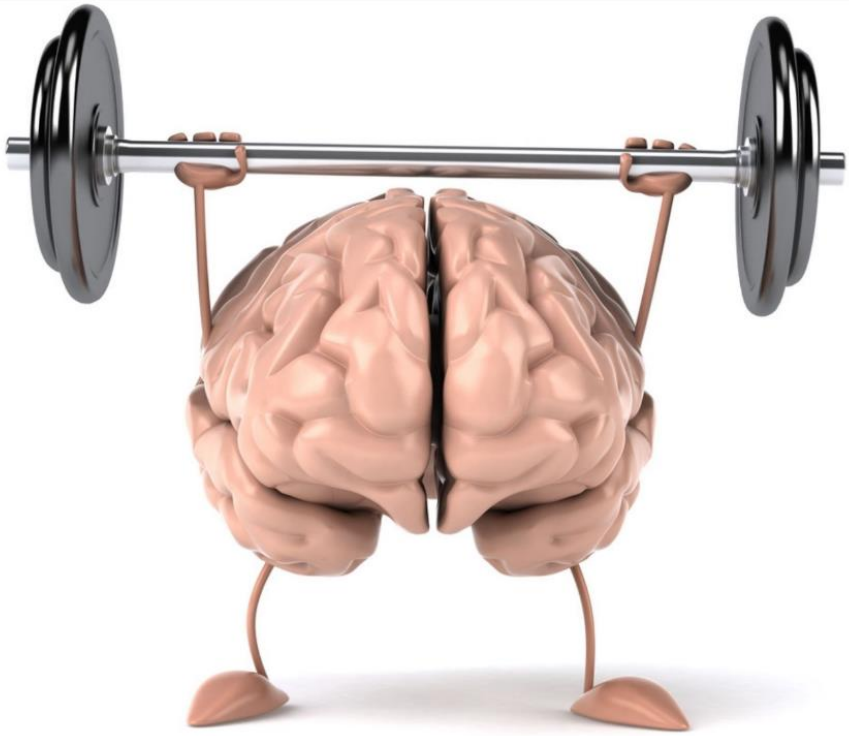
ПАРТИЗАНСКИЙ ФИЛИАЛ КРАЕВОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО АВТОНОМНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ СОЦИАЛЬНОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ «ПРИМОРСКИЙ ЦЕНТР СОЦИАЛЬНОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ НАСЕЛЕНИЯ»

Программа «Живая память: тренируем интеллект с удовольствием» направленная на улучшение мозговой деятельности и синхронизацию работы полушарий мозга.



Автор

составитель:
Бурилина Светлана Анатольевна
психолог

г. Партизанск 2025год

Содержание:

1. Актуальность программы «Живая память: тренируем интеллект с

удовольствием»…….3
2. Цели и задачи программы ……..……..4
3. Формы и методы работы программы ……...…….5
4. Механизм работы программы ……..……...6
5. План занятий……...……..11
6. Содержание занятий…….13
7. Занятие № 1 «Введение и знакомство с программой»……..13
8. Занятие № 2 «Развитие внимания и концентрации»…….15
9. Занятие № 3 «Улучшение кратковременной памяти»……..17
10. Занятие № 4 «Логика и мышление »…….……...18
11. Занятие № 5 «Развитие долговременной памяти»……..20
12. Занятие № 6 «Внимание к деталям»…….21
13. Занятие № 7 «Творческое мышление»…….22
14. Занятие № 8 «Память и эмоции»**……..23**
15. Занятие № 9 «Координация и память»…….24/
16. Занятие № 10 «Социальное взаимодействие и память»…….25
17. Занятие № 11 «Креативное решение задач»……26
18. Занятие № 12 «Итоги и закрепление результатов»…….28
19. Заключение……..29
13. Приложение 1 «Анкета эффективности»……..31
14.Приложение 2 «Шкала MMSE»……...……...32
15. Приложение 3 «Монреальская шкала оценки когнитивных функций……...33
16. Приложение 4 «Найди 10 отличий»……..……37
17. Приложение 5 «Найди 8 отличий»……...…….38
17. Приложение 6 «План самостоятельных занятий»……...…39

Программа «Живая память: тренируем интеллект с удовольствием»**»** — это специально разработанный комплекс упражнений и занятий для пожилых людей, направленный на поддержание и улучшение когнитивных функций, укрепление памяти и повышение общего качества жизни.

Актуальность программы.

Актуальность программы **«Живая память: тренируем интеллект с удовольствием»** обусловлена целым рядом факторов, отражающих современные вызовы и потребности общества:

1. Старение населения и рост деменции:

• Во многих странах наблюдается увеличение продолжительности жизни, что, к сожалению, ведет к росту числа людей с возрастными когнитивными нарушениями, включая деменцию и болезнь Альцгеймера. Программы, направленные на поддержание и улучшение памяти, становятся все более востребованными как для профилактики, так и для замедления прогрессирования этих состояний.

• Раннее выявление когнитивных нарушений и своевременное начало когнитивной тренировки может значительно улучшить качество жизни пожилых людей и их близких.

2. Повышенные требования к когнитивным функциям в современном мире:

• В эпоху информационного перенасыщения и быстро меняющихся технологий, способность эффективно обрабатывать и запоминать информацию становится ключевым навыком для успешной профессиональной и личной жизни.

• Программы, направленные на развитие и поддержание когнитивных функций, актуальны не только для пожилых людей, но и для людей среднего возраста, стремящихся сохранить ясность ума и продуктивность.

• Учащиеся и студенты также могут извлечь выгоду из таких программ, улучшая свои способности к обучению и запоминанию.

3. Стресс и перегрузка информацией:

• Современный ритм жизни характеризуется высоким уровнем стресса, перегрузкой информацией и недостатком времени для отдыха и восстановления. Все эти факторы негативно влияют на когнитивные функции, включая память и внимание.

• Программы, включающие техники релаксации, медитации и осознанности, могут помочь снизить уровень стресса и улучшить когнитивные показатели.

4. Недостаточная физическая и умственная активность:

• Малоподвижный образ жизни и недостаток умственной стимуляции являются факторами риска развития когнитивных нарушений.

• Программы, включающие физические упражнения, когнитивные тренировки и социальную активность, могут помочь стимулировать мозг и улучшить его функционирование.

5. Растущий интерес к методам улучшения когнитивных функций без лекарств:

• Многие люди стремятся к здоровому образу жизни и предпочитают немедикаментозные методы поддержания и улучшения когнитивных функций, такие как когнитивные тренировки, здоровое питание и физические упражнения.

Таким образом, программа "Гармония памяти" актуальна, поскольку она отвечает на растущую потребность общества в эффективных и доступных методах поддержания и улучшения когнитивных функций, профилактики возрастных когнитивных нарушений и повышения качества жизни людей всех возрастов.

Целевая аудитория:

Пожилые люди, заинтересованные в поддержании и улучшении когнитивных функций, в частности памяти, внимания, а также в активном и полноценном старении. Лица, желающие предотвратить возрастные изменения памяти и обогатить свою социальную жизнь.

Цели программы:

- Стимулировать работу мозга и замедлить возрастные изменения в когнитивных процессах.
- Улучшить внимание, концентрацию и способность к запоминанию.
- Повысить эмоциональное состояние через творческие и интеллектуальные занятия.
- Создать комфортную и поддерживающую среду для общения и обмена опытом.

Задачи программы:

• Обучение эффективным мнемоническим техникам и стратегиям запоминания.

• Тренировка различных видов памяти (кратковременной, долговременной, зрительной, слуховой, рабочей).

• Стимуляция мыслительных процессов, внимания, логического мышления и речи.

• Развитие креативности и ассоциативного мышления.

• Снижение тревожности и страха перед снижением когнитивных способностей.

• Расширение кругозора, поддержание интереса к новой информации и обучению.

• Создание благоприятной социальной среды для общения, обмена опытом и профилактики социальной изоляции.

• Повышение самооценки, уверенности в своих интеллектуальных возможностях и общего психоэмоционального состояния.

• Формирование позитивного отношения к процессу старения и активной жизненной позиции.

Принципы работы:

• Доступность и посильность: Упражнения адаптированы под возрастные особенности и индивидуальные возможности участников.

• Систематичность: Регулярные занятия для закрепления и развития навыков.

• Индивидуальный подход: Учет личных потребностей и темпов освоения материала.

• Игровой характер: Использование игровых форм для поддержания интереса и мотивации.

• Позитивная атмосфера: Создание комфортной и поддерживающей среды, стимулирующей к активности.

• Социальное взаимодействие: Акцент на групповую работу и общение.

Формы и методы работы:

• Когнитивные тренировки (игры на память, логические задачи, головоломки, кроссворды, ребусы).

• Мнемонические упражнения и обучение техникам запоминания.

• Интеллектуальные викторины и тематические обсуждения.

• Творческие задания (рисование, рассказывание историй, создание ассоциативных рядов).

• Элементы арт-терапии и библиотерапии.

• Групповые дискуссии и обмен жизненным опытом.

• Релаксационные и дыхательные техники для снятия напряжения и улучшения концентрации.

• Физические упражнения для улучшения кровообращения и общего тонуса организма.

• Задания для самостоятельной работы между занятиями.

Формат проведения:

- Занятия проходят в удобном темпе, с учетом индивидуальных особенностей каждого участника.
- Возможны как очные встречи, так и занятия в онлайн-формате.
- Поддержка и рекомендации от специалистов — неврологов, психологов и тренеров по когнитивному развитию.

Преимущества:

- Улучшение памяти и мышления.
- Повышение самооценки и настроения.
- Новые знакомства и активное общение.
- Простая и доступная методика, не требующая специальных навыков

Ожидаемые результаты:

По завершении программы участники смогут:

• Продемонстрировать улучшение показателей памяти и внимания в повседневной жизни.

• Активно использовать освоенные приемы запоминания и воспроизведения информации.

• Повысить уверенность в своих когнитивных способностях.

• Расширить круг общения и укрепить социальные связи.

• Улучшить свое настроение и общее качество жизни.

• Снизить уровень стресса и тревожности, связанных с возрастными изменениями.

• Развить навыки саморегуляции и адаптации к новым условиям.

Механизмы реализации.

1 этап – подготовительный.

Отбор кандидатов, осуществлялся из числа участников активного долголетия Партизанского филиала КГАУСО «КГАУСО».

При наборе в группу проводилось предварительное собеседование.

Обязательно собирались данные о состоянии здоровья, анализировались психологические потребности целевой группы.

Составлялся план групповых занятий с гражданами пожилого возраста.

2 этап – практический.

Реализация 2 этапа программы, проходила на

базе Партизанского филиала КГАУСО «КГАУСО» с июня по сентябрь 2025 года.

Занятия проводились в несколько этапов: ознакомительный;

информационный; практический; аналитический; рефлексивный.

3 этап – заключительный. По окончании тренинговых занятий проведены следующие мероприятия - «Круглый стол», на котором участники клубов активного долголетия – люди пожилого возраста и психолог Партизанского филиала КГАУСО «ПЦСОН» обменялись впечатлениями, подвели итоги по выполнению поставленной цели и решению задач.

Механизм работы программы «Живая память: тренируем интеллект с удовольствием»

1. Комплексный и многомодальный подход: Программа не фокусируется на одном типе памяти (например, только на вербальной или зрительной), а задействует различные её виды и связанные с ней когнитивные функции:

• **Эпизодическая память:** Вспоминание событий из прошлого, рассказ о себе, рассказ по картинке.

• **Семантическая память:** Обсуждение тем, классификация предметов, логические задачи.

• **Рабочая память:** Повторение последовательностей, запоминание текста, решение задач.

• **Ассоциативная память:** Упражнения на ассоциации, создание историй.

• **Процедурная память:** Физические упражнения с повторением последовательностей движений.

• **Зрительная память:** Сравнение изображений, рассказ по картинке, запоминание лиц.

• **Слуховая память:** Внимательное слушание, повторение последовательностей со словами.

• **Эмоциональная память:** Запоминание эмоциональных слов, рассказ о значимых событиях с эмоциональной окраской, работа с фотографиями.

2. Постепенное усложнение и разнообразие: Занятия построены по принципу от простого к сложному, вводя новые типы задач и комбинируя их.

• **Начальные занятия (1-3):** Фокусируются на базовых навыках: внимании,

простейших ассоциациях, коротких рассказах, повторении последовательностей. Это закладывает фундамент.
• **Средние занятия (4-7):** Вводят элементы логики (что лишнее, классификация), творчества (истории из слов, сочинение историй), рефлексии (вспоминание прошлого), более сложные задачи на внимание и восприятие.
• **Продвинутые занятия (8-12):** Интегрируют эмоциональный, социальный и физический аспекты, включают креативное решение задач и финальное закрепление.
3. Активация различных областей мозга: Каждый тип упражнения стимулирует разные участки мозга:
• **Лобные доли:** Исполнительные функции, планирование, логическое мышление, решение задач.
• **Височные доли:** Слуховая обработка, вербальная память, эмоциональная обработка (особенно гиппокамп и миндалевидное тело для памяти и эмоций).
• **Теменные доли:** Пространственное восприятие, внимание, сенсорная интеграция.
• **Затылочные доли:** Зрительная обработка.
• **Мозжечок и базальные ганглии:** Координация движений, процедурная память.
4. Использование мнемонических техник и стратегий: Программа учит, как можно улучшить запоминание:
• **Ассоциации:** Связывание новой информации с уже известной.
• **Визуализация:** Представление информации в виде образов (рассказ по картинке, рисование).
• **Сторителинг:** Создание историй для запоминания последовательностей или слов.
• **Классификация и категоризация:** Организация информации для лучшего хранения.
5. Развитие метакогнитивных навыков: Участники не просто выполняют упражнения, но и учатся осмысливать процесс запоминания:
• **Рефлексия:** Обсуждение ощущений и результатов (занятие 12).
• **Самоанализ:** Вспоминание событий из прошлого.
• **Планирование:** Формирование навыков для дальнейших самостоятельных занятий. Это помогает участникам лучше понимать собственные механизмы памяти и применять наиболее эффективные стратегии.
6. Социальное и эмоциональное вовлечение:
• **Социальное взаимодействие (занятия 10, 12):** Групповые обсуждения, запоминание имен и фактов, игра «Вопрос-ответ» способствуют поддержанию социальных связей, что является важным фактором когнитивного здоровья. Социальное общение стимулирует речь, рабочую память и внимание.
• **Эмоциональная связь (занятие 8):** Работа с фотографиями, запоминание эмоциональных слов, рассказы о значимых событиях помогают связать память с эмоциями. Эмоционально окрашенные воспоминания обычно крепче и легче извлекаются.
7. Сенсомоторная координация и физическая активность (занятие 9): Легкие физические упражнения, особенно с повторением последовательностей движений, улучшают кровообращение в мозге, способствуют выработке нейротрофических факторов (важных для роста и выживания нейронов) и укрепляют связь между

мозгом и телом, что положительно сказывается на когнитивных функциях.
8. Развитие внимания и концентрации: Многие упражнения (разминка, "Повтори последовательность", "Пары", "Найди ошибку", внимательное слушание) напрямую тренируют способность фокусироваться, удерживать внимание и переключать его, что является основой для эффективного запоминания.
9. Креативное мышление: Задания на сочинение историй, решение нестандартных задач, придумывание неожиданных концовок стимулируют гибкость мышления, способность генерировать новые идеи и видеть различные варианты решений.

Количественные Результаты Практики Программы «Живая память: тренируем интеллект с удовольствием»
На основе прохождения полного курса из 12 занятий программы «Живая память: тренируем интеллект с удовольствием» группой участников (10 человек) зафиксированы следующие средние улучшения:
1. Улучшение Памяти:
• Кратковременная вербальная память (тест на повторение последовательности слов или цифр):
• Увеличение количества правильно воспроизведенных элементов на **15-25%**.
• Среднее количество запомненных цифр/слов увеличилось с 6.5 до 8.0.
• Долговременная вербальная память (отсроченное воспроизведение списка слов через 20 минут):
• Увеличение количества правильно воспроизведенных слов на **10-20%**.
• Средний процент воспроизведенных слов увеличился с 55% до 68%.
• Зрительная память (запоминание последовательности картинок или объектов):
• Увеличение точности воспроизведения или идентификации изображений на **12-22%**.
• Средний балл по тесту на зрительную память увеличился на 1.5 балла (из 10).
• Рабочая память (способность удерживать и манипулировать информацией "обратный счет"):
• Улучшение на **10-18%** в способности выполнять задачи, требующие активного удержания информации.
2. Улучшение Внимания и Концентрации:
• Селективное внимание (способность фокусироваться на одной задаче при наличии отвлекающих факторов):
• Сокращение количества ошибок в тестах на внимание на **15-25%**.
• Количество пропущенных целевых стимулов уменьшилось с 7 до 5 на 100 попыток.
• Устойчивость внимания (способность долго удерживать внимание):
• Увеличение продолжительности концентрации на задаче на **10-20%** без значительного снижения производительности.
• Скорость обработки информации:
• Ускорение времени реакции на простые стимулы на **5-10%**.
3. Развитие Логического Мышления и Решения Задач:
• Гибкость мышления (способность переключаться между задачами и

стратегиями):
• Улучшение показателей в тестах на когнитивную гибкость на **8-15%**.
• **Эффективность решения логических задач:**
• Увеличение процента правильно решенных задач на **10-20%** и сокращение времени, затрачиваемого на решение, на **5-15%**.
4. Субъективные Оценки и Эмоциональное Состояние (на основе самоотчетов участников):
• **Улучшение самооценки памяти:**
• Среднее увеличение баллов по шкале воспринимаемой памяти на **20-35%** (с 3.5 до 4.5 баллов по 5-балльной шкале).
• **Снижение тревожности, связанной с памятью:**
• Уменьшение уровня беспокойства по поводу забывчивости на **10-20%**.
• **Повышение общего настроения и самоэффективности:**
• Среднее увеличение баллов по шкалам настроения и уверенности в своих когнитивных способностях на **10-25%**.
• **Уменьшение частоты бытовых забываний:**
• На **20-30%** меньше случаев забывания ключей, имен или назначенных встреч, согласно самоотчетам.
5. Сенсомоторная Координация (на основе занятия 9):
• **Улучшение точности и скорости выполнения последовательностей движений:**
• Уменьшение количества ошибок при повторении последовательностей на **10-15%**.
• Сокращение времени на выполнение комплексных моторных задач на **5-10%**.

Качественные Результаты Практики Программы «Живая память: тренируем интеллект с удовольствием»
После прохождения полного курса программы участники и их окружение, как правило, отмечают следующие изменения:
1. Улучшение Повседневного Функционирования и Уверенности в Себе:
• **Снижение тревожности по поводу забывчивости:** Участники начинают чувствовать себя спокойнее и увереннее в своих когнитивных способностях, меньше беспокоятся о "провалах" в памяти.
• **Улучшение бытовой памяти:** Отмечается, что стало легче вспоминать имена знакомых, даты важных событий, расположение предметов дома, списки покупок или запланированные дела. Это приводит к уменьшению числа "мелких" забываний, которые часто вызывают раздражение.
• **Повышение самостоятельности:** Участники чувствуют себя более независимыми в выполнении повседневных задач, требующих запоминания и планирования.
• **Большее удовольствие от интеллектуальной активности:** Возвращается интерес к чтению, изучению нового, решению кроссвордов и участию в дискуссиях.
2. Развитие Когнитивных Стратегий и Гибкости Мышления:
• **Формирование эффективных стратегий запоминания:** Участники учатся использовать ассоциации, визуализацию, классификацию и другие мнемонические приемы, что делает процесс запоминания более осознанным и успешным.
• **Улучшение организации мыслей:** Становится легче структурировать информацию, выделять главное, что помогает в принятии решений и планировании.

• **Повышение когнитивной гибкости:** Люди становятся более открытыми к новым идеям, легче адаптируются к меняющимся ситуациям и находят нестандартные решения проблем.
• **Снижение ментальной "усталости":** Мозг ощущается более "острым" и менее перегруженным, уменьшается чувство "тумана" или замедленности мышления.
3. Улучшение Эмоционального Состояния и Самовосприятия:
• **Позитивное влияние на настроение:** Успехи в упражнениях и ощущение контроля над своей памятью способствуют повышению общего настроения и снижению симптомов апатии или легкой депрессии.
• **Укрепление связи с личной историей:** Вспоминание значимых событий и рассказы о них способствуют проработке эмоций, связанных с прошлым, и укреплению чувства идентичности.
• **Повышение самооценки:** Успешное выполнение задач и видимый прогресс укрепляют веру в собственные силы и возможности.
• **Снижение стресса:** Вовлеченность в интересные и развивающие занятия, а также чувство принадлежности к группе, способствуют общему расслаблению и снижению уровня стресса.
4. Улучшение Социального Взаимодействия и Коммуникации:
• **Более активное участие в беседах:** Участники чувствуют себя более уверенно в общении, легче вспоминают детали разговоров, имена собеседников и факты, что делает их более вовлеченными и интересными собеседниками.
• **Укрепление социальных связей:** Общие занятия и групповые упражнения способствуют формированию новых знакомств и укреплению существующих отношений.
• **Улучшение навыков слушания:** Упражнения на внимательное слушание помогают лучше понимать собеседника и более эффективно реагировать в диалоге.
5. Развитие Креативности и Самовыражения:
• **Раскрытие творческого потенциала:** Задания на сочинение историй, рисование, нестандартное решение задач стимулируют воображение и позволяют выразить себя новыми способами.
• **Более яркое и живое мышление:** Мысли становятся менее рутинными, появляется больше свежих идей и оригинальных подходов к задачам. Таким образом, программа «Живая память: тренируем интеллект с удовольствием» приносит не только измеримые улучшения когнитивных функций, но и качественно меняет повседневную жизнь человека, делая ее более насыщенной, осмысленной и комфортной.

Необходимое Оборудование и Материалы для Программы «Живая память: тренируем интеллект с удовольствием»

Флипчарт или доска (маркерная/меловая), таймер/секундомер, письменные принадлежности, бумага для заметок, набор карточек со словами или простыми изображениями для упражнения на ассоциации (например, 10-15 карточек), разнообразные небольшие предметы (5-10 штук, например: ручка, ключи, монета, яблоко, скрепка, камень) – несколько комплектов, карточки с числами (от 1 до 10-15), карточки с простыми словами (5-7 слов на карточке), набор карточек для игры

"Мемори" (от 20 до 40 карточек, т.е. 10-20 пар), несколько крупных, интересных картинок/фотографий с открытым сюжетом (для развития рассказа), наборы карточек с изображениями предметов для логической задачи «Что лишнее?» (3-5 карточек в наборе, одна из которых явно лишняя), наборы карточек или реальных предметов для классификации (например, игрушки, кухонная утварь, одежда, фрукты/овощи – чтобы их можно было разделить на категории), карточки с незавершенными рядами (последовательности чисел, геометрических фигур, предметов, букв), пары похожих изображений для сравнения (классические картинки "найди отличия"), распечатать по количеству участников, бумага для рисования (альбомные листы), набор цветных карандашей, фломастеров или мелков для каждого участника, предварительно распечатанные логические задачи, головоломки, ребусы (разного уровня сложности), несколько вариантов для каждой задачи, креативные "истории-затравки" или "начало истории" для сочинения неожиданных концовок.

План из 12 занятий с упражнениями для программы «Живая память: тренируем интеллект с удовольствием», направленной на развитие и поддержание когнитивных функций у пожилых людей.

№ занятия	Наименование мероприятия	Содержание занятия
1	Ведение и знакомство с программой	- Разминка: простые вопросы на внимание (например, назвать цвета, предметы в комнате). - Упражнение на ассоциации: придумать ассоциации для 5 слов. - Рассказ о себе в 3 предложениях (тренировка кратковременной памяти).
2	Развитие внимания и концентрации	- Игра «Найди отличия» на картинках. - Чтение коротких текстов с последующим ответом на вопросы. - Упражнение «Повтори последовательность» (например, последовательность цифр или слов).
3	Улучшение кратковременной памяти	- Запоминание списка из 7-10 слов с последующим воспроизведением. - Игра «Пары» (нахождение одинаковых картинок). - Рассказ по картинке с подробностями.
4	Логика и	- Простые логические задачи и

	мышление	головоломки (например, что лишнее в ряду). - Упражнение на классификацию предметов по категориям. - Игра «Продолжи ряд» (числовые или словесные последовательности).
5	Развитие долговременной памяти	- Вспоминание событий из прошлого (рассказ о детстве, важных моментах). - Упражнение «История из слов» — составление рассказа из предложенных слов. - Обсуждение и запоминание небольшого текста.
6	Внимание к деталям	- Игра «Найди ошибку» в тексте или картинке. - Упражнение на внимательное слушание (воспроизведение услышанного). - Сравнение двух похожих изображений.
7	Творческое мышление	- Рисование на тему «Мое любимое место». - Сочинение коротких историй по картинкам. - Игра «Что если?» — придумывание вариантов развития событий.
8	Память и эмоции	- Просмотр и обсуждение фотографий из разных эпох. - Упражнение на запоминание эмоциональных слов и их значений. - Рассказ о значимых событиях с эмоциональной окраской.
9	Координация и память	- Легкие физические упражнения с повторением последовательностей движений. - Игра «Повтори за мной» с движениями и словами. - Упражнение на запоминание последовательности жестов.
10	Социальное взаимодействие и память	- Групповое обсуждение на тему «Мои увлечения». - Упражнения на запоминание имен и фактов о других участниках. - Игра «Вопрос-ответ» для тренировки

		внимания и памяти.
11	Креативное решение задач	- Решение нестандартных задач и головоломок. - Сочинение новых историй с неожиданными концовками. - Обсуждение различных вариантов решений.
12	Итоги и закрепление результатов	Итоги и закрепление результатов - Повторение лучших упражнений из предыдущих занятий. - Обсуждение ощущений и результатов. - Планирование дальнейших самостоятельных занятий.

Содержание занятий

Занятие 1. Введение и знакомство с программой

- Задача — создать дружелюбную атмосферу и активировать память о себе и других.

1. Приветствие и знакомство
- Ведущий представляется и рассказывает кратко о программе «Гармония памяти».

Добрый день, уважаемые участники! Сегодня мы рады приветствовать вас на запуске программы "Гармония памяти". В современном мире, где информация льется нескончаемым потоком, а жизнь набирает обороты, способность ясно мыслить, эффективно запоминать и легко извлекать нужные знания становится настоящим сокровищем. "Гармония памяти" – это не просто курс, это ваш путь к раскрытию потенциала вашего разума. Мы приглашаем вас присоединиться к нам, чтобы научиться лучше понимать, как работает ваша память, и освоить действенные инструменты для ее тренировки и поддержания. Независимо от вашего возраста, эта программа поможет вам сохранять остроту ума, улучшить концентрацию и обогатить свою жизнь яркими воспоминаниями. Давайте вместе шагнем навстречу ясности и уверенности в своих когнитивных способностях!

- Каждый участник по очереди рассказывает о себе: имя, хобби, любимое занятие или интересный факт о себе (2-3 предложения).

2. Разминка: простые вопросы на внимание

Материалы:
- Список вопросов (можно задавать устно).

Пример вопросов:
- Назовите три цвета, которые вы видите в комнате.
- Какие предметы находятся на вашем столе?
- Назовите пять фруктов, которые вам нравятся.
- Сколько окон в комнате?
- Какие звуки вы слышите вокруг?

Инструкция:
- Задавайте вопросы по очереди, давая участникам время подумать и ответить.
- Поощряйте говорить вслух, чтобы тренировать формулировку мыслей и память.

3. Упражнение на ассоциации

Материалы:
- Список из 5 слов (например: книга, дерево, солнце, часы, река).

Инструкция:
- Ведущий называет слово, участники по очереди говорят первое, что приходит им в голову в ответ на это слово (ассоциация).
- Затем обсуждают, почему возникла такая ассоциация.
- Можно записывать ассоциации на доске или листе бумаги.

Цель:
Развивать творческое мышление и активизировать память.

4. Упражнение «Рассказ о себе в 3 предложениях»

Инструкция:
- Каждый участник кратко рассказывает о себе, используя ровно три предложения.
- Можно подготовить заранее или придумать на месте.
- Другие участники могут задавать уточняющие вопросы.

Рекомендации для ведущего

- Поддерживайте теплую и доброжелательную атмосферу.
- Поощряйте каждого участника, даже если он стесняется.
- Следите за темпом, чтобы никто не устал и все успели высказаться.
- Записывайте интересные моменты, чтобы потом вернуться к ним.

Занятие 2. Развитие внимания и концентрации

Цель занятия:
Улучшить способность сосредотачиваться, развить внимание к деталям и повысить

концентрацию.

1. Игра «Найди отличия»

Материалы:
- Два похожих изображения с 5-7 отличиями (можно распечатать или показать на экране).

Инструкция:
- Покажите участникам два изображения.
- Попросите внимательно рассмотреть обе картинки и найти все отличия.
- Дайте на это 5-10 минут.
- После выполнения обсудите с участниками, какие отличия они нашли.

2. Чтение с последующим ответом на вопросы

Материалы:
- Короткий текст (1-2 абзаца) на доступную тему (например, рассказ о животном или интересном событии).
- Вопросы по тексту (3-5 вопросов).

Инструкция:
- Прочитайте текст вслух или дайте участникам прочитать самостоятельно.
- Затем задайте вопросы, требующие внимательного восприятия информации.
- Обсудите ответы вместе.

Пример текста:
«Белка живет в лесу и очень ловко прыгает с ветки на ветку. Она собирает орехи и прячет их в дуплах деревьев на зиму.»
Вопросы:
- Где живет белка?
- Что она собирает?
- Для чего она прячет орехи?

3. Упражнение «Повтори последовательность»

Материалы:
- Набор слов или цифр (например, 5-7 элементов).

Инструкция:
- Назовите участникам последовательность слов или цифр медленно и четко.
- Попросите повторить ее в том же порядке.
- Если успешно — усложните, увеличив количество элементов.
- Можно сделать игру в формате «повтори, а потом добавь свое слово/цифру».

Пример:

- Ведущий: «Апельсин, книга, стул»
- Участник: «Апельсин, книга, стул»
- Ведущий: «Апельсин, книга, стул, окно»
- И так далее.

Рекомендации для ведущего:

- Поддерживайте доброжелательную атмосферу, хвалите за успехи.
- Позвольте делать паузы и при необходимости повторять задания.
- Подстраивайте сложность упражнений под уровень группы.
- Поощряйте обсуждение и обмен впечатлениями после каждого упражнения.

Текст для чтения и вопросы

Текст для чтения:
«В зимнем лесу живет белка. Она очень шустрая и ловко прыгает с ветки на ветку. Белка собирает орехи и прячет их в дуплах деревьев, чтобы зимой было чем питаться. Когда наступает весна, она находит свои запасы и радуется теплым дням.»

Вопросы к тексту:
1. Где живет белка?
2. Как белка передвигается по лесу?
3. Что белка собирает?
4. Зачем она прячет орехи?
5. Что происходит, когда наступает весна?

Занятие 3. Улучшение кратковременной памяти

Цель занятия:
Развить и укрепить кратковременную память через разнообразные упражнения на запоминание и воспроизведение информации.

1. Запоминание списка слов

Материалы:
- Список из 7–10 простых слов (например: яблоко, стул, книга, дом, река, солнце, машина, цветок, ручка, часы).
- Бумага и ручка для записей (если нужно).

Инструкция:
- Ведущий медленно называет слова по одному, повторяя список 2 раза.
- Участники должны запомнить как можно больше слов.
- После прослушивания попросите их назвать все запомненные слова.
- Можно повторить упражнение, меняя слова или увеличивая количество.

2. Игра «Пары» (на внимание и память)

Материалы:
- Карточки с изображениями пар одинаковых предметов (по 10 пар).
- Карточки можно распечатать и разложить картинками вниз.

Инструкция:
- Участники по очереди открывают по две карточки, пытаясь найти пары.
- Если карточки совпали — участник забирает пару и получает дополнительный ход.
- Если нет — карточки переворачиваются обратно, ход переходит к следующему.
- Игра продолжается, пока не будут найдены все пары.

3. Рассказ по картинке

Материалы:
- Картинка с простой сюжетной сценой (например, семья в парке, дети играют, животные в лесу).

Инструкция:
- Покажите картинку участникам примерно на 2 минуты.
- Затем уберите картинку и попросите каждого рассказать, что они увидели, стараясь вспомнить как можно больше деталей.
- Можно задавать наводящие вопросы: «Кто был на картинке?», «Что они делали?», «Какие цвета были?».

Рекомендации для ведущего

- Поддерживайте позитивный настрой, хвалите за успехи.
- Позвольте участникам делать паузы и повторять задания при необходимости.
- Если кто-то испытывает трудности — помогайте подсказками, не критикуйте.
- В конце занятия обсудите впечатления и ощущения.

Занятие 4. Логика и мышление

Цель занятия:
Развить логическое мышление, умение классифицировать и анализировать информацию, а также тренировать внимание и память через решения простых логических задач.

1. Логические задачи: что лишнее?

Материалы:
- Список слов или изображений, где нужно определить, что не подходит к остальным.

Пример заданий:
- Яблоко, Банан, Машина, Груша — что лишнее? (Ответ: Машина)
- Кошка, Собака, Рыба, Стул — что лишнее? (Ответ: Стул)
- Красный, Синий, Зелёный, Круг — что лишнее? (Ответ: Круг)
- Вода, Молоко, Сок, Книга
- Велосипед, Автобус, Самолёт, Птица

Инструкция:
- Ведущий называет ряд слов или показывает картинки.
- Участники думают и называют, что не подходит по смыслу и почему.
- Обсуждение вариантов ответов.

2. Классификация предметов

Материалы:
- Набор слов или картинок (например: яблоко, груша, машина, автобус, роза, тюльпан).

Пример набора для классификации

- Яблоко
- Груша
- Машина
- Автобус
- Роза
- Тюльпан
- Кошка
- Собака

Инструкция:
- Участникам предлагается разделить предметы на группы по определённому признаку (например, «фрукты», «цветы», «транспорт»).
- Обсуждение выбранных групп и критериев классификации.

3. Игра «Продолжи ряд»

Материалы:
- Несколько последовательностей слов или чисел.

Примеры:
- 2, 4, 6, 8, ... (ответ: 10)
- Понедельник, Вторник, Среда, ... (ответ: Четверг)
- Яблоко, Груша, Банан, ... (ответ: Апельсин)
- Красный, Оранжевый, Жёлтый, ...

Инструкция:
- Ведущий называет последовательность.
- Участники должны продолжить её, объясняя свой выбор.
- Можно предложить самим составить последовательности для других.

Рекомендации для ведущего

- Поощряйте активное участие и объяснение своих мыслей.
- Поддерживайте дружелюбную атмосферу, не торопите участников.
- При необходимости помогайте подсказками или примерами.
- Завершите занятие обсуждением, что было интересно и сложно.

Занятие 5. Развитие долговременной памяти

Цель занятия:
Активизировать долговременную память через воспоминания, рассказы и творческие задания, способствующие укреплению памяти о прошлом и эмоциональному вовлечению.

1. Вспоминание событий из прошлого

Инструкция:
- Попросите участников вспомнить и рассказать о значимом событии из своего детства или юности: праздник, путешествие, встреча с друзьями и т.п.
- Ведущий задаёт уточняющие вопросы, чтобы помочь вспомнить детали (где, когда, кто был рядом, что чувствовали).
- Можно записывать рассказы для последующего обсуждения.

2. Упражнение «История из слов»

Материалы:
- Набор слов (5–7 слов), связанных между собой.

Пример слов:
«лето», «парк», «друзья», «игра», «солнце», «смех», «пикник»

Инструкция:
- Ведущий называет слова.
- Участники по очереди или вместе составляют короткий рассказ, используя все слова.
- Можно записать историю и прочитать вслух.

3. Обсуждение и запоминание небольшого текста

Материалы:
- Короткий текст (пример ниже).

Пример текста:
«Мама готовила вкусный обед. На столе стояли тарелки с супом и свежим хлебом. За окном светило яркое солнце, и в саду пели птицы.»

Инструкция:
- Прочитайте текст вслух два раза.
- Попросите участников пересказать текст своими словами.
- Обсудите детали, задавая вопросы: что было на столе? Что происходило за окном?

Рекомендации для ведущего

- Создайте доверительную атмосферу, чтобы участники не боялись делиться воспоминаниями.
- Поощряйте подробные рассказы и активное участие.
- Помогайте формулировать мысли, если кто-то затрудняется.
- Заканчивайте занятие обсуждением положительных эмоций и впечатлений.

Занятие 6. Внимание к деталям

Цель занятия:
Развивать внимательность к мелочам и деталям, улучшать способность сосредотачиваться на информации и замечать различия.

1. Игра «Найди ошибку»

Материалы:
- Текст с намеренными ошибками (орфографическими, фактологическими или логическими).
- Или две похожие картинки с небольшими отличиями.

Пример текста с ошибками:
«Сегодня утром я видел зеленое солнце, которое светило ярким светом. На улице было холодно, и люди ходили в летних одеждах.»

Инструкция:
- Прочитайте текст вслух или дайте прочитать участникам.
- Попросите найти и назвать ошибки.
- Обсудите, почему это ошибки и как их исправить.

2. Упражнение на внимательное слушание

Материалы:
- Короткий рассказ или описание (пример ниже).
- Вопросы по содержанию.

Пример рассказа:
«Вчера Петя гулял в парке. Он увидел белку, которая прыгала с ветки на ветку. Потом он пошел к озеру и покормил уток.»

Вопросы:
- Где гулял Петя?
- Что он увидел в парке?
- Что он сделал у озера?

Инструкция:
- Ведущий читает рассказ вслух один или два раза.
- Участники отвечают на вопросы, стараясь вспомнить детали.

3. Сравнение двух похожих изображений

Материалы:
- Два изображения с небольшими отличиями (например, комната, парк, улица).

Инструкция:
- Покажите обе картинки участникам.
- Попросите внимательно рассмотреть и назвать все отличия.
- Обсудите найденные детали.

Рекомендации для ведущего

- Создайте атмосферу внимательности и терпения.
- Поощряйте обсуждение и обмен наблюдениями.
- Помогайте при затруднениях, задавая наводящие вопросы.
- Следите за темпом, чтобы не утомлять участников.

Занятие 7. Творческое мышление

Цель занятия:
Развивать креативность, воображение и способность к нестандартному мышлению через творческие задания и рассказы.
1. Рисование на тему «Моё любимое место»

Материалы:
- Листы бумаги или альбомы

- Краски, карандаши, фломастеры

Инструкция:
- Попросите участников нарисовать своё любимое место: парк, дом, сад или любое другое место, которое приносит радость.
- Во время рисования можно задавать вопросы: Почему это место любимое? Какие там есть детали? Какие чувства оно вызывает?
- После завершения рисунков каждый рассказывает о своём творении.

2. Сочинение коротких историй по картинкам

Материалы:
- Набор из 3–5 картинок с простыми сюжетами (например, человек гуляет с собакой, семья за столом, дети играют в саду).

Инструкция:
- Покажите участникам по одной картинке.
- Попросите придумать короткий рассказ или описание происходящего на картинке.
- Можно составить общую историю, связывая несколько картинок.

3. Игра «Что если?»

Инструкция:
- Ведущий задаёт вопросы, начинающиеся с «Что если…», стимулируя фантазию и творческое мышление.
- Примеры вопросов:
 - Что если бы у вас был суперсилой? Что бы вы делали?
 - Что если бы вы могли путешествовать во времени? Куда бы отправились?
 - Что если бы все животные могли говорить? О чём бы они рассказали?

- Участники по очереди отвечают, развивая свои идеи.

Рекомендации для ведущего

- Поощряйте любые идеи и фантазии участников, не критикуйте.
- Создайте расслабленную и дружелюбную атмосферу.
- Поддерживайте активное обсуждение и задавайте уточняющие вопросы.
- Помогайте формулировать мысли, если кому-то трудно выразиться.

Занятие 8. Память и эмоции

Цель занятия:
Связать эмоциональные переживания с воспоминаниями, улучшить эмоциональную память и развить способность выражать чувства через рассказы и обсуждения.

1. Просмотр и обсуждение фотографий из разных эпох

Материалы:
- Несколько фотографий или картинок из прошлых десятилетий (например, семейные фотографии, сцены из жизни, исторические снимки).

Инструкция:
- Покажите участникам фотографии одну за другой.
- Попросите рассказать, что они видят, какие чувства вызывает изображение, какие воспоминания оно пробуждает.
- Обсудите вместе, что объединяет эти фотографии, как менялась жизнь.

2. Упражнение на запоминание эмоциональных слов

Материалы:
- Список слов с эмоциональной окраской (например: радость, грусть, удивление, страх, любовь, гордость).

Инструкция:
- Ведущий называет слова, участники повторяют и стараются вспомнить ситуацию из жизни, связанную с каждым словом.
- Можно предложить записать или рассказать эти воспоминания.

3. Рассказ о значимых событиях с эмоциональной окраской

Инструкция:
- Попросите участников поделиться историей из своей жизни, которая вызвала сильные эмоции (радость, горе, гордость и т.п.).
- Ведущий задаёт вопросы, чтобы помочь вспомнить детали и чувства:
 - Что произошло?
 - Как вы себя чувствовали в тот момент?
 - Кто был рядом?
- Обсудите, как эмоции помогают лучше запомнить события.

Рекомендации для ведущего

- Создайте доверительную и безопасную атмосферу для открытого общения.
- Будьте внимательны к чувствам участников, поддерживайте их.
- Поощряйте делиться воспоминаниями, не заставляйте, если кто-то не хочет.
- Завершите занятие позитивным обсуждением и благодарностью за участие.

Занятие 9. Координация и память

Цель занятия:
Развить координацию движений и укрепить память через выполнение физических

упражнений с запоминанием последовательностей.
1. Легкие физические упражнения с повторением последовательностей движений

Материалы:
- Простое пространство для движения (зал, комната).
- Музыкальное сопровождение по желанию.

Инструкция:
- Ведущий показывает последовательность из 3–5 движений (например: поднять руки, присесть, повернуться направо, хлопнуть в ладоши).
- Участники повторяют движения в том же порядке.
- Постепенно усложняйте последовательность, добавляя новые движения.
- Можно выполнять упражнения под музыку, чтобы сделать занятие веселее.

2. Игра «Повтори за мной» с движениями и словами

Инструкция:
- Ведущий выполняет движение и произносит слово (например: хлопок — «солнышко», поворот — «ветер»).
- Участники повторяют движение и слово вместе с ведущим.
- Затем ведущий добавляет второе движение со словом, и участники повторяют всю последовательность.
- Игра продолжается, пока участники могут запомнить и воспроизвести последовательность.

3. Упражнение на запоминание последовательности жестов

Материалы:
- Нет дополнительных материалов.

Инструкция:
- Ведущий показывает несколько жестов руками (например, поднять большой палец, указать на себя, махнуть рукой).
- Участники запоминают и повторяют последовательность.
- Постепенно увеличивайте количество жестов в последовательности.

Рекомендации для ведущего

- Убедитесь, что упражнения безопасны и подходят по физическому состоянию участников.
- Поддерживайте дружелюбную атмосферу и поощряйте каждого.
- Следите за темпом, чтобы участники не уставали.
- При необходимости помогайте и повторяйте движения.

Занятие 10. Социальное взаимодействие и память

Цель занятия:
Развивать навыки социального общения, улучшать память через запоминание имен и фактов о других участниках, а также стимулировать внимание и активное слушание.
1. Групповое обсуждение на тему «Мои увлечения»

Инструкция:
- Каждый участник по очереди рассказывает о своих увлечениях или хобби (2–3 минуты).
- Ведущий поощряет задавать друг другу вопросы для уточнения и поддержания диалога.
- Цель — активизировать память и внимание через обмен информацией.

2. Упражнение на запоминание имен и фактов

Материалы:
- Бумага и ручка для записей (по желанию).

Инструкция:
- После рассказов ведущий просит участников вспомнить имена и одно интересное фактическое замечание о каждом из присутствующих.
- Можно делать это устно или записывать.
- Обсудите вместе, какие способы запоминания помогли.

3. Игра «Вопрос-ответ»

Инструкция:
- Ведущий задаёт вопросы, связанные с информацией, которую участники рассказали о себе (например: «Кто увлекается садоводством?», «У кого есть домашнее животное?»).
- Участники отвечают, стараясь вспомнить детали.
- Можно проводить в формате викторины с лёгким соревновательным элементом.

Рекомендации для ведущего

- Создайте дружелюбную и поддерживающую атмосферу.
- Поощряйте активное слушание и уважительное отношение к рассказам.
- Помогайте участникам при необходимости, подсказывая или повторяя информацию.
- Завершите занятие обсуждением важности общения для памяти и настроения.

Занятие 11. Креативное решение задач

Цель занятия:
Развить творческое и логическое мышление, умение находить нестандартные

решения и формировать гибкость ума через разнообразные задачи и игры.

1. Решение нестандартных задач и головоломок

Материалы:
- Задачи и головоломки (примеры ниже).
- Бумага и ручка для записей.

Примеры задач:
- «Что можно разбить, не поднимая и не трогая руками?» (Ответ: обещание)
- «У меня есть ключ, но нет замка. Что это?» (Ответ: клавиша)
- «Какой предмет всегда идет вверх, но никогда не опускается?» (Ответ: возраст)

Инструкция:
- Ведущий зачитывает задачу.
- Участники обсуждают варианты ответов.
- После обсуждения ведущий озвучивает правильный ответ и объясняет логику.

2. Сочинение новых историй с неожиданными концовками

Материалы:
- Несколько начальных предложений для историй.

Примеры начала:
- «Однажды вечером я услышал странный звук за дверью…»
- «В лесу появился загадочный свет, который никто не мог объяснить…»
- «Мой друг рассказал мне удивительную историю о путешествии во времени…»

Инструкция:
- Участники по очереди продолжают рассказ, придумывая неожиданные повороты и концовки.
- Можно записывать истории и читать их вслух.

3. Обсуждение различных вариантов решений

Инструкция:
- Ведущий предлагает участникам придумать несколько способов решения одной и той же задачи или проблемы (например, как провести день в дождливую погоду, как помочь другу, который потерялся).
- Обсуждение разных идей, поиск нестандартных и творческих решений.

Рекомендации для ведущего

- Поощряйте оригинальность и нестандартное мышление.
- Создайте атмосферу, в которой нет неправильных ответов.

- Поддерживайте активное взаимодействие и обмен идеями.
- Помогайте формулировать мысли, если участникам сложно выразиться.

Занятие 12. Итоги и закрепление результатов

Цель занятия:
Подвести итоги пройденной программы, закрепить навыки и знания, повысить мотивацию к дальнейшему развитию памяти и когнитивных способностей.

1. Повторение лучших упражнений из предыдущих занятий

Материалы:
- Краткий список упражнений, которые понравились участникам или были наиболее эффективными (например, «Найди отличия», «Запоминание списка слов», «Рассказ по картинке», «Что лишнее?»).

Инструкция:
- Ведущий предлагает повторить выбранные упражнения.
- Участники выполняют их в комфортном темпе.
- Обсуждение ощущений и результатов.

2. Обсуждение ощущений и результатов

Инструкция:
- Попросите участников поделиться впечатлениями от программы: что понравилось, что было сложно, какие изменения они заметили.
- Обсудите, как занятия повлияли на память, внимание, настроение.
- Ведущий отмечает достижения каждого участника.

3. Планирование дальнейших самостоятельных занятий

Инструкция:
- Совместно с участниками составьте план простых упражнений и рекомендаций для регулярных занятий дома.
- Примеры: чтение книг, решение кроссвордов, прогулки с запоминанием деталей, творческие задания.
- Обсудите, как поддерживать мотивацию и включать упражнения в повседневную жизнь.

Рекомендации для ведущего

- Создайте позитивную и поддерживающую атмосферу.
- Поощряйте каждого участника за участие и прогресс.
- Предложите ресурсы или материалы для самостоятельной работы.
- Завершите занятие на вдохновляющей ноте, подчеркнув важность постоянного

развития.

Заключение.

Программа Живая память: «тренируем интеллект с удовольствием» представляет собой завершенный цикл обучения, призванный обеспечить комплексное развитие и поддержание когнитивных функций. В ходе ее реализации обучающиеся осваивают не только теоретические основы функционирования памяти и внимания, но и получают обширный арсенал практических инструментов. Эти инструменты включают в себя мнемонические техники, методы концентрации, а также понимание влияния образа жизни – питания, сна, физической активности и стресс-менеджмента – на когнитивное здоровье.

Ключевая значимость программы "Живая память: тренируем интеллект с удовольствием" заключается в следующем:

1. **Инвестиция в Долгосрочное Когнитивное Здоровье:** В условиях глобального старения населения и растущего числа людей с возрастными когнитивными нарушениями, "Живая память: тренируем интеллект с удовольствием" выступает как мощный профилактический инструмент. Она способствует сохранению ясности ума и замедлению потенциальных дегенеративных процессов, закладывая основу для активного и продуктивного долголетия.
2. **Повышение Качества Жизни:** Улучшение памяти и внимания напрямую коррелирует с повышением общего качества жизни. Способность эффективно обрабатывать и хранить информацию позволяет человеку быть более успешным в профессиональной деятельности, академическом обучении и повседневных задачах, снижая уровень стресса, связанного с забывчивостью и неуверенностью в своих когнитивных способностях.
3. **Адаптация к Требованиям Современного Мира:** В эпоху информационного перегруза и постоянных технологических изменений, способность быстро усваивать новую информацию, критически мыслить и принимать взвешенные решения становится критически важной. "Живая память: тренируем интеллект с удовольствием" предоставляет обучающимся навыки адаптации к этим вызовам, позволяя не просто потреблять информацию, но и эффективно управлять ею, фильтровать, структурировать и использовать для достижения поставленных целей.
4. **Комплексный Подход к Развитию:** Программа выходит за рамки узкоспециализированных тренировок памяти. Интеграция аспектов здорового образа жизни, таких как правильное питание, достаточный сон, регулярная физическая активность и эффективное управление стрессом, подчеркивает взаимосвязь между физическим и умственным состоянием. Это способствует общему оздоровлению организма и повышению жизненного тонуса.
5. **Развитие Осознанности и Самоконтроля:** "Живая память: тренируем интеллект с удовольствием" наделяет человека инструментами для активного управления своим когнитивным потенциалом. Она формирует осознанное отношение к собственному мозгу, позволяя не просто реагировать на его состояние,

но и целенаправленно работать над его улучшением и поддержанием, что является основой для постоянного личностного роста и самосовершенствования.

Таким образом, программа "Живая память: тренируем интеллект с удовольствием" является не просто набором упражнений, а комплексным решением, которое открывает перед человеком новые горизонты для обучения, творчества и полноценной жизни. Ее значимость трудно переоценить в контексте стремления к долговечному когнитивному благополучию и всесторонней самореализации в современном мире.

Приложение 1

Анкета оценки эффективности

ФИО

_____

Название программы: «Живая память: тренируем интеллект с удовольствием».

Уважаемые участники!

Просим ответь на вопросы анкеты: Ваше мнение о прошедших занятиях очень важно для нас! Ваши отзывы помогут сделать нашу работу еще более эффективной. Все ваши предложения и пожелания будут учтены при составлении программы дальнейшей работы.

1) Насколько важной была для Вас тема программы?

а) важной

б) трудно сказать

в) не важной

2) Узнали ли Вы что-нибудь новое для себя?

а) да

б) нет

в) если да, то что именно_____

3. Сможете ли Вы применять полученные знания на практике?

а) да

б) нетрадиционными

в) возможно

4. Оцените своё состояние здоровья, после курса программы по 10 бальной шкале от 1 до 10

-

5. Будете ли Вы выполнять упражнения для рук в повседневной жизни?

а) да

б) нет

в) возможно

6. сколько времени в неделю Вы могли бы уделить занятиям по развитию мелкой моторике?

а) менее 30 минут

б) около 1 часа

в) ни сколько

7. Чтобы Вы посоветовали изменить в программе?

_____

_____

_____

_____

_____

СПАСИБО ЗА СОТРУДНИЧЕСТВО!

Приложение 2

ШКАЛА MMSE

№	Ориентация больного	Неверно 0 баллов	Верно 1 балл
Неврологическое исследование ОРИЕНТАЦИИ			
1	**Какое сегодня число?**		
2	**Какой сейчас месяц?**		
3	**Какой сейчас год?**		
4	**Какой сегодня день недели?**		
5	**Какое сейчас время года?**		
6	**В каком городе мы с Вами находимся?**		
7	**В какой области мы находимся?**		
8	**Назовите учреждение, в котором Вы сейчас находитесь**		
9	**На каком этаже мы находимся?**		
10	**В какой стране мы находимся?**		
Неврологическое исследование ВОСПРИЯТИЯ *«Слушайте меня внимательно, сейчас мы будем исследовать ваше внимание. Я произнесу 3 слова, ваша задача – запомнить слова. Я попрошу Вас повторить эти слова через некоторое время. Когда я вас попрошу – произнесите слова «Мяч, Флаг, Дверь» медленно и четко.»* Попросите повторить слова. Повторяйте тест до тех пор, пока пациент правильно не произнесет все три слова (не более 5 попыток). Зафиксируйте результат первой попытки:			
11	**Ответил «Мяч»**		
12	**Ответил «Флаг»**		
13	**Ответил «Дверь»**		
Неврологическое исследование ВНИМАНИЯ и СЧЕТА Попросите пациента от 100 последовательно вычитать 7. Остановите пациента после пяти вычислений. Правильно: 93, 86, 79, 72, 65. За каждый правильный ответ 1 балл. За правильность всего теста 5 баллов			
14	**Правильно «93»**		
15	**Правильно «86»**		
16	**Правильно «79»**		
17	**Правильно «72»**		
18	**Правильно «65»**		
Неврологическое исследование ПАМЯТИ Попросите повторить три слова, которые вы просили запомнить в разделе «восприятие»			
19	**Ответил «Мяч»**		
20	**Ответил «Флаг»**		
21	**Ответил «Дверь»**		
Неврологическое исследование функции РЕЧИ			
22	**Покажите пациенту часы и спросите «Что это?». 1 балл за правильный ответ**		
23	**Покажите пациенту ручку и спросите «Что это?». 1 балл за правильный ответ**		
24	**Попросите пациента повторить «Не если, и, или нет» 1 балл за задачу**		
ВЫПОЛНЕНИЕ ОПЕРАЦИЙ ИЗ ТРЕХ ДЕЙСТВИЙ *«Возьмите бумагу в правую руку, сложите пополам и положите на колено»*			
25	**Пациент взял лист бумаги в правую руку – 1 балл**		
26	**Пациент сложил пополам – 1 балл**		
27	**Пациент положил на колено – 1 балл**		
ЧТЕНИЕ Покажите лист бумаги с надписью «Закройте глаза». Попросите пациента прочитать надпись и сделать то, что написано.			
28	**Пациент закрыл глаза – 1 балл**		
ПИСЬМО Попросите пациента на чистой бумаге написать предложение, в котором содержится существительное и глагол. Предложение должно быть осмысленным			
29	**Пациент написал предложение – 1 балл**		
КОПИРОВАНИЕ На листе бумаги нарисованы два пересекающихся пятиугольников. Просим пациента перерисовать картинку			
30	**На листе бумаги нарисованы два пересекающихся пятиугольников. Просим пациента перерисовать картинку**		

Интерпретация результатов теста исследования когнитивных признаков:

30 – 28 баллов – норма, нарушения когнитивных функций отсутствует

27 – 24 баллов – когнитивные нарушения

23 – 20 баллов – деменция легкой степени выраженности

19 – 11 баллов - деменция умеренной степени выраженности

10 – 0 баллов – тяжелая деменция

Приложение 3

Монреальская шкала оценки когнитивных функций (МоСА)

Инструкция по применению и оценке Монреальская Шкала оценки когнитивных функций (МоСА) была разработана как средство быстрой оценки при умеренной когнитивной дисфункции. Она оценивает различные когнитивные сферы: внимание и концентрацию, исполнительные функции, память, язык, зрительно-конструктивные навыки, абстрактное мышление, счет и ориентацию. Время для проведения МоСА составляет примерно 10 минут.

Максимально возможное количество баллов - 30; 26 баллов и более считается нормальным.

1. Создание альтернирующего пути: Применение: Исследователь инструктирует испытуемого: «Пожалуйста, нарисуйте линию, идущую от цифры к букве в возрастающем порядке. Начните здесь [указать на (1)] и нарисуйте линию от 1, затем к А, затем к 2 и так далее. Закончите здесь [точка (Д)]». Оценка: Присваивается один балл, если испытуемый успешно нарисует линию следующим образом: 1-А-2-Б-3-В-4-Г-5-Д, без пересечения линий. Любая ошибка, которая немедленно не исправлена самим испытуемым, приносит 0 баллов.

2. Зрительно-конструктивные навыки (Куб): Применение: Исследователь дает следующие инструкции, указывая на куб: «Скопируйте этот рисунок так точно, как можете, на свободном месте под рисунком». Оценка: Один балл присваивается при точно выполненном рисунке: - Рисунок должен быть трехмерным; - Все лини нарисованы; - Нет лишних линий; -Линии относительно параллельны и их длина одинакова (прямоугольная призма допускается). Балл не дается, если любой из вышеперечисленных критериев не соблюдается.

3. Зрительно-конструктивные навыки (Часы): Применение: Укажите на правую треть свободного пространства на бланке и дайте следующие инструкции: «Нарисуйте часы. Расставьте все цифры и укажите время 10 минут 12-го». Оценка: Один балл присваивается для каждого из трех следующих пунктов: - Контур (1 балл): Циферблат должен быть круглым, допускается лишь незначительное искривление (т.е. легкое несовершенство при замыкании круга); - Цифры (1 балл): все цифры на часах должны быть представлены, без дополнительных чисел; цифры должны стоять в правильном порядке и быть размещены в соответствующих квадрантах на циферблате; римские цифры допускаются; цифры могут быть расположены вне контура циферблата; - Стрелки (1 балл): должно быть две стрелки, совместно показывающие правильное время; часовая стрелка должна быть очевидно короче, чем минутная стрелка; стрелки должны быть расположены в центре циферблата, с их соединением близко к центру. Балл не присваивается для данного пункта, если любой из вышеперечисленных критериев не соблюдается.

4.Называние: Применение: Начиная слева, указать на каждую фигуру и сказать: «Назовите это животное». Оценка: один балл присваивается для каждого из следующих ответов: (1) верблюд или одногорбый верблюд, (2) лев, (3) носорог. 5. Память: Применение: Исследователь читает список из 5 слов с частотой одно слово в секунду, следует дать следующие инструкции: «Это тест на память. Я буду вам читать список слов, которые вы должны будете запомнить. Слушайте внимательно. Когда я закончу, назовите мне все слова, которые Вы запомнили. Не важно, в каком порядке вы их назовете». Делайте отметку в отведенном месте для каждого слова,

когда испытуемый его называет при первой попытке. Когда испытуемый укажет, что он закончил (назвал все слова), или не может вспомнить больше слов, прочтите список во второй раз со следующими инструкциями: «Я прочту те же самые слова во второй раз. Попытайтесь запомнить и повторить столько слов, сколько сможете, включая те слова, которые вы повторили в первый раз». Поставьте отметку в отведенном месте для каждого слова, которое испытуемый повторит при второй попытке. В конце второй попытки проинформируйте испытуемого, что его(ее) попросят повторить данные слова: «Я попрошу вас повторить эти слова снова в конце теста». Оценка: баллов не дается ни для первой, ни для второй попыток.

6. Внимание: Прямой цифровой ряд: Применение: Дайте следующие инструкции: «Я назову несколько чисел, и когда я закончу, повторите их в точности, как я их назвал». Прочтите пять чисел последовательно с частотой одно число в секунду. Обратный цифровой ряд: Применение: Дайте следующие инструкции: «Я назову несколько чисел, но когда я закончу, вам будет необходимо повторить их в обратном порядке». Прочтите последовательность из трех чисел с частотой одно число в секунду. Оценка: Присвоить один балл за каждую точно повторенную последовательность (N.B.: точный ответ для обратного счета 2-4-7).

Бдительность: Применение: Исследователь читает список букв с частотой одна буква в секунду, после следующих инструкций: «Я прочту вам ряд букв. Каждый раз, когда я назову букву А, хлопните рукой один раз. Если я называю другую букву, рукой хлопать не нужно». Оценка: Один балл присваивается, если нет ни одной ошибки, либо есть лишь одна ошибка (ошибкой считается, если пациент хлопает рукой при назывании другой буквы или не хлопает при назывании буквы А).

Серийное вычитание по 7: Применение: Исследователь дает следующие инструкции: «Теперь я попрошу вас из 100 вычесть 7, а затем продолжать вычитание по 7 из вашего ответа, пока я не скажу стоп». При необходимости, повторите инструкцию. Оценка: Данный пункт оценивается в 3 балла. Присваивается 0 баллов при отсутствии правильного счета, 1 балл за один правильный ответ, 2 балла за два-три правильных 3 ответа и 3 балла, если испытуемый дает четыре или пять правильных ответов. Считайте каждое правильное вычитание по 7, начиная со 100. Каждое вычитание оценивается независимо; так, если участник дает неправильный ответ, но затем продолжает точно вычитать по 7 из него, дайте балл за каждое точное вычитание. Например, участник может отвечать «92-85-78-71-64», где «92» является неверным, но все последующие значения вычитаются правильно. Это одна ошибка, и в данном пункте присваивается 3 балла.

7. Повторение фразы: Применение: Исследователь дает следующие инструкции: «Я прочту вам предложение. Повторите его, в точности как я скажу (пауза): Я знаю только одно, что Иван – это тот, кто может сегодня помочь». Вслед за ответом скажите: «Теперь я прочту Вам другое предложение. Повторите его, в точности как я скажу (пауза): Кошка всегда пряталась под диваном, когда собаки были в комнате». Оценка: Присвойте 1 балл за каждое правильно повторенное предложение. Повторение должно быть точным. Внимательно слушайте в поиске ошибок вследствие пропусков слов (например, пропуск «лишь», «всегда») и замены/добавления (например, «Иван один, кто помог сегодня»; замещение «прячется» вместо «пряталась», употребление множественного числа и т.д.).

8. Беглость речи: Применение: Исследователь дает следующие инструкции: «Назовите мне как можно больше слов, начинающихся на определенную букву алфавита, которую я вам сейчас скажу. Вы можете называть любой вид слова, за исключением имен собственных (таких как Петр или Москва), чисел или слов, которые начинаются с одинакового звука, но имеют различные суффиксы, например любовь, любовник, любить. Я остановлю вас через одну минуту. Вы готовы? (Пауза) Теперь назовите мне столько слов, сколько сможете придумать, начинающихся на букву Л. (Время 60 сек). Стоп». Оценка: Присваивается один балл, если испытуемый назовет 11 слов или более за 60 сек. Запишите ответы внизу или сбоку страницы.

9. Абстракция: Применение: Исследователь просит испытуемого объяснить, что общего имеется у каждой пары слов, начиная с примера: «Скажите, что общего имеется между апельсином и бананом». Если пациент отвечает конкретным образом, скажите еще лишь один раз: «Назовите, чем еще они похожи». Если испытуемый не дает правильный ответ (фрукт), скажите, «Да, а еще они оба – фрукты». Не давайте никаких других инструкций или пояснений. После пробной попытки, скажите: «А теперь скажите, что общего между поездом и велосипедом». После ответа, дайте второе задание, спросив: «Теперь скажите, что общего между линейкой и часами». Не давайте никаких других инструкций или подсказок. Оценка: Учитываются только две последние пары слов. Дается 1 балл за каждый правильный ответ. Правильными считаются следующие ответы: Поезд-велосипед = средства передвижения, средства для путешествия, на обоих можно ездить; Линейка-часы = измерительные инструменты, используются для измерения. Следующие ответы не считаются правильными: Поезд-велосипед = у них есть колеса; Линейка-часы = на них есть числа.

10. Отсроченное воспроизведение: Применение: Исследователь дает следующие инструкции: «Я Вам ранее читал ряд слов и просил Вас их запомнить. Назовите мне столько слов, сколько можете вспомнить». Делайте пометку за каждое правильно названное без подсказки слово в специально отведенном месте. Оценка: Присваивается 1 балл за каждое названное слово без каких-либо подсказок. По желанию: После отсроченной попытки вспомнить слова без подсказки, дайте испытуемому подсказку, в виде семантического категориального ключа для каждого неназванного слова. Сделайте отметку в специально отведенном месте, если испытуемый вспомнил слово с помощью категориальной подсказки или подсказки множественного выбора. Подскажите таким образом все слова, которые испытуемый не назвал. Если испытуемый не назвал слово после категориальной подсказки, следует дать ему/ей подсказку в форме множественного выбора, используя следующие инструкции: «Какое из слов, по вашему мнению, было названо НОС, ЛИЦО или РУКА?» Используйте следующие категориальные подсказки и/или подсказки множественного выбора для каждого слова: ЛИЦО категориальная подсказка: часть тела множественный выбор: нос, лицо, рука БАРХАТ категориальная подсказка: тип ткани множественный выбор: джинс, хлопок, бархат ЦЕРКОВЬ категориальная подсказка: тип здания множественный выбор: церковь, школа, больница ФИАЛКА категориальная подсказка: тип цветка множественный выбор: роза, тюльпан, фиалка КРАСНЫЙ категориальная подсказка: цвет множественный выбор: красный, синий, зеленый Оценка: За воспроизведение слов с

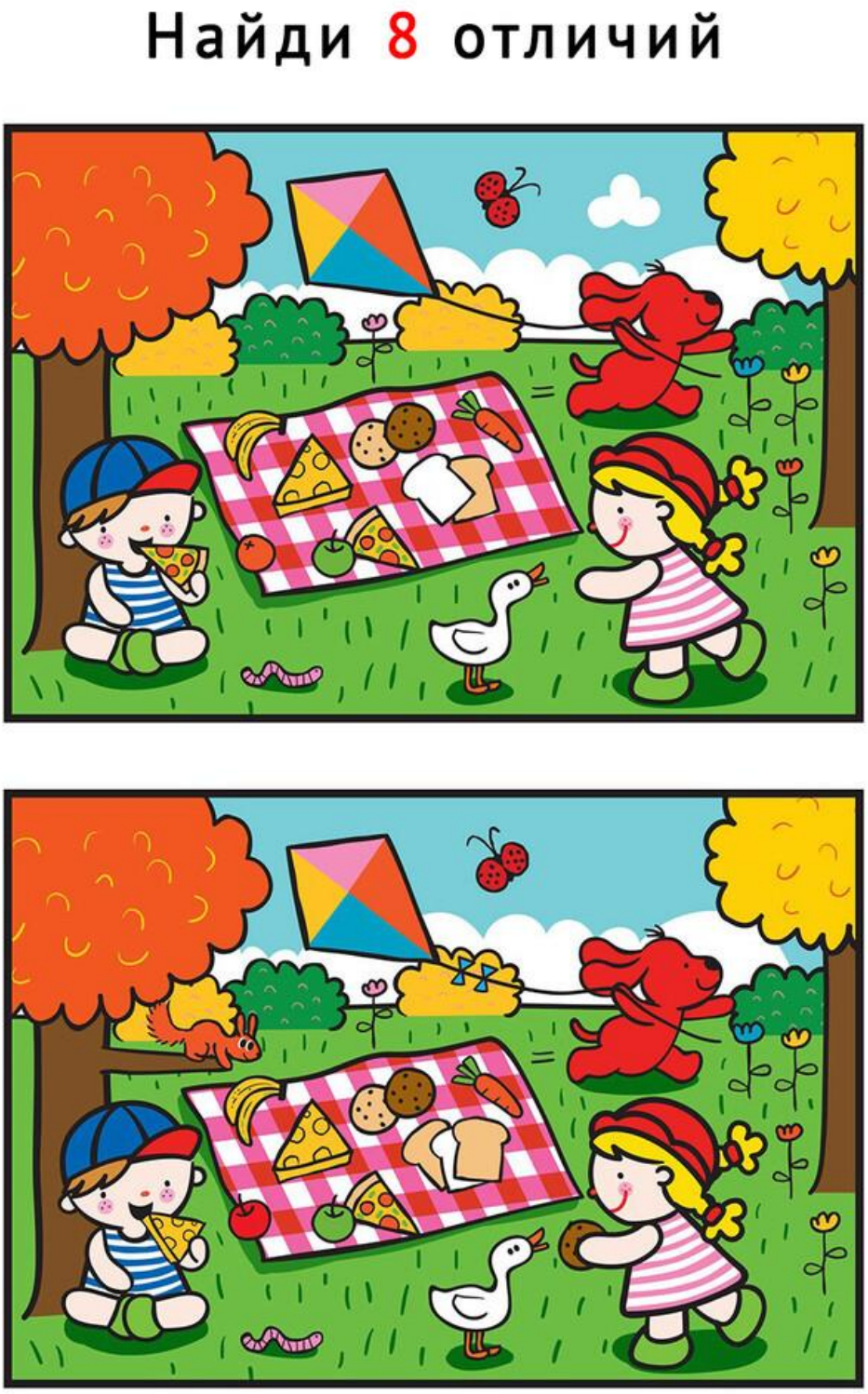
подсказкой баллы не даются. Подсказки используются лишь для информационных клинических целей и могут дать интерпретатору теста дополнительную информацию о типе нарушения памяти. При нарушении памяти вследствие нарушения извлечения, выполнение улучшается при помощи подсказки. При нарушениях памяти вследствие нарушения кодирования, выполнение теста после подсказки не улучшается.

11. Ориентация: Применение: Исследователь дает следующие инструкции: «Назовите мне сегодняшнюю дату». Если испытуемый не дает полный ответ, то дайте соответствующую подсказку: «Назовите (год, месяц, точную дату и день недели)». Затем скажите: «А теперь, назовите мне данное место, и город, в котором оно находится». Оценка: присваивается один балл за каждый правильно названный пункт. Испытуемый должен назвать точную дату и точное место (название больницы, клиники, поликлиники). Не присваивается балл, если пациент делает ошибку в дне недели или дате. Общий балл: Суммируются все баллы в правой колонке. Добавить один балл, если у пациента 12 лет образования или менее, до возможного максимума 30 баллов. Окончательный общий балл 26 и более считается нормальным.

Перевод: О.В. Посохина А.Ю. Смирнова

Приложение 4
Найди 10 отличий

Приложение 5



Приложение 6

План самостоятельных занятий по развитию памяти и внимания

1. Ежедневные простые упражнения (10–15 минут)
- Запоминайте список из 5–7 новых слов.

- Играйте в «Найди отличия» на картинках или в журналах.
- Рассказывайте о прошедшем дне или событии в 3–5 предложениях.

2. Еженедельные творческие задания (30–40 минут)
- Сочиняйте короткие истории по картинкам или на заданную тему.
- Рисуйте или создавайте коллажи на любимую тему.
- Решайте головоломки и логические задачи (кроссворды, загадки).

3. Развитие внимания и концентрации
- Внимательно читайте короткие тексты, затем пересказывайте их.
- Выполняйте упражнения на внимательное слушание (слушайте аудиозаписи и отвечайте на вопросы).
- Играйте в «Повтори последовательность» с цифрами, словами или движениями.

4. Социальные и коммуникативные упражнения
- Общайтесь с друзьями и родственниками, рассказывайте о своих увлечениях.
- Участвуйте в групповых занятиях или клубах по интересам.
- Запоминайте и используйте имена новых знакомых.

5. Физическая активность и координация
- Делайте легкие упражнения с запоминанием последовательностей движений (ходьба, гимнастика).
- Танцуйте или двигайтесь под музыку с повторением комбинаций.
- Играйте в игры с мячом или простые спортивные игры для координации.

6. Ведение дневника успехов и впечатлений
- Записывайте выполненные упражнения и свои ощущения.
- Отмечайте достижения и трудности, чтобы видеть прогресс.
- Пишите мысли и идеи для новых упражнений.

Рекомендации:
- Занимайтесь регулярно, лучше понемногу, но часто.
- Меняйте виды упражнений, чтобы поддерживать интерес.
- Не бойтесь пробовать новое и делиться успехами с близкими.
- Помните, что развитие памяти — постепенный процесс, требующий терпения и настойчивости.