

Инструкция по выполнению заданий рабочей тетради

Рабочая тетрадь предназначена для людей старшего возраста, принимающих участие в проекте «Дети войны: активное долголетие 2.0».

Задания в тетради разделены на 2 части: биографическую и тренинговую. Задания тренинговой части выполняются в индивидуальном ритме, но, желательно, каждый день. Задания биографической части, расположенные на одной странице, рассчитаны для выполнения по времени на одну неделю.

Первая часть тетради (страницы 2-10, 15-17) посвящена заданиям с биографической тематикой. При ответе на эти вопросы можно писать, рисовать, делать аппликации, клеивать или прикладывать дополнительные листы. Здесь важно, чтобы проявилось ваше творчество.

Вторая часть тетради (страницы 11-14, 18-20) «Примеры ежедневного тренинга» предназначена для ежедневных занятий.

Перед началом работы с тетрадью необходимо изучить «Правила активного долголетия» (страницы 21-22) и стараться следовать им каждый день. Стараться не забывать ежедневно выполнять задания, которые обозначены в тетради в разделе «Что важно сделать вечером» на странице 22.

Задания на память, внимание, мышление можно выполнять в свободном ритме, но, желательно, не меньше одного задания или части задания в день. Задания можно выполнять повторно с целью улучшения результата, для этого ответы записать карандашом, а затем стереть.

Проконсультироваться о правильности выполнения заданий можно у психологов и геронтолога проекта, а также во время встреч, в том числе телефонных конференций.

В конце каждой недели необходимо заполнять таблицу «Подведение итогов», которая изображена на странице 23. Таблицу нужно перерисовать на отдельные листы или в отдельную тетрадь, таких таблиц всего должно быть не менее 12 вместе с той, которая приведена в рабочей тетради.

При систематических занятиях работа по тетради рассчитана на 3 месяца, но при выполнении заданий необходимо прислушиваться к своему самочувствию, возможностям и заниматься в индивидуальном ритме.

Занимайтесь в свое удовольствие, получайте позитивные эмоции от воспоминаний, творчества и маленьких побед. Делитесь своими достижениями и радостью с другими участниками проекта «Дети войны: активное долголетие 2.0».

БИОГРАФИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ

1. Опишите свою любимую детскую игрушку (игру).

Вспомните и запишите историю ее появления у вас.

Нарисуйте ее и раскрасьте, используя не менее 3-х цветов.

2. Как часто вы вспоминаете детство? Опишите, что конкретно вы вспоминаете.

Проанализируйте и запишите, в какие моменты жизни это происходит чаще всего?

Какие чувства вызывают у вас эти воспоминания? Запишите.

Находите ли вы в реальной жизни предметы, напоминающие вам детские переживания? Запишите или зарисуйте.

3. Вспомните 3 главных жизненных правила, которые воспитывали в вас отец и мать.

Как часто вы замечаете, что пользуетесь этими правилами до сих пор?
Запишите эти правила в 2 столбика:

Использую сейчас	Не использую

Благодарны или сожалеете о том, что эти правила «прижились» в вашей ежедневности?

Передаёте ли вы эти правила следующим поколениям? Напишите, кому и как вы их передаёте.

4. Какие слова-похвалы, одобрения и благодарности вы слышали от родителей чаще всего?

Кто из родителей хвалил вас больше?

Какое влияние оказали эти положительные «оценки» на формирование вашей самооценки?

Как часто вы используете в своей речи похвалу в адрес окружающих? Напишите, как вы это делаете.

5. «Вкусняшка» из детства — что это для вас? Нарисуйте ее так, чтобы любому захотелось попробовать вашу «вкусняшку».

Готовите ли вы данное блюдо сейчас даже при наличии многообразия других продуктов? Почему?

Какие картинки появляются у вас в голове, когда желудок «насыщается приятными воспоминаниями»?

6. Первая послевоенная обновка - что это было? Нарисуйте ее так, чтобы другим было понятно насколько эта вещь была вам дорога.

Какую важную для вас роль эта вещь сыграла в вашей жизни?

Как часто в реальной жизни вы позволяете себе новые вещи?

Опишите, какие эмоции приносят в вашу жизнь новая одежда и обувь?

7. Составьте небольшой рассказ-воспоминание о своей первой любви.

Какими качествами обладал ваш избранник (избранница)?

Опишите ваше первое впечатление о своем любимом человеке семью прилагательными.

Нарисуйте цветы (по вашему выбору), используя цвет, соответствующий цвету глаз вашего любимого (любимой).

Проанализируйте, как часто в течение жизни вы сравнивали представителей противоположного пола со своим первым избранником?

Какие чувства вызывают у вас эти воспоминания?

8. С какой областью знаний была связана ваша первая трудовая деятельность?

Выбор профессии был обусловлен вашим личным интересом или жизненной необходимостью?

Как часто в жизни вам приходится делать не то, что хочется, а то, что необходимо?

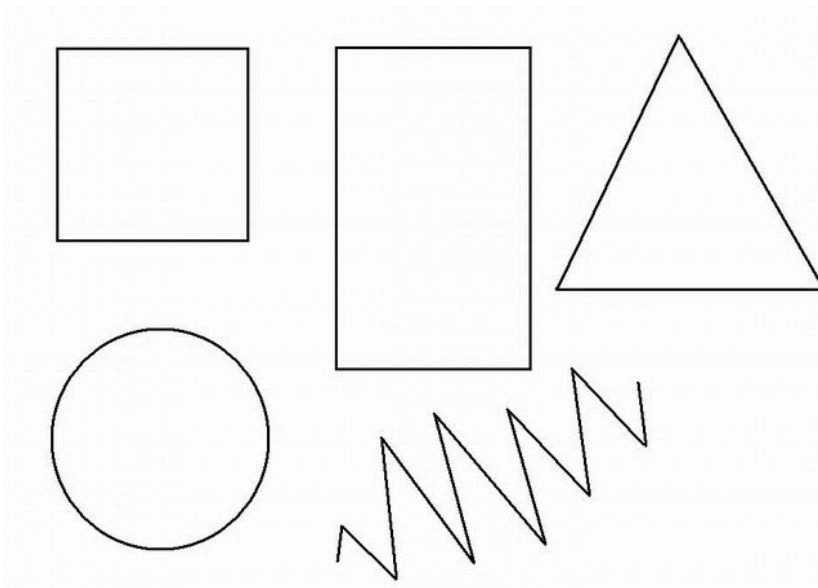
Какая деятельность осталась для вас такой же интересной, как в молодости?

9. Опишите одну курьезную историю, случившуюся в вашей жизни.

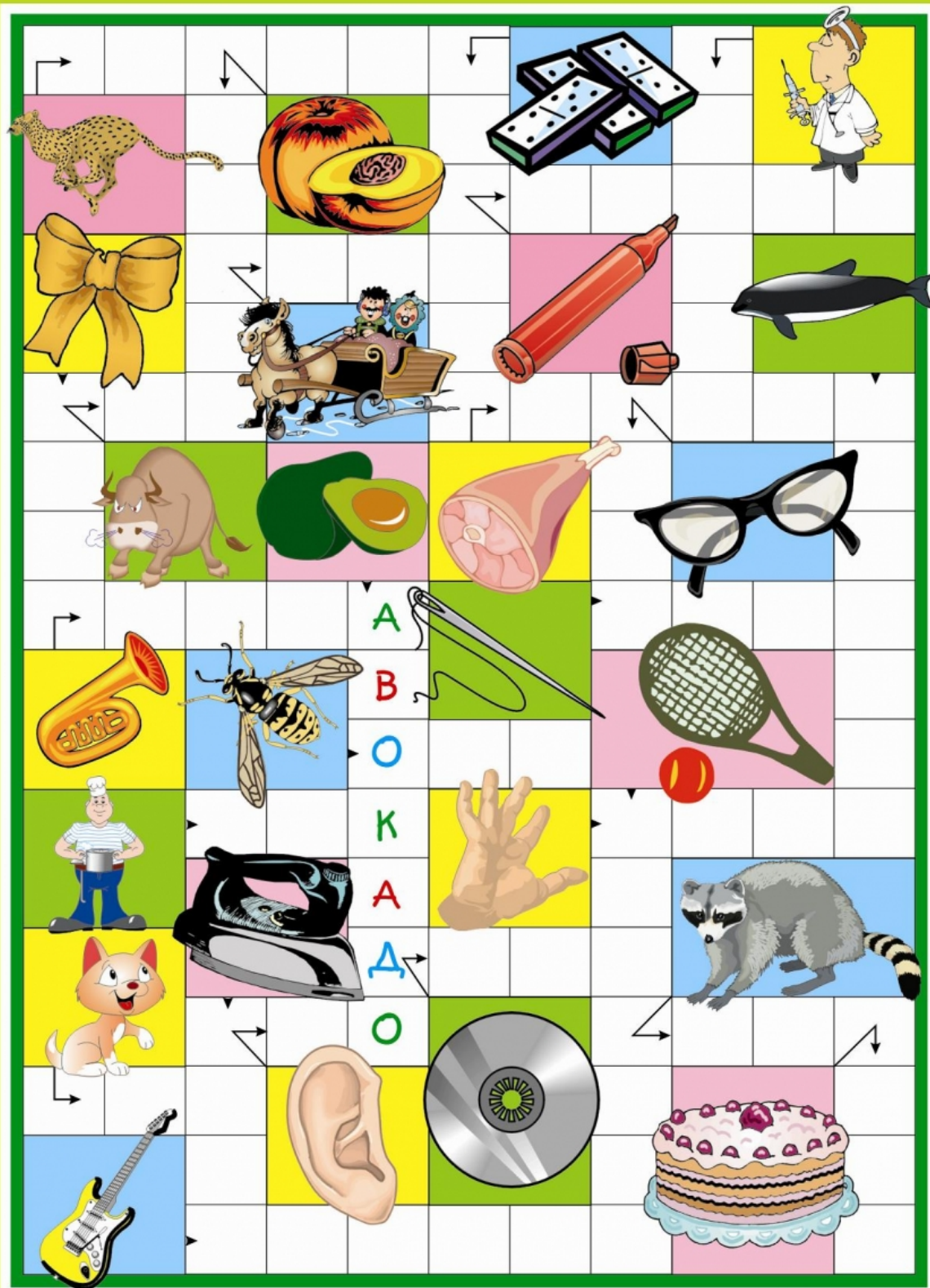
Часто ли вы попадаете впросак?

Какие черты вашего характера помогают вам справляться с нестандартными ситуациями?

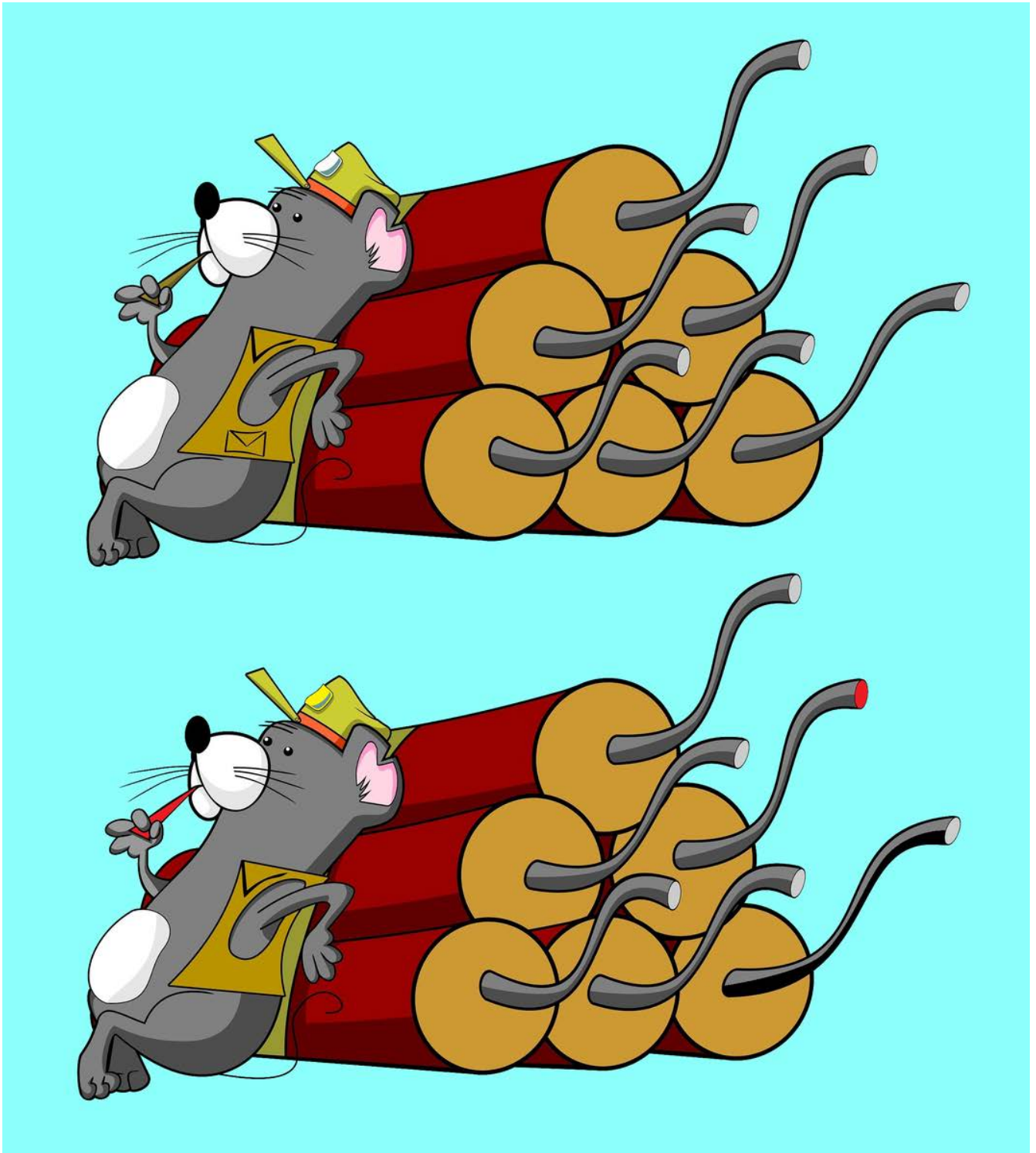
Выберите из данных фигур ту, которая, как вам кажется, соответствует вашему характеру. Раскрасьте ее. Или нарисуйте свою фигуру и раскрасьте.



СКАНВОРД С РИСУНКАМИ



НАЙДИТЕ 5 ОТЛИЧИЙ



НАЙДИТЕ 7 ОТЛИЧИЙ



НАЙДИТЕ 10 ОТЛИЧИЙ



10. Нарисуйте пейзаж, соответствующий времени года вашего рождения.

Является ли это время года для вас любимым? Напишите несколько причин любви к этому времени года.

Какие виды деятельности вы предпочитаете всем остальным в это время года?

11. Окиньте внутренним взглядом свою жизнь и отчетливо вспомните 7 ситуаций, когда вы чувствовали себя абсолютно счастливым человеком.

Запишите в столбик эти ситуации. Напротив каждой строчки нарисуйте символ, который похож на это событие. Если счастливых ситуаций больше, чем 7- запишите и их.

Опишите или нарисуйте то, что приносит вам мгновения счастья в реальной жизни.

12. Обозначьте девиз своей жизни известной пословицей или поговоркой. Запишите ее.

Придумайте загадку о дорогом вам предмете, являющимся талисманом (очень значим для вас, успокаивает вас, помогает в трудных ситуациях, очень жалко потерять). Запишите ее.

Нарисуйте ваш талисман

ПРИМЕРЫ ЕЖЕДНЕВНОГО ТРЕНИНГА

Задания этой части рабочей тетради желательно выполнять каждый день, хотя бы часть какого-то задания, последовательность заданий значения не имеет. Цветные картинки на страницах 11-14 также относятся к тренинговой части тетради.

После выполнения задания, описанного в тетради, через какое-то время можно самостоятельно по такому же принципу составлять подобные задания, записывать их в тетрадь на свободное место и выполнять. Или выполнить карандашом, а затем стереть и выполнить еще раз через несколько дней, при этом обязательно отметить насколько изменились результаты.

Улучшаем внимание. Предлагается ряд чисел. Задание: каждую пятую по счету цифру зачеркнуть, а цифру 3 обвести кружком:

5,8,10,12,4,3,6,7,3,15,12,8,16,3,4,1,2,3,10,15,11,9,56,71,93,51,9,3,18,27

33,18,14,17,3,8,10,35,19,20,7,5,12,26,3,28,37,15,2,3,19,37,84,7,59,3,45

Подобное задание может выглядеть так: например, каждую третью цифру зачеркнуть, а каждую седьмую заключить в квадрат. Напишите свой порядок чисел и придумайте новое задание:

Логическое мышление предполагает рассуждение, объяснение, обобщение. Нахождение различий или чего-то общего. Задание: объясните и запишите:

1. Правда или выдумка:

Все люди спят - ...

Сок можно есть ложкой - ...

Все яблоки сладкие - ...

Все птицы летают - ...

2. В каждом явлении найти положительное и отрицательное:

◆ Езда на велосипеде - ...

◆ Купание в реке - ...

◆ Дождь - ...

◆ Работа на даче - ...

3. Что общего между словами:

часы-линейка - ...

поезд-автобус - ...

яблоко-груша - ...

арбуз-вишня - ...

ведро-корзинка - ...
кастрюля-тарелка - ...

Беглость речи. Задание:

1. За 30 секунд назовите максимальное количество слов на букву «М».

2. За одну минуту назовите как можно больше названий государств.

3. Придумать рифму к словам. Можно записать несколько рифм к каждому слову:

Кошка - ...

Ваза - ...

Малина - ...

Чайка - ...

Дочка - ...

Лисичка - ...

Используя некоторые из этих слов, придумайте и запишите четверостишие:

4. Назвать действие. Образец: крик-кричать.

Соль - ...	Гром - ...
Свист - ...	Свет - ...
Смех - ...	Слух - ...
Бег - ...	Звон - ...

5. Работа со словами. Задание:

А. Составить как можно больше слов, используя буквы, входящие в исходное слово, и учесть их количество. Исходные слова: ТРАНСФОРМАЦИЯ, ПЕРЕВОПЛОЩЕНИЕ, НЕЗАВИСИМОСТЬ, ГИДРОЭЛЕКТРОСТАНЦИЯ.

Это задание можно выполнить на отдельных листах. Можно придумать слова самим и выполнить это и следующие задания:

Б. При работе с каждым исходным словом сосчитайте общее количество получившихся слов: _____

В. Сосчитайте, сколько слов получилось из двух, трех, четырех и т.д. букв: _____

Г. Какое слово у вас получилось с наибольшим количеством букв?

КУСОЧКИ СЛОВ

По верхней строке каждой таблички догадайтесь, как составлено слово из двух соседних, и заполните пустые места. Придумайте и запишите собственные варианты подобного задания.

коньки	конура	мишура
фонтан		рыцарь

флокс	скобка	улыбка
город		пирог

бульон	булавка	справка
платок		дневник

лазер	резина	финал
делёж		судья

петух	хутор	рожь
дартс		жито

ПРАВИЛА АКТИВНОГО ДОЛГОЛЕТИЯ

1. Планируйте каждый день по делам, творчеству, увлечениям.
2. Контролируйте состояние здоровья:
 - ◆ измерение артериального давления, уровня сахара в крови и других параметров;
 - ◆ при выходе на улицу надевайте головной убор и солнцезащитные очки, берите воду для питья;
 - ◆ в общественных местах используйте средства индивидуальной защиты (маски, перчатки, антисептик), соблюдайте социальную дистанцию.
3. Организация безопасной среды предполагает профилактику падений:
 - ◆ носите удобную, хорошо фиксированную на стопе обувь;
 - ◆ не делайте резких движений;
 - ◆ используйте средства поддержки для удержания равновесия (поручни, клюшку и др.).
4. Тренируйте себя, выполняя физические нагрузки:
 - ◆ ходьба 150 мин в неделю;
 - ◆ утренняя зарядка;
 - ◆ дыхательная гимнастика;
 - ◆ зарядка для глаз;
 - ◆ интенсивное укрепление основных мышечных групп не менее двух раз в неделю;
5. В рацион питания ежедневно вводите сезонные ягоды, овощи, фрукты, орехи. Чистой воды выпивайте из расчета 30 мл/кг веса в сутки.
6. Высыпайтесь, соблюдая правила: проветривайте помещение, спите в удобной и чистой постели, гуляйте перед сном, расчесывайте волосы перед сном, проводите массаж головы, старайтесь ложиться спать до 23.00, последний прием пищи за 3-4 часа до сна, постарайтесь расслабиться и не думать о грустном и тревожном. Сон – это важнейшее время для восстановления функций и укрепления защитных сил организма.
7. Откажитесь от вредного, что мешает жить - будете свободными.
8. Радуйтесь тому, что имеете. Старайтесь в каждом деле находить позитив.
9. Регулярно выполняйте задания для улучшения памяти, ясности ума:
 - ◆ упражнения на равновесие и координацию, перекресты, «ладонь-ребро-кулак» и др.;
 - ◆ кроссворды, сканворды, ребусы, и другие головоломки;
 - ◆ чтение, заучивание стихов, пересказ;
 - ◆ один раз в неделю делайте что-то новое.
10. Намеренно наполняйте жизнь положительными эмоциями, делами.
11. Больше улыбайтесь при общении. Позитивные эмоции качественно влияют на продолжительность жизни.

ЧТО ВАЖНО СДЕЛАТЬ ВЕЧЕРОМ

Вспомните:

1. Что заставило вас сегодня улыбнуться?
2. Какие упражнения вы сегодня выполняли с особым удовольствием?
3. Что вы сегодня съели с особым аппетитом? Может, стоит поделиться с кем-то этим рецептом?
4. Вас сегодня кто-то порадовал? Не забудьте завтра и вы порадовать других. Утром придумайте, чем именно.

Что вы запишите в дневник полезных дел за прошедший день?

Каким цветом, по-вашему, был окрашен сегодняшней день?

Подумайте о хорошем. Пора расслабиться.

ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ

В конце каждой недели необходимо заполнить таблицу. Подготовьте не менее 11 таких же таблиц на отдельных листах. И заполняйте их, по возможности, каждую неделю.

Если вы пропустили несколько дней и не занимались по рабочей тетради, то заполняйте итоговую таблицу за период, в который вы заполните очередную страницу из биографической части.

1. Знания и опыт (новая информация, удачные рецепты и др.)	
2. Ежедневное выполнение (прогулки, ходьба, дыхательная гимнастика, физические нагрузки, укрепление памяти, внимания, мышления)	
3. Общение (встречи, телефонные разговоры)	
4. Общее самочувствие (настроение, прием лекарственных препаратов, назначенных врачом, позитивный настрой)	
5. Изменения в состоянии здоровья (улучшение, ухудшение и в чем проявляется, без изменений)	
6. Как могу себя проявить? Какие планы (интересные идеи и желания)	

Рабочая тетрадь подготовлена специалистами Пензенского регионального общественного благотворительного фонда «Гражданский Союз», реализующего проект «Дети войны: активное долголетие 2.0» в рамках благотворительной программы «Место встречи: диалог» при участии фонда поддержки и развития филантропии «КАФ» и фонда «Память. Ответственность. Будущее».

В подготовке рабочей тетради принимали участие
Лещенко Ольга – психолог, координатор проекта «Дети войны»;
Рогова Светлана – медицинский психолог;
Мурыгина Людмила – геронтолог;
Федотова Екатерина – PR-менеджер проекта «Дети войны»;
Иванцова Вероника – дизайнер.