

Здоровая память.

ОСНОВЫ КОГНИТИВНОЙ

тренировки

- Снижение долговременной и значительное снижение кратковременной памяти
- Снижение памяти при выполнении ежедневных процедур
- Пространственная дезориентация
- Снижение логического и абстрактного мышления
- Затруднения в припоминании слов, названий тех или иных предметов, лиц
- Значительные затруднения в понимании речи другого

*** Болезненные признаки
снижения познавательных
процессов**

- Снижение памяти (и других познавательных процессов) может наблюдаться при:
- Сниженном настроении
- Высоком уровне тревоги
- Первые полгода после утраты близкого человека
- Плохом сне

*** Связь эмоционального
фона и памяти**

- Невролог
Особенно при наличии головокружения, головной боли, тремора в различных частях тела, травмы головы
- Психиатр/психотерапевт
Особенно при плохом сне, высоком уровне тревоги, сниженном настроении
- Терапевт (или другой врач, у которого наблюдаетесь, при наличии хронических заболеваний) для возможной корректировки медикаментозного лечения

*** К кому обратиться за помощью и нужна ли она**

- Здоровое питание
- Физическая активность
- Умственная активность
- Социальная активность

*** Основные
направления
деятельности для
сохранения активного
долголетия**

Контроль имеющихся хронических заболеваний, состояния сосудов:

- контроль артериального давления и содержания холестерина в крови
- измерение уровня сахара крови
- отказ от курения и злоупотребления алкоголем

*** Основные
направления
деятельности для
сохранения активного
долголетия**

Чтобы повысить работоспособность мозга и по возможности предупредить деменцию, необходимо придерживаться следующих простых правил в еде:

Продукты, богатые витамином Е, предотвращают возникновение проблем с памятью: орехи, яйца, крупы, семечки, зеленые листовые овощи, хлеб с отрубями.

Продукты, богатые витамином С, способствуют активной мозговой деятельности: черника, черная смородина, ежевика, малина, киви.

 **Здоровое питание**

Богатые йодом дары моря также улучшают память. Кроме того, в жирной рыбе (а так же в льняных продуктах) содержатся омега-3 кислоты, укрепляющие нервную систему.

Особое влияние на процессы памяти оказывают продукты, содержащие витамины группы В: злаки, бобовые, орехи, нежирная свинина, курятина, молоко, рыба, сыр, яйца.

Хорошим стимулятором мозговой деятельности является железо, содержащееся в говядине, баранине, печени, зеленых овощах, сухофруктах, фисташках.

Красная фасоль - источник белков и углеводов, нормализует уровень сахара в крови, что важно для нормальной работы мозга.

 **Здоровое питание**

Улучшают память продукты, содержащие цинк, например, тыквенные семечки.

Токсическое воздействие на мозг оказывают вещества, содержащиеся в некоторых распространенных продуктах питания. Среди них копчености, колбасы, сосиски, плавленые сыры, пиво, продукты из белой муки, сахар, соль.

В ряде клинических испытаний было обнаружено, что **ограничение калорийности потребляемой пищи** защищает мозг и снижает риск возникновения функциональных сбоев в его работе.

*** Здоровье питание**

Физические упражнения улучшают работу мозга, поскольку при нагрузках кровь приливает в те части мозга, которые отвечают за память.

- К физической активности можно отнести: ежедневная зарядка,
- пешие прогулки (не менее 30 минут в день 5 дней в неделю),
- скандинавская ходьба,
- работа в саду, танцы и даже уборка.

Активный образ жизни с умеренным количеством мероприятий на свежем воздухе улучшает когнитивные функции и замедляет угасание нервной деятельности, наблюдаемое у лиц старше 60ти лет.

*** Физическая активность**

Развитие мелкой моторики способствует развитию речи и интеллекта. Объясняется это тем, что зона мозга, отвечающая за движения рук очень близко расположена к зоне, отвечающей за речь, а так же функции мышления, памяти, речи напрямую зависят от мельчайших движений рук.

Что способствует:

вязание, вышивание - рукоделие
специальные упражнения (в том числе с аксессуарами)
перебирание мелких предметов (крупы, бисер)

*** Развитие мелкой моторики
как способ сохранения
активности мозга**

Эти дополнительные упражнения активизируют "спящие" отделы мозга. У человека открывается неординарное творческое мышление и способность находить выход из трудных ситуаций.

1 шаг.

Научитесь использовать две руки одновременно.

Начинать нужно с простого. Просто практикуйте использование двух рук одновременно. Для этого постарайтесь выводить одинаковые геометрические фигуры и правой и левой конечностью. Поначалу нерабочая рука будет выводить фигуры, отдаленно похожие на круги и квадраты, но после нескольких дней тренировок у Вас все получится. Когда убедитесь, что фигурки идентичны друг другу, переходите к следующему шагу.

2 шаг.

Усложните задачу.

Теперь надо выводить буквы. Это сделать значительно тяжелее, чем фигуры, ведь буквы сложнее по своей структуре. Как только и с буквами будет покончено - переходите к словам.

* Как и зачем учиться
писать двумя руками
одновременно

3 шаг.

Рисуйте разные фигуры.

До этого вы тренировали свои руки. Этого определенно не достаточно. Теперь же надо обучить свой мозг. Попробуйте выводить одной рукой квадрат, а другой круг. Делайте это именно одновременно, а не рисуйте по очереди черточки каждой рукой. Не отступайте и тренируйтесь, пока у вас не получатся красивые фигурки.

4 шаг.

Пишите разные слова.

Когда с фигурками покончено, пришло время самого сложного: написания различных слов. Это самый непростой этап всего обучения, так что будьте готовы. Тренируйтесь, и у вас все получится. Пытайтесь написать целые словосочетания и предложения. Всегда ставьте перед собой невозможные задачи и решайте их. Только так можно добиться совершенства в этом деле.

*** Как и зачем учиться
писать двумя руками
одновременно**

Для стимуляции нервных клеток полезно делать привычные действия непривычным образом:

- Меняйте привычные маршруты
- Выполняйте привычные действия левой рукой (левши - правой).
- пробуйте воспринимать информацию вокруг используя один анализатор (например, только смотреть, только щупать, только слушать)
- Выполняйте рутинные дела с закрытыми глазами
- Развивайте тактильные ощущения.
- Отвечая на вопросы, придумывайте нестандартные ответы.
- Готовьте новые блюда.
- Самостоятельно придумывайте новые анекдоты и шутки .
- Вносите разнообразие в свой досуг
- Играйте в настольные игры.

*** Умственная активность**

Занятие музыкой это:

- Снабжение кислородом организма, что успокаивает и поднимает настроение.
- Постоянная тренировка механической, ритмической,
- долговременной памяти и внимания
- Социальное взаимодействие с партнером и развитие интуитивного ощущения окружающих
- Эстетическое удовольствие и снятие эмоционального напряжения

* **Занимайтесь творчеством**
Пение

Занятия живописью это:

- Тренировка мелкой моторики рук
- Развитие воображения
- Эстетическое удовольствие и снятие эмоционального напряжения

* **Занимайтесь творчеством**
Живопись

Занятие танцами это:

- Постоянная тренировка механической, ритмической, долговременной памяти и внимания
- Социальное взаимодействие с партнером и развитие интуитивного ощущения окружающих
- Эстетическое удовольствие и снятие эмоционального напряжения

* **Занимайтесь творчеством**
Танцы

Это может быть:

- Трудовая деятельность
- Волонтерство
- Активное участие в жизни общественных организаций
- Посещение кружков, секций
- Посещение мероприятий, театра, выставок,
- Новые знакомства, дискуссионные клубы и т.д.

Люди с широким кругом общения лучше сохраняют когнитивные функции (в первую очередь - память), чем малообщительные люди.

 **Социальная активность**

Цель занятий - регулярное вовлечение
подопечных в эмоциональную,
умственную и физическую активность.

Занятия дают возможность
потренировать память, внимание,
мышление, восстановить социальные
навыки.

* **КОГНИТИВНЫЙ**
ТРЕНИНГ

1. **Некритичность.** Когда подопечный ошибается: мягко подсказывать, не критиковать, чаще хвалить
2. **Больше поддержки:** молодец, здорово, красиво, хорошо, отлично, мне нравится
3. **Использовать короткие и простые слова и предложения**
4. **Принцип активности самого подопечного на занятиях**
5. **Опора на то, что человек умеет делать**

Принципы проведения когнитивного тренинга

6. Принцип учета личности подопечного, его мотивации и интересов
7. Принцип опоры на разные психические функции
8. Принцип от простого к сложному
9. Переключение с одного типа занятий, на другой
10. Перерывы на физическую активность
11. Длительность занятия зависит от тяжести заболевания

* Принципы проведения когнитивного тренинга

- Знакомство
- Самооценка настроения (от 1 до 5)
- Обсуждение домашнего задания, прошлого занятия
- Ответ на вопрос ведущего (вспомните любимый фильм/картину/актера; как вас называли в детстве?)
- В мед. учреждениях: Вспоминаем год, месяц, число, как называется наш институт и отделение, назовите своего лечащего врача.

* **Варианты начала
занятий**

- запоминание слов (запомнить 5 слов, через какое-то время попросить повторить);
- запоминание картинок, предложений, рассказов, стихов
- ориентировка в текущем времени, дате, времени года, месте.
- вспоминать прошлое с опорой на зрительное, слуховое, тактильное, обонятельное, вкусовое восприятие (глядя на фотографии вашей семьи/известных людей/узнаваемые места и сюжеты - кто изображен, что за события, какая погода; вдыхая запах ароматического масла/специй - что напоминает?);
- память на прошлое: личная история, общественные события

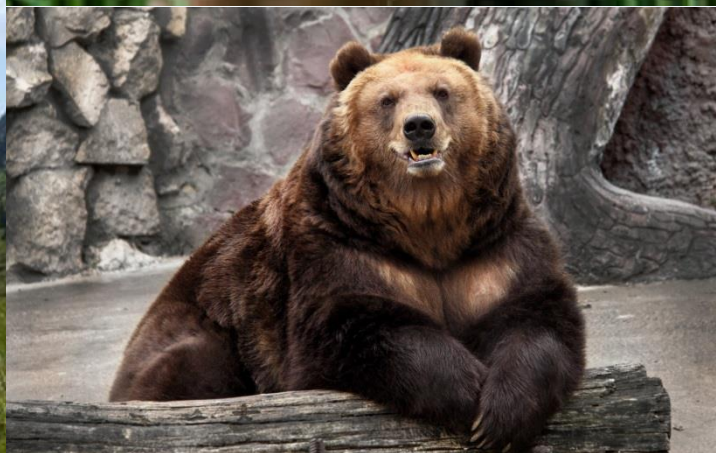
*Тренировка памяти



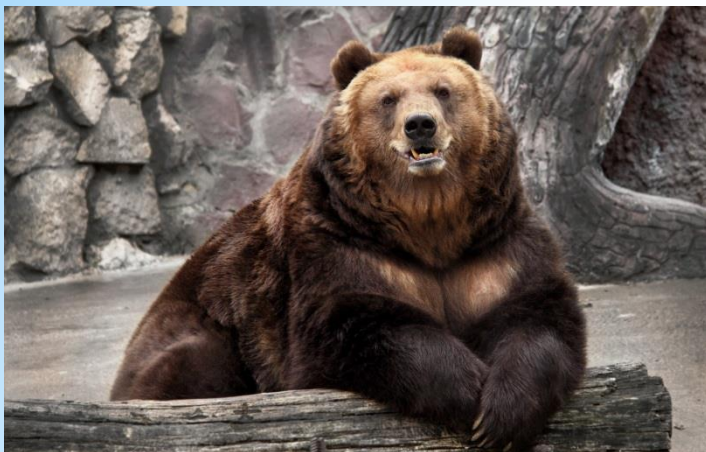
* Запомните животных с картинок и их расположение:



* Что изменилось?
Что изменилось?



* Что изменилось?
Что изменилось?



* Что изменилось?

**А СЕЙЧАС ДАВАЙТЕ
ВСПОМНИМ, КАКИЕ
ЖИВОТНЫЕ БЫЛИ
ИЗОБРАЖЕНЫ НА
ПЕРВОМ СЛАЙДЕ**



- Сравнение понятий
- Трактовка метафор, пословиц
- Называние синонимов, антонимов
- Называние слов одной категории (цветы, еда), слова на одну и ту же букву (все слова на букву А)
- Решение арифметических и логических задач
- Вычеркивание лишнего слова из предложенных (синий, красный, светлый, желтый: светлый - лишнее)
- Группирование предметов по общему признаку (живое/не живое, профессия, средство передвижения)
- Ассоциации на заданный признак
- Понимание сюжетных картинок

***Тренировка мышления**

ЦВЕТ	Апельсин, киви, хурма Цыпленок, лимон, василек Огурец, морковь, трава
ФОРМА	Телевизор, книга, колесо Ложка, лопата, чашка Тарелка, миска, вилка
ВЕЛИЧИНА	Бегемот, муравей, слон Дом, карандаш, ложка Машина, велосипед, сумка

***Исключите лишнее**

10	3	6	7	?
1	?	5	4	9

*** Найдите закономерность и подставьте числа вместо вопросительных знаков**

- Нахождение ряда чисел (таблицы Шульте - от 1 до 25)
- Нахождение различий в похожих картинках
- Вычеркивание/подчеркивание букв в тексте
- Решение простых арифметических задач на время

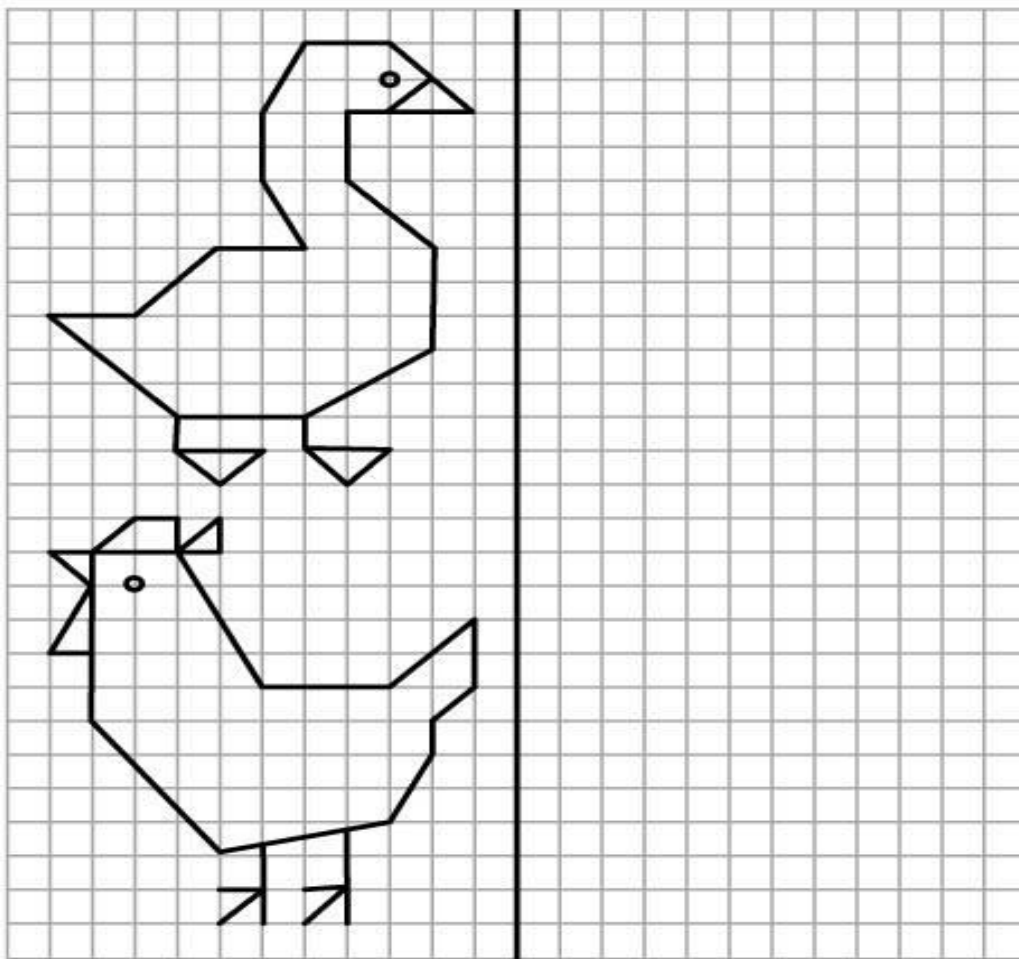
***Тренировка внимания**

14	9	2	21	13
22	7	16	5	10
4	25	11	18	3
20	6	23	8	19
15	24	1	17	12

*Таблицы Шульте

- Рисование по памяти после предъявления «куба», «дома», «человека»
- Срисовывание «куба», «дома», «человека»
- Рисование часов
- Копирование фигуры по образцу из кубиков/спичек
- Дорисовывание второй половины фигуры

*Тренировка оптико-пространственной функции



* Нарисуйте такой же
рисунок

- прищепки
- палочки
- пазлы
- кубики
- карточки
- раскраски
- конструкторы

* Работа с материалами

- **Упражнение «Гулливвер».** Представьте Гулливера в стране лилипутов/великанов и придумайте как можно больше способов использования.
- **«Рыба, птица, зверь»** - первый называет любую рыбу, второй птицу, третий зверя, четвертый снова рыбу.
- **Категории.** Участник придумывает категорию, следующий называет любое слово из этой темы и придумывает новую для следующего. (Категория писатели - ответ Толстой, Категория планеты - ответ Марс)

* Игровые упражнения



* Эпизод

какого

произведения

изображен на

картинке?



* Из какого фильма
эпизод?



* Расскажите,
что вы
знаете о
картине?

Сочинить стихотворение:

_____ ЛЮБЛЮ
_____ ТОСКУЮ
_____ ЛОВЛЮ
_____ ЦЕЛУЮ

* Домашнее задание

- вспомнить, что делали на занятии, что понравилось, чего хотелось бы на следующем
- Самооценка настроения (от 1 до 5)
- Если уже знаете, что на следующем занятии будет что-то новое и интересное - об этом тоже можно рассказать

* Варианты завершения занятия