

# Собеседник+



## Когнитивная тренировка

*Мозгу нужны регулярные тренировки, иначе он обленится и откажется работать по требованию. Чтобы взбодрить его, можно решать несложные логические задачи.*

1. Как и все дети, Оля мечтала о собаке, копила деньги, чтобы купить её. И вот она с родителями на птичьем рынке. Увидев этого пса, сразу поняла, что он-то ей и нужен. Но хватит ли у неё денег? Помогите Оле определить, сколько стоит лохматый красавец.

2. Запишите восемь восьмёрок так, чтобы в сумме получилась тысяча.

3. Наполеон Бонапарт, Пётр Первый, Юрий Гагарин, Шерлок Холмс, Вильям Шекспир, Нострадамус, Пифагор. Кто лишний в этом списке?

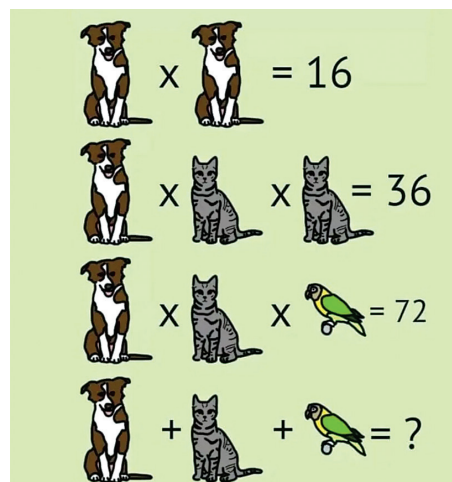
4. Что общего между ёжиком и молоком?

5. Какими нотами можно измерить расстояние?

6. В 1711 году в каждом полку русской армии появилось новое подразделение численностью девять человек. Что это за подразделения?

7. Замужняя женщина на Руси носила кокошник. Название этого головного убора произошло от слова «кокошь». А кого так называли в старину?

8. У великого Гиппократа спросили: «Правда ли, что гениальность – это болезнь?» «Безусловно, – ответил он, – но очень редкая». Какое ещё свойство этой болезни с сожалением отметил Гиппократ?



# Улучшаем логику и внимание

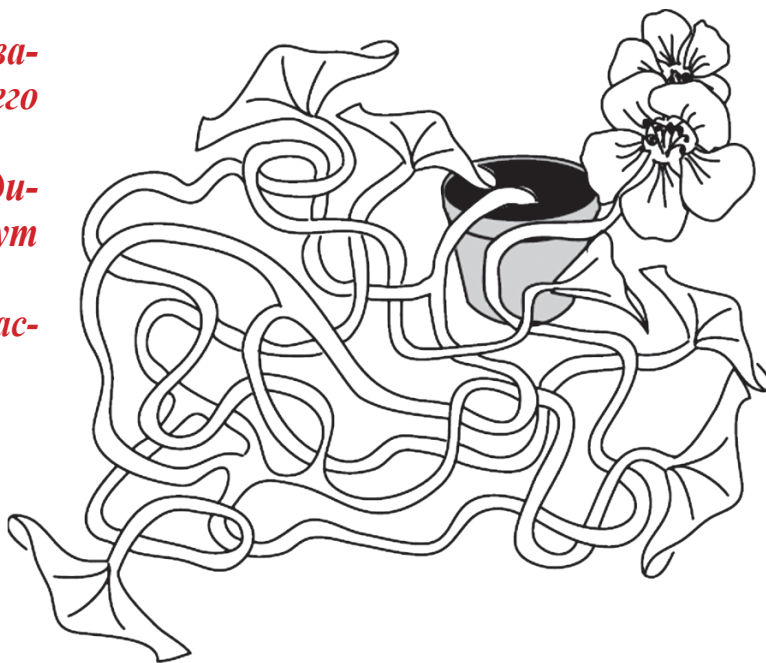
## Зрим в корень

Весеннее солнце пригрело, и этот цветок на подоконнике начал стремительно расти и расплетаться. Дошло до того, что центральный стебель, который тянется от головки цветка до корня, найти стало очень трудно. Это под силу только очень внимательному человеку. Уверены, вы с таким заданием справитесь. Только сначала лучше искать центральный стебель с помощью простого карандаша. А вот когда окончательно определитесь, проведите яркую линию, попросите сокурсника сфотографировать получившуюся картинку и отправить в редакцию.

*Если в вашем доме растёт небывало большой цветок, пришлите и его фотографию, расскажите о нём.*

*Ждём ваши фото, рукописи и аудиофайлы. Отправить их вам помогут социальные работники.*

*Первых трёх «цветоводов» и рассказчиков ждут призы.*



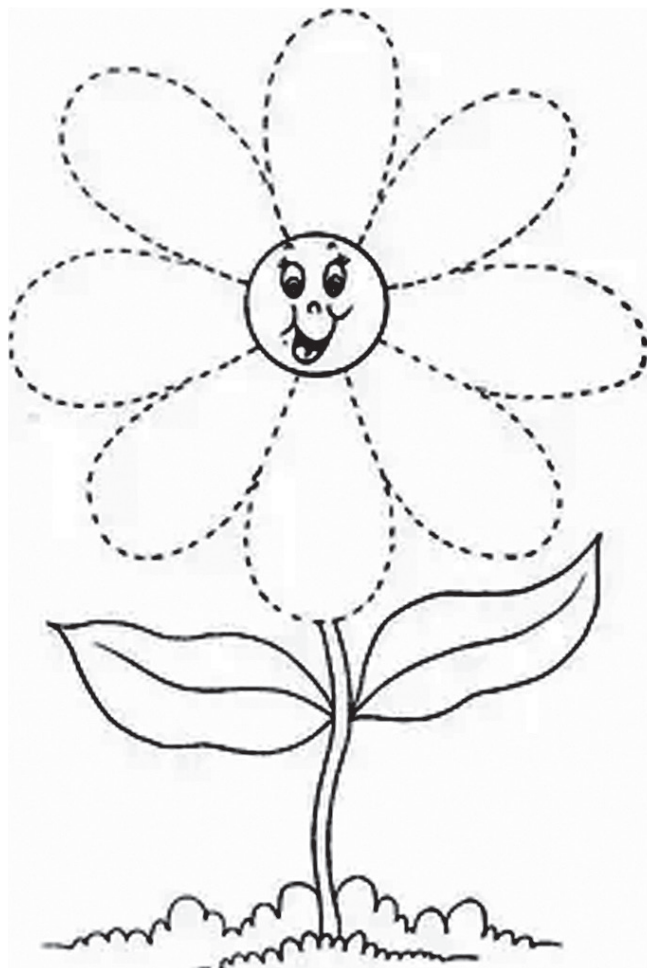
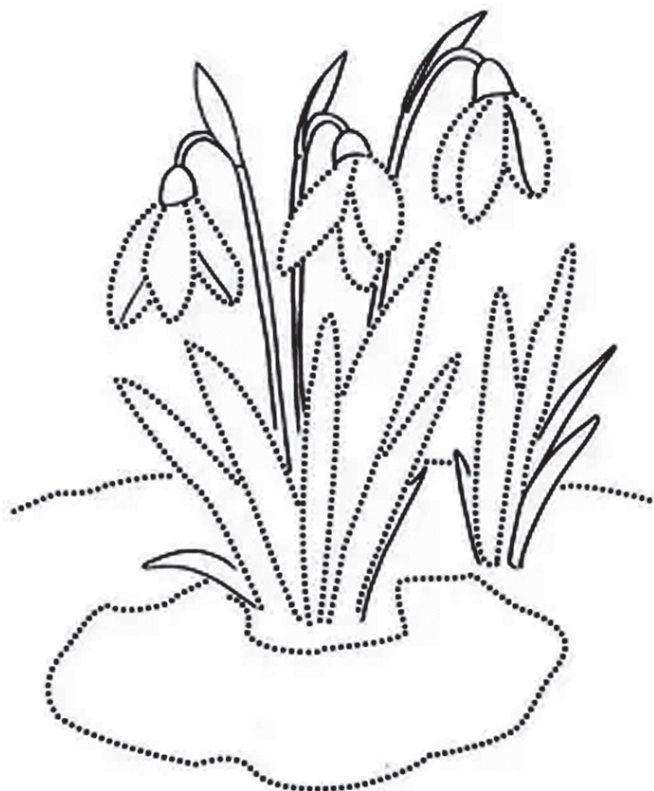
## Находим различия

Хорошая тренировка внимания — замечать мелкие детали. Найдёте все различия между этими во многом похожими сумками — вы очень внимательный и вдумчивый человек.

# Развиваем мелкую моторику, вспоминая о первоцветах

*Рисование по точкам и раскрашивание получившихся рисунков – хорошая тренировка мелкой моторики, что помогает сохранить память, мышление, способность к концентрации.*

Тема сегодняшних рисунков — первоцветы. Именно им — решительным, стойким и бесстрашным мы особенно радуемся весной. Расскажите, какие из них растут в ваших местах, какие нравятся вам больше всего и почему.



Наверняка у многих из вас с первоцветами связаны какие-то добрые и романтические воспоминания. Поделитесь ими. Все будут очень рады почитать об этом и от души поблагодарят вас.

# Напевая, продлеваем жизнь

*Дорогие друзья, на склоне лет мы всё чаще задумываемся о жизни, вспоминая и анализируя, сожалея и радуясь. Главное, уметь это делать с любовью и благодарностью – за всё, что было, есть и будет. Именно этим наполнена песня, которую мы публикуем сегодня. Она – настоящий гимн жизни. Жизни во всех её возрастных состояниях – рассвета, расцвета и заката. Надеемся, что эту песню вы с удовольствием будете петь на занятиях по проекту вместе с социальным работником. Или просто тихонько напевать её, когда у вас подходящее настроение.*

*А мы по-прежнему ждём записанные на видео ваши соло или дуэты. Первых трёх вокалистов ждут призы.*

## Я люблю тебя жизнь

Я люблю тебя, жизнь,  
Что само по себе и не ново,  
Я люблю тебя, жизнь,  
Я люблю тебя снова и снова.

Вот уж окна зажглись,  
Я шагаю с работы устало,  
Я люблю тебя, жизнь,  
И хочу, чтобы лучше ты стала.

Мне немало дано —  
Ширь земли и равнина морская,  
Мне известна давно  
Бескорыстная дружба мужская.

В звоне каждого дня,  
Как я счастлив, что нет мне покоя,  
Есть любовь у меня,  
Жизнь, ты знаешь, что это такое.

Как поют соловьи,  
Полумрак, поцелуй на рассвете,



И вершина любви —  
Это чудо великое — дети.

Вновь мы с ними пройдем,  
Детство, юность, вокзалы, причалы,  
Будут внуки потом,  
Всё опять повторится сначала.

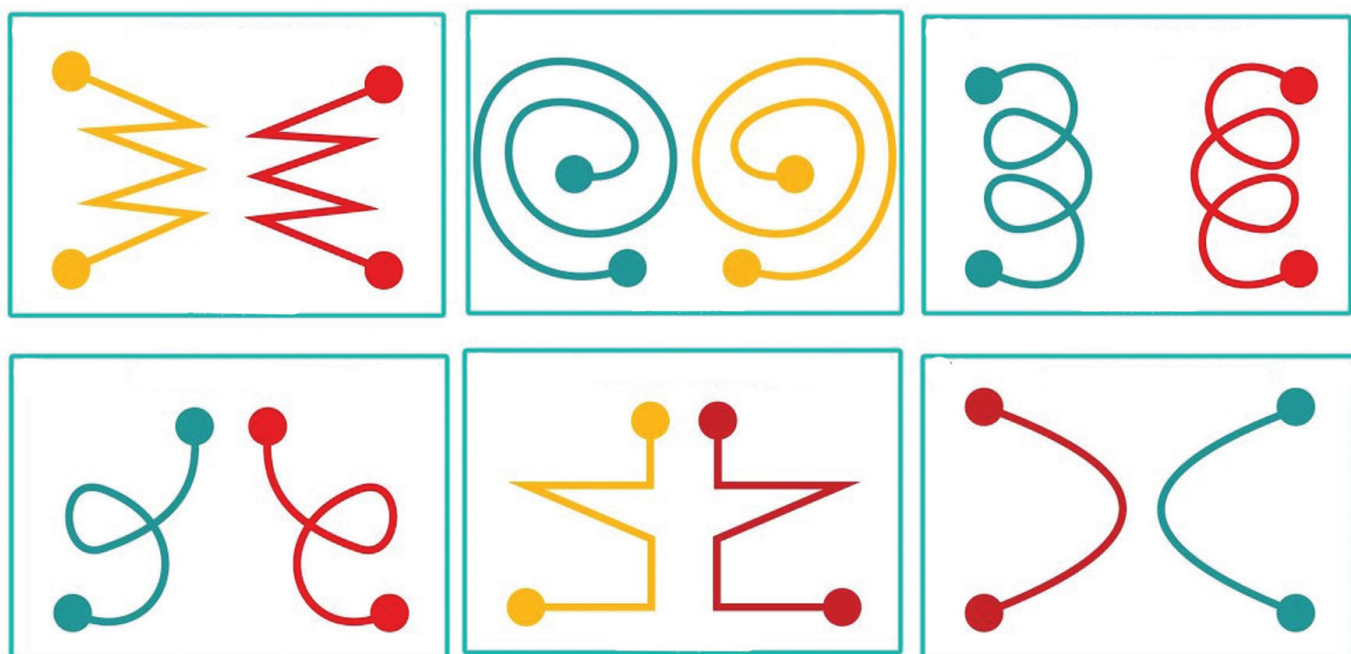
Ах, как годы летят,  
Мы грустим, седину замечая,  
Жизнь, ты помнишь солдат,  
Что погибли, тебя защищая?

Так ликуй и вершись  
В трубных звуках весеннего гимна,  
Я люблю тебя, жизнь,  
И надеюсь, что это взаимно.

# Формируем нейронные связи

*Когда мы рисуем двумя руками сразу, наш мозг задействован на полную: одновременно работают оба полушария, формируются новые нейронные связи, и мы становимся умнее, хотя вроде бы провели время за отдыхом. Попробуйте, и убедитесь в этом сами.*

Проведите линии на этих рисунках одновременно обеими руками. Прежде чем выполнять упражнение, расслабьте руки, плечи и шею.



## Когнитивная тренировка

# Занимаемся словотворчеством

*Переставьте буквы в данных словах так, чтобы получить новые.*

- Кулон — клоун, уклон
- Автор — \_\_\_\_\_
- Коршун — \_\_\_\_\_
- Дротик — \_\_\_\_\_
- Загон — \_\_\_\_\_
- Волос — \_\_\_\_\_
- Логика — \_\_\_\_\_
- Ракета — \_\_\_\_\_

- Каприз — \_\_\_\_\_
- Мольба — \_\_\_\_\_
- Каратист — \_\_\_\_\_
- Хвала — \_\_\_\_\_
- Числа — \_\_\_\_\_
- Атлас — \_\_\_\_\_
- Кулак — \_\_\_\_\_
- Марка — \_\_\_\_\_
- Раки — \_\_\_\_\_
- Гора — \_\_\_\_\_

# Улучшаем баланс

*Этот комплекс направлен в первую очередь на профилактику падений. Мы часто слышим от людей пожилого возраста: «шла, шла, упала на ровном месте, даже не споткнулась, а просто упала». Такое происходит, когда мозг перестаёт подавать правильные команды, перестаёт концентрироваться и регулировать наш баланс и равновесие. Упражнения на баланс очень простые, но даже они потребуют некоторой тренировки. Лучше выполнять их вместе с соучастником.*

## Ходьба на месте

Начинаем ходьбу на месте. Идем активно, разогреваем тело. Выбирайте удобный для себя темп. Помогаем себе руками. Через десять секунд закрываем глаза и продолжаем идти на месте. Заметили, что стало труднее? Уже нет такой уверенности, как с открытыми глазами. Мозг не получает зрительные образы, и ему сложнее контролировать баланс тела и такое простое действие, как ходьба. Продолжаем идти с закрытыми глазами. Затем открываем глаза. Обратите внимание, на сколько вы сдвинулись от своей первоначальной позиции, пока шагали с закрытыми глазами. Это хорошая тренировка, чтобы удерживать себя со временем на стартовой позиции, не позволяя телу сдвинуться вперед.

## Друг за другом

Ноги ставим в линейку, носок к пяточке. Руки ставим на пояс и стоим 10 или 20 секунд, кто сколько сможет. Расслабляемся и выдыхаем. Меняем ноги и ставим другую



ногу вперед. Опять руки на пояс, сохраняем равновесие 20 секунд (или сколько можете). Если вы сбились и потеряли равновесия, возвращайтесь в исходную позицию и продолжайте считать. Со временем мозг научится держать баланс. Для многих людей это упражнение, несмотря на простоту, вызывает поначалу сложности. Кого-то качает, кто-то не выдерживает стоять 20 секунд. Начинайте в таком случае понемногу. А теперь усложним это упражнение. Делаем его с закрытыми глазами. Начинаем с пяти секунд, если равновесие держится плохо. Потом постепенно время стояния увеличиваем. Делаем упражнение с закрытыми глазами на обе ноги.

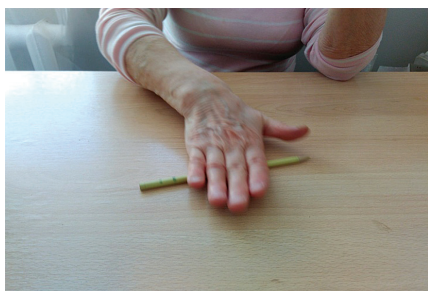
## На цыпочки

Стоим на месте, руки на поясе. Считаем до 10. На десятом счете встаем на цыпочки и пытаемся простоять еще 10 ударов счета. Затем опускаемся и продолжаем считать до 10. Затем снова поднимаемся на цыпочки и удерживаем равновесие в течение 10 ударов счёта.

## Развиваем мелкую моторику, тренируя кисти и пальцы рук

*Предложенные упражнения для пальчиковой гимнастики полезны не только для улучшения мелкой моторики, но и для самомассажа пальцев, ладоней. На ладони находится много важнейших биологически активных точек, при массаже которых происходит активизация работы организма в целом. Лучше, если поверхность карандаша будет ребристая. Пальчиковая гимнастика должна проводиться каждый день по 5-10 минут. Это улучшит работу тех отделов головного мозга, от которых зависят память и речь.*

*Противопоказаний гимнастика не имеет.*



### «УТЮГ»

Катайте ребристый карандаш ладонью по ровной поверхности (стол, стул – что вам удобно). Движения рукой напоминают движение утюгом, отсюда такое название.



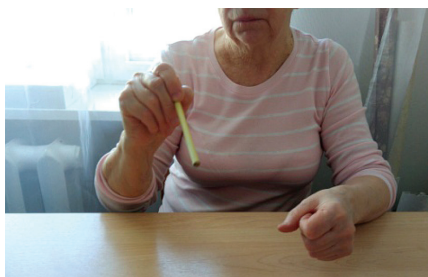
### «Добываем огонь»

Представьте, что вы первобытный человек, добывающий огонь, – катайте карандаш между ладонями сначала медленно, а затем всё быстрее.



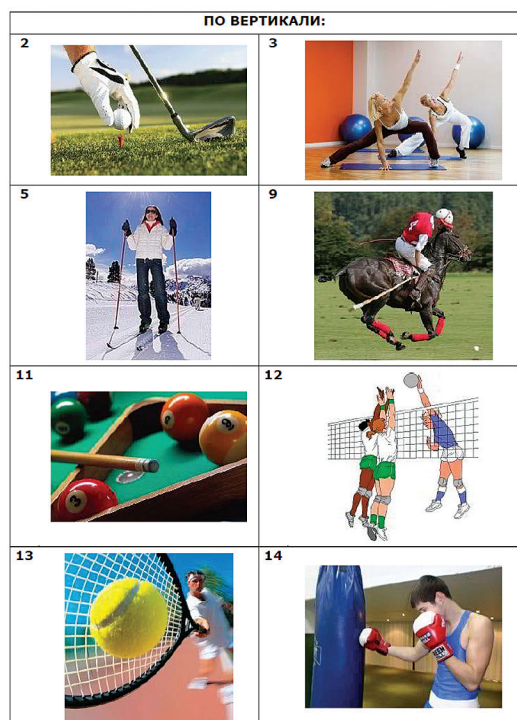
### «Юла»

Карандаш лежит на столе. Указательным и большим пальцами крутите карандаш по центру, как юлу. Можно прокручивать по часовой стрелке и против, попробовать сделать это же большим и средним пальцами.

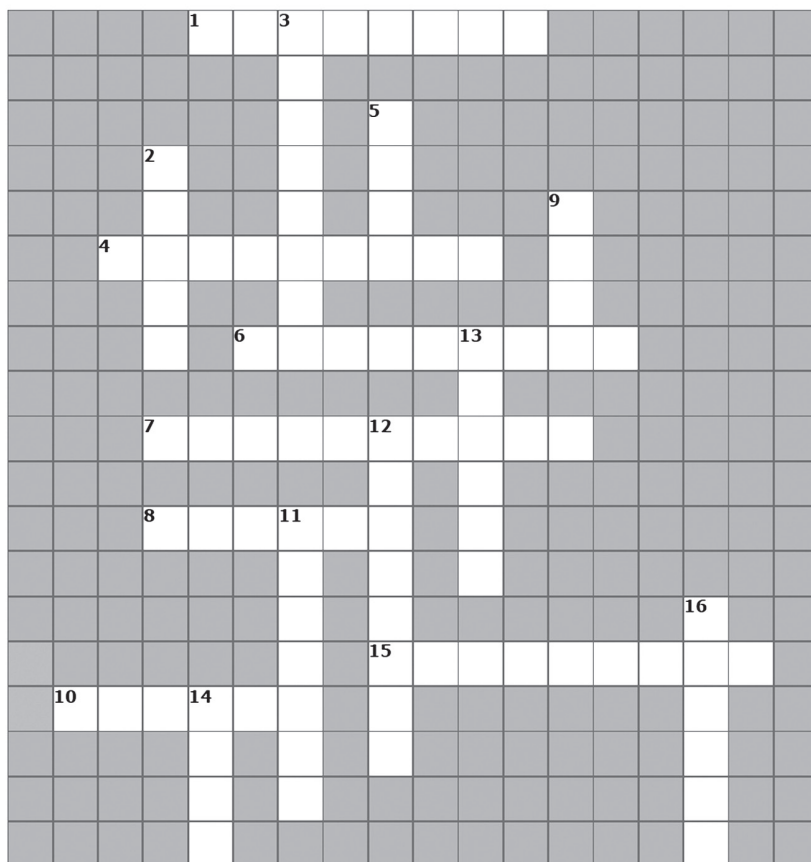


### «Алфавит»

Все буквы алфавита помните? Пальчиковая гимнастика дает возможность это проверить. Берите карандаш в одну, затем другую руку и начинайте писать буквы в воздухе. К буквам можно добавить слова, цифры. Есть желание, рисуйте узоры.



## Спортивный кроссворд



Решив кроссворд, напишите о том, какие виды спорта вам нравились. А может быть, вы и сейчас заядлый болельщик или болельщица. Расскажите о своих физкультурно-спортивных достижениях, о том, как у вас проходили уроки физкультуры в школе.

Решённый кроссворд и вашу рукопись попросите сокурсника сфотографировать и отправить в редакцию. Автор первого кроссворда и «физкультурной» истории, присланных в редакцию «Собеседника», получит сладкий приз.