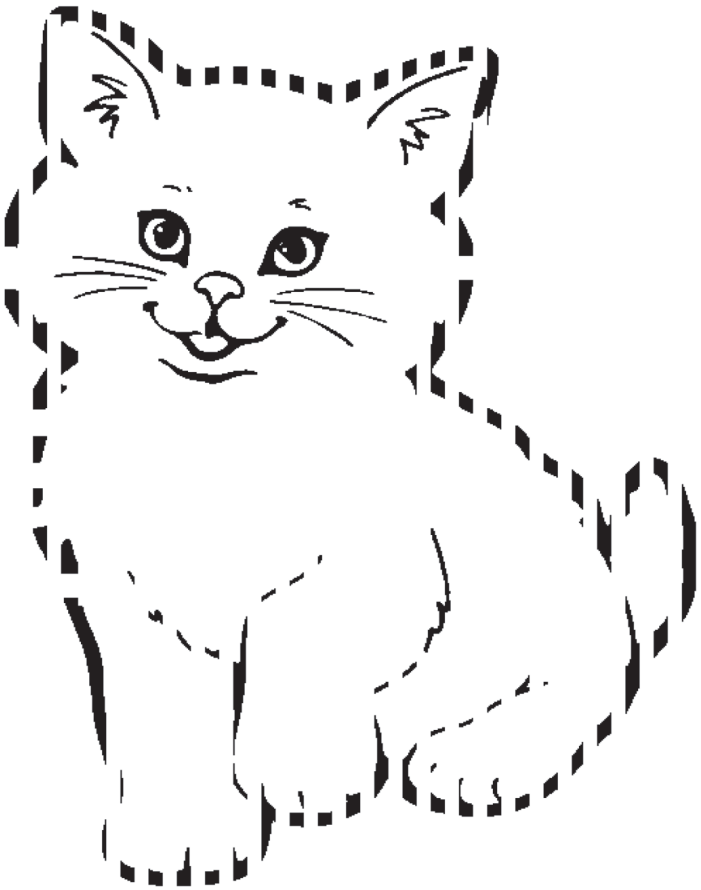
Когнитивная тренировка

Думаем. Творим. Сочиняем

Наверное, все помнят это увлекательное занятие — рисовать картинку по точкам. Сейчас эта игра снова набирает популярность, поэтому мы решили предложить вам её, немного оптимизировав с учётом возраста: вместо точечных вы будете рисовать, а потом и раскрашивать «пунктирные» картинки. Это хорошая тренировка мелкой моторики, что помогает сохранить память, мышление, способность к концентрации.

Для начала давайте нарисуем котёнка — милого, доброго и уютного. Пока рисуете, наделите его ещё какими-то чертами характера и придумайте историю, которая могла бы с ним произойти. Рассказ про этого котёнка вы можете сочинить по предложенному началу, а можете и не ориентироваться на него, придумав рассказ самостоятельно от начала до конца. Жанр (сказка, детектив, фантастика), объём, число героев — на ваше усмотрение.

Желаем вам творческого вдохновения и непреходящей уверенности в том, что это занятие приносит огромную пользу.



Приключения Мурика

Жила-была кошка Мурка — пушистая красавица с кротким и покладистым характером. И взрослые, и дети души в ней не чаяли. В этот дом Мурка попала ещё котёнком и всю свою кошачью жизнь прожила в любви и заботе. Когда у неё родились котята, их тоже окружили любовью и заботой. Избалованные таким отношением, Мурка и её дети были уверены, что все люди добрые, что никакого зла они причинить им не могут.

Когда котята подросли, стала она их выводить на прогулку. И всякий раз особенно тревожилась за одного из своих сыновей — шалуном он был и непоседой. И однажды не уследила — пропал Мурик. Искала, звала — всё бесполезно. Она верила — вернётся обязательно, но материнское сердце подсказывало: приключений Мурика ждёт немало.

Когнитивная тренировка

Развиваем мелкую моторику рук

Слаженная работа нервной, мышечной и костной систем является тем, что называется мелкой моторикой рук. Её развитие улучшает память, внимание, мышление и речь. У пожилых людей эти функции напрямую зависят от мельчайших движений рук.

Штриховка — одно из важнейших упражнений, способствующих развитию мелкой моторики рук.

Правила штриховки:

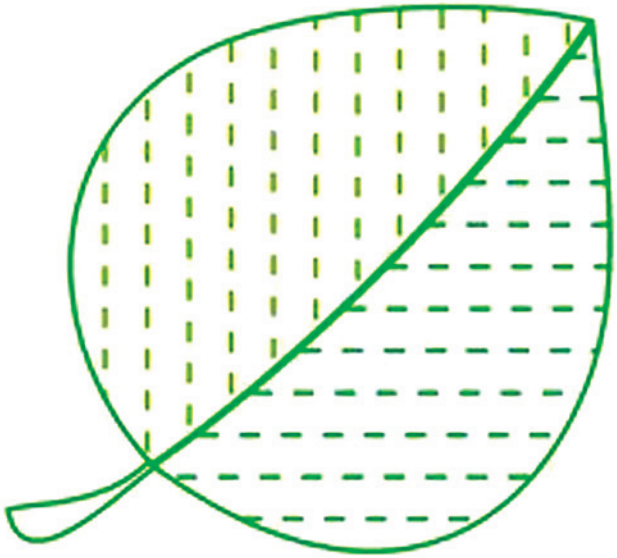
- штриховать только в заданном направлении;

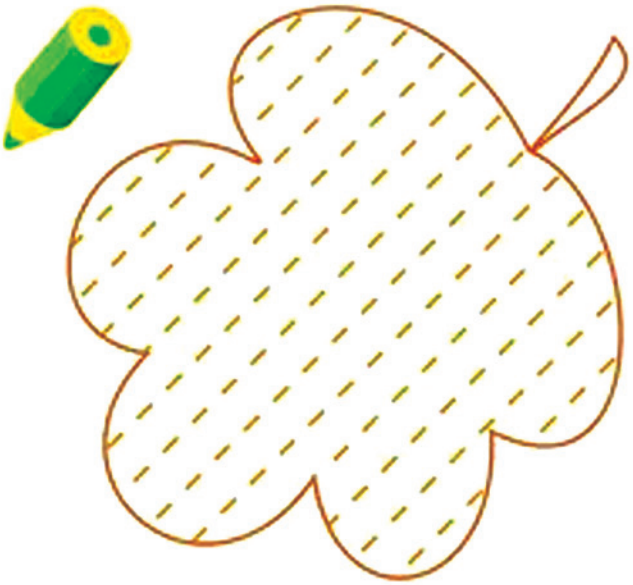
- не выходить за контуры фигуры;

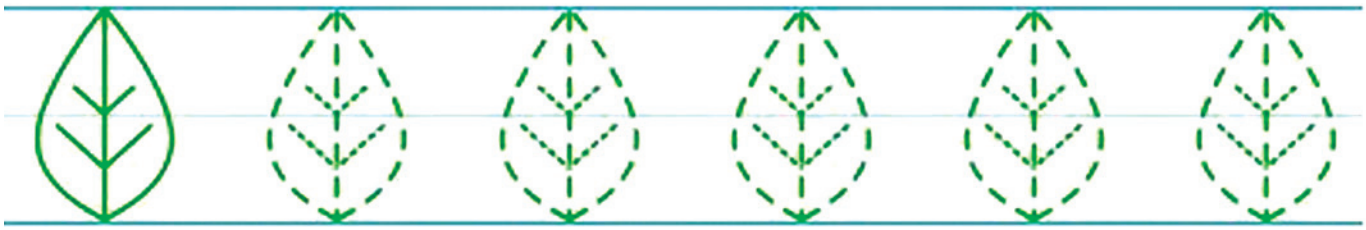
- соблюдать параллельность линий;

- не сближать штрихи, соблюдать расстояние.

Выполните предложенный вид штриховки по данным образцам.







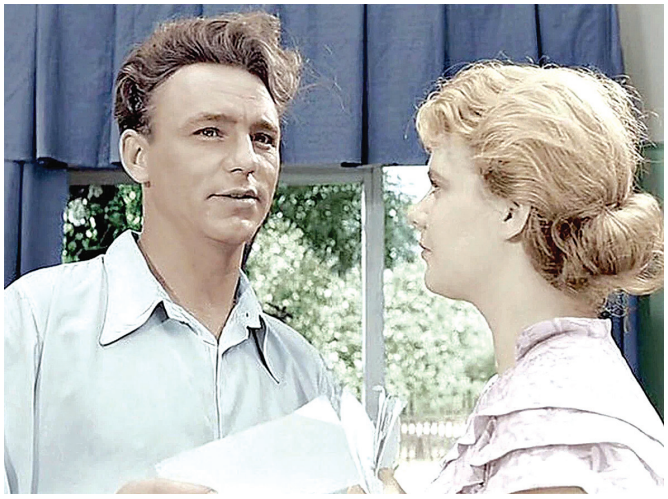
Вокалотерапия

Напевая, продлеваем жизнь

Медики уверены, что музыка и пение благотворно влияют на здоровье людей. С помощью пения можно снять стресс, выплеснуть то, что копилось годами, — даже те переживания, которые человек не смог выплакать.

Дорогие друзья, по вашим просьбам мы публикуем текст песни из фильма «Весна на Заречной улице». На занятиях по проекту продолжайте петь вместе с соцработником, напевайте, когда у вас подходящее настроение. Делайте это чаще, и почувствуете ещё большую пользу.

А мы по-прежнему ждём записанные на видео ваши соло или дуэты. Присылайте их в вайбере 89276532425. Первых трёх вокалистов ждут призы.



Когда весна придёт, не знаю,
Придут дожди… Сойдут снега…
Но ты мне, улица родная,
И в непогоду дорога.

На этой улице подростком
Гонял по крышам голубей
И здесь, на этом перекрёстке,
С любовью встретился своей.

Теперь и сам не рад, что встретил,
Моя душа полна тобой…
Зачем, зачем на белом свете
Есть безответная любовь?

Когда на улице Заречной
В домах погашены огни,
Горят мартеновские печи,
И день и ночь горят они.

Я не хочу судьбу иную,
Мне ни за что не променять
Ту заводскую проходную,
Что в люди вывела меня.

На свете много улиц славных,
Но не сменяю адрес я,
В моей судьбе ты стала главной,
Родная улица моя!

Думаем. Творим. Побеждаем.

Наши вокалисты

Дорогие друзья, нас очень порадовали присланные в редакцию видео, на которых вы исполняете песни.

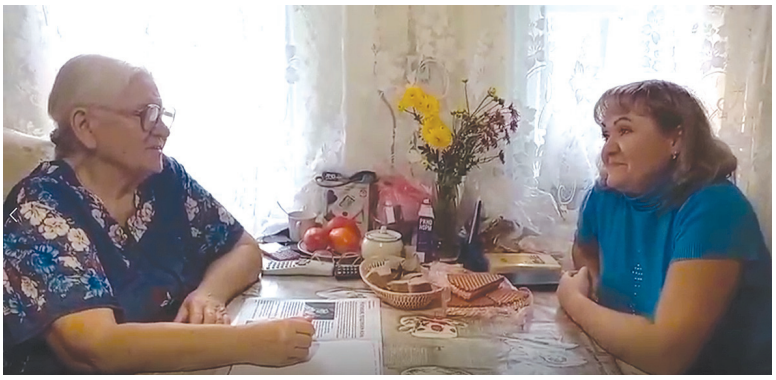
Татьяна Ивановна Ткачёва из села Чубовка песню «Старый клён» спела и сольно, и вместе с соцработником Евгенией Мартыновой. Кроме этого, Татьяна Ивановна исполнила и одну из своих любимых песен.

«Попели мы с удовольствием, — сказала Татьяна Ивановна. — *Спасибо за этот замечательный проект. Он поднимает настроение. Жить хочется!»*

Николай Васильевич Кузнецов из посёлка Формальный исполнил две своих любимых песни. Одну из них, что прозвучала в фильме «Весна на Заречной улице», предложил опубликовать в «Собеседнике+». Конечно, мы с удовольствием сделали это.

Мария Петровна Садкина и соцработник Ольга Кунгурякова исполнили песню «Старый клён» под музыку. Снимала этот замечательный дуэт Вера Владимировна Ковыршина.

Ольга Владимировна Кунгурякова, социальный работник с. Домашка: *«И правда — надо петь всегда и везде! И на душе как-то легко! Это состояние мы закрепили чаепитием, во время которого тоже пели».*



Этим вокалистам, первыми приславшим свои видео в редакцию, призы уже вручены.

Думаем. Творим. Побеждаем

Наши лингвисты

Чудеса словотворчества и богатейший лексический запас продемонстрировала Самаркан Давлетова из села Богдановка: выполняя задание, опубликованное в предыдущем номере, она придумала 54(!) слова. Помогла ей отправить в редакцию листок со словами и фото соцработник Эльмира Тлебергеновна Умбетова.

Прислали результаты выполненного ими ещё одного задания, которое тоже предполагало словотворчество, Татьяна Викторовна Акимова из села Бузаевка, Геннадий Петрович Сергеев из села Грачёвка и Любовь Александровна Петина из села Чубовка. Пальма первенства — у Татьяны Викторовны и Любови Александровны: они придумали особенно интересные предложения, прислали рецепты, поэтому стали обладателями призов.

Наши зоологи

Первыми смогли решить кроссворд «Мир животных» Валентина Яковлевна Жирнова из села Георгиевка, Анастасия Ивановна Лазарева из посёлка Кинельский и Николай Иванович Иванов из села Бузаевка. Фотографии разгаданных ими кроссвордов прислали в редакцию социальные работники И.В. Асташкина, Т.Г. Долгова и Е.Н. Ногина.

Поздравляем победителей. Сладкие призы им уже вручены.

Николай Иванович рассказал и небольшую историю про своих домашних питомцев.

Несговорчивый котёнок

Чуть больше года назад кошка моя родила четверых котят. Окотилась она в сарае, там котята и росли, поэтому стали диковатыми, уличными. Когда приношу им еду, один котёнок не убегает, ластится ко мне. И решил я его к дому приучить. Думал, пущу, он пригреется и останется. Открыл дверь, дождался, когда он забежит, и пошёл с ним пообщаться. Но котёнок спрятался, я так и не смог его найти. На ночь оставил дверь открытой, и он убежал. Жалко, очень уж ласковый котёночек. Надеялся, что мы с ним подружимся, но стать домашним он не смог. Может быть, ещё раз попробую приручить…

Замедляем старение

Комплекс упражнений – лежа на животе

«Пляж»

Руки согните перед собой «полочкой», приподняв голову, посмотрите наверх. Раз — поверните голову вправо, опустите ее на руки левой стороной, расслабьтесь, выдох. Два — вернитесь, посмотрите вверх, вдох. Три — поверните голову влево, опустите ее на руки, расслабьтесь, выдох. Четыре — вернитесь, посмотрите вверх, вдох.

«Отдохнем»

Согните руки перед собой так, чтобы голова лежала на кистях. Легко и непринужденно, попеременно сгибаем и разгибаем ноги в коленях.

«Самолёт»

Стоим на четвереньках. Раз — правую руку вытянуть вперед, левую ногу — назад, вдох. Два — возвращаемся на четвереньки, выдох. Три — левую руку вперед, правую ногу назад, вдох. Четыре — вернуться в исходное положение, выдох.

«Длинная рука»

Лежа на животе, тянемся вперед, попеременно меняя то правую, то левую руку. Раз — правая как можно дальше, тело помогает, выдох. Два — рука возвращается на исходную позицию, тело расслабляется, вдох. Три — вперед тянется левая рука, выдох. Четыре — рука на исходную позицию, расслабление, вдох. Повторить упражнение три раза.

Пришло время подсчитать пульс за одну минуту. Вспомните, какая частота у вас является максимальной и не превышайте ее. Для пожилых людей эта часть зарядки является обязательной.

«Перекаты»

Сядьте на стул, руками держитесь за сиденье, чтобы обрести устойчивость. Ноги согнуты в коленях под прямым углом. Перекатываем ступни с пятки на носок и обратно. Повторить шесть раз.

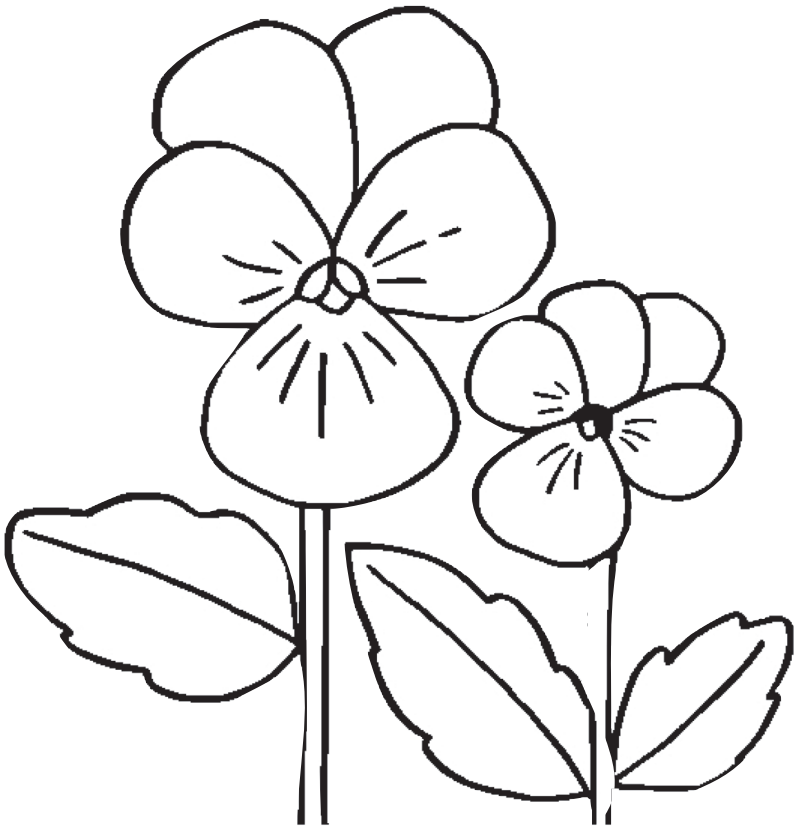
«Крылья»

Сядьте на стул, спокойно положите руки на колени. Раз — поднимаем руки вверх через стороны, вдох. Два — опускаем руки снова на колени, чуть наклоняясь вперед, выдох. Можно повторить пять раз.

Когнитивная тренировка

Развиваем мелкую моторику рук

Раскраски, несмотря на кажущуюся простоту этого занятия, приносят немалую пользу, делая более уверенными движения пальцев и кистей рук. А это значит, что улучшаются память, внимание, мышление и речь. Кроме этого, раскраски помогают успокоиться и расслабиться.



Скажи, фиалка, отчего
Так рано к нам ты воротилась,
Когда в полях ни одного
Ещё цветка не распустилось?

— Бедна нарядом и мала,
Я меж других цветов незрима,
И если б с ними я цвела,
Ты, может быть, прошёл бы мимо.

Алексей Плещеев.

Хозяюшка

РЕЦЕПТ ОТ ТАТЬЯНЫ ВИКТОРОВНЫ АКИМОВОЙ

Огурцы с томатами и аджикой

2,5 кг огурцов, нарезанных кружочками, 0,5 литра соуса томатного, 0,25 гр аджики магазинной, 50 гр сахара, 0,5 ст. ложки соли, 50 гр раст. масла, 50 гр чеснока, 0,5 ст. ложки уксуса. Всё смешать. Варить 7 минут. Закатать.

РЕЦЕПТ ОТ ЛЮБОВИ АЛЕКСАНДРОВНЫ ПЕТИНОЙ

Салат «Сибирячка»

500 г. моркови, 2 красных яблока, 0,5 стакана грецких орехов, 0,5 стакана сметаны, 2 столовые ложки майонеза, соль

Орехи растолочь, яблоки и морковь натереть на крупной терке. Всё перемешать и залить смесью сметаны и майонеза.