

КОГНИТИВНЫЙ ТРЕНИНГ: УПРАЖНЕНИЕ ИНТЕЛЛЕКТА И РЕЧИ В ПОЖИЛОМ ВОЗРАСТЕ



Российский
геронтологический
научно-клинический центр



Федеральный центр координации
деятельности субъектов Российской
Федерации по развитию организации
оказания медицинской помощи по
профилю «гериатрия»



МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ОБОСОБЛЕННОЕ СТРУКТУРНОЕ ПОДРАЗДЕЛЕНИЕ «РОССИЙСКИЙ
ГЕРОНТОЛОГИЧЕСКИЙ НАУЧНО-КЛИНИЧЕСКИЙ ЦЕНТР»

ФГАОУ ВО «РОССИЙСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ МЕДИЦИНСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ ИМ. Н.И. ПИРОГОВА» МИНЗДРАВА РОССИИ

ФЕДЕРАЛЬНЫЙ ЦЕНТР КООРДИНАЦИИ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СУБЪЕКТОВ РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ ПО РАЗВИТИЮ ОРГАНИЗАЦИИ ОКАЗАНИЯ МЕДИЦИНСКОЙ ПОМОЩИ
ПО ПРОФИЛЮ «ГЕРИАТРИЯ»

КОГНИТИВНЫЙ ТРЕНИНГ: УПРАЖНЕНИЕ ИНТЕЛЛЕКТА И РЕЧИ В ПОЖИЛОМ ВОЗРАСТЕ

Министерство здравоохранения Российской Федерации
ФГАОУ ВО «Российский национальный исследовательский медицинский
университет им. Н.И. Пирогова» Минздрава России
Обособленное структурное подразделение
«Российский геронтологический научно-клинический центр»
Российская ассоциация геронтологов и гериатров

**Когнитивный тренинг:
упражнение интеллекта и речи
в пожилом возрасте**

Москва, 2021

УДК 159.9
ББК 88.37
К57

К57 **Пекарска И., Пекарски В., Ткачёва О.Н., Мхитарян Э.А.,
Чердак М.А. Когнитивный тренинг: упражнение интеллекта
и речи в пожилом возрасте. – М.: Издательство Перо, 2021. –
68 с.**

ISBN 978-5-00189-612-8

Одной из важных проблем современной цивилизации является лавинообразное старение населения, определяемое как увеличением продолжительности жизни людей, так и снижением рождаемости. В этом отношении Россия не является исключением. С каждым годом возрастает численность людей пенсионного возраста. Все это приводит к появлению множества новых социальных и медицинских проблем, связанных как с недостаточным охватом населения гериатрической помощью (специализированной медицинской помощью для людей пожилого и старческого возраста), так и отсутствием или слабой развитостью социальных служб, осуществляющих уход за пожилыми.

**УДК 821.161.1
ББК 84(2 Рос=Рус)6-44**

ISBN 978-5-00189-612-8

© И. Пекарска, В. Пекарски, О.Н. Ткачёва,
Э.А. Мхитарян, М.А. Чердак, 2021

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	5
Глава 1. Старение и интеллект	8
Глава 2. Активизация интеллектуальных способностей пожилых людей.....	14
Сценарии мастер-классов «Интеллектуально активный пожилой человек».....	17
Сценарий 1	17
Сценарий 2.....	25
Сценарий 3.....	33
Глава 3. Лингвистический семинар «Пожилой человек говорит и пишет»	42
Сценарии мастер-классов «Пожилой человек говорит и пишет».....	43
Сценарий 1	43
Сценарий 2.....	47
Сценарий 3.....	54
Приложение	63
Типы мышления и способы их активации	63
I. Критическое мышление.....	63
II. Творческое мышление.....	66

СОСТАВ РАБОЧЕЙ ГРУППЫ

1. Пекарска И. – кандидат филологических наук, учительница начальной школы им. А. Мицкевича в Ежево, автор общественного социального проекта «Эстафета поколений»

2. Пекарски В. – консультант по вопросам карьеры, тренер по личностному развитию, учебный центр «Панорама» в Ежево, автор мастер-классов для пожилых, проводимых по всей Польше.

3. Ткачева О.Н. – главный внештатный специалист гериатр Минздрава России, доктор медицинских наук, профессор, директор ОСП Российский геронтологический научно-клинический центр, заведующий кафедрой болезней старения ФГАОУ ВО РНИМУ им. Н.И. Пирогова Минздрава России

4. Мхитарян Э.А. – кандидат медицинских наук, заведующая лабораторией нейрогериатрии и когнитивных расстройств ОСП Российский геронтологический научно-клинический центр, доцент кафедры болезней старения ФДПО ФГАОУ ВО РНИМУ им. Н.И. Пирогова Минздрава России

5. Чердак М.А. – кандидат медицинских наук, научный сотрудник лаборатории нейрогериатрии и когнитивных расстройств ОСП Российский геронтологический научно-клинический центр, доцент кафедры болезней старения ФДПО ФГАОУ ВО РНИМУ им. Н.И. Пирогова Минздрава России

ВВЕДЕНИЕ

Одной из важных проблем современной цивилизации является лавинообразное старение населения, определяемое как увеличением продолжительности жизни людей, так и снижением рождаемости. В этом отношении Россия не является исключением. С каждым годом возрастает численность людей пенсионного возраста. Все это приводит к появлению множества новых социальных и медицинских проблем, связанных как с недостаточным охватом населения гериатрической помощью (специализированной медицинской помощью для людей пожилого и старческого возраста), так и отсутствием или слабой развитостью социальных служб, осуществляющих уход за пожилыми.

Зачастую старение сопряжено с ухудшением памяти и других познавательных (когнитивных) функций, отвечающих за взаимодействие человека с окружающим миром. По мере нарастания тяжести когнитивных нарушений это становится помехой к продолжению активной жизни, затрудняет выполнение повседневных дел и препятствует продолжению самостоятельного существования пожилых, делая их зависимыми от окружающих. Тяжелые когнитивные нарушения имеют много синонимов – старческое слабоумие, маразм или, выражаясь медицинским языком, деменция. Деменция становится тяжким бременем для семей пациентов, требует существенных расходов, как прямых, связанных с необходимостью обследования и покупки лекарственных препаратов, оплаты сиделок или домов ухода, так и косвенных – за счет потери заработка лиц, оказывающих неофициальный уход за больным.

Показано, что у большинства пациентов прогрессирование когнитивных нарушений продолжается в течение многих лет. Это позволяет реализовать различные подходы, направленные на профилактику нарастания тяжести подобных нарушений и предупреждение деменции. Мероприятия по предупреждению деменции должны быть сосредоточены на устранении или уменьшении влияния так называемых изменяемых (модифицируемых) факторов риска, к которым относятся контроль уровня артериального давления, сахара и холестерина в крови, нормализация функции щитовидной железы, профилактика гиподинамии (малоподвижного образа жизни), своевременное лечение эмоциональных расстройств (повышенной тревоги и депрессии, нарушений сна). Кроме того, важное место в профилактике когнитив-

ных нарушений занимают упражнения, направленные на тренировку познавательных функций (когнитивный тренинг).

Многочисленные исследования профилактики деменции показали, что наиболее оправданным представляется многокомпонентный подход, нацеленный на устранение не какого-либо одного, а одновременно как можно большего числа факторов риска. Благоприятное влияние упражнений познавательной сферы определяется формированием «когнитивного резерва» за счет упрочнения сети нервных структур, создания дополнительных связей между нервными клетками. Это гарантирует то, что даже при развитии заболевания головного мозга, способного привести к деменции, нарушения проявятся позже, что увеличивает период более активной, самостоятельной жизни пациента, делает менее явными признаки прогрессирования болезни. К важнейшим факторам создания когнитивного резерва относят обучение в раннем периоде жизни. Различными исследователями по всему миру показано, что образовательный статус (количество лет образования у человека) имеет выраженную обратную взаимосвязь с риском развития когнитивных нарушений и деменции у пожилых. В то же время упражнение сохранных познавательных функций не теряет своей актуальности и в пожилом возрасте, особенно при развитии признаков заболеваний, способных привести к деменции. При этом показано, что проведение подобных занятий оказывает благоприятный эффект даже в случае, если деменция уже наступила.

Цель настоящей книги состоит в том, чтобы познакомить читателя с влиянием старения организма на работу головного мозга и психических процессов в целом, а также с одной из возможных систем проведения занятий, направленных на тренировку познавательных функций у лиц пожилого возраста. Описанная в книге методика была разработана Иолантой и Веславом Пекарски (Польша) в рамках проектов «Интеллектуально активный пожилой человек», а также «Пожилой человек говорит и пишет». Предложенная система включает в себя упражнения для тренировки речи и интеллекта в формате проведения групповых занятий, что позволяет дополнить эффекты непосредственного стимулирования определенных функций головного мозга благоприятным воздействием социального окружения за счет создания психологической среды, повышающей мотивацию пожилого человека к подобным занятиям. Проект был реализован на базе клуба пожилых людей в деревне Свекатово в Польше и получил самые наилучшие оценки всех его участников.



Рис. 1. Проведение занятия по когнитивному тренингу (семинар «Интеллектуально активный пожилой человек», выполнение упражнения в парах)

ГЛАВА 1. СТАРЕНИЕ И ИНТЕЛЛЕКТ

Старение человека можно рассмотреть с различных сторон.

Практически каждое определение указывает на биологический аспект старости, но подчеркивает наличие и других взаимосвязанных признаков – социального и психологического. Психологический аспект указывает, прежде всего, на возрастные изменения в когнитивной сфере, интеллектуальных способностях и личности человека, а социальный связан преимущественно с особенностями функционирования личности пожилого возраста в общественной сфере.

С точки зрения медицины проблемами старости – особенно лечением – занимается гериатрия, с биологической или скорее биохимической – геронтология, а наука, которая исследует экономические, социальные, психологические, социологические и политические аспекты процесса называется социальной геронтологией. Предметом ее исследования является не конкретная личность, а пожилые люди как особая категория членов общества.

Определить момент наступления старости достаточно сложно ввиду отсутствия четких временных границ, соответствующих конкретному паспортному возрасту. Зачастую, внешним событием, с которого начинается последняя часть зрелого возраста, как правило, является выход на пенсию, что влечет за собой значительные изменения в образе жизни и восприятии самого себя. Однако в профессиональной литературе нет единой точки зрения относительно критериев старости и ее периодизации, а расхождения, существующие в этой области, связаны с увеличением средней продолжительности жизни, индивидуальными темпами старения, а также отсутствием однозначных представлений о старости в биологическом или психосоциальном аспекте.

Следует отметить, что условное определение старости может отличаться как в различных организациях, так и разных странах. В России придерживаются периодизации старения, предложенной Всемирной организацией здравоохранения (ВОЗ), с выделением трех основных этапов:

- от 60 до 75 лет – пожилой возраст; (т.н. ранняя старость)
- от 75 до 90 лет – старческий возраст (т.н. поздняя старость);
- 90 лет и более – возраст долгожительства (т.н. долголетие).

Число пожилых людей в обществе растет, все более заметно их выделение в отдельную особенную социальную группу, требующую

специфического внимания. Стоит отметить, что современный человек старшего возраста хочет сохранять независимость и не быть никому в тягость. Однако это затрудняется необходимостью решения специфических возрастных медицинских, психологических и социальных проблем, среди которых:

- материальные трудности;
- болезни (зачастую «букет» хронических заболеваний), ухудшение физической формы, связанное с возрастными изменениями органов и тканей;
- потеря близких и проистекающее отсюда ощущение одиночества;
- трудности организации собственного досуга, поддержания привычной жизни, адаптации к непрерывно меняющейся окружающей обстановке;
- **ощущение бесполезности;**
- менее привлекательный внешний вид.

Очевидно, что жизнь пожилых людей, адекватно воспринявших происходящие перемены и их неизбежность, которые с достоинством принимают старость и в состоянии найти свое место в обществе, становится намного интереснее. Можно сказать, что такие пожилые люди стареют разумно.

Под *«разумным старением»* понимают оптимальный процесс старения, который характеризуется:

- отсутствием заболеваний, в том числе со стороны психической сферы;
- здоровым образом жизни (здоровым питанием);
- сохранением когнитивных способностей;
- активным участием в общественной жизни и общественно полезном труде;
- минимальным влиянием физиологических, психологических и социальных возрастных изменений на качество жизни человека (способность получать от жизни удовольствие).

Понятие «разумного старения» неразрывно связано с одной из теорий старения, известной как «теория активности», которая подразумевает стимулирование замены утерянной профессиональной деятельности иной, с тем, чтобы вести активный образ жизни. А само понятие активного старения сводится к следующим элементам: независимость, участие в общественной жизни, достоинство, забота и самореализация.

Безусловно основой поддержания активной жизни является сохранение должного уровня функционирования головного мозга с учетом особенностей психологического состояния пожилых людей и необходимостью осознания ими новых возможностей и принятия определенных ограничений, накладываемых возрастом.

Старение нервной системы сопровождается рядом структурных и функциональных изменений, среди которых уменьшение числа связей между нервными клетками и самих нервных клеток, сниженная продукция нейромедиаторов (веществ, позволяющих передавать сигнал с одной клетки головного мозга на другую, что необходимо для выполнения его определенных функций), патологические изменения вспомогательного аппарата нервной системы, проводящих путей. Установлено, что для пожилых характерно замедление процесса обучения и обретения новых сведений, а расстройства системы кратковременной памяти и повышенная отвлекаемость под влиянием различных раздражителей и удлинение времени реакции приводят к тому, что человек в этом возрасте хуже воспринимает новые сведения.

В то же время показано, что при отсутствии заболеваний центральной нервной системы нормальное старение не приводит к выраженным нарушениям деятельности головного мозга. Поэтому утверждение о том, что проблемы с памятью в старости являются нормой – ошибочно! Несмотря на замедление различных когнитивных процессов, а также снижение концентрации внимания, наблюдаемых при старении, показано, что тренировка когнитивных способностей у пожилых приводит к улучшению работы нервной системы.

Деятельность головного мозга сложна и подразумевает гармоничное выполнение как более простых «неврологических» функций (контроль мышц тела и конечностей, различные виды чувствительности, поддержание равновесия и системы жизнеобеспечения – дыхания, сердцебиения, выделительной функции и т.д.), так и работу сложной когнитивной сферы (ее предназначение заключается в рациональном познании окружающего мира и поддержании взаимосвязи человека с ним), а также психической сферы с многообразием поведенческих и эмоциональных реакций. С учетом целей настоящей книги стоит более подробно остановиться на основных типах когнитивных (познавательных) функций.

Память: под памятью подразумевают способность головного мозга обрабатывать, сохранять и многократно воспроизводить получаемую на протяжении всей жизни информацию.

Таблица 1.

Виды памяти

Сенсорная	Сверхкороткая память, которая собирает информацию из окружающей среды и направляет ее в кратковременную память. Ее также называют памятью чувств.
Кратковременная	Оперативная память, которая отвечает за усвоение новой информации, например фамилий, времени встреч, выполненных действий. К сожалению, эта память характеризуется высокой степенью забывчивости. Забытые сведения стираются, исчезают навсегда. Для того чтобы информация сохранилась навсегда, ее надо переместить в долговременную память.
Долговременная	Память воспоминаний, содержащая события из прошлого и общие сведения о мире. В долгосрочной памяти информация сохраняется навсегда. Передача информации из краткосрочной памяти в долгосрочную осуществляется с помощью таких процессов, как: понимание, ассоциации, повторение или вследствие сильной эмоциональной окраски данной информации.

Широко распространено мнение о том, что старение неизбежно связано с постепенным ухудшением памяти. Именно с нарушениями памяти начинается болезнь Альцгеймера – самая частая причина деменции у лиц пожилого и старческого возраста. Но даже при нормальном старении у пожилых людей притупляется острота чувств и снижается способность запоминать. При этом из всех типов памяти хуже функционирует в основном кратковременная память. Однако при систематизированном упражнении данный тип памяти поддается тренировке.

Речь: под речевой функцией подразумевают способность к коммуникации (общению) с окружающими людьми как в устной, так и письменной форме. Данная функция включает в себя как самостоятельное построение высказываний (в том числе при письме), так и понимание обращенной к человеку речи (в том числе при чтении). Речь служит своеобразным каркасом для организации других познавательных функций, обеспечивает поддержание социальных контактов. Именно речевые нарушения наиболее ярко обращают на себя внимание при заболеваниях головного мозга. Это позволило разработать многи-

сленные методы логопедической коррекции, направленные на восстановление нарушенной речи.

Восприятие (гнозис): под восприятием понимают сложную систему распознавания поступающей извне информации. Выделяют различные модальности восприятия – зрительное, слуховое и т.д. В отличие от простых зрительных, слуховых ощущений, получаемых от органов чувств, восприятие позволяет более тонко распознавать чувствительный образ, отнести его к определенной группе (категории), отличать знакомое от незнакомого. Система, осуществляющая создание целостного образа на основе информации, получаемой от различных органов чувств, получила название симультантного гнозиса.

Праксис: означает способность вырабатывать, сохранять и использовать различные двигательные навыки. Это касается как самых простых автоматических действий, на которых держится обычная повседневная жизнь (ходьба, способность причесаться, пользоваться столовыми приборами и т.д.) и о выполнении которых мы даже не задумываемся, так и наиболее сложных двигательных актов, часто лежащих в основе профессиональной деятельности человека.

Управляющие (регуляторные, исполнительные) функции: подразумевают способность управлять своей деятельностью и поведением, ставить перед собой ту или иную задачу, контролировать ее выполнение, анализировать полученные результаты путем сличения конечного эффекта и исходной задумки. Данная часть когнитивной сферы тесно связана с понятиями мышления и интеллекта, но не является их полным аналогом. При нарушении управляющих функций (дизрегуляторных нарушениях) – происходит разлад во всех остальных сферах – мозг не может должным образом упорядочить свою работу, что сопровождается более или менее заметными проблемами со стороны памяти, восприятия, двигательной сферы, речи.

Внимание: можно рассматривать как самостоятельную функцию, так и в качестве основы для работы головного мозга в целом. Данным термином обозначают способность к поддержанию должного уровня психической активности, требуемого для умственной работы, и способность сосредотачивать свою психическую деятельность на актуальных задачах (концентрировать внимание). Именно нарушения концентрации внимания часто стоят за распространенными жалобами на «плохую память» у лиц различного возраста (в том числе молодых) и могут быть как следствием заболеваний (как со стороны организма в целом, так и при различных поражениях головного мозга), так и

функциональных изменений нервно-психической сферы (на фоне переутомления, стрессовых ситуаций).

Отдельно стоит подчеркнуть, что когнитивная сфера каждого человека неповторима. На ее формирование оказывают влияние генетические факторы, перенесенные заболевания, воспитание, культурные особенности, образование, личный опыт человека. Поэтому и под когнитивными нарушениями понимают ухудшение познавательных функций относительно предшествующего более высокого индивидуального уровня, как ощущаемое самим человеком, так и заметное со стороны.

Тренировка познавательных функций – когнитивный тренинг – включает в себя систему упражнений, относящихся к нелекарственным методам профилактики и лечения когнитивных нарушений и деменции. В целом, подобные упражнения подразделяются на компенсаторные и восстановительные. В первом случае проводимая тренировка направлена на развитие сохранных познавательных способностей, во втором – на восстановление утраченных вследствие болезни или травмы функций.

При проведении занятий упражнения подбираются таким образом, чтобы разносторонне влиять на разные типы мышления пожилого человека (см. Приложение).

Когнитивный тренинг может проводиться как на индивидуальной, так и групповой основе. Первый подход позволяет более подробно прорабатывать проблемы конкретного человека, в то же время, групповые занятия являются одной из форм совместного досуга пожилых, способствуют удовлетворению потребности в общении, тренируют навыки коммуникации, повышают мотивацию к занятиям и самооценку.

Семинары для пожилых людей – это не только развлечение и способ приятно провести время в хорошей компании. Они способствуют интеллектуальной активизации пожилых людей, повышению самооценки, а также ощущению ценности и смысла жизни. Интеллектуальная активность противодействует утрате самоуважения, чувству безнадёжности и депрессии.

ГЛАВА 2. АКТИВИЗАЦИЯ ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ

«Образование» является широким понятием, обозначающим всестороннее обучение, которое может продолжаться всю жизнь. Люди постоянно учатся решать новые проблемы, они хотят получать более полезную информацию, лучше ориентироваться в быстро меняющемся мире. Пожилые люди также в этом нуждаются. Важно помнить, что когнитивные способности у пожилых людей, такие как память, словарный запас, аналитические навыки, весьма разнообразны и во многом зависят от способа и качества прежней жизни, а также от тренировки, в роли которой, помимо специальных занятий, могут выступать прежняя работа, досуг и интересы. Показано, что интенсивные умственные упражнения уже всего за несколько дней приводят к повышению активности области мозга, отвечающей за производство новых ценных клеток, поэтому результаты обучения могут быть вполне удовлетворительными даже в преклонном возрасте. Следует знать, что на самом деле память ухудшается, когда ею меньше пользуются, когда пренебрегают образованием и интересами.

Программа «Интеллектуально активный пожилой человек» дает возможность удовлетворить потребность пожилого человека в образовании. На первом этапе предполагается проведение двух мастер-классов примерно по 1,5 часа каждый, в которых принимают участие 8–12 пожилых людей. Встречи носят открытый и добровольный характер (пожилому человеку достаточно выразить свое желание принять участие в мастер-классе в ходе анкетирования). Встречи, главной целью которых является побуждение участников к интеллектуальной активности, должны одновременно носить дружеский характер и давать возможность отдохнуть.

К каждому мастер-классу готовится основательная дидактическая база – планы занятий, содержащие комплекты заданий различной сложности и дающие возможность участвовать каждому пожилому человеку, независимо от текущего уровня интеллектуальных способностей. Само занятие должно больше напоминать развлечение, чем напряженную работу ума и, тем самым, стимулировать включение подобных мастер-классов по активизации интеллектуальных способностей в годичный цикл мероприятий с участием пожилых людей.

Важной составляющей групповых занятий по когнитивному тренингу для пожилых людей является подведение их итогов с целью оптимизации (повышения качества и эффективности) последующих занятий. Инструментом для подведения итогов обсуждаемых семинаров может выступать анализ, осуществляемый человеком, ответственным за проведение занятия (ведущим). По итогам данного анализа формируются четыре списка, в которых выделяются *сильные стороны* проводимых занятий; *слабые стороны* – то, что требует изменений, усиления, развития; *возможности*, которые появляются на каждом этапе программы и могут способствовать успеху предприятия; и *угрозы* – т.е. различные риски, требующие поиска решений и применения альтернативных подходов.

Вот пример анализа итогов завершенного цикла занятий по тренировке интеллектуальной деятельности:

Сильные стороны:

- высокая вовлеченность пожилых людей;
- тщательная подготовка мастер-классов в техническом и организационном отношении;
- хорошее взаимодействие между ведущим и пожилыми людьми, эмпатия;
- обеспечение достаточных финансовых ресурсов;
- энергичный, открытый для новых идей, дружелюбный организатор занятий;
- хорошие материально-технические условия для проведения занятий.

Слабые стороны:

- ведущему и участникам занятий было далеко добираться;
- необходимость обеспечить спонсорскую поддержку.

Возможности для дальнейшей организованной интеллектуальной деятельности пожилых людей:

- получение финансовых ресурсов, например, из благотворительных фондов;
- оценка мнения пожилых людей и их желаний по дальнейшему участию в подобных проектах;
- поддержка СМИ после завершения проекта;
- появление нового потенциального ведущего, которым может стать один из участников.

Угрозы для дальнейшей деятельности:

- отсутствие гарантированных средств для проведения дальнейших встреч;
- отдаленный и неопределенный срок следующего мастер-класса;
- снижение энтузиазма и положительных эмоций;
- неуверенность в своих силах и сдержанность потенциального ведущего из числа участников, отсутствие порыва внутри группы.

СЦЕНАРИИ МАСТЕР-КЛАССОВ «ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНО АКТИВНЫЙ ПОЖИЛОЙ ЧЕЛОВЕК»

Далее представлены три примерных сценария мастер-классов. Необходимо помнить, что важным фактором успешности занятий является адаптация их содержания под потребности и возможности конкретной группы пожилых людей.

Сценарий 1

Цель занятий:

- Активизация интеллектуальных способностей пожилых людей.
- Пробуждение у пожилых людей интереса к участию в мастер-классах по тренировке умственных способностей, как способу времяпрепровождения.
- Совершенствование различных типов критического и творческого мышления.
- Демонстрация пожилым людям взаимозависимости между интеллектуальной деятельностью и повышением качества повседневной жизни человека.

Методы и приемы: обсуждение и дискуссия, разбор примеров, тематические исследования, игры и иные развивающие развлечения, мозговой штурм, свободные выступления участников, метод практических действий.

Участники: ведущий занятия, группа пожилых людей.

Необходимые средства/материалы: цветная бумага для заметок с липким слоем, листы бумаги, лекционный плакат с рейкой, маркеры, ручки.

Ход занятий:

1. Начало занятий

Начиная мастер-класс, ведущий приветствует всех участников и сообщает цель встречи. Затем он указывает на интерактивный характер мастер-класса и предлагает во время занятий придерживаться следующих правил:

- проявлять активность;
- вести себя свободно;
- обращаться напрямую;
- относиться толерантно друг к другу;
- говорить только от своего имени.

После принятия участниками правил группа переходит к выполнению заданий, предложенных ведущим.

2. Серия упражнений

Упражнение 1

Название: «Визитные карточки»

Цель упражнения: участники мастер-класса знакомятся друг с другом, используют навыки критического мышления в ходе аргументации и принятия решений.

Материалы: цветная бумага для заметок с липким слоем, маркеры.

Ход упражнения:

Каждый участник мастер-класса делает визитку. Он пишет на ней свое имя и рисует символ того, чем он больше всего любит заниматься. Готовую визитную карточку каждый участник прикрепляет себе на грудь. Потом каждый из пожилых людей – участников мастер-класса делает самопрезентацию выбранного символа.

Упражнение 2

Название: «Ассоциации»

Цели упражнения: совершенствование мыслительных процессов в части систематизации информации, беглости мышления, творческого подхода к решению проблем.

Материалы: бумага и ручки.

Ход упражнения:

Каждый участник за минуту записывает как можно больше ассоциаций, какие только вспомнит в контексте слова «собака». По истечении отведенного времени, каждый, кто хочет, зачитывает вслух свои пометки.

По завершении выполнения задания, ведущий обсуждает результаты с участниками.

Упражнение 3

Название: «Два кувшина»

Цели упражнения: стимулирование различных видов мышления – анализа, рассуждения, экспериментирования.

Материалы: бумага и лекционный плакат с рейкой.

Ход упражнения:

Ведущий объявляет задание: «Предположим, у нас есть два кувшина, один емкостью 3 литра, второй емкостью 5 литров. Наша задача состоит в том, чтобы с помощью этих двух кувшинов отмерить ровно 7 литров, например, воды. Заполнять оба кувшина и потом отливать литр «на глаз» нельзя. Нужно отмерить ровно 7 литров».

После выполнения задания ведущий обсуждает результаты с участниками.

Решение проблемы:

1. Заполняем пятилитровый кувшин, водой из него наполняем трехлитровый кувшин.
2. Эти три литра выливаем. В пятилитровом кувшине осталось два литра воды.
3. Эти два литра воды наливаем в трехлитровый кувшин.
4. Наполняем пятилитровый кувшин.
5. В результате получаем пять литров в пятилитровом кувшине и два литра в трехлитровом кувшине. Итого семь литров.

Упражнение 4

Название: «Все на одну букву»

Цели упражнения: совершенствование творческого мышления по части гибкости, оригинальности и трансформационных навыков.

Материалы: бумага и ручки.

Ход упражнения:

Каждый участник выбирает какую-то букву алфавита, а затем строит как можно более длинную фразу, используя только те слова, которые начинаются с этой буквы.

После выполнения задания ведущий обсуждает результаты с участниками.

Пример предложения, приведенного ведущим: *Слесарь Святослав Сергеевич Сахаров снял со стены снимок северного сияния, сделанный Светланой Семеновной Сокольской.*

Упражнение 5

Название: «Во что вы одеты?»

Цели упражнения: совершенствование аналитического мышления; тренировка наблюдательности и памяти; более тесное знакомство участников.

Материалы: бумага и ручки.

Ход упражнения:

Участники разбиваются по парам, потом садятся спиной друг к другу. Они получают бумагу и ручку.

Ведущий дает задание:

«Опишите, как можно точнее, как одет человек, сидящий у вас за спиной».

Выполнив описание каждый читает свой вариант, а другие участники могут сами сравнить заметки и реальность.

После выполнения задания ведущий обсуждает результаты с участниками.

Упражнение 6

Название: «Бродяга»

Цели упражнения: рассуждения, решение проблем; тренировка памяти.

Материалы: бумага и ручки.

Ход упражнения:

Ведущий оглашает содержание задания: «Бродяга бредет по парку и обнаруживает, что у него нет сигарет. Естественно, что и денег на сигареты у него тоже нет. А голова на что?! Наш бродяга начинает собирать окурки. Папиросная бумага у него в кармане, а по опыту он знает, что из семи окурков можно соорудить сигарету. Через какое-то время он собрал 49 окурков. Бродяга привык выкуривать по сигарете каждые 45 минут».

Вопрос: На какое время ему хватит собранного запаса?

После выполнения задания ведущий обсуждает результаты с участниками.

Решение: *На шесть часов. Из 49 окурков можно сделать 7 сигарет, но они, в свою очередь, дадут семь новых окурков, которых хватит на новую сигарету. Таким образом, восьми сигарет хватит на 6 часов.*

Упражнение 7

Название: «Веревочная лестница»

Цели упражнения: стимулировать критическое мышление, рассуждения, оценку, навыки критического подхода к проблеме.

Материалы: бумага и ручки.

Ход упражнения:

Ведущий дает инструкцию: «С борта корабля свисает веревочная лестница так, что она едва достигает поверхности воды. Ступеньки лестницы расположены через каждые 25 сантиметров».

Вопрос: Сколько ступенек уйдет под воду во время прилива, когда уровень моря поднимется на 90 сантиметров?

После выполнения задания ведущий обсуждает результаты с участниками.

Решение задачи: Ни одна. Весь корабль, а вместе с ним и веревочная лестница поднимется вместе с приливом.

Упражнение 8

Название: «Садовод»

Цели упражнения: совершенствование мышления по части творческого решения проблем экспериментирования, оригинальных вариантов.

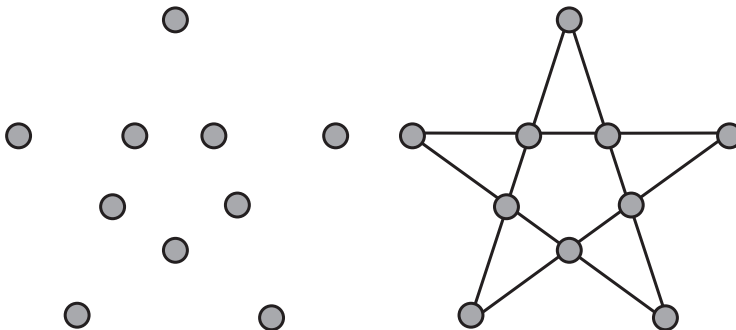
Материалы: бумага, ручки, лекционный плакат с рейкой.

Ход упражнения:

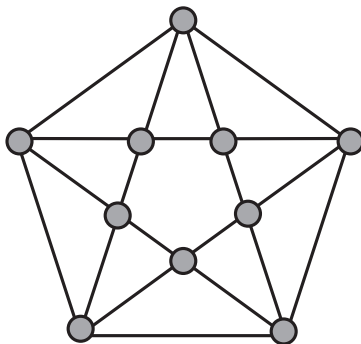
Ведущий читает задание: «Садовник хочет посадить 10 деревьев, но так, чтобы они росли пятью рядами по четыре дерева в каждом. Пожалуйста, нарисуйте, как садовник должен это сделать».

После выполнения задания ведущий обсуждает результаты с участниками.

Решение: Решением является следующее расположение вазонов: это пентаграмма, что показана на следующем рисунке:



Пентаграмму, в свою очередь, образуют диагонали равностороннего пятиугольника.



Упражнение 9

Название: «Только рубль»

Цели упражнения: стимулировать мышление путем поиска ошибки в рассуждениях, выводах, аргументации.

Материалы: бумага, ручки, лекционный плакат с рейкой.

Ход упражнения:

Ведущий представляет свой массив записей:

1 рубль = 1 рубль

1 рубль = 100 копеек

10 копеек = 0,1 рубля

100 копеек = 10 копеек × 10 копеек

1 рубль = 0,1 рубля × 0,1 рубля

1 рубль = 0,01 рубля

1 рубль = 1 копейка

Вопрос: Найти ошибку в следующем рассуждении.

После выполнения задания ведущий обсуждает результаты с участниками.

Решение проблемы:

Ошибка в четвертой строке.

100 копеек – это конечно 10 копеек × 10 вместо 10 копеек × 10 копеек.

Упражнение 10

Название: «Проблемы с почтой»

Цели упражнения: совершенствование критического мышления в области анализа, рассуждения, решения проблем.

Материалы: бумага и ручки.

Ход упражнения:

Ведущий читает условие задания: «Сергей Петрович отправился в отпуск. Ввиду того, что он ведет оживленную переписку, он попросил жену, которая осталась в городе, чтобы она отправляла ему наиболее важные письма. Через неделю от его жены пришло письмо: «Все хорошо. К сожалению, я не могу отправить тебе почту, потому что ты забрал с собой ключ от почтового ящика». Сергей Петрович всплеснул руками, быстро положил ключ от почтового ящика в конверт и отослал домой».

Вопрос: Сергей Петрович писем так и не получил. Почему?

После выполнения задания ведущий обсуждает результаты с участниками.

Решение задачи: Конверт с ключом также попал в почтовый ящик, от которого у жены Сергея Петровича не было ключа.

Упражнение 11

Название: «Где сидел брат Иосифа?»

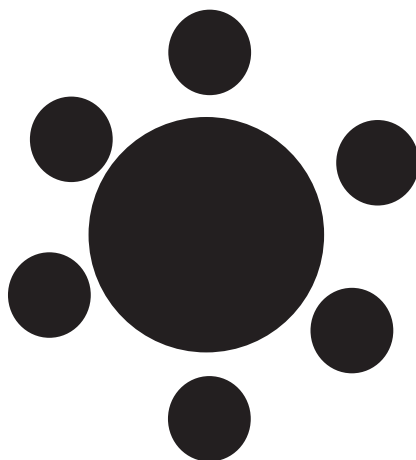
Цели упражнения: улучшение критического мышления в области упорядочения информации, рассуждения, анализа.

Материалы: бумага и ручки.

Ход упражнения:

Ведущий раздает участникам схемы мест за столом и текст со следующими сведениями:

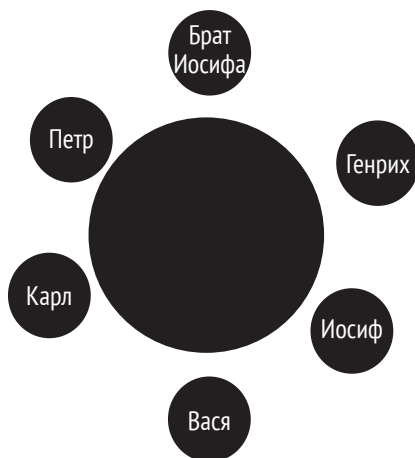
- За круглым столом, играя в домино, сидели шесть человек.
- Петр бросал костяшки домино.
- Генрих сидел рядом со своим братом Иосифом, но напротив Карла.
- Мужчина, который сидел слева от Карла, сидел напротив Иосифа.
- Брат Иосифа сидел напротив мужчины, который сидел рядом с женщиной, который сидел напротив мужчины, который сидел справа от Иосифа.
- Женщиной, который сидел справа от мужчины, который сидел рядом с женщиной, который сидел напротив Иосифа, был Вася.



Вопрос: Сможете ли вы показать, как расселись эти люди за столом и определить, где сидел брат Иосифа?

После выполнения задания ведущий обсуждает результаты с участниками.

Решение задачи: Рисунок показывает правильное решение.



3. Заметки и рассуждения

Сочетание неформальной атмосферы встречи с интересными упражнениями различной сложности, которые заставляют активно размышлять, должны вызывать интерес у пожилых людей и убедить их в том, что эти занятия важны для них. Предполагается, что после первых занятий пожилые люди увлекутся такой формой досуга и захотят участвовать в дальнейших мероприятиях.

Сценарий 2

Цель занятий:

- Активизация интеллектуальных способностей пожилых людей.
- Пробуждение у участников интереса к участию в мастер-классах по тренировке умственных способностей, как способу времяпрепровождения.
- Совершенствование различных типов критического и творческого мышления.
- Демонстрация пожилым людям взаимозависимости между интеллектуальной деятельностью и повышением качества повседневной жизни человека.

Методы и приемы: обсуждение и дискуссия, разбор примеров, тематические исследования, игры и иные развивающие развлечения, мозговой штурм, свободные выступления участников, метод практических действий.

Участники: ведущий занятия, группа пожилых людей.

Необходимые средства/материалы: цветная бумага для заметок с липким слоем, листы бумаги, лекционный плакат с рейкой, маркеры, ручки.

Ход занятий:

1. Начало занятий

Начиная занятие, ведущий приветствует всех участников и сообщает цель встречи. Затем он указывает на интерактивный характер мастер-класса и предлагает во время занятий придерживаться следующих правил:

- проявляем активность;
- ведем себя свободно;
- обращаемся напрямую;
- относимся толерантно друг к другу;
- говорим только от своего имени.

После принятия участниками правил, группа переходит к выполнению заданий, предложенных ведущим.

2. Серия упражнений

Упражнение 1

Название: «Визитные карточки»

Цель упражнения: участники мастер-класса знакомятся друг с другом, при этом используют навыки критического мышления в ходе аргументации и принятия решений.

Материалы: цветная бумага для заметок с липким слоем, маркеры.

Ход упражнения:

Каждый участник мастер-класса делает визитку. Он пишет на ней свое имя и рисует символ того, чем он больше всего любит заниматься. Готовую визитную карточку каждый участник прикрепляет себе на грудь.

Упражнение 2

Название: «Синтез по имени»

Цель упражнения: улучшение творческого мышления по части беглости, гибкости и способности к преобразованию.

Материалы: бумага и ручки.

Ход упражнения:

Участники составляют предложение, состоящее из слов, которые начинаются с букв, образующих имя участника, например, ВОВА = В Огороде Выросли Арбузы.

После выполнения задания ведущий обсуждает результаты с участниками.

Упражнение 3

Название: «Сумки»

Цель упражнения: стимулирование критического мышления по части анализа, экспериментов и решения проблем; комбинаторика.

Материалы: карты, ручки, лекционный плакат с рейкой.

Ход упражнения:

Ведущий читает содержание задачи: «У вас есть три сумки: А, Б, В. На первой написано «Яблоки и апельсины», на второй – «Яблоки», а на третьей – «Апельсины».

Все надписи неверны. Ваша задача состоит в том, чтобы исправить размещение этикеток на сумках. Однако вы можете заглянуть только

в одну сумку, причем только раз, и вытащить только один фрукт. В другие сумки заглядывать нельзя. Заглядываешь в сумку А и достаешь апельсин».

Вопрос: Как должны быть распределены этикетки?

После выполнения задания ведущий обсуждает результаты с участниками.

Решение задачи:

Сумка А – апельсины

Сумка Б – яблоки и апельсины

Сумка В – яблоки

Упражнение 4

Название: «Творческие заметки»

Цели упражнения: стимулирование мыслительных процессов – оригинальности и совмещения объектов; способности создавать выражения; творческого самовыражения.

Материалы: бумага формата А4 и ручки.

Ход упражнения:

Каждый участник получает лист формата А4. В одном углу пишет любое слово, затем загибает угол и кладет лист в коробку. Когда все положат листы в коробку, происходит жеребьевка. Каждый участник в очередном углу полученного листа записывает очередное слово. И так до заполнения всех углов.

Затем происходит последняя жеребьевка и каждый из участников на листе должен написать рассказ из 4 предложений, в каждом из которых будет использовано слово, написанное в углах листа.

После выполнения задания каждый дает название своей истории и читает ее вслух.

В конце ведущий обсуждает результаты с участниками.

Упражнение 5

Название: «Весы и шарики»

Цель упражнения: стимулирование творческого мышления по части комбинаторики, экспериментов и критического мышления через рассуждение и решение проблем.

Материалы: бумага, ручки, лекционный плакат с рейкой.

Ход упражнения:

Ведущий объясняет задание: «У нас есть девять шаров, которые одинаковы на вид и по цвету. Восемь из них одинакового веса, а девятый – тяжелее. Как за два взвешивания можно точно определить, какой из девяти шаров тяжелее?».

После выполнения задания ведущий обсуждает результаты с участниками.

Решение проблемы:

Делим шарики на три группы по три в каждой группе. Сравниваем вес двух групп. Если они совпадают, то мы уверены, что в последней группе из трех шаров находится то, что тяжелее. Таким образом, использовано первое взвешивание. У нас остались три шарика. Мы берем два из них и кладем по одному на каждую из чашек весов. Если они уравниваются и весы показывают одинаковый вес, то оставшийся шарик тяжелее остальных. Если же стрелка весов отклоняется от равновесия, то на соответствующей чашке находится шарик, который тяжелее остальных.

Упражнение 6

Название: «Банты»

Цель упражнения: стимулирование мыслительных процессов в области анализа и упорядочивания информации.

Материалы: карточки, ручки, лекционный плакат с рейкой.

Ход упражнения:

Тренер читает текст вслух:

«Анна пришла домой из школы – по словам старшего брата – в отличном настроении.

– Чему ты так радуешься? – спросила мама.

– Потому что я получила пять по математике за то, что правильно решила логическую задачу, – похвалилась Анна.

– Отлично, расскажи какое было задание, – сказала мама одобрительно.

– Значит так, наша учительница сказала, что сегодня на уроке будем решать логические задачи. Сразу вызвала Катю, Соню и меня. Она поставила нас перед классом в затылок друг другу: сначала я, за мной Соня, а за ней Катя. Она сказала, чтобы мы не оборачивались. Потом она показала всем открытую коробку, в которой было пять бантов: два белых и три черных.

Один из них приколола мне на волосы, вторым украсила причёску Сони, а третьим – Кати.

Никто из нас не видел, какой бант у каждой на голове и какие остались в коробке. Кате было проще всех, она видела нас обеих, Соня – только меня, а я – никого. Учительница спросила Катю, знает ли она какого цвета бант у нее в волосах. Катя сказала, что понятия не имеет. Соня пискнула, что тоже не знает. И тогда я ...

– И что ты, гений в юбке, – сказал с усмешкой брат – наверно, тоже сказала, что понятия не имеешь, какой бант на твоей «умной» голове?..

– Не поверишь, но я знала! – сказала не без гордости Анна.

– Да-а-а? Не верю, что ты действительно знала. Если сказала правильно, то, скорее всего, угадала, а не пришла к логическому решению. Это просто невозможно. Даже я... – Тут он сделал эффектную паузу, чтобы подчеркнуть силу этого утверждения. – Не решил бы эту задачу «рационально», потому что не хватает данных.

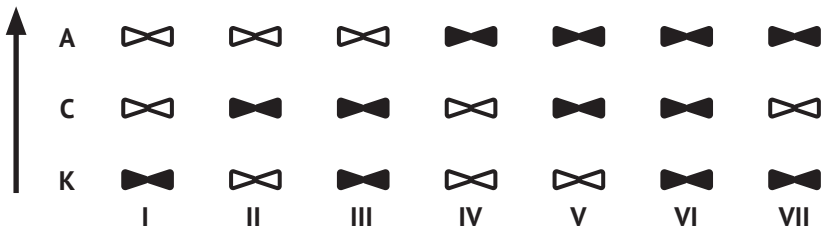
– Да-а... – Анна иронически усмехнулась. – Это ты бы стал угадывать, потому что логические рассуждения – это не для твоих мозгов. Послушай, как рассуждала я, и поймешь, как прийти к правильному решению!»

Вопрос: Можно ли решить эту логическую задачу?

По выполнении задания (или попытках выполнения) ведущий обсуждает результаты с участниками.

Решение проблемы:

Есть семь различных возможностей расположения бантов. Посмотрите на схему.



Первый вариант надо отбросить, потому что Катя, видя перед собой два белых банта, ответила бы: «Я знаю, что у меня черный, потому что белых больше нет. А мы помним, что Катя ответила «не знаю».

А что произошло бы во втором и третьем случае? В свою очередь, Соня ответила бы «знаю» (т.е. не так, как в задаче). Почему? Ну, подумайте. Соня рассуждала бы так: я вижу перед собой белый бант. Если бы и у меня был белый, то Катя у меня за спиной сказала бы: «Я знаю», т.к. видела бы перед собой два белых банта. Но она сказала «не знаю», это означает, что у меня в волосах черный бант.

Так что варианты II и III тоже нужно отбросить. Остались варианты IV, V, VI и VII, где в первом ряду есть только черные банты.

Таким образом, когда Анна услышала отрицательные ответы Кати и Сони, могла уверенно ответить: «Я знаю, у меня черный бант».

Упражнение 7

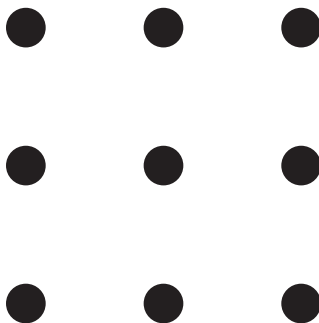
Название: «Кружки»

Цели упражнения: совершенствование мышления по части анализа, гибкости, оригинальности; комбинаторика.

Материалы: бумага, ручки, лекционный плакат с рейкой.

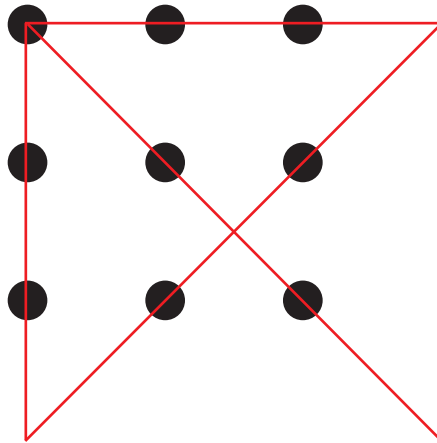
Ход упражнения:

Ведущий объясняет задание: «Не отрывая ручки от бумаги, нарисуйте четыре прямые линии, чтобы соединить ими все 9 кружков. Линии должны быть тонкие, идеально прямые, любой длины».



По выполнении задания (или попытках выполнения) ведущий обсуждает результаты с участниками.

Решение проблемы: Необходимо рассуждать небанально.



Упражнение 8

Название: «Белые и черные шарики»

Цель упражнения: стимулирование творческого мышления; комбинаторика, экспериментирование.

Материалы: бумага, ручки, лекционный плакат с рейкой.

Ход упражнения:

Ведущий объясняет задачу: «У нас есть три коробки. В одной коробке находятся два черных шарика (ЧЧ), во второй – два белых шарика (ББ), а в третьей – один белый и один черный шарик (БЧ). На крышках коробок находятся соответствующие надписи.

Однако какой-то шутник переставил крышки таким образом, что надпись не соответствует содержимому. Наша задача – вынуть по одному шару из каждой коробки и, не заглядывая внутрь, сказать, какие шары находятся в каждой из коробок».

Вопрос: Сколько минимально шариков надо вынуть, чтобы определить содержание всех трех коробок?

По выполнении задания (или попытках выполнения) ведущий обобщает результаты с участниками.

Решение проблемы:

Достаточно вынуть один шарик. Ключом к решению задачи является сообщение, что все три коробки неправильно обозначены. Поэтому необходимо вытащить шарик из коробки, помеченной БЧ – белый и черный. Если вынутый шарик, допустим, черный, мы сразу понимаем,

что второй шарик тоже должен быть черного цвета, в противном случае крышка была бы поставлена правильно, что противоречит условиям задачи. Таким образом, определилась коробка с двумя черными шариками. Тогда мы обращаемся к коробке, обозначенной ББ. Там не может быть двух белых шариков, т.к. надпись на крышке должна быть неправильной. Таким образом, там белый и черный шарик. В третьей коробке два белых шарика.

Упражнение 9

Название: «Бриколаж»

Цели упражнения: развитие навыков работы в группе, стимулирование творческого мышления в области интеграции и создания сетей (карты проблемы).

Материалы: бумага и ручки.

Ход упражнения:

Ведущий делит участников на три группы. Каждая команда начинает писать рассказ на заданную тему, например криминальную историю, романтическую историю и научную фантастику. По истечении заданного времени каждая группа передает свой рассказ другой, чтобы та его продолжила. Когда каждая из команд получит назад свой оригинальный рассказ, она должна его закончить и дать название. После выполнения задания, каждая группа читает свой рассказ вслух.

По выполнении задания (или попытках выполнения) ведущий обсуждает результаты с участниками.

Упражнение 10

Название: «Пять кроликов»

Цель упражнения: совершенствование рассуждения и аргументации – элементов критического мышления.

Материалы: бумага и ручки.

Ход упражнения:

Ведущий читает содержание задания: «Пять кроликов играли на лугу. Появился охотник и убил одного из них».

Вопрос: Сколько кроликов осталось на лугу?

После выполнения задания ведущий обсуждает результаты с участниками.

Решение проблемы: *Только один, которого убили. Остальные, конечно, убежали.*

3. Результаты занятий

После завершения серии упражнений, ведущий подводит итоги, а затем предлагает каждому из участников высказаться по поводу прошедших занятий.

В конце ведущий благодарит всех за активное и плодотворное участие в мастер-классах.

Заметки и размышления

Очередной набор активизирующих упражнений должен был убедить пожилых людей в том, что занятия такого типа являются привлекательным способом проведения свободного времени.

Сценарий 3

Цель занятий:

- Активизация интеллектуальных способностей пожилых людей.
- Пробуждение у участников интереса к мастер-классам по тренировке умственных способностей, как способу времяпрепровождения.
- Совершенствование различных типов критического и творческого мышления.
- Демонстрация пожилым людям взаимозависимости между интеллектуальной деятельностью и повышением качества повседневной жизни человека.

Методы и приемы: обсуждение и дискуссия, разбор примеров, игры и иные развивающие развлечения, мозговой штурм, свободные выступления участников, метод практических действий.

Участники: ведущий занятия, группа пожилых людей.

Необходимые средства/материалы: цветная бумага для заметок с липким слоем, листы бумаги, флип-чарт, маркеры, ручки, рабочие карты, карты с контурами стран, диктанты графические.

Ход занятий:

1. Начало занятий

Начиная мастер-класс, ведущий приветствует всех участников и сообщает цель встречи. Затем он указывает на интерактивный характер мастер-класса и предлагает во время занятий придерживаться следующих правил:

- проявлять активность;
- вести себя свободно;
- обращаться напрямую;

- относиться толерантно друг к другу;
- говорить только от своего имени.

После принятия участниками правил, группа переходит к выполнению заданий, предложенных ведущим.

2. Серия упражнений

Упражнение 1

Название: «Визитные карточки»

Цель упражнения: участники мастер-класса знакомятся друг с другом, используют навыки критического мышления в ходе аргументации и принятия решений.

Материалы: цветная бумага для заметок с липким слоем, маркеры.

Ход упражнения:

Каждый участник мастер-класса делает визитку. Он пишет на ней свое имя и рисует символ того, чем он больше всего любит заниматься. Готовую визитную карточку каждый участник прикрепляет себе на грудь.

Упражнение 2

Название: «Сколько дошкольников?»

Цель упражнения: улучшение мышления в области кратковременной памяти, стимулирование творческого подхода.

Материалы: бумага и ручки.

Ход упражнения:

Ведущий читает задание: «Группа дошкольников отправилась на экскурсию. Когда они делились по двое, трое, четверо каждый раз один малыш оставался один. Только когда делились по пятеркам, в одиночестве никого не оставалось. Сколько дошкольников насчитывает группа?».

После выполнения задания ведущий обсуждает результаты с участниками.

Решение: 25 дошкольников.

Упражнение 3

Название: «Столицы государств»

Цели упражнения: стимулирование долгосрочной памяти.

Материалы: бумага формата А4, ручки, бланк задания.

Ход упражнения:

А	Франция	1	Лиссабон
Б	Болгария	2	Дублин
В	Ирландия	3	Париж
Г	Черногория	4	Тирана
Д	Чехия	5	Подгорица
Е	Греция	6	Прага
Ж	Албания	7	Афины
З	Португалия	8	София

А	Б	В	Г	Д	Е	Ж	З

После выполнения задания ведущий обсуждает результаты с участниками.

Решение проблемы:

А	Б	В	Г	Д	Е	Ж	З
3	8	2	5	6	7	4	1

Упражнение 4

Название: «Викторина по природоведению»

Цели упражнения: стимулирование мыслительных процессов – оригинальности и интеграции объектов; стимулирование долговременной памяти.

Материалы: бумага, ручки.

Ход упражнения:

Ведущий читает определения объектов и явлений и приводит варианты ответов. Задача – выбрать правильный ответ и записать его.

Как называется место, где зимой спит медведь?

- гнездо
- лежбище
- берлога
- отель

Гон – это:

- период, когда рождаются олениа

- период спаривания у оленей, когда самцы борются между собой за самок
- весенний рев оленя
- время года, когда олени сбрасывают рога

Из чего осы строят свои гнезда?

- из песка, пропитанного фруктозой
- из стеблей травы, соединенных затвердевшим переработанным нектаром
- из пережеванной древесины, смоченной слюной
- из бересты

Где живет лиса?

- в норе
- в дупле
- в гнезде
- в пентхаусе

Как называется хвост у белки?

- труба
- веер
- сакма
- замша

Группа волков – это:

- рой
- стадо
- прайд
- стая

После выполнения задания ведущий обсуждает результаты с участниками и, если это необходимо, объясняет слова, использованные в викторине.

Упражнение 5

Название: «Французские багеты»

Цели упражнения: стимулирование творческого мышления.

Материалы: листы бумаги формата А4, ручки.

Ход занятия:

Ведущий читает задание:

«Кристофер, пекарь из Франции, шел по живописной деревне с корзиной багетов. Его остановила одна из лучших его клиенток, Брижитт, которая купила половину его хлеба и дополнительно полбагета. Затем ему встретился священник, который сделал то же самое.

Он купил половину продукции Кристофера и полбагета. В конце концов парень по имени Винсент, сделал такой же заказ – половина хлеба и полбагета. Кристофер был в восторге. Он продал все, при этом ни одного багета не пришлось ломать.

Объясните, как так получилось, и укажите, сколько багетов было у Кристофера в начале?».

После выполнения задания ведущий обсуждает результаты с участниками.

Решение проблемы:

«7» – (продал $3,5 + 0,5 = 4$, остались 3; продал $1,5 + 0,5 = 2$, остался 1 багет; продал $0,5 + 0,5$).

Упражнение 6

Название: «Страны Европы»

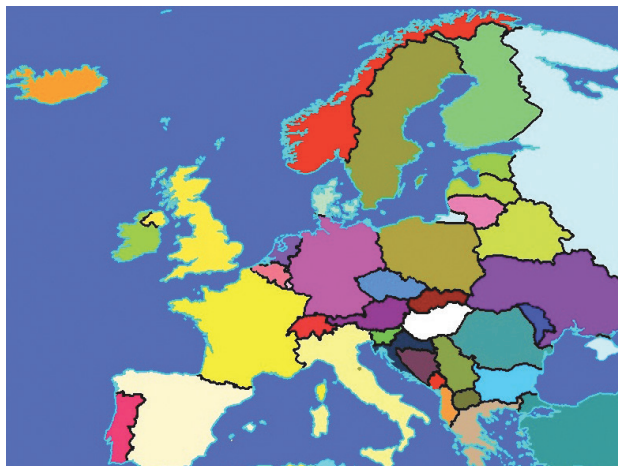
Цели упражнения: репродуктивное мышление, упорядочение информации, рассуждение, тренировка внимания, сосредоточенности.

Материалы: карты с контурами стран, ручки.

Ход упражнения:

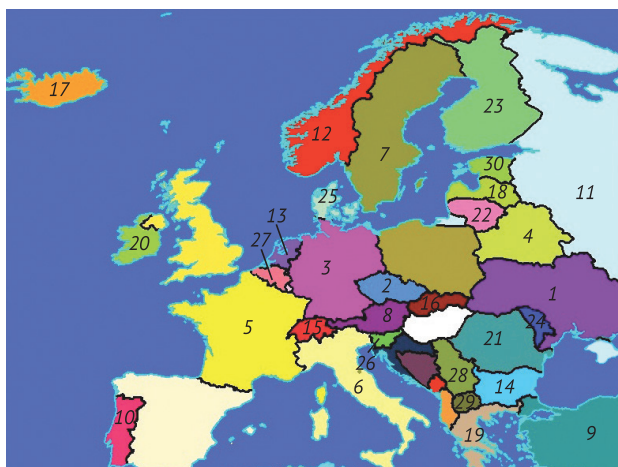
Пожилые люди создают команды по три человека. Ведущий раздает каждой команде карту с контурами стран. Задача команды состоит в том, чтобы найти определенные страны на карте и описать их. Каждая правильно угаданная группа стран – это очередной преодоленный уровень сложности.

1. Украина	2. Чехия	3. Германия	4. Белоруссия	5. Франция	6. Италия
7. Швеция	8. Австрия	9. Турция	10. Португалия	11. Польша	12. Норвегия
13. Нидерланды	14. Болгария	15. Швейцария	16. Словакия	17. Исландия	18. Латвия
19. Греция	20. Ирландия	21. Румыния	22. Литва	23. Финляндия	24. Молдавия
25. Дания	26. Словения	27. Бельгия	28. Сербия	29. Македония	30. Эстония



После выполнения задания ведущий обсуждает результаты с участниками.

Решение проблемы:



Упражнение 7**Название:** «Графический диктант»**Цели упражнения:** совершенствование мышления по части анализа, креативности, гибкости, оригинальности; комбинаторика.**Материалы:** карточки с диаграммой, листы с заданиями, ручки.**Ход упражнения:**

Пожилые люди разбиваются по парам. Один из них читает задание, т.е. обозначение пары полей. Второй игрок отмечает на диаграмме точки, а потом соединяет их прямой линией.

	А	Б	В	Г	Д	Е	Ж	З	И	К	Л	М	Н
1	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
2	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
3	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
4	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
5	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
6	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
7	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
8	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
9	•	•	•	•	•	—————			•	•	•	•	•
10	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•

Первая пара 9Е – 9З

10И – 7М

2А – 3А

8И – 9З

6Л – 4Н

6Д – 6Л

3В – 4В

6А – 4В

2Г – 3Г

5Д – 3Ж

2В – 3В

6А – 8А

2Г – 2Д

2Ж – 3Ж

1Е – 2Ж

2А – 2В

5Д – 7Д

7Д – 9Е

3Г – 3Д

10В – 10И

1Г – 1Е

8А – 10В

4Н – 5Н

5Н – 7М

3А – 3В

1Г – 2В

6К – 8И

После завершения выполнения задания, тот из участников, кто рисовал, показывает свою работу. В конце занятия ведущий обсуждает результаты с участниками.

Решение проблемы: утка.

Упражнение 8

Название: «Историческая викторина»

Цели упражнения: стимулирование мыслительных процессов – оригинальности и интеграции объектов; стимуляция долговременной памяти.

Материалы: бумага и ручки.

Ход упражнения:

Ведущий читает вопросы и четыре варианта ответов. Задача пожилых людей – выбрать правильный ответ и записать его.

Князь, который крестил Русь:

- Ярослав Мудрый
- Рюрик
- Владимир
- Иван Грозный

Первое упоминание о Москве

- 1380 г.
- 1147 г.
- 945 г.
- 860 г.

Как звали главного бога славян?

- Перун
- Ратник
- Велес
- Ярило

Первый Российский царь

- Фёдор I Иванович
- Борис Годунов
- Пётр I Великий
- Иван IV

Кто был первым кавалером ордена «Победа»?

- Михаил Егоров
- Павел Батов
- Георгий Жуков
- Константин Рокоссовский

После выполнения задания ведущий обсуждает результаты с участниками.

3. Завершение занятия

После выполнения всех заданий ведущий обобщает ход занятий, а затем предлагает каждому из участников дать комментарий, поделиться мнением о проведении и результатах.

В конце ведущий благодарит всех за активное и плодотворное участие в мастер-классе.

Замысел проводимого семинара состоит в том, чтобы стимулировать потребность в групповых формах интеллектуальной деятельности, изменить отношение пожилых людей к интеллектуальной деятельности, т.е. стимулировать переход от пассивной активизации к активности.

ГЛАВА 3. ЛИНГВИСТИЧЕСКИЙ СЕМИНАР «ПОЖИЛОЙ ЧЕЛОВЕК ГОВОРИТ И ПИШЕТ»

Старость – это этап развития человека, а развитие никогда не заканчивается. Адаптация человека к новым условиям хоть и зависит в значительной степени от существующего общественного строя, все же остается непосредственно обусловленной активностью пожилого человека, тем как он организует свою жизнь. Как уже упоминалось, речевая функция имеет важнейшее значение для реализации познавательных процессов и организации жизни человека.

Анкетирование пожилых людей о любимых источниках чтения показывает достаточно низкий интерес к чтению, который, скорее всего, может быть объяснен пониженными способностями к восприятию, проблемами со зрением, снижением концентрации, связанных с возрастными особенностями опрошенных. Однако практически полный разрыв с печатным словом ведет к обеднению и деградации коммуникативных возможностей человека.

В подобной ситуации абсолютно необходимым является поиск альтернативных способов интеллектуальной активизации, в роли которых, например, могут выступать дидактические игры. Под данным термином подразумевается группа образовательных программ, разработанных таким образом, чтобы стимулировать исследовательскую активность участников. В домашних условиях к ним можно отнести настольные игры – развлечения, которые тренируют память и внимание, развивают воображение, а также разгадывание кроссвордов, сканвордов, sudoku. Однако лучшим решением все-таки является участие в семинарах по интеллектуальной активизации. Лингвистический семинар «Пожилой человек говорит и пишет» адресован пожилым людям и нацелен на повышение уровня и улучшение качества жизни пожилых людей посредством широко понимаемой социальной активности.

СЦЕНАРИИ МАСТЕР-КЛАССОВ «ПОЖИЛОЙ ЧЕЛОВЕК ГОВОРИТ И ПИШЕТ»

Лингвистические мастер-классы нацелены на интеллектуальную активизацию пожилых людей. Различные упражнения, включенные в сценарии, предназначены для совершенствования различных типов мышления. Предлагаемые сценарии являются образцами. Упражнения должны быть адаптированы для конкретной группы пожилых людей.

Сценарий 1

Цель занятий:

- Активизация интеллектуальных способностей пожилых людей.
- Пробуждение интереса к участию в мастер-классах по тренировке умственных способностей, как способу времяпрепровождения.
- Совершенствование различных типов критического и творческого мышления.
- Демонстрация пожилым людям взаимозависимости между интеллектуальной деятельностью и повышением качества повседневной жизни человека.

Методы и приемы: обсуждение и дискуссия, разбор примеров, игры и иные развивающие развлечения, мозговой штурм, свободные выступления участников, метод практических действий.

Участники: ведущий занятия, группа пожилых людей.

Используемые формы: индивидуальные, парами, группами, всей командой.

Необходимые средства/материалы: цветная бумага для заметок с липким слоем, листы бумаги, лекционный плакат с рейкой, маркеры, ручки.

Ход занятий:

1. Начало занятий

Начиная занятие, ведущий приветствует всех участников и сообщает цель встречи. Затем он указывает на интерактивный характер мастер-класса и предлагает во время занятий придерживаться следующих правил:

- проявлять активность;
- вести себя свободно;
- обращаться напрямую;
- относиться толерантно друг к другу;
- говорить только от своего имени.

После принятия участниками правил, группа переходит к выполнению заданий, предложенных ведущим.

2. Серия упражнений

Упражнение 1

Название: «Визитные карточки»

Цель упражнения: участники мастер-класса знакомятся друг с другом, используют навыки критического мышления в ходе аргументации и принятия решений.

Материалы: цветная бумага для заметок с липким слоем, маркеры.

Ход упражнения:

Каждый участник мастер-класса делает визитку. Он пишет на ней свое имя и рисует символ того, чем он больше всего любит заниматься. Готовую визитную карточку каждый участник прикрепляет себе на грудь. Потом, каждый из пожилых людей – участников мастер-класса делает самопрезентацию выбранного символа.

Упражнение 2

Название: «Формируем предложения»

Цели упражнения: совершенствование мыслительных процессов в части краткосрочной памяти, творческого подхода к решению проблем.

Материалы: стулья, расставленные кругом.

Ход упражнения:

Участники садятся в кружок. Один из участников предлагает произвольное слово, рядом сидящий должен повторить его и добавить свое, чтобы смысл не был нарушен. И так дальше по кругу до тех пор, пока очередной участник не сможет повторить всей конструкции.

После выполнения задания ведущий обсуждает результаты с участниками.

Упражнение 3

Название: «Описываю, не называю»

Цели упражнения: стимулировать критическое мышление в области анализа, экспериментирования и решения проблем; комбинаторика.

Материалы: бумага и ручки.

Ход упражнения:

Участники разбиваются по парам. Ведущий читает содержание задания: «Опишите, пожалуйста, предмет, не называя его» и предлагает каждой паре ключевое слово: лампочка, грабли, ракета, скамейка, расческа, корыто.

После написания характеристики предмета каждая пара читает текст, а группа пытается угадать, что описывает каждая пара.

После выполнения задания ведущий обсуждает результаты с участниками.

Упражнение 4

Название: «Ассоциации»

Цели упражнения: активизация мыслительных процессов в части оригинальности и сопряжения объектов; умение строить предложения; творческий подход к решению проблем.

Материалы: бумага и ручки.

Ход упражнения:

Каждый участник за 3 минуты записывает как можно больше ассоциаций в контексте слова «кухня». По истечении отведенного времени, каждый зачитывает вслух свои заметки.

После выполнения задания ведущий обсуждает результаты с участниками.

Упражнение 5

Название: «Черты характера»

Цели упражнения: стимулировать творческое мышление в области комбинаторики и критическое мышление в области рассуждения.

Материалы: бумага и ручки.

Ход упражнения:

Каждый участник должен написать черты характера, первые буквы которых дают имя ВОЛОДЯ.

После выполнения задания ведущий обсуждает результаты с участниками.

Решение задачи:

Пример: веселый, отважный, ленивый, открытый, деловитый, яркий.

Упражнение 6

Название: «Слова из слова»

Цели упражнения: стимуляция мыслительных процессов – анализа и упорядочения информации.

Материалы: бумага и ручки.

Ход упражнения:

Участники создают как можно больше слов, используя для этого только буквы, из которых состоит слово ЭЛЕКТРИФИКАЦИЯ.

После выполнения задания ведущий обсуждает результаты с участниками.

Решение задачи:

Пример: лек, фея, три, фикция, кефир, фрик, риф, акция, Икар, литр, критик, катер, эфир, цирк.

Упражнение 7

Название: «Все на одну букву»

Цели упражнения: совершенствование мыслительных процессов в части анализа, творческий подход к решению проблем, гибкость, оригинальность; комбинаторика.

Материалы: бумага и ручки.

Ход упражнения:

Каждый участник выбирает любую букву, а затем создает как можно более длинный рассказ, используя только слова, которые начинаются с этой буквы.

После выполнения задания ведущий обсуждает результаты с участниками.

Решение задачи:

Пример: Капитан корабля, красивая Катя Кузнецова, купила кучу коричневых колготок.

Упражнение 8

Название: «Укажите правильную форму»

Цели упражнения: совершенствование мыслительных процессов в части анализа, языковая гибкость.

Материалы: бумага и ручки.

Ход упражнения:

Ведущий объясняет задание: «Я назову ряд популярных выражений, а вы, пожалуйста, приведите их правильную форму. Ваш выбор запишите на листе бумаги».

1. У Маши совсем не осталось:

- новых чулок
- чулков

2. Кофе был:

- горячее
- горячий

3. Он ей:

- позвОнит
- позвонИт

4. Аббревиатура США произносится:

- сэшэа
- эсшаа

5. Офисный гардероб трудно представить без:

- юбок-карандашей
- юбок-карандаш

6. Никак не могу найти:

- одну тапку
- один тапок

После выполнения задания ведущий обсуждает результаты с участниками.

3. Результаты занятий

После выполнения серии упражнений ведущий подводит итоги, а затем предлагает каждому из участников высказать свои идеи и предложения по поводу прошедших занятий, а также оценить их эффективность.

В конце ведущий благодарит всех за активное и плодотворное участие в мастер-классах.

Сценарий 2

Цель занятий:

- Активизация интеллектуальных способностей пожилых людей.
- Пробуждение у участников интереса к участию в мастер-классах по тренировке умственных способностей, как способу времяпрепровождения.
- Совершенствование различных типов критического и творческого мышления.

- Демонстрация пожилым людям взаимозависимости между интеллектуальной деятельностью и повышением качества повседневной жизни человека.

Методы и приемы: обсуждение и дискуссия, разбор примеров, игры и иные развивающие развлечения, мозговой штурм, свободные выступления участников, метод практических действий.

Участники: ведущий занятия, группа пожилых людей.

Используемые формы: индивидуальные, парами, группами, всей командой.

Необходимые средства/материалы: цветная бумага для заметок с липким слоем, листы бумаги, флипчарт, маркеры, ручки.

Ход занятий:

1. Начало занятий

Начиная занятие, ведущий приветствует всех участников и сообщает цель встречи. Затем он указывает на интерактивный характер мастер-класса и предлагает во время занятий придерживаться следующих правил:

- проявлять активность;
- вести себя свободно;
- обращаться напрямую;
- относиться толерантно друг к другу;
- говорить только от своего имени.

После принятия участниками правил, группа переходит к выполнению заданий, предложенных ведущим.

2. Серия упражнений

Упражнение 1

Название: «Визитные карточки»

Цель упражнения: участники мастер-класса знакомятся друг с другом, используют навыки критического мышления в ходе аргументации и принятия решений.

Материалы: цветная бумага для заметок с липким слоем, маркеры.

Ход упражнения:

Каждый участник мастер-класса делает визитку. Он пишет на ней свое имя и рисует символ того, чем он больше всего любит заниматься. Готовую визитную карточку каждый участник прикрепляет себе на грудь. Потом каждый из пожилых людей – участников мастер-класса делает самопрезентацию выбранного символа.

Упражнение 2**Название:** «Добавь ассоциацию»**Цели занятия:** стимулировать критическое мышление в области анализа, творческое мышление, гибкость мышления – поиск новых решений, нестандартное мышление.**Материалы:** бумага и ручки.**Ход упражнения:**

Ведущий вслух произносит три определения. Задача пожилых людей – найти вещь, которая соответствует указанным определениям.

Образец: молоко, черный, мышь (кошка)

- орехи, рыжий, дупло
- макароны, соус, Италия
- пена, чистота, руки
- корень, хруст, кролик
- ящик, голос, волна

После выполнения задания ведущий обсуждает результаты с участниками.**Решение задачи:** *белка, спагетти, мыло, морковь, радио.***Упражнение 3****Название:** «Кроссворд с буквой С»**Цели занятия:** активация словарного запаса – поиск слов в пассивной лексике, оперативность реакции, критическое мышление – сравнение.**Материалы:** диаграмма, ручки.**Ход упражнения:**

Пожилые люди разбиваются по парам. Каждая пара получает кроссворд от ведущего. Задание для пары состоит в том, чтобы написать слова – существительные (в именительном падеже единственного числа) за исключением имен собственных, которые удовлетворяют условию нахождения буквы С в правильном месте.

с				
	с			
		с		
			с	
				с

После выполнения задания ведущий обсуждает результаты с участниками

Решение задачи:

Пример: Смола, осень, сон, класс, насос.

Упражнение 4

Название: «Дорога в лес»

Цели упражнения: стимулирование мыслительных процессов – оригинальности и интеграции объектов; критическое мышление, ассоциации, креативность.

Материалы: диаграмма, ручки.

Ход упражнения:

Пожилые люди группируются по трое. Ведущий раздает диаграммы каждой команде, а затем вслух читает задание: «По очереди обозначьте на диаграмме поля со словами, связанными с лесом, и таким образом укажете пожилому человеку дорогу в лес».

Слова: барсук, ель, береза, дуб, медведь, белка, тополь, гриб, вереск, масленок, кабан, смола, поганка, тайга, волк, лиственница.

Б	А	Р	С	У	К	Й	Ь	Ц	З	К	Н	Ф	А	В	К	М	А	С	Л	Ё	Н	О	К
Ы	Д	В	Л	А	Е	О	П	Р	Я	Б	Ч	Т	С	И	О	Ё	З	Ц	Й	Щ	Ж	В	К
Д	З	К	Е	Ц	Л	С	М	Р	Е	Н	Г	В	Х	Ш	С	Э	П	О	М	Я	У	Р	А
Ё	Е	Д	Д	Ф	Ь	Б	Е	Р	Ё	З	А	Г	Я	Л	Е	К	Е	Н	М	К	Н	Г	Б
Я	П	Ъ	Л	В	Е	К	Б	Ф	Е	Ш	Д	Р	У	Е	Л	А	Б	Ь	Т	И	М	Ч	А
Ф	И	З	О	К	Р	Е	З	Ы	Р	О	У	Ч	О	Р	Д	П	П	А	Л	О	М	С	Н
Й	Н	Х	Р	Ь	Д	Е	В	Д	Е	М	Б	И	Н	Н	О	Г	О	Я	Ч	С	М	И	Т
Ц	Р	З	П	Б	Г	Н	Й	В	Ё	Ц	У	К	Я	Г	П	Ш	Г	Й	Б	К	С	Т	О
Ы	Т	Д	А	Е	Л	Г	Ё	А	Б	В	Е	Р	Е	С	К	Ъ	А	О	Д	И	М	И	У
Ч	Г	Р	В	Л	З	Ш	У	П	И	У	Ц	С	А	И	Р	Г	Н	Д	В	В	Е	Н	Е
У	О	Е	Н	К	С	С	К	Р	В	Н	Р	У	Щ	Ф	О	К	У	З	П	Я	И	С	
В	Ь	Й	Г	А	Т	И	Н	О	Г	З	В	А	Г	Й	А	Т	А	Н	П	Т	Л	Я	И
С	Ш	У	О	Т	О	П	О	Л	Ь	И	О	Я	Ч	С	М	Н	У	Г	Ш	А	К	Е	Г
К	Л	К	С	У	Н	Щ	Г	Д	А	Ф	Л	Й	С	У	М	К	И	Е	Т	Н	А	В	Ы
А	Б	Е	И	В	Г	З	Л	К	М	И	К	А	Р	О	Л	Ш	К	У	Ф	Ч	Я	М	Г
М	Щ	Ё	Р	Н	Е	Й	О	Л	А	Ф	Л	И	С	Т	В	Е	Н	Н	И	Ц	А	Ф	З

После выполнения задания ведущий обсуждает результаты с участниками.

Решение задачи:

Б	А	Р	С	У	К	Й	Ь	Ц	З	К	Н	Ф	А	В	К	М	А	С	Л	Ё	Н	О	К
Ы	Д	В	Л	А	Е	О	П	Р	Я	Б	Ч	Т	С	И	О	Ё	З	Ц	Й	Щ	Ж	В	К
Д	З	К	Е	Ц	Л	С	М	Р	Е	Н	Г	В	Х	Ш	С	Э	П	О	М	Я	У	Р	А
Ё	Е	Д	Д	Ф	Ь	Б	Е	Р	Ё	З	А	Г	Я	Л	Е	К	Е	Н	М	К	Н	Г	Б
Я	П	Ъ	Л	В	Е	К	Б	Ф	Е	Ш	Д	Р	У	Е	Л	А	Б	Ь	Т	И	М	Ч	А
Ф	И	З	О	К	Р	Е	З	Ы	Р	О	У	Ч	О	Р	Д	П	П	А	Л	О	М	С	Н
Й	Н	Х	Р	Ь	Д	Е	В	Д	Е	М	Б	И	Н	Н	О	Г	О	Я	Ч	С	М	И	Т
Ц	Р	З	П	Б	Г	Н	Й	В	Ё	Ц	У	К	Я	Г	П	Ш	Г	Й	Б	К	С	Т	О
Ы	Т	Д	А	Е	Л	Г	Ё	А	Б	В	Е	Р	Е	С	К	Ъ	А	О	Д	И	М	И	У
Ч	Г	Р	В	Л	З	Ш	У	П	И	У	Ц	С	А	И	Р	Г	Н	Д	В	В	Е	Н	Е
У	О	Е	Н	К	С	С	К	Р	Р	В	Н	Р	У	Щ	Ф	О	К	У	З	П	Я	И	С
В	Ь	Й	Г	А	Т	И	Н	О	Г	З	В	А	Г	Й	А	Т	А	Н	П	Т	Л	Я	И
С	Ш	У	О	Т	О	П	О	Л	Ь	И	О	Я	Ч	С	М	Н	У	Г	Ш	А	К	Е	Г
К	Л	К	С	У	Н	Щ	Г	Д	А	Ф	Л	Й	С	У	М	К	И	Е	Т	Н	А	В	Ы
А	Б	Е	И	В	Г	З	Л	К	М	И	К	А	Р	О	Л	Ш	К	У	Ф	Ч	Я	М	Г
М	Щ	Ё	Р	Н	Е	Й	О	Л	А	Ф	Л	И	С	Т	В	Е	Н	Н	И	Ц	А	Ф	З

Упражнение 5

Название: «Омонимы»

Цели упражнения: стимулирование мыслительных процессов – оперативности, активизации, репродуктивного мышления; критическое мышление – рассуждение.

Материалы: бумага, ручки.

Ход упражнения:

Ведущий читает определения, которые на первый взгляд не имеют между собой ничего общего. Задача пожилых людей – проверить, действительно ли у этих определений нет ничего общего?

Пример: павлиний хвост и рассольник (глаз)

- пляж и почка (песок)
- улица и бутылка (пробка)
- гроза и брюки (молния)
- нотный стан и дверь (ключ)

После выполнения задания ведущий обсуждает результаты с участниками.

Решение задачи: *песок, пробка, молния, ключ.*

Упражнение 6

Название: «Овощи и фрукты»

Цели упражнения: стимулирование репродуктивного мышления; упорядочение информации, рассуждение, внимание, концентрация.

Материалы: диаграмма, ручки.

Ход упражнения:

Каждый участник получает диаграмму с произвольно расположенным набором букв. Задача: переставить буквы так, чтобы получились названия овощей и фруктов:

– адояг	–
– кмоьрво	–
– зубар	–
– гуоцер	–
– трафоклье	–
– ивалс	–
– кирновжык	–
– иородмп	–

После выполнения задания ведущий обсуждает результаты с участниками.

Решение задачи: *ягода, морковь, арбуз, огурец, картофель, слива, крыжовник, помидор.*

Упражнение 7

Название: «Слова в три слога»

Цели упражнения: стимулирование репродуктивного мышления; комбинаторика.

Материалы: диаграммы, ножницы.

Ход упражнения:

Ведущий раздает карточки с диаграммой и ножницы. Каждый пожилой человек разрезает ножницами диаграмму на части так, чтобы

каждый слог был отдельно. Задача состоит в составлении пяти слов из трех слогов. Для облегчения начальные слоги слов уже написаны на желтом фоне.

мо	фон	буш	те	ка
ка	сто	лёт	ца	ба
са	ли	бу	тыл	ле

После выполнения задания ведущий обсуждает результаты с участниками.

Решение задачи: столица, самолет, бутылка, телефон, бабушка.

Упражнение 8

Название: «Какая связь?»

Цели упражнения: совершенствование мышления по части анализа, креативности, комбинаторики.

Материалы: диаграмма, ножницы, флипчарт.

Ход упражнения:

Ведущий пишет несколько слов на флипчарте. Задача пожилых людей – найти общий элемент, который связывает данные слова и привести собственный, так, чтобы подходил остальным.

Образец: река, картина, комар

– мешок, ролик, учебник

– океан, олень, оборудование.

– обложка, заложник, положение.

– гордость, скорость, ярость

– медовуха, стряпуха, заваруха

После выполнения задания ведущий обсуждает результаты с участниками.

Решение задачи: рюмка, кролик, осень, омоложение, молодость, старуха.

Упражнение 9

Название: «Найди предметы»

Цели упражнения: стимулирование критического мышления в области анализа, экспериментирования и решения проблем; комбинаторика.

Материалы: карточки с записанными предложениями, ручки.

Ход упражнения:

Ведущий передает карточки с записанными предложениями. Задача пожилых людей – найти скрытые названия предметов, с которыми они ежедневно сталкиваются в своем доме.

Образец: В этом лесу живет сто лосей (стол).

- а) Бабушка Федора прекрасно пела частушки.
- б) В фойе музея пол каменный, а не деревянный.
- в) Моисей заявил Кате, что уезжает в Палестину.
- г) Разве сытно есть пустые щи?
- д) В зоопарке я видела свыше ста канареек!

После выполнения задания ведущий обсуждает результаты с участниками.

Решение задачи: а) шкаф б) полка в) вилка г) весы д) стакан.

3. Подведение итогов

После завершения серии упражнений, ведущий подводит итоги, а затем предлагает каждому из участников высказаться по поводу прошедших занятий.

В конце ведущий благодарит всех за активное и плодотворное участие в мастер-классах.

Сценарий 3

Цель занятий:

- Активизация интеллектуальных способностей пожилых людей.
- Пробуждение у участников интереса к участию в мастер-классах по тренировке умственных способностей, как способу времяпрепровождения.
- Совершенствование различных типов критического и творческого мышления.

– Демонстрация пожилым людям взаимозависимости между интеллектуальной деятельностью и повышением качества повседневной жизни человека.

Методы и приемы: обсуждение и дискуссия, разбор примеров, игры и иные развивающие развлечения, мозговой штурм, свободные выступления участников, метод практических действий.

Участники: ведущий занятия, группа пожилых людей.

Используемые формы: индивидуальные, парами, группами, всей командой.

Необходимые средства/материалы: цветная бумага для заметок с липким слоем, листы бумаги, лекционный плакат с рейкой, маркеры, ручки.

Ход занятий:

1. Начало занятий

Начиная занятие, ведущий приветствует всех участников и сообщает цель встречи. Затем он указывает на интерактивный характер мастер-класса и предлагает во время занятий придерживаться следующих правил:

- проявлять активность;
- вести себя свободно;
- обращаться напрямую;
- относиться толерантно друг к другу;
- говорить только от своего имени.

После принятия участниками правил, группа переходит к выполнению заданий, предложенных ведущим.

2. Серия упражнений

Упражнение 1

Название: «Визитные карточки»

Цель упражнения: участники мастер-класса знакомятся друг с другом, используют навыки критического мышления в ходе аргументации и принятия решений.

Материалы: цветная бумага для заметок с липким слоем, маркеры.

Ход упражнения:

Каждый участник мастер-класса делает визитку. Он пишет на ней свое имя и рисует символ того, чем он больше всего любит заниматься. Готовую визитную карточку каждый участник прикрепляет себе

на грудь. Потом, каждый из пожилых людей – участников мастер-класса делает самопрезентацию выбранного символа.

Упражнение 2

Название: «На букву «Я»

Цели упражнения: творческий подход к решению проблем, репродуктивное мышление, комбинаторика.

Материалы: бумага и ручки.

Ход упражнения:

Ведущий занятия объявляет содержание задания: «Перечислите, пожалуйста, как можно больше слов на букву «Я».

После выполнения задания ведущий обсуждает результаты с участниками.

Упражнение 3

Название: «Играем в учителя»

Цели упражнения: наблюдение, критическое мышление в области анализа, четкость мышления.

Материалы: бумага и ручки.

Ход упражнения:

Ведущий дает каждому пожилому человеку текст упражнения. Задача состоит в том, чтобы найти как можно больше ошибок.

Похвала старости

Старость не то же самое, что пассивность, мы все еще как морозы – в движении. Действуем, помогаем, не думая о том, что будет завтра. Как только выходим из дома, перед нами открывается целый мир, никто из нас, милые мои, не бонится новых вызовов. Семинары и занятия по любому виду искусства прилежат нас также, как в молодости, потому что учиться никогда не поздно.

После выполнения задания участники подсчитывают, сколько ошибок они обнаружили, сравнивают свою версию с правильным решением и рассказывают, что вызвало у них особенные трудности.

Решение задачи:

Похвала старости

Старость не то же самое, что пассивность, мы все еще как морозы – в движении. Действуем, помогаем, не думая о том, что будет завтра. Как только выйдем из дома, перед нами открывается целый мир, никто из нас, милые мои, не боится новых вызовов. Семинары и занятия по любому виду искусства привлекают нас также, как в молодости, потому что учиться никогда не поздно.

Упражнение 4

Название: «Составляем диалог»

Цели упражнения: творческий подход к решению проблем, рассуждение, комбинаторика.

Материалы: карточки для упражнений и ножницы.

Ход упражнения:

Пожилые люди разбиваются по парам. Каждая пара получает карточки с упражнениями и ножницы. Затем пожилые люди вырезают текст так, чтобы каждое предложение было отдельно. Задача состоит в том, чтобы составить диалог.

– В этом году из пятидесяти.
– Да, потому что прошел еще год.
– Да ну?! Неужели у вас уже золотая свадьба?
– О, это снова Вы!
– Ох, как же я завидую вашей жене!
– Из скольких роз делаем букет на этот раз?
– Да. И Вы не поверите – я люблю ее все крепче.
– Каждый год в букете на одну розу больше?

По выполнении задания участники читают диалоги, которые они составили, сравнивают с исходной версией.

Решение задачи:

- О, это снова Вы!
- Да, потому что прошел еще год.
- Из скольких роз делаем букет на этот раз?
- В этом году из пятидесяти.
- Да ну?! Неужели у вас уже золотая свадьба?
- Каждый год в букете на одну розу больше?

- Да. И Вы не поверите – я люблю ее все крепче .

- Ох, как же я завидую вашей жене!

Упражнение 5

Название: «Игра в буквы»

Цели упражнения: творческий подход к решению проблем, активизация мыслительных процессов, комбинаторика.

Материалы: карточки с текстом задания и ручки.

Ход упражнения:

Из данных букв надо составить слова из 3, 4, 5, 6, 7 букв. Первая буква в рассыпи – это первая буква слова из 7 букв.

К	Н	О	А	А	Т	М
---	---	---	---	---	---	---

слово из 3 букв _ _ _

слово из 4 букв _ _ _ _

слово из 5 букв _ _ _ _ _

слово из 6 букв _ _ _ _ _ _

слово из 7 букв _ _ _ _ _ _ _

К	Т	А	Н	П	А	И
---	---	---	---	---	---	---

слово из 3 букв _ _ _

слово из 4 букв _ _ _ _

слово из 5 букв _ _ _ _ _

слово из 6 букв _ _ _ _ _ _

слово из 7 букв _ _ _ _ _ _ _

З	У	К	А	А	К	С
---	---	---	---	---	---	---

слово из 3 букв _ _ _
 слово из 4 букв _ _ _ _
 слово из 5 букв _ _ _ _ _
 слово из 6 букв _ _ _ _ _ _
 слово из 7 букв _ _ _ _ _ _ _

Решение задачи:

1. она, танк, matka, анатом, комната.
2. кит пакт, антик, патина, капитан.
3. сук, указ, казак, сказка, закуска.

Упражнение 6**Название:** «Как тебя зовут?»**Цели упражнения:** творческий подход к решению проблем, активизация мышления, комбинаторика, репродуктивное мышление.**Материалы:** карточки с текстом и ручки.**Ход упражнения:**

Ведущий объясняет задание: «Ответьте, пожалуйста, на вопросы словами, начинающимися с первой буквы вашего имени».

Как тебя зовут? /Катя/
 Что вы едите чаще всего? /каша/
 Какое животное тебе нравится? /кошка/
 Какие животные вам не нравятся? /крокодил/
 Что ты любишь делать? /кушать/
 Что вам не нравится? /курение/

После выполнения задания участники читают свои ответы.

Упражнение 7**Название:** «Напряги зрение»**Цели упражнения:** концентрация, визуальный и мыслительный анализ.**Материалы:** карточки с текстом и ручки.

Ход упражнения:

Ведущий объясняет задание: «Напрягите, пожалуйста, глаза и голову и выделите вертикальными линиями слова».

Старость это круг друзей которые поддерживают друг друга и всегда находят нужные слова чтобы утешить ближнего своего старость это большая радость особенно когда она в хорошей форме и здоровья у пожилого человека есть желание путешествовать и он готов принять новую любовь молодые духом люди все еще хотят что то дать другим пожилые люди на самом деле еще способны на многое.

После выполнения задания участники читают свои тексты, и говорят, согласны ли с тем, что прочитали.

Решение задачи:

Старость – это круг друзей, которые поддерживают друг друга и всегда находят нужные слова, чтобы утешить друг друга. Старость – это большая радость, особенно когда она в хорошей форме и здорова. У пожилого человека есть желание путешествовать, и он готов принять новую любовь. Молодые духом люди все еще хотят что-то дать другим. Пожилые люди на самом деле еще способны на многое.

Упражнение 8

Название: «Чересчур – это тоже нехорошо»

Цели упражнения: концентрация внимания, мыслительный анализ, критическое мышление – рассуждение.

Материалы: карточки с текстом сказки «Четверо королевичей», ручки.

Ход упражнения:

Каждый пожилой человек получает от ведущего текст упражнения. Задание состоит в том, чтобы внимательно прочитать текст и удалить лишние слова.

Давным-давно два в великолепном замке жили с родителями ящик четверо королевичей. Замок был окружен высокой кошкой стеной, где были только одни ворота, но ключ от них был только у родителей королевичей. Королевичи много времени гитара проводили друг с другом. Будучи родственниками, они были очень похожи друг на друга, но и различий было немало. Они учились, играли, озорничали. Со временем

телевизор они выросли, и им захотелось узнать, что же находится за стеной замка. Юноши **булочка** дважды просили у родителей разрешения побывать за стеной замка. Однако король и королева не соглашались, объясняя **мышь** королевичам, что они слишком малы и неопытны, чтобы отправиться в большой мир. Но в один прекрасный день, когда королевичи **лампа** в третий раз попросились наружу, родители, подумав мгновение, дали им **биржа** ключ от ворот и позволили покинуть стены замка.

После выполнения задания участники читают свои ответы и при необходимости сравнивают их с оригиналом.

Решение задачи:

Давным-давно **два** в великолепном замке жили с родителями **ящик** четверо королевичей. Замок был окружен высокой **кошка** стеной, где были только одни ворота, но ключ от них был только у родителей королевичей. Королевичи много времени **гитара** проводили друг с другом. Будучи родственниками, они были очень похожи друг на друга, но и различий было немало. Они учились, играли, озорничали. Со временем **телевизор** они выросли, и им захотелось узнать, что же находится за стеной замка. Юноши **булочка** дважды просили у родителей разрешения побывать за стеной замка. Однако король и королева не соглашались, объясняя **мышь** королевичам, что они слишком малы и неопытны, чтобы отправиться в большой мир. Но в один прекрасный день, когда королевичи **лампа** в третий раз попросились наружу, родители, подумав мгновение, дали им **биржа** ключ от ворот и позволили покинуть стены замка.

Упражнение 9

Название: «Сколько профессий на букву...»

Цели упражнения: совершенствование мышления по части анализа, творческого подхода, комбинаторики, четкости, репродуктивного мышления.

Материалы: бумага, ручки.

Ход упражнения:

Ведущий объясняет задание: «Прошу написать как можно больше профессий на букву «П». Даю три минуты».

После выполнения задания участники представляют свои варианты.

Решение задачи: *певица, пекарь, полицейский, пилот, публицист, поэт, правовед, прачка, педагог, психолог, психиатр, педиатр, полотер, паркетчик, планировщик.*

Упражнение 10

Название: «Скрытые цифры»

Цель упражнения: стимулирование мыслительных процессов – анализа и упорядочения информации.

Материалы: карточки с заданиями, ручки.

Ход упражнения:

Ведущий раздает карточки. Пожилые люди должны разыскать там скрытые цифры.

Седло под иноходцем было редкостной красоты (1)

Под ватной подушкой Рая спрятала револьвер (2)

Во время заседания парламента депутат рисовал на листочке смешные рожицы (3)

У пожилой четы ребенка так и не появилось (4)

Сказал скупец, от злобы сопя: «Тьфу на вас, мерзавцы!» (5)

Протри стаканы, что-то они запыхались (300)

Решение задачи: 1-2-3-4-5-300.

3. Подведение итогов

По окончании серии упражнений ведущий подводит итоги, а затем предлагает каждому из участников поделиться впечатлениями, замечаниями и мнением об эффективности проведенных семинаров.

В конце ведущий благодарит за активное и плодотворное участие в занятиях.

ПРИЛОЖЕНИЕ

Типы мышления и способы их активации

I. Критическое мышление

Критическое и конвергенционное (сходящееся) мышление касается мыслительных процессов, связанных с организацией, анализом, оценкой и описанием уже существующих ситуаций и явлений. Обычно такое мышление нацелено на то, чтобы сделать специфические выводы. Ниже примеры навыков, из которых складывается критическое мышление.

Дедукция, поиск сходства

Пожилой человек находит сходство между двумя и более объектами.

Алгоритм действий

- а) ознакомьтесь с каждым объектом;
- б) выделите как можно больше характеристик каждого объекта;
- в) укажите сходства.

Сравнение и противопоставление

Пожилой человек находит сходства и различия между двумя и более объектами.

Алгоритм действий

- а) ознакомьтесь с каждым объектом;
- б) выделите как можно больше характеристик каждого объекта;
- в) укажите сходства;
- г) укажите различия;
- д) упорядочите и опишите сходства и различия.

Анализ

Пожилой человек делит задачу на подзадачи и исследует каждую из последних.

Алгоритм действий

- а) ознакомьтесь с задачей;
- б) найдите важнейшие элементы;
- в) опишите каждый элемент.

Аргументация

Пожилой человек приводит соответствующие аргументы, подробности, примеры, чтобы обосновать утверждение, следствие или вывод.

Алгоритм действий

- а) приведите утверждение, которое хотите обосновать аргументами;
- б) соберите необходимую информацию;
- в) упорядочите информацию;
- д) представьте первоначальное утверждение в свете новой и упорядоченной информации.

Принятие решения

Пожилой человек исследует альтернативные решения, чтобы выбрать способ действий.

Алгоритм действий

- а) ознакомьтесь с каждым вариантом решения;
- б) укажите сильные и слабые стороны каждого из них (преимущества и недостатки);
- в) оцените соотношение элементов, указанных в пункте б);
- г) примите решение с учетом сделанной оценки.

Решение проблем

Пожилой человек разрабатывает и проверяет возможные варианты решения проблемы, т.е. ситуации, в которой на пути к намеченной цели имеются ограничения и/или преграды.

Алгоритм действий

- а) исследуйте проблему (оцените почему цели нельзя добиться простым способом, что этому препятствует);
- б) придумайте как можно больше вариантов решения;
- в) укажите сильные и слабые стороны каждого из них (преимущества и недостатки);
- г) упорядочите варианты решения, начиная с лучшего;
- д) проверьте (прямо или косвенно) качество лучшего варианта решения;
- е) последовательно проверьте остальные варианты решения.

Упорядочение сведений

Пожилой человек по заданному ему критерию приводит в порядок информацию (упорядочивает события, идеи, описанные объекты и т.д.).

Алгоритм действий

- а) узнайте или определите критерий упорядочения;
- б) ознакомьтесь со всеми элементами, которые надо упорядочить;
- с) упорядочите элементы по заданному критерию;
- д) опишите полученную конструкцию, используя вновь приданный порядок.

Оценка, критика

Пожилой человек приводит оценки с учетом ряда критериев.

Алгоритм действий

- а) узнайте или выработайте критерии (уточните их);
- б) ознакомьтесь с объектом оценки;
- в) оцените характеристики исследуемого объекта последовательно по каждому критерию;
- г) опишите объект при помощи результатов, полученных на основании действий, приведенных в пункте в).

Группировка

Пожилой человек делит элементы на группы, сравнивая характеристики каждого элемента с чертами, характерными для каждой конкретной группы.

Алгоритм действий

- а) ознакомьтесь со всем спектром элементов;
- б) ознакомьтесь с характеристиками каждой группы элементов;
- в) упорядочите элементы, сравнивая их с характеристиками каждой из групп;
- г) опишите каждую группу.

Классификация

Пожилой человек определяет соответствующие категории, черты каждой из них и помещает элементы в соответствующую категорию.

Алгоритм действий

- а) ознакомьтесь с полным спектром элементов;

- б) оцените, какие характеристики являются общими для некоторых из них и таким способом определите категорию;
- в) разнесите элементы по категориям;
- г) проверьте, имеют ли элементы в каждой категории характеристики, отвечающие этой категории;
- д) опишите каждую категорию.

Исследование, поиск информации

Пожилый человек находит информацию с тем, чтобы ответить на вопросы.

Алгоритм действий

- а) сформулируйте вопрос (ознакомьтесь с вопросом);
- б) соберите сведения, найдите информацию в тексте;
- в) упорядочите информацию;
- г) ответьте на вопрос.

Эксперимент

Пожилый человек проводит эксперимент, чтобы найти ответ на поставленный вопрос.

Алгоритм действий

- а) сформулируйте вопрос (ознакомьтесь с вопросом);
- б) предпримите действия (проведите эксперимент);
- в) опишите результат эксперимента;
- г) упорядочите полученные сведения;
- д) ответьте на вопрос.

II. Творческое мышление

Творческое или дивергенционное (расходящееся) мышление связано со способностью к генерации новых идей, соединению уже существующих, новому осмыслению мира. Этот тип мышления дополняет критическое мышление. Ниже примеры навыков, связанных с творческим мышлением:

Беглость

Пожилый человек выдвигает максимум идей без их оценки (мозговой штурм).

Алгоритм действий

- а) ознакомьтесь с главной идеей;
- б) предложите максимум собственных идей в возможно более короткие сроки.

Гибкость

Пожилой человек выдвигает максимум возможных вариантов применения.

Алгоритм действий

- а) ознакомьтесь с оригиналом;
- б) найдите новые способы применения и возможности использования.

Преобразование

Пожилой человек преобразует первоначальный объект.

Алгоритм действий

- а) ознакомьтесь с ключевой идеей – объектом;
- б) добавьте соответствующие элементы, чтобы сделать его лучше или интереснее.

Оригинальность

Пожилой человек выдвигает неординарные и ранее неизвестные идеи.

Алгоритм действий

- а) найдите идею или проблему;
- б) предложите решение или способ применения, которые раньше не предлагались.

Творческое решение проблем

Пожилой человек предлагает решения проблемы.

Алгоритм действий

- а) исследуйте проблему;
- б) предложите максимум решений;
- в) выберите одно решение;
- г) оцените возможности и результаты применения.

Интеграция

Пожилый человек, соединив два или более объектов, получает новое качество.

Алгоритм действий

- а) исследуйте оба (все) объекта;
- б) выберите интересные и важные элементы, которые могут стать основой для соединения;
- в) предложите способ соединения;
- г) опишите новый объект.

Организация сети (карты проблемы)

Пожилый человек анализирует и объединяет идеи, чтобы организовать сеть логичных взаимосвязей по заданной теме.

Алгоритм действий

- а) исследуйте ключевую идею – тему;
- б) найдите несколько подчиненных ей тем;
- в) оцените взаимосвязи между ними;
- г) опишите взаимозависимость между элементами сети.

Установление зависимости

Пожилый человек устанавливает зависимость между идеями, объектами.

Алгоритм действий

- а) ознакомьтесь с отдельными элементами или событиями;
- б) определите их характеристики;
- в) отыщите элементы со схожими характеристиками или взаимосвязанные;
- г) опишите взаимосвязи между элементами.

**Когнитивный тренинг:
упражнение интеллекта и речи
в пожилом возрасте**

Издательство «Перо»
109052, Москва, Нижегородская ул., д. 29-33, стр. 15, ком. 536
Тел.: (495) 973-72-28, 665-34-36
Подписано в печать 26.10.2021. Формат 60×90/16.
Бумага офсетная. Усл. печ. 4,25 л. Тираж 1000 экз. Заказ 952.