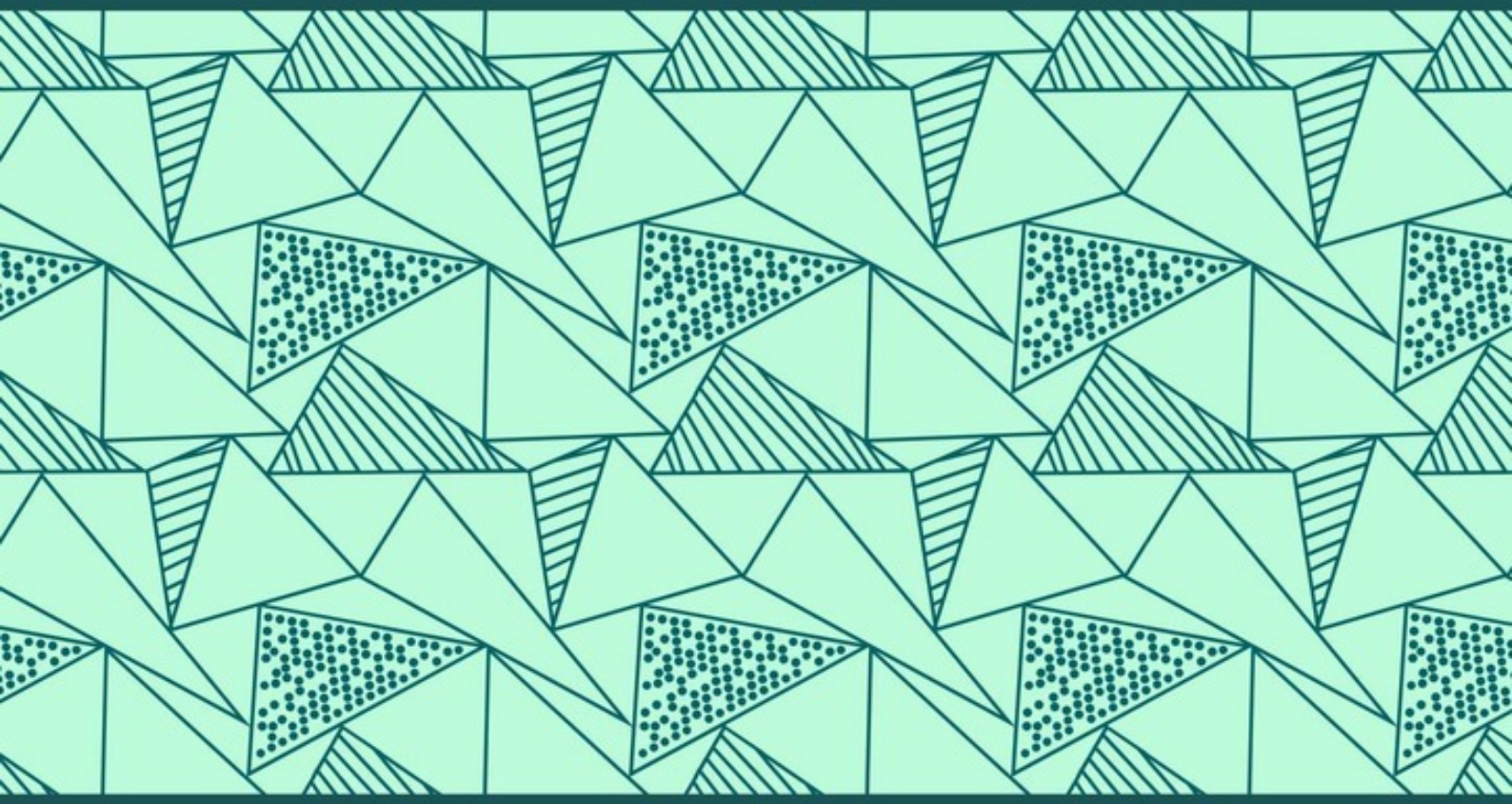
Кристина Дедловская



ПРАКТИКУМ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ И КОРРЕКЦИИ КОГНИТИВНЫХ НАРУШЕНИЙ

ЛЕГКИЕ И УМЕРЕННЫЕ КОГНИТИВНЫЕ РАССТРОЙСТВА

Дедловская Кристина

Практикум для профилактики и коррекции когнитивных нарушений. Легкие и умеренные когнитивные расстройства

«Издательские решения»

Кристина Д.

Практикум для профилактики и коррекции когнитивных нарушений. Легкие и умеренные когнитивные расстройства / Д. Кристина — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-622649-4

Данное пособие создано в помощь начинающим и опытным специалистам, ведущим борьбу с когнитивными нарушениями на базе поликлиник, кабинетов памяти, отделений дневного пребывания, пансионатов и интернатов. Помимо специалистов практикум будет полезен близкому окружению лиц со снижениями или нарушениями познавательной деятельности, а также самому человеку, желающему профилактировать расстройства когнитивной сферы.

ISBN 978-5-00-622649-4

© Кристина Д.
© Издательские решения

Содержание

Введение 6
Глава 1. Когнитивные нарушения и деменция. 8
1.1. Оценка состояния когнитивных функций 10
1.2. Роль когнитивного тренинга в профилактике и коррекции деменций 13
Глава 2. Когнитивный тренинг. Легкие и умеренные когнитивные нарушения 15
Занятие 1 15
Занятие 2 18
Занятие 3 22
Занятие 4 26
Занятие 5 29
Занятие 6 33
Занятие 7 36
Занятие 8 39
Занятие 9 43
Занятие 10 46
Занятие 11 50
Конец ознакомительного фрагмента. 51

Практикум для профилактики и коррекции когнитивных нарушений Легкие и умеренные когнитивные расстройства

Дедловская Кристина

© Дедловская Кристина, 2024

ISBN 978-5-0062-2649-4
Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Введение

Расстройства познавательной сферы, разной степени тяжести сочетаются с нарушениями речи, обеднением эмоционально-личностной сферы, а также со снижением мотивации познания. Так как у данной категории людей наблюдается сенсорные нарушения, вызывающие трудности выполнения на основе чувственной информации элементарных умственных операций, замедленность в овладения предметными действиями и восприятия информации зрительно, тактильно и на слух, то для работы с ними требуется систематическая, целенаправленная и специфичная коррекционная работа. Профилактика и коррекция когнитивных расстройств, в том числе, в пожилом возрасте обеспечивает не только интеллектуальную поддержку тренирующегося, но и способствует развитию достаточно высокого уровня волевых качеств, улучшает качество повседневной жизни в целом.

Необходимость создания коррекционно-профилактического пособия, обусловлена, прежде всего, слабой разработанностью темы, а также низким уровнем распространенности достаточно структурированной и простой специальной литературы, обеспечивающей процесс реабилитации лиц с когнитивными нарушениями в домашних условиях, стационарах и отделениях дневного пребывания граждан пожилого возраста и инвалидов.

Отличительная особенность пособия состоит в том, что данный курс учитывает специфику восприятия, переработки и усвоения информации потребителя со снижениями или нарушениями познавательной деятельности. Профилактика и коррекция познавательной сферы с помощью когнитивного тренинга в рамках предлагаемого пособия основана на принципах интеграции теоретического обучения с процессами практической, самостоятельной деятельности участников.

Цель практикума: профилактика и коррекция снижения или нарушений познавательных функций у лиц с преддементными состояниями и деменциями посредством когнитивных тренировок.

Задачи:

1) Поддержание и укрепление когнитивных (познавательных) процессов: память, внимание, мышление;

2) Развитие тонкой ручной моторики, оптико-пространственных функций;

3) Поддержание речевой функции;

4) Развитие мотивации активной самостоятельной познавательной деятельности.

Упражнения будут полезны при:

– снижении мотивации познавательной деятельности;

– сосудистых заболеваниях головного мозга;

– постинсультных состояниях;

– преддементных когнитивных расстройствах;

– деменциях легкой степени выраженности;

– деменциях умеренной степени выраженности.

Количество и длительность занятий в зависимости от степени нарушений.

Степень нарушений	Субъективные когнитивные нарушения	Преддементные когнитивные нарушения	Деменция легкой степени	Деменция умеренной степени
Количество занятий в неделю	3		5	
Длительность занятий	40 минут	30-40 минут	20-35 минут	
Наполняемость группы	индивидуально или до 6 человек		индивидуально или до 4 человек	

Занятия проводятся в удобное для тренирующегося и родственников время, рекомендуемый режим занятий: от 3 до 5 раз в неделю по 20—35 минут в день. Показано, что большее число тренировок в неделю приводит к снижению эффективности [13].

В конце практикума также можно ознакомиться с методическими рекомендациями по выполнению каждого из упражнений, а также проверить себя с помощью ответов.

Глава 1. Когнитивные нарушения и деменция.

Деменция – это общее название снижения когнитивных способностей, которое влияет на способность человека выполнять повседневную деятельность. Обычно это связано с проблемами с памятью, мышлением и поведением. Помимо ухудшения памяти и нарушения образа мышления, наиболее распространенными симптомами являются эмоциональные проблемы, трудности с речью и снижение мотивации.

Когнитивные функции (лат.cognitio – познание) – это психические процессы, которые позволяют человеку выполнять разнообразные задачи, играют важную роль в процессах усвоения, переработки, хранения, воспроизведения и поиска информации, позволяя ориентироваться в окружающем мире. Наиболее важными когнитивными функциями являются внимание, ориентация, память, гнозис, исполнительные функции, праксис, язык, социальное познание и зрительно-пространственные навыки, контроль собственных действий.

Когнитивные нарушения могут быть вызваны множеством различных факторов, включая факторы окружающей среды или травмы головного мозга (например, черепно-мозговая травма), неврологические заболевания или психические расстройства. Инсульт, деменция, расстройства психического здоровья, такие как депрессия или шизофрения, злоупотребление наркотиками, психоактивными веществами или алкоголем, опухоли головного мозга, дефицит питательных веществ или недоедание, травмы головного мозга, гормональные нарушения и другие хронические расстройства могут привести к когнитивным нарушениям с возрастом. Когнитивные нарушения также могут быть вызваны патологией в головном мозге. Примеры включают болезнь Альцгеймера, болезнь Паркинсона, деменцию, вызванную ВИЧ, деменцию с тельцами Леви, болезнь Хантингтона[1].

В развитии деменции, как правило, выделяют три стадии – раннюю, среднюю и позднюю. Скорость снижения познавательных функций (память, внимание, мышление, речь, зрительно-моторная-координация и др.) зависит от наследственности, личных особенностей человека, а также от имеющихся у него заболеваний.

Ранними признаками деменции являются:

– забывание важных дат или недавних событий;

– регулярные утраты личных вещей и предметов с трудностями припоминания их местоположения;

– трудности в ориентации на местности при прогулках или передвижениях на транспорте;

– трудности с решением проблем или принятием решений

– проблемы с подбором слов при разговоре;

– трудности с выполнением знакомых задач;

– неправильная оценка расстояний до предметов визуально.

Уже на ранней стадии деменции могут отмучатся эмоциональные нарушения: тревожность, плаксивость, агрессивность. Часто человек начинает отказываться от работы или общественной деятельности, меньше интересоваться жизнью других людей.

Человек с деменцией на поздних стадиях становится полностью зависимым от помощи близких из-за нарушений ориентации в пространстве и времени. Также у лиц данной категории отмечаются расстройства в поведении, характеризующиеся тревожно-депрессивными состояниями, агрессией. Больные перестают узнавать родных, близких и даже себя.

[1] Дакал А, Бобрин Б. Д. Когнитивные дефициты. [Обновлено 14 февраля 2023 г.]. В: StatPearls [Интернет]. Остров сокровищ (Флорида): StatPearls Publishing; 2023 январь-. Доступно по адресу: https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK559052/.

По результатам эпидемиологических исследований, к 2050 г. количество лиц с когнитивными нарушениями, достигающими степени деменции, составит 115,4 млн человек (для сравнения: в 2006 г. таких пациентов было 26,6 млн человек) [17].

Возраст формирования когнитивных нарушений, равно как и скорость прогрессии, а также, предположительно, ответ на лечение, определяются в том числе так называемым когнитивным резервом человека. Различают церебральный и когнитивный резерв [5]. Церебральный резерв представляет собой анатомические особенности: вместимость черепа, размеры мозга, плотность нейронов и плотность синапсов между ними. Под когнитивным резервом подразумевается потенциальная возможность увеличения эффективности и объема существующих нейрональных путей и создания новых нейрональных связей. Высказано предположение, что у людей с большим церебральным и когнитивным резервом определяются большая гибкость когнитивных процессов и большее число нейрональных сетей, которые способствуют более длительному состоянию компенсации на начальных этапах когнитивных нарушений [5].

1.1. Оценка состояния когнитивных функций

Для выбора необходимой коррекционно-профилактической программы курса необходимо дать оценку актуальному состоянию когнитивных функций участника программы. Для этих целей предлагаю использовать несложный инструмент, представленный ниже.

Тест «Mini-Cog»[2]

Правила тестирования:

1) Исследуемому называют и предлагают запомнить 3 слова: ручка, поле, монета

2) Затем просят нарисовать циферблат часов и отметить самостоятельно заданное время, например 11 часов 15 минут

3) В конце тестирования обследуемого просят вспомнить и назвать три слова из п.1.

Результат теста рисования часов оценивают по 10 – балльной шкале:

10 баллов – норма, нарисован достаточно ровный круг, цифры расставлены внутри циферблата на правильных местах, стрелки показывают заданное время;

9 баллов – небольшое отклонение в расположении стрелок;

8 баллов – ошибки в указании времени более чем на 1 час;

7 баллов – обе стрелки показывают неправильное время;

6 баллов – стрелки не показывают время (время обведено кружком);

5 баллов – неправильное расположение чисел на циферблате (цифры следуют в обратном порядке, то есть против часовой стрелки, либо расстояние между ними неодинаковое);

4 балла – утрачена целостность часов, часть чисел отсутствует или расположена вне круга;

3 балла – циферблат, стрелки и числа не связаны друг с другом;

2 балла – у исследуемого есть попытки выполнить задание, но безуспешные;

1 балл – не выполнение рисунка часов, отказ от задания.

Если результат менее 9 баллов, можно предположить наличие выраженных расстройств памяти.

Максимальная оценка «Теста рисования часов» 10 баллов.

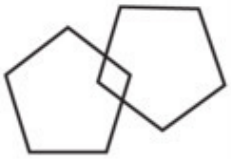
Если исследуемый не смог вспомнить 3 слова из теста «Mini-Cog» и/ или итоговая оценка «Теста рисования часов» меньше 9 баллов, то необходимо дополнительно провести тест «Краткое обследование познавательных способностей» (Mini Mental State Examination – MMSE) и «тест на речевую активность».

Тест «Краткое обследование познавательных способностей» (Mini Mental State Examination – MMSE)[3]

[2] Ильницкий А. Н. Раннее выявление и профилактика деменции у граждан пожилого возраста в практике учреждений социальной защиты / Ильницкий А. Н., Прощаев К. И., Оленская Т. Л. и др./ Методические рекомендации. – Белгород, 2017.

[3] Иванец, Н. Н. Психиатрия и медицинская психология: учебник / Н. Н. Иванец [и др.]. – Москва: ГЭОТАР"Медиа, 2020. – 896 с.: ил. – 896 с. – ISBN 978-5-9704-5747-4. – Текст: электронный // ЭБС «Консультант студента»: [сайт]. – URL: https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970457474.html (дата обращения: 19.01.2024).

Пункт		Балл	Оценка
A. Ориентация			
1	Какой сейчас год?	1	
2	Какое сейчас время года?	1	
3	Какая сегодня дата?	1	
4	Какой сегодня день недели?	1	
5	Какой сейчас месяц?	1	
6	Скажите, где Вы сейчас находитесь? (Например, как называется эта клиника/больница?)	1	
7	В какой стране Вы находитесь?	1	
8	В каком городе Вы находитесь?	1	
9	Назовите, пожалуйста, адрес того места, где мы сейчас находимся	1	
10	На каком этаже Вы находитесь?	1	
B. Немедленная память (запоминание)			
11	Сейчас я назову три предмета. После того, как я их назову, пожалуйста, повторите их названия. Повторите их, потому что через несколько минут я вновь попрошу Вас их назвать. **АВТОБУС ДВЕРЬ РОЗА** Пожалуйста, повторите названия предметов для меня (1 секунда для называния каждого предмета. Засчитывайте по 1 баллу за каждое слово из трех, правильно повторенное с первой попытки. Сосчитайте количество попыток.) Запишите число попыток: _____	3	
C. Внимание и счет			
12	Последовательно вычитайте из 100 число 7. (93 – 86 – 79 – 72 – 65). (Оценка: Один балл дается за каждое правильное вычитание числа 7, подсчитайте количество правильных вычитаний (0 – 5))	5	
D. Воспроизведение слов			
Назовите те три слова, которые я просил Вас запомнить			
13	Автобус _____	1	
14	Дверь _____	1	
15	Роза _____	1	
E. Речь		**Балл**	**Оценка**
16	(Покажите наручные часы) Как это называется?	1	
17	(Покажите карандаш) Как это называется?	1	

18	Повторите за мной фразу: **«Никаких если, и или но»**. Только одна попытка	1	
19	Прочитайте слова, которые написаны на этом листе, и сделайте то, что написано. На бумаге написано **«Закройте глаза»**. Засчитывается правильный ответ, если пациент закрывает глаза	1	
20	Сейчас я дам Вам лист бумаги. Возьмите бумагу в правую руку, согните ее пополам двумя руками и положите на колени. Сначала прочитайте инструкцию полностью, затем передавайте бумагу. Не повторяйте инструкцию. (Засчитывается 1 балл за каждый правильно выполненный компонент задания.)	3	
21	Напишите на листе бумаги законченное предложение	1	
22	Вот рисунок, пожалуйста, скопируйте его на том же листе бумаги. Правильный ответ засчитывается, если два пятиугольника пересекаются, образуя при этом четырехугольник. 	1	
	Итоговая оценка	**30**	

Критерии оценки:

28-30 баллов	**нет нарушений когнитивных функций**
24-27 баллов	**преддементные когнитивные нарушения**
19-23 балла	**деменция легкой степени выраженности**
13-18 баллов	**деменция умеренной степени выраженности**
менее 13 баллов	**тяжелая деменция**

1.2. Роль когнитивного тренинга в профилактике и коррекции деменций

В связи с активным изучением нейропластичности мозга в настоящее время быстрыми темпами развивается «фитнес для мозга» или когнитивный тренинг. Так, в России и за рубежом учеными создаются и апробируются различные методики проведения когнитивного тренинга для улучшения показателей познавательных способностей у здоровых людей пожилого возраста, а также у лиц с легкими и средними когнитивными расстройствами, сосудистых деменциях, при болезнях Альцгеймера, Паркинсона, Пика и других заболеваниях, ведущих к снижениям познавательных функций.

В исследованиях, проведенных сотрудниками Бекмановского института передовой науки и технологии при Иллинойском университете (англ. Beckman Institute for Advanced Science and Technology at the University of Illinois), продемонстрировано, что нейропластичность у пожилых людей активируется при когнитивной деятельности, например при планировании и контроле выполняемых действий [3, 4]. Таким образом, повседневная когнитивная деятельность, особенно обучение новому, способствует появлению новых и сохранению уже существующих нейрональных сетей, что само по себе является защитой от развития когнитивных расстройств.

Когнитивный тренинг представляет собой специальные программы и методики для тренировки памяти, внимания и других когнитивных функций, направленные на поддержание оптимального интеллектуального состояния, на развитие конкретных когнитивных способностей, которые находятся на низком уровне, а также на обучение стратегиям компенсации или восстановления. В связи с этим в настоящее время выделяют два типа КТ: компенсаторный и восстановительный [14].

Когнитивная стимуляция у пациентов с деменцией осуществляется при непосредственном участии ухаживающих лиц, под контролем специалиста. Перед началом стимуляции специалист проводит методическую лекцию для родственников (помощников). Затем пациент и ухаживающее лицо вместе со специалистом выполняют задания, после чего консультирующий специалист отвечает на возникшие вопросы и обсуждает методики с пациентом и ухаживающим лицом. Пациентам предлагаются неспецифические задания: отгадывание кроссвордов; чтение книг, газет или журналов; игра в домино или карты; вязание, шитье, туризм и т. д. [7, 19]. Участники курса когнитивного тренинга (лица с нарушениями и ухаживающее окружение) отметили эффективность тренировок в облегчении выполнения простых бытовых задач, преодолении трудностей в повседневной деятельности. Также отмечалось общее повышения качества повседневной жизни тренерующегося, включая улучшение в эмоциональной и познавательной сферах.

В исследованиях Рюты Кавашимы были представлены результаты оценки эффективности обучающей терапии у лиц с когнитивными нарушениями. В данном исследовании в основной группе с целью улучшения рабочей памяти использовались упражнения по рассказыванию историй и решению арифметических задач, в то время как группа контроля получала только стандартную лекарственную терапию. В основе работы лежало предположение о том, что при использовании названных техник когнитивного ьренинга можно ожидать увеличения объема рабочей памяти, которое, в свою очередь, приведет к росту скорости решения задач и улучшению абстрактного мышления. Каждому пациенту была подобрана индивидуальная программа КТ. Тренинг проводился от 3 до 5 раз в неделю, продолжительность занятий составляла 15 минут [10].

По результатам исследований, в течении 6 месяцев когнитивных тренировок, у лиц со снижениями улучшились показатели не только тренируемых функций, но и тех, что не подвергались тренировкам. Данный эффект получил название – «эффект переноса» [19].

В шестинедельном исследовании S. Boripuntakul и соавт. [19] пациентов с нарушениями средней степени были зафиксированы значительные улучшения показателей памяти, внимания, функций регуляции и контроля в отличие от контрольной группы, в которой когнитивный тренинг не проводился.

При изучении эффектов КТ с участием здоровых пожилых людей на фоне систематической когнитивной активности были выявлены такие структурные изменения, как увеличение объема головного мозга, толщины и плотности корковых отделов, восстановление целостности трактов белого вещества головного мозга [17].

КТ важен не только для улучшения когнитивных возможностей пациентов, но и для их сохранения на текущем уровне, что позволяет улучшить или продлить существующее качество бытовой, социальной адаптации и повседневного функционирования.

Применение КТ эффективно как на стадии деменции, так и у пациентов с умеренными когнитивными расстройствами. Исследования последних лет [5, 10, 14, 16] свидетельствуют о том, что у пациентов с умеренными когнитивными нарушениями или при легкой деменции КТ обычно эффективен при соблюдении ряда условий:

обучение навыкам должно происходить одновременно с их повторным воспроизведением;

2) при проведении тренинга нужно преимущественно опираться на сохранные когнитивные функции;

3) целесообразно использовать привычные внешние подсказки (рисунки, надписи и другие способы напоминания), которые должны сочетаться с их повторяющимся воспроизведением в повседневной деятельности.

В работе M. Martin и соавт. [11] произведён метаанализ исследований в период с января 1970 г. по сентябрь 2007 г. эффективности когнитивного тренинга у лиц с умеренными познавательными нарушениями и у здоровых пожилых людей без расстройств. Анализ показал, что когнитивный тренинг значительно улучшает показатели когнитивных функций и у больных деменцией, и у здоровых людей.

Таким образом, благодаря исследованиям известно, что регулярные когнитивные тренировки позволяют лицам со снижениями познавательных процессов, а также с деменцией чувствовать большую независимость, уверенность в себе при выполнении различных видов работы и больший контроль над происходящим.

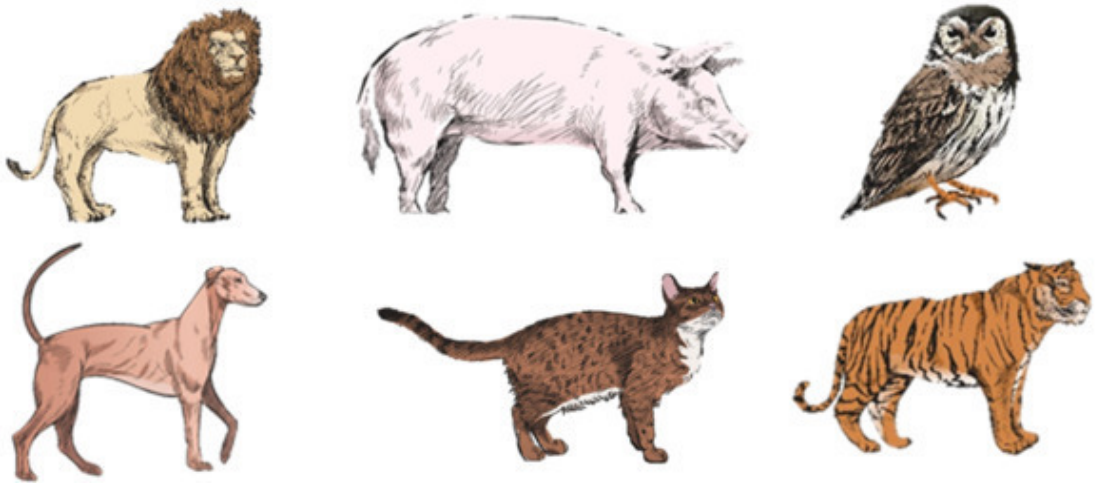
Глава 2. Когнитивный тренинг. Легкие и умеренные когнитивные нарушения

Занятие 1

Упражнение 1. Память.

Инструкция: посмотрите внимательно на изображения животных в течение 2 минут, затем закройте картинки листом бумаги и впишите в поля для ответов всех животных, которых смогли запомнить. Проверьте себя.

ЗАДАНИЕ



Старайтесь не подсматривать на изображение выше при записи животных в поле для ответов.

ПОЛЕ ДЛЯ ОТВЕТОВ

Упражнение 2. Внимание.

Инструкция: концентрируя взгляд в центральной точке, как можно быстрее найдите все числа от 1 до 25 по возрастанию. Сначала выполните поиск в таблице 1, затем в таблице 2.

ЗАДАНИЕ

1)

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

2)

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

Упражнение 3. Мышление.

Инструкция: внимательно прочитайте каждую строчку слов. Найдите в каждой одно, не подходящее по смыслу слово, отметьте его удобным способом.

ЗАДАНИЕ

1	ель	береза	сосна	кедр	пихта
2	стол	диван	полка	окно	шкаф
3	чай	суп	кофе	молоко	вода
4	печенье	торт	мясо	хлеб	пирог
5	серьги	брюки	юбка	платье	свитер
6	тапочки	туфли	сапоги	носки	ботинки
7	градусник	книга	весы	часы	компас
8	вишня	яблоко	груша	апельсин	лимон
9	корова	лошадь	курица	бегемот	овца
10	ласточка	воробей	сова	синица	оса

Упражнение 4. Речь.

Инструкция: подумайте и напишите из каких двух слов было получено исходное.

ПРИМЕР: САМОСВАЛ = САМ + СВАЛИВАТЬ

ЗАДАНИЕ

ВОДОПРОВОД= +

СКАЛОЛАЗ= +

ПЕШЕХОД= +

КНИГОИЗДАТЕЛЬ= +

МОЛОКОВОЗ= +

СТЕКЛОРЕЗ= +

СОЛНЦЕПЕК= +

МЫШЕЛОВКА= +

КОРАБЛЕСТРОИТЕЛЬ= +

ТРУДОЛЮБИЕ= +

ПЕРВОЦВЕТ= +

СОРОКОНОЖКА= +

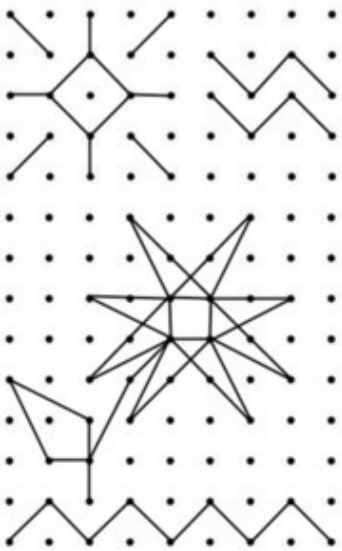
КАШЕВАР= +

БЕТОНОМЕШАЛКА= +

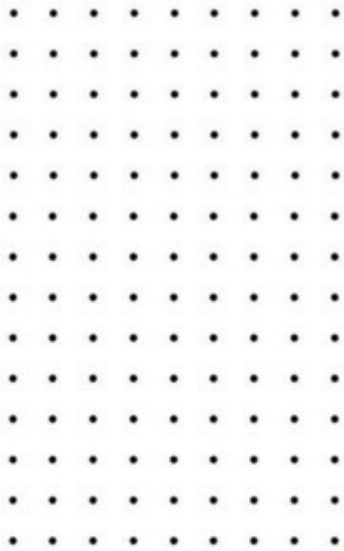
Упражнение 5. Моторика.

Инструкция: внимательно рассмотрите рисунок слева. Нарисуйте такой же по точкам в поле справа.

ОБРАЗЕЦ



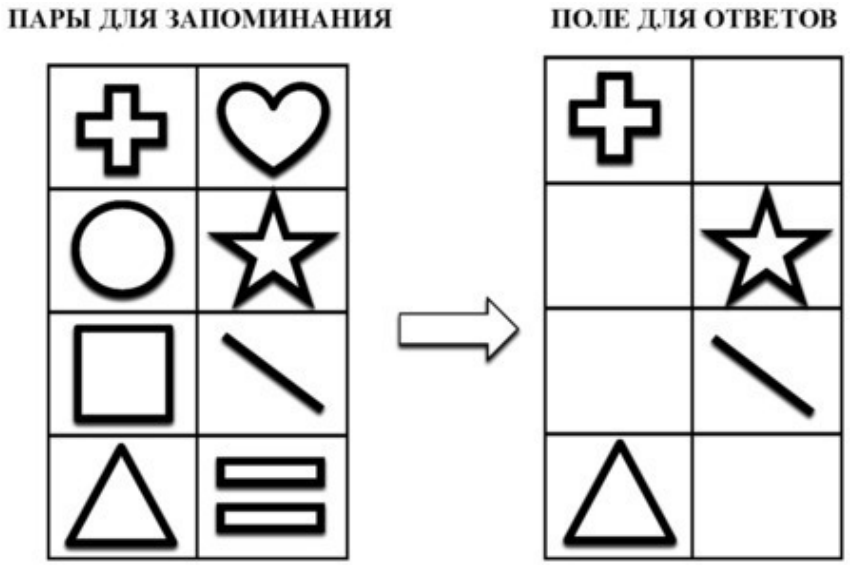
ПОЛЕ ДЛЯ РИСОВАНИЯ



Занятие 2

Упражнение 1. Память.

Инструкция: рассмотрите внимательно пары картинок в течение минуты. Постарайтесь запомнить изображения парами. По истечении времени закройте поле с заданием листом бумаги и внесите недостающие фигуры в поле для ответов.



Упражнение 2. Внимание.

Инструкция: в поле с буквами вычеркните, просматривая ряд за рядом, все буквы «**Е**», подчеркните буквы «**Ш**». Работайте слева направо, не пропуская строчки.

ЗАДАНИЕ

Е Ш

ШТЖБШРЯСМВЫГУОЕНАИСЦПЛКДЗЮХЭЧФРЯЬЩЬЙЩЬЮХЭЧФЦПЛКДЗТЖ
ЙЩЬФЧЭХЮЗДКЛПЦЯРШБЖТУГЬГВМСИАНЕОСМВЫУГОЕНАИТЖБШРЯЦП
ОЕНАИСМВЫГУТЖБШРЯЦПЛКДЗДХЯЧФШЬЙОЕНАИСМВЫУГТЖБЯРЦПШ
ТЖБШРЯСМВЫГУОЕНАИЦПЛКДЗЮХЭЧФРЯЬЩЬЙЩЬЙЩЬЙЮХЭЧФЦПЛКД
ЙЩЬФЧЭХЮЗДКЛПЦЯРШБЖТУГЫВМСИАНЕОСМВЫУГОЕНАИТЖБШРЯЦП
ОЕНАИСМВЫГУТЖБШРЯЦПЛКДЗЮХЭЧФШЬЙОЕНАИСМВЫУГТЖБЯРЦПШ
ТЖБШРЯЦПЛКЗДЮХЧЭФЬШЙСМВЫГУОЕНАИЙЬЩЮХЭИФЦПЛКДЗТЖБРЯ
РЯЦПЛКДЗЮХЭЧФШЬЙШЬЙЮХЭЧФЦПЛКДЗЯРШБЖТСМВЫГУИАНЕОСМТ
ОЕНАИСМВЫГУТЖБШРЯЦПЛКДЗЮХЭЧФШЬЙОЕНАИСМВЫУГТЖБЯРЦПШ
ТЖБШРЯЦПЛКЗДЮХЧЭФЬЩЙСМВЫГУОЕНАИЙЬШЮХЭЧФЦПЛКДЗТЖБРЯ
РЯЦПЛКДЗЮХЭЧФШЬЙШЬЙЮХЭЧФЦПЛКДЗЯРШБЖТСМВЫГУИАНЕОСМТ
ЦПЛКДЗЮХЭЧФШЬЙТЖБРШЯСМВЫГУОЕНАИСМВЫГУТЖБШРЯЦПЛКДЗЙ

Упражнение 3. Мышление.

Инструкция: подберите пару к слову по тому же принципу и объясните свой выбор, как указано в примере.

ПРИМЕР: ДОМ КРЫША ⇨ СТУЛ НОЖКА

Крыша – это часть дома, поэтому парой для стула будет **ножка** (или **спинка**), то есть любая часть стула.

ЗАДАНИЕ

ТАРЕЛКА СТЕКЛО ⇨ ВИЛКА

Объяснение:

УШИ ГОЛОВА ⇨ ПАЛЬЦЫ

Объяснение:

МЯСО КОТЛЕТА ⇨ МУКА

Объяснение:

ШКОЛА УЧИТЕЛЬ ⇨ БОЛЬНИЦА

Объяснение:

ЛИНЕЙКА ДЛИНА ⇨ ГРАДУСНИК

Объяснение:

ЛАМПА ПОТОЛОК ⇨ КОВЕР

Объяснение:

ПТИЦА ВОЗДУХ ⇨ РЫБА

Объяснение:

Упражнение 4. Речь.

Инструкция: вставьте в слова недостающие буквы, как в примере.

ПРИМЕР: М_ЛО_О ⇨ МОЛОКО

ЗАДАНИЕ

ПИЩА	ТРАНСПОРТ	ПОСУДА	ЖИВОТНЫЕ
_ГУ_ЕЦ	Т_АМВ_Й	Л_ЖК_	_ОРО_А
С_Е_АНА	МА_ИНА	_АРЕ_КА	_УР_ЦА
КО_ЛЕТА	КЛ_АБЛ_	_АЙ_ИК	СО_А_А
ПИ_ОЖО_	ПАРО_Х_	_АСТРЮ_Я	Л_ША_Ь
СВ_К_А	_АМОЛЕ_	С_ОВО_ОДА	_ВИ_ЬЯ
Я_ЛО_О	А_ТО_УС	_ИЛК_	К_ОЛ_К
БА_ОН	МО_ОЦИ_КЛ	ЛО_АТ_А	И_ДЮ_

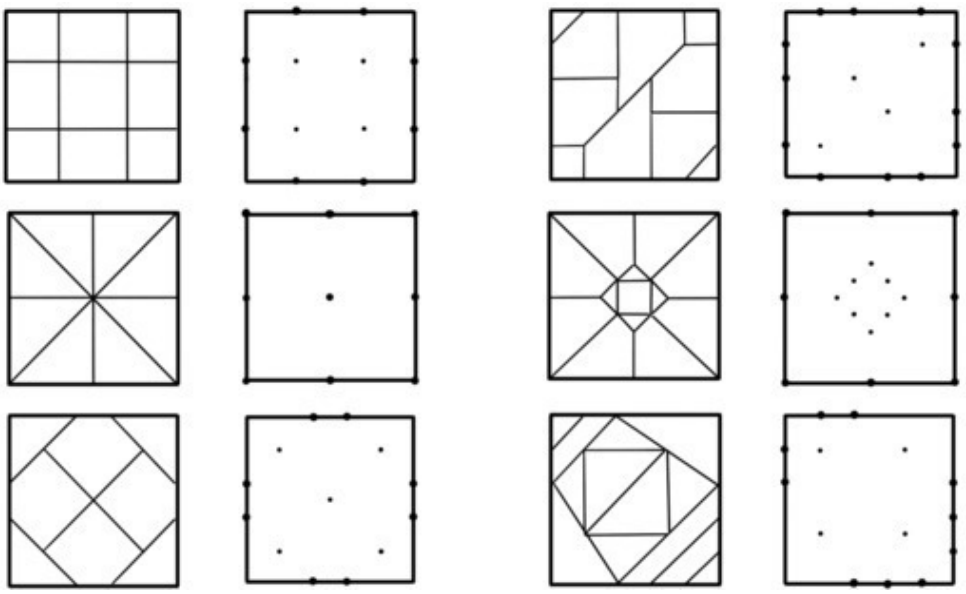
«…профилактические мероприятия на основе сочетания скандинавской ходьбы с режимом занятий два раза в неделю по 60 минут и силовых тренировок два раза в неделю по 30 минут приводят к достоверному повышению показателей качества жизни в 1,5 раза в части общего здоровья и физического функционирования» [4]

Упражнение 5. Моторика.

Инструкция: внимательно рассмотрите узор в левом квадрате затем скопируйте точно также в правый пустой квадрат. Используйте опорные точки для успешного выполнения копии.

ЗАДАНИЕ

[4] Ильницкий Андрей Николаевич, Ивко Ксения Олеговна, Фадеева Полина Андреевна, Полторацкий Артем Николаевич Оценка когнитивной функции и качества жизни пожилых людей, связанного со здоровьем, под влиянием аэробных и анаэробных тренировок // Научные результаты биомедицинских исследований. 2018. №1. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/otsenka-kognitivnoy-funktsii-i-kachestva-zhizni-pozhilyh-lyudey-svyazannogo-so-zdoroviem-pod-vliyaniem-aerobnyh-i-anaerobnyh-trenirovok (дата обращения: 07.11.2024).



Занятие 3

Упражнение 1. Память.

Инструкция: представьте, что Вам необходимо сходить в магазин и купить ряд продуктов. В поле для запоминания записаны продукты необходимые Вам и картинки их обозначающие, постарайтесь запомнить каждый продукт, затем перейдите к выполнению следующего упражнения.

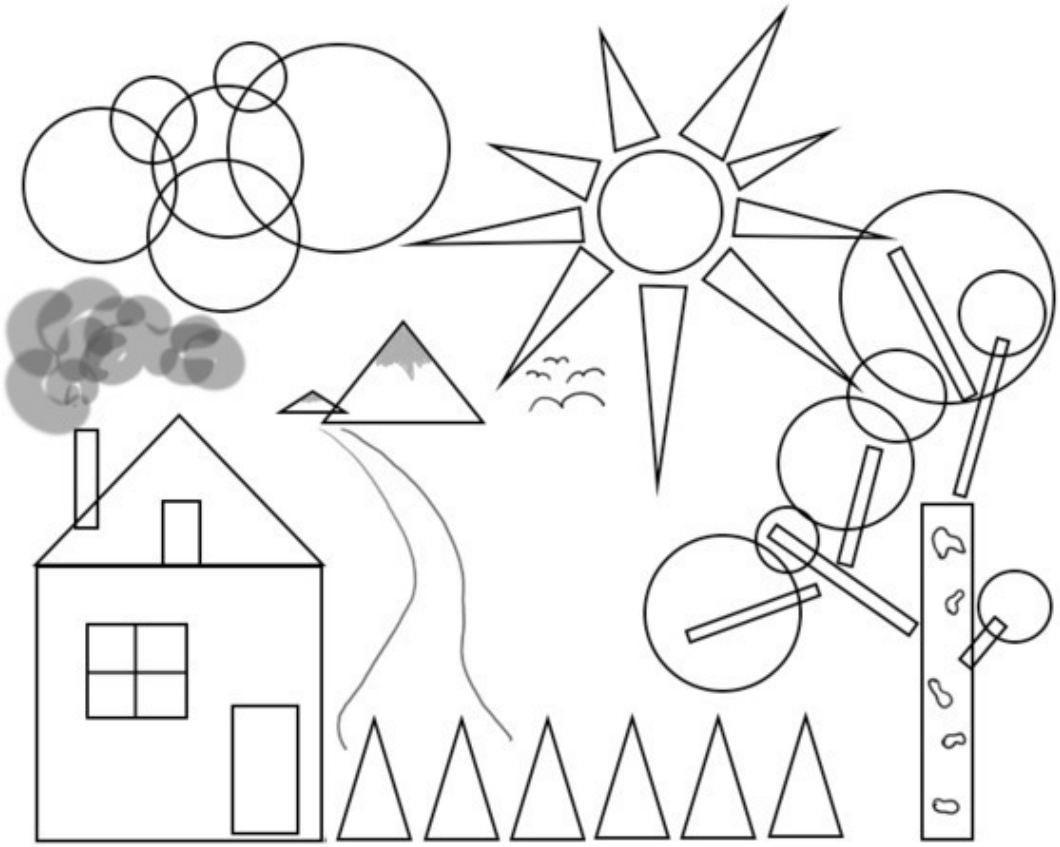
ПОЛЕ ДЛЯ ЗАПОМИНАНИЯ

МОЛОКО		ЯБЛОКИ	
МЯСО		КОНФЕТЫ	
ХЛЕБ		БАНАНЫ	
РЫБА		СЫР	
АПЕЛЬСИНЫ		ЯЙЦА	

Упражнение 2. Внимание.

Инструкция: внимательно рассмотрите рисунок, сосчитайте количество кругов, квадратов, прямоугольников и треугольников. Запишите в поле для ответов.

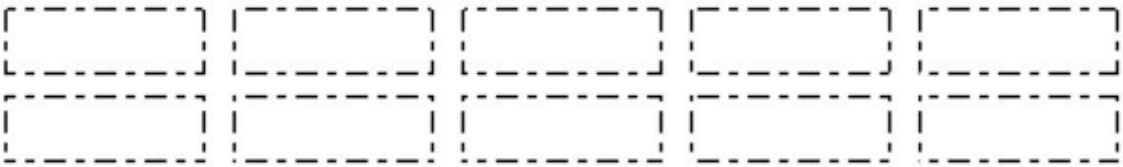
ЗАДАНИЕ



ПОЛЕ ДЛЯ ОТВЕТОВ

Не подглядывая в упражнение 1. Память, запишите продукты, которые Вам необходимо купить.

ПОЛЕ ДЛЯ ОТВЕТОВ



Упражнение 3. Мышление.

Инструкция: впишите числа в клеточки так, чтобы их суммы и по вертикали, и по горизонтали были одинаковыми.

ЗАДАНИЕ

3	9	6
		6
		6

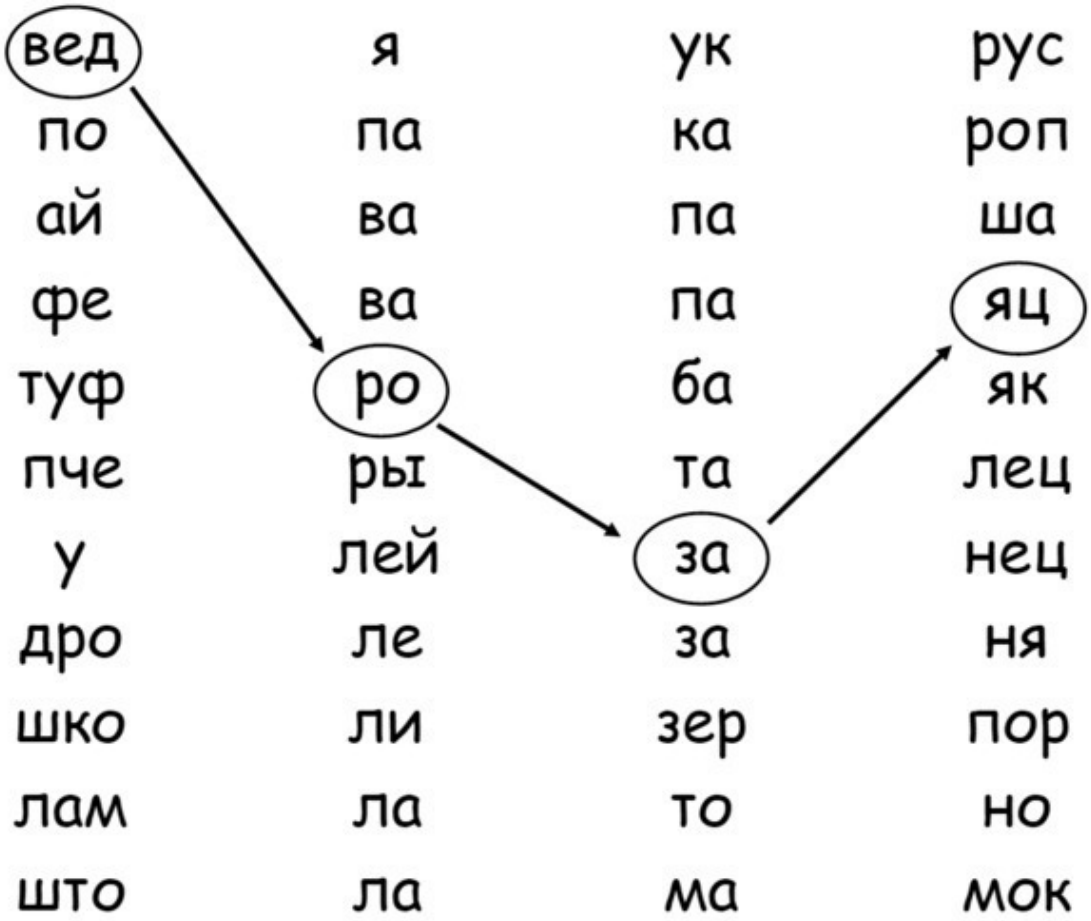
	3	8
8	4	
	8	

5	7	5
		6
		6

Упражнение 4. Речь[5].

Инструкция: перед Вами 4 столбика со слогами. Ваша задача соединить по два слога так, чтобы получить как можно больше слов. Обратите внимание на уже соединенные слоги, действуйте также.

ЗАДАНИЕ



Упражнение 5. Моторика.

Инструкция: каждому числу соответствует определенный цвет. Ваша задача закрасить фрагменты изображения указанными цветами. Используйте цветные карандаши.

ЗАДАНИЕ

[5] Воронина Татьяна Павловна. Игры со словами. Ребусы-ловушки – Издательство: Феникс, 2016 – 24 с. ISBN: 978-5-222-29911-1.

1 - синий;
2 - светло-зеленый;
3 - коричневый;
4 - темно-зеленый;
5 - голубой;
6 - розовый;
7 - красный;
8 - оранжевый;
9 - желтый.

Занятие 4

Упражнение 1. Память.

Инструкция: под словами в таблице ЗАДАНИЕ нарисуйте простые картинки-напоминания, которые помогут запомнить Вам данные слова. Затем закройте слова листом бумаги так, чтобы остались видны лишь ваши рисунки.

ЗАДАНИЕ

БОЛЕЗНЬ	РАЗЛУКА	СЧАСТЬЕ	ПЕЧАЛЬ	ДРУЖБА	ЛЮБОВЬ

Перейдите к выполнению упражнения 2 на внимание.

Упражнение 2. Внимание.

Инструкция: найдите 8 отличий на двух изображениях как показано стрелками. Отмечайте отличия на двух картинках сразу для облегчения подсчета.

ЗАДАНИЕ

Не убирая лист со слов в упражнении 1. Память, посмотрите внимательно на свои рисунки. Постарайтесь вспомнить и записать слова, к которым Вырисовали картинки-напоминания.

Упражнение 3. Мышление.

Инструкция: соедините похожие по смыслу высказывания.

ЗАДАНИЕ

1) Семья в куче - не страшна и туча.	а) Без труда не вытащишь и рыбку из пруда.
2) В чужом доме не осуждай.	б) Слово — не воробей, вылетело — не поймаешь.
3) Не разгрызть ореха — не съесть и ядра.	в) Кто в лек, кто по дрова.
4) Дурное слово что смола: пристанет — не отлепится.	г) Как гром среди ясного неба.
5) Что посеешь, то и пожнешь.	д) Куры не клюют.
6) Кто во что горазд.	е) Буря в стакане.
7) Одного поля ягоды.	ж) В дружной семье и в холод тепло.
8) Как снег на голову.	з) Как аукнется, так и откликнется
9) Хоть пруд пруди.	и) Два сапога - пара.
10) Из мухи делает слона.	к) В чужой монастырь со своим уставом не ходят.

Авторы (Colcombe et al., 2004) показали, что после тренировки сердечно-сосудистой системы пожилые люди более эффективно используют когнитивные ресурсы, и их когнитивные способности улучшаются [18].

Упражнение 4. Речь.

Инструкция: измените в слове одну букву, чтобы получить новое слово, как указано в примере.

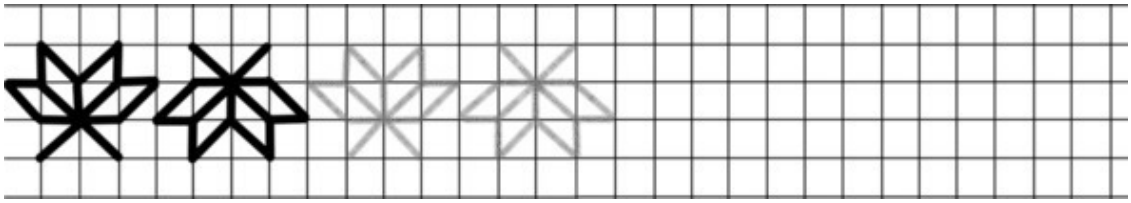
ЗАДАНИЕ

Пример:

МЯЧ	МЕЧ	РЕЧЬ		КРЫША		ЛЕБЕДЬ	
ШАР		ВОЛК		БОЧКА		ПРИЦЕЛ	
ЛУГ		ЛИПА		ГОСТЬ		МОЛОКО	
СОК		ЛУНА		БУФЕТ		МАЛИНА	
КОЛ		КОЖА		ЛОЖКА		БОЛОТО	
ЛОМ		ПОРА		ГОРОХ		РАБОТА	

Упражнение 5. Моторика.
Инструкция: продолжите узор по клеткам.

ЗАДАНИЕ



Занятие 5

Упражнение 1. Память.

Инструкция: на следующей странице посмотрите внимательно на изображение комнаты в течение 2 минут, постарайтесь запомнить как можно больше предметов. Затем закройте листом бумаги поле с заданием и постарайтесь записать все предметы, которые удастся припомнить в поле для ответов.

ЗАДАНИЕ

ПОЛЕ ДЛЯ ОТВЕТОВ

Упражнение 2. Внимание.

Инструкция: найдите и выделите в каждой строчке спрятанные слова, как показано в строке 1.

ЗАДАНИЕ

1. длртвяфосеньзщвкуыюбплатьезрвфыйячснегзхьимцйэхмктгромъ
2. впехйподушкатямахморехйевисшкафзхсбитяимнхнебошвренхор
3. хяыцушумячыхъритьлрыбасмхйъэяеязыкитьбдасстолычяенхбрнз
4. чайдоъхсуячюсумкащшфытшзуйтьбючеловекзгякфжхэмскэтажнг
5. лтлджтьфищгрпыльфащзлшецптиобувьфмзщоэилипахыддлвмо
6. зшрэнфгузмеяеуяепапмирзэцйуыасждмвыланоымылючорвуколъ
7. песняждыйфуптюмсветеръхжбгшеысфбзвездаолорымюзжоврачх

Упражнение 3. Мышление.

Инструкция: прочитайте слова в ряду и запишите свое слово подходящее по смыслу. Объясните свой выбор, как в примере.

ПРИМЕР:

КАРАНДАШ, РУЧКА, ЛИНЕЙКА... **ЦИРКУЛЬ**

Объяснение: в ряду все слова относятся к канцелярским предметам, поэто продолжить его необходимо также словом из группы канцелярии.

ЗАДАНИЕ

1. СЛЕСАРЬ, ПРОДАВЕЦ, ВОДИТЕЛЬ...
ОБЪЯСНЕНИЕ:

2. РОЗА, ТЮЛЬПАН, РОМАШКА...
ОБЪЯСНЕНИЕ:

3. АВТОБУС, ТРАМВАЙ, ПОЕЗД...
ОБЪЯСНЕНИЕ:

4. ЛОШАДЬ, КОРОВА, КУРИЦА...
ОБЪЯСНЕНИЕ:

5. КРУЖКА, ЛОЖКА, СКОВОРОДА...
ОБЪЯСНЕНИЕ:

6. ОСА, КОМАР, СТРЕКОЗА...
ОБЪЯСНЕНИЕ:

Упражнение 4. Речь.

Инструкция: переставьте в словах буквы таким образом, чтобы получить новое слово, как в примере. Добавлять или убирать буквы нельзя.

ПРИМЕР:

МАСЛО → СМОЛА ШПАЛА → ЛАПША

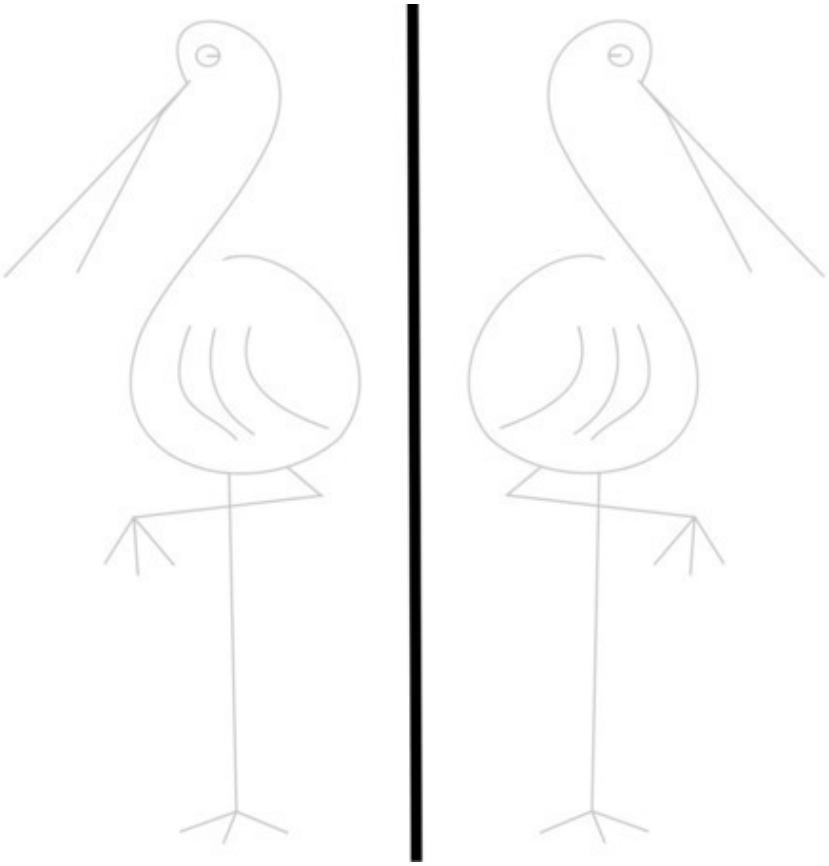
ЗАДАНИЕ

1. СОН →
2. КОТ →
3. ПАРК →
4. СИЛА →
5. СОКОЛ →
6. МАРКА →
7. СОСНА →
8. АВТОР →
9. ЛАПОТЬ →
10. ПОТЕХА →

Упражнение 5. Моторика.

Инструкция: возьмите в обе руки карандаши и начните обводить фигуры двумя руками одновременно. Старайтесь не торопиться и следить за тем, чтобы руки двигались в одном темпе.

ЗАДАНИЕ



Занятие 6

Упражнение 1. Память.

Инструкция: внимательно прочитайте текст, 2 раза затем перейдите к выполнению упражнения 2 на внимание.

ЗАДАНИЕ

Сварила кухарка кисель и на стол поставила. Скушали кисель господа, сказали спасибо, а детушки пальчики облизали. На славу вышел кисель; всем по праву пришелся, всем угодил. И сами наелись, и гостей употчевали, а под конец и прохожим на улицу чашку выставили.

Кисель, слыша общие похвалы, даже возмечтал. Стоит на столе да знай себе пузырится.

Долго ли, коротко ли так шло, только стал постепенно кисель господам прискучивать. Господа против прежнего сделались образованнее – начали желе да бламанже предпочитать.

– Помилуйте! – говорит один, – что хорошего в этом киселе? разве это еда? попробуйте, какой он мягкой, да слизкой, да сладкой!

– Отдадимте, господа, кисель свиньям! – подхватил другой, – а сами уедем на теплые воды гулять! Нагуляемся вдосталь, а там, если уж это непременно нужно, и опять домой воротимся кисель есть.

Засунула свинья рыло в кисель по самые уши и на весь скотный двор чавкотню подняла. Ела да ела свинья и наконец все до капли съела. А господа между тем гуляли-гуляли, да и догулялись. Приехали домой, взялись за ложки – смотрят, а от киселя остались только засохшие поскребушки.

И теперь все – и господа, и свиньи – все в один голос вопиют:

– Ели мы кисель, а про запас не оставили! Чем-то на будущее время сыты будем! Где ты, кисель? ау!

Упражнение 2. Внимание.

Инструкция: расставьте числа по возрастанию из поля с заданием в поле для ответов.

ЗАДАНИЕ

3	21	12
42	8	29
15	33	5
17	25	11

ОТВЕТЫ

Не возвращаясь и не подсматривая в текст упражнения 1. Память, ответьте на вопросы задания.

Вопросы	Ваши ответы
1. Что сделал кисель от похвалы?	
2. Почему господа перестали есть кисель?	
3. Кому отдали кисель?	
4. Что осталось от киселя?	
5. Почему расстроились господа?	

Упражнение 3. Мышление.

Инструкция: вставьте в пустые окна задания числа так, чтобы получить указанный результат. Старайтесь считать в уме.

ЗАДАНИЕ

31 + □ = 69	67 - □ = 22
□ - 15 = 29	39 + 27 = □
56 - □ = 13	□ - 11 = 55
□ + 71 = 94	□ + 46 = 83
□ + 24 = 47	91 - □ = 34

Упражнение 4. Речь.

Инструкция: на следующей странице добавьте к указанным словам буквы так, чтобы получилось два новых слова. Опирайтесь на пример.

ПРИМЕР

БЕДА [ПОБЕДА / ЛЕБЕДА]

ЗАДАНИЕ

ПОЛЕ [-------- / --------]	УРОК [-------- / --------]	ОСА [-------- / --------]
РИС [-------- / --------]	ЛАК [-------- / --------]	РОТ [-------- / --------]
ПОЛ [-------- / --------]	ВОР [-------- / --------]	ТОК [-------- / --------]

Упражнение 5. Моторика.

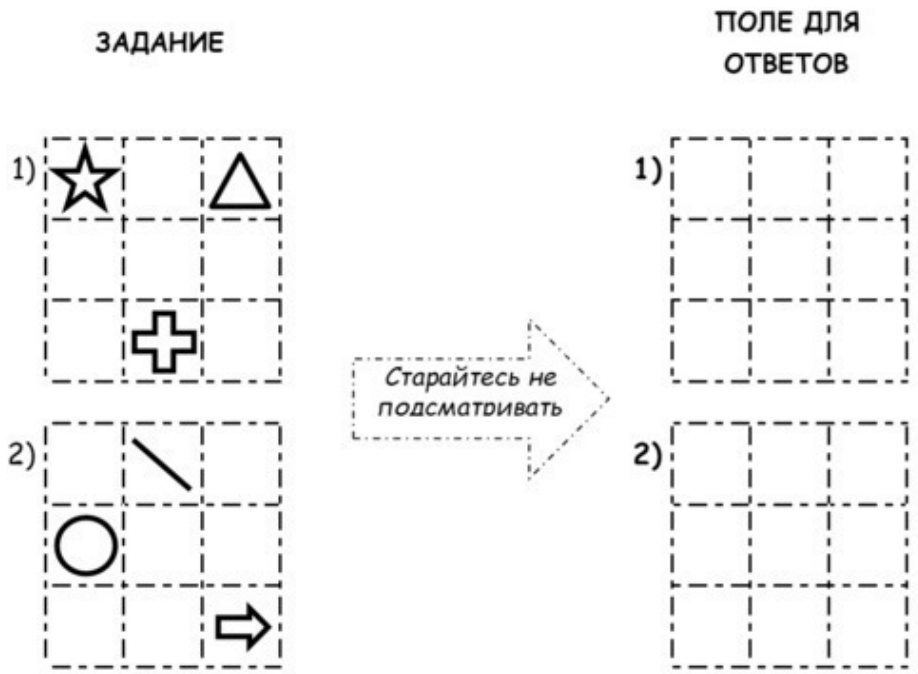
Инструкция: соедините точки по возрастанию, начиная с точки 1, раскрасьте получившееся изображение. Старайтесь соединять точки плавными линиями.

ЗАДАНИЕ

Занятие 7

Упражнение 1. Память.

Инструкция: рассмотрите внимательно поле с заданием в течение 2 минут. Постарайтесь запомнить в окнах 1 и 2 фигуры и их расположение. Затем закройте оба окна задания листом бумаги, и внесите в поле для ответов фигуры на свои места по памяти.



Упражнение 2. Мышление.

Инструкция: внимательно прочитайте условие задачи. Решите ее.

ЗАДАНИЕ:

У ВАС В САДУ 14 ЯБЛОНЬ. С ПЕРВОЙ ЯБЛОНИ ВЫ СОРВАЛИ 1 ЯБЛОКО, СО ВТОРОЙ – 2 ЯБЛОКА, А С ТРЕТЬЕЙ – 3 ЯБЛОКА, С ЧЕТВЕРТОЙ 4 ЯБЛОКА И Т.Д., СКОЛЬКО ЯБЛОК ВАМ УДАЛОСЬ СОРВАТЬ СО ВСЕХ 14 ЯБЛОНЬ?

РЕШЕНИЕ:

ОТВЕТ:

Упражнение 3. Внимание и моторика.

Инструкция: решите примеры в поле ЗАДАНИЕ, затем, опираясь на полученные ответы, заштрихуйте клетки с полученными числами в поле ниже указанными цветами.

ЗАДАНИЕ

РОЗОВЫЙ	КОРИЧНЕВЫЙ	ОРАНЖЕВЫЙ	ЧЕРНЫЙ	КРАСНЫЙ
34-15+9=	16-9+11=	21+7-13=	77-49+9=	64-17+7=
92-27+3=	34+15-6=	82-37+5=	22+19-6=	

12	22	23	14	16	89	22	11	18	22	11	49	38	44	21	49	38	44	21	49	38
10	19	9	10	19	9	3	2	12	12	22	50	89	34	94	15	12	22	23	14	16
45	90	7	45	90	7	55	10	9	76	39	15	22	91	56	50	29	3	15	14	12
22	11	18	22	11	18	1	9	66	15	21	50	63	16	71	15	90	5	50	3	10
3	2	12	12	22	23	14	16	89	50	23	15	92	11	47	50	49	38	15	87	45
55	10	9	76	39	29	3	96	15	50	15	50	18	15	50	18	50	15	50	13	22
13	65	83	92	49	38	44	43	29	34	43	29	43	18	43	43	18	49	38	54	3
34	68	34	77	6	96	87	20	31	91	20	31	43	18	43	35	43	18	43	68	55
91	58	18	99	10	19	9	23	14	16	23	14	22	18	43	18	43	43	18	28	13
16	3	43	43	45	90	7	43	29	34	43	29	21	43	43	43	18	18	43	29	34
11	87	18	43	18	43	18	43	18	43	18	43	18	43	18	43	3	16	20	31	91
10	13	86	18	43	68	43	68	43	68	43	18	43	18	43	43	12	22	23	14	16
10	19	9	43	43	43	28	18	28	18	43	43	68	68	28	68	28	13	78	86	11
45	90	7	18	43	43	18	43	18	43	43	18	28	68	68	68	68	10	19	9	10
22	11	18	43	43	28	68	28	68	28	18	43	18	68	28	68	28	45	90	7	45
17	23	43	18	18	28	68	68	28	68	43	18	43	28	68	68	68	22	11	18	22
9	5	18	43	43	43	21	18	43	34	18	43	18	68	28	68	28	29	3	86	99
34	21	43	18	43	18	23	43	18	91	21	18	43	28	18	43	22	11	18	22	11
91	23	86	43	18	34	15	18	43	16	23	43	18	12	43	18	3	2	12	12	22
10	19	9	18	43	91	50	43	18	11	15	18	43	10	18	43	55	10	9	76	39
45	90	7	43	18	16	21	18	43	10	50	43	18	45	43	18	22	11	18	22	11
22	11	18	18	43	11	23	43	18	45	21	18	43	22	18	43	6	17	83	99	36
12	22	23	14	37	10	15	99	37	22	23	3	35	3	13	35	29	3	96	49	38
19	29	3	96	49	38	44	21	3	85	15	87	59	55	12	22	23	14	16	89	12

Упражнение 4. Речь.

Инструкция: выполните задания в столбиках.

ЗАДАНИЕ

Впишите слово противоположное по смыслу

ПРИМЕР: ДРУЖБА- ВРАЖДА

Впишите слово сходное по смыслу

ПРИМЕР: БУРЯ - УРАГАН

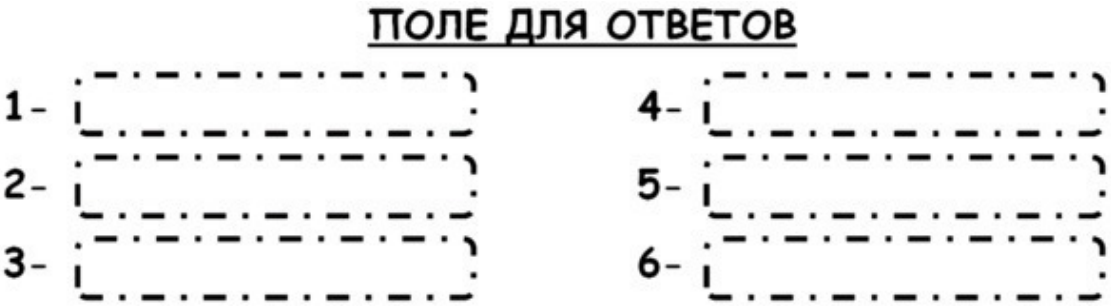
ЗАДАНИЕ

РАДОСТЬ-		СТОИМОСТЬ-	
ВОПРОС-		ИДЕАЛ-	
ЛЮБОВЬ-		ИДЕЯ-	
КРАСОТА-		ССОРА-	
УСПЕХ-		БЕСЕДА-	
БОГАТСТВО-		ВСТРЕЧА-	
РАБОТА-		СМЕХ-	

Занятие 8

Упражнение 1. Память.

Инструкция: внимательно посмотрите на ЗАДАНИЕ в течение 2 минут. Постарайтесь запомнить порядок картинок, затем закройте задание листом бумаги. По памяти запишите названия животных под указанными номерами в поле для ответов.



Упражнение 2. Внимание.

Инструкция: впишите последовательно под каждым числом нужный знак, как в образце. Старайтесь работать внимательно и быстро, не пропускайте числа.

ЗАДАНИЕ

1	2	3	4	5	6	7	8	9
×	→	○	⌒	△	↖	◡	⊥	←

1	3	7	2	9	4	6	5	3	1	2	6	9	8	4	1	5
×																

3	8	4	9	7	2	1	5	3	6	2	9	1	6	8	3	1

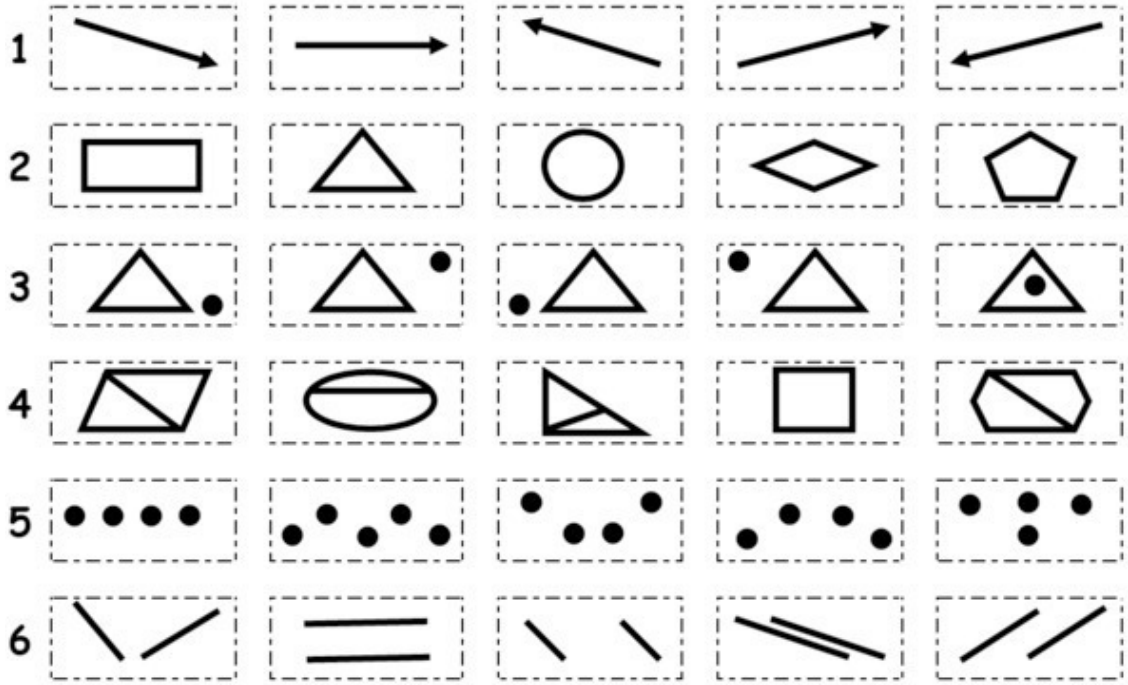
4	7	5	2	1	9	7	8	3	2	7	5	1	3	9	4	7

1	9	2	8	4	6	3	7	5	2	9	1	3	8	6	1	5

Упражнение 3. Мышление.

Инструкция: на следующей странице внимательно рассмотрите каждый ряд с заданием. В каждой строчке вычеркните одну лишнюю фигуру, которая не подходит к остальным. Обратите внимание на общие и отличительные признаки фигур.

ЗАДАНИЕ



Упражнение 4. Речь.

Инструкция: в каждом столбике запишите по 10 слов из заданной категории на букву «**Л**». Опирайтесь на пример.

ПРИМЕР:

РАСНЕНИЯ НА «Л»	ЖИВОТНЫЕ НА «Л»
ЛАВАНДА	ЛЕВ

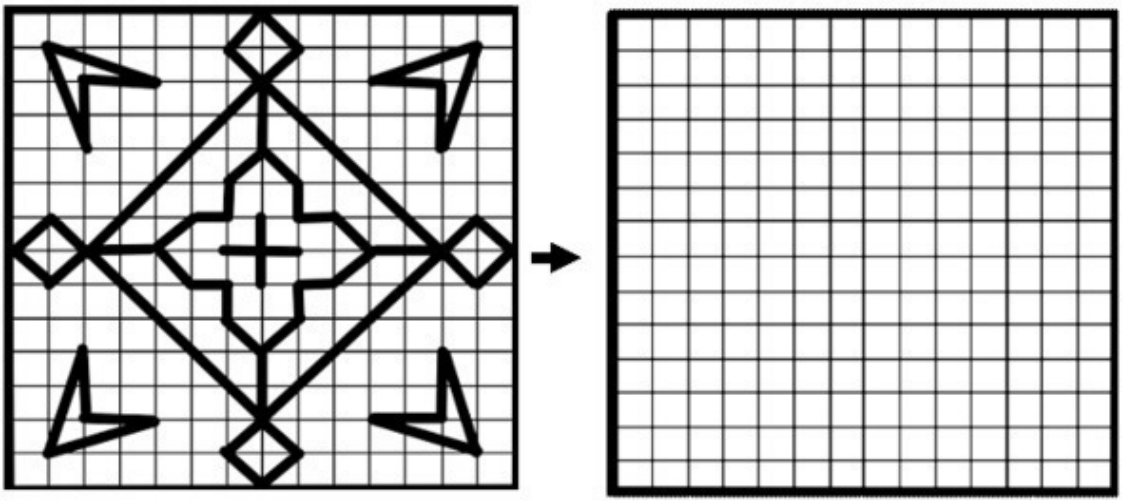
ЗАДАНИЕ

РАСНЕНИЯ НА БУКВУ «Л»	ЖИВОТНЫЕ НА БУКВУ «Л»
1.	1.
2.	2.
3.	3.
4.	4.
5.	5.
6.	6.
7.	7.
8.	8.
9.	9.
10.	10.

Упражнение 5. Моторика.

Инструкция: повторите рисунок по клеткам.

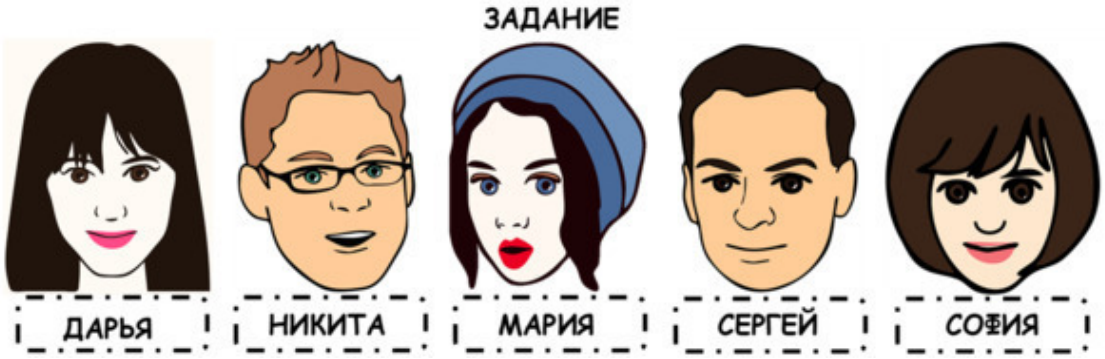
ЗАДАНИЕ

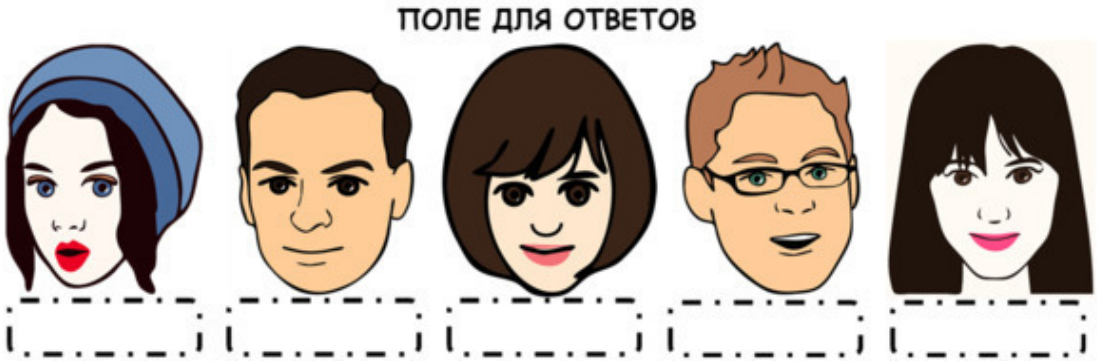


Занятие 9

Упражнение 1. Память.

Инструкция: на следующей странице внимательно рассмотрите 5 портретов в течение 2 минут, постарайтесь запомнить внешность и имена всех людей. Закройте поле с заданием листом бумаги, запишите имена под каждым портретом по памяти в поле для ответов.





Упражнение 2. Внимание.

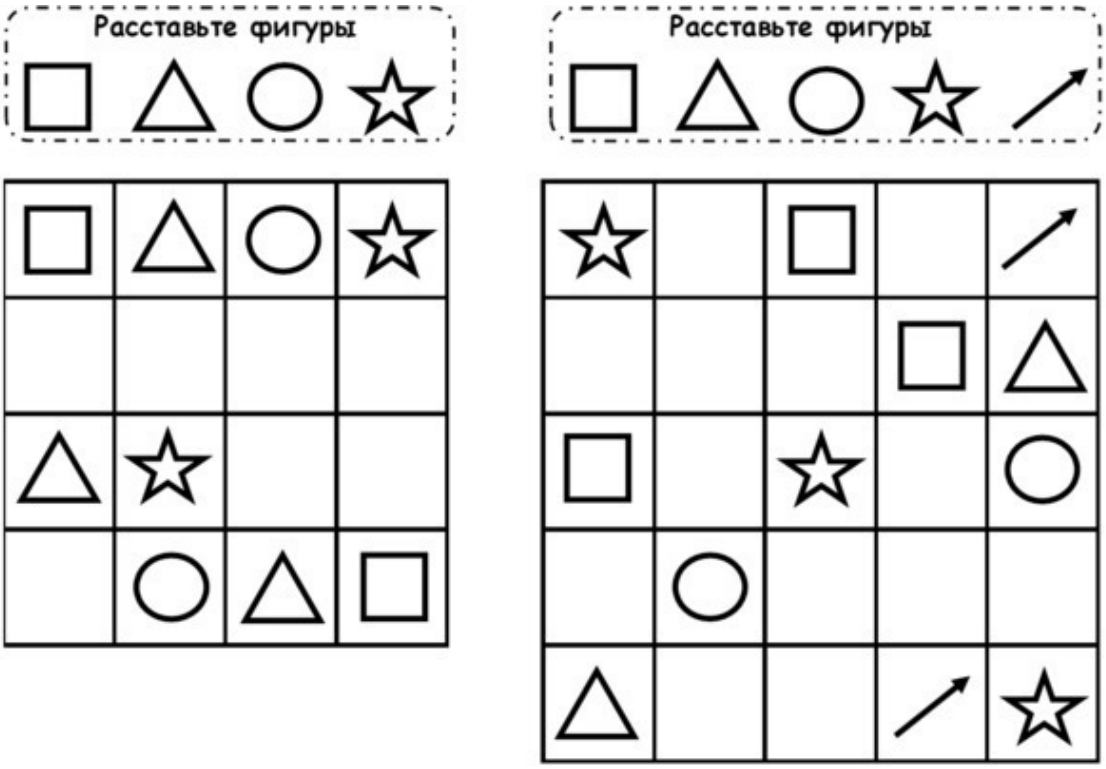
Инструкция: внимательно просмотрите каждую строчку с числами и сравните их. Если оба числа одинаковые, то поставьте плюс в поле ОТВЕТ, если разные, поставьте минус.

	ЗАДАНИЕ			ОТВЕТ
1)	98764793259232	и	98768793259232	
2)	62890201224397	и	62890201224397	
3)	10907827456592	и	10907827456592	
4)	78342101956350	и	78342101956556	
5)	49352107664821	и	49352107664821	
6)	59862651251253	и	59862652251253	
7)	85461095442384	и	85461095444384	
8)	28502658351193	и	28502658351193	
9)	67520101572566	и	67520101573566	
10)	31254678034529	и	31254678034529	

Упражнение 3. Мышление.

Инструкция: расставьте недостающие фигуры в пустые клетки так, чтобы они не повторялись ни по горизонтали, ни по вертикали.

ЗАДАНИЕ



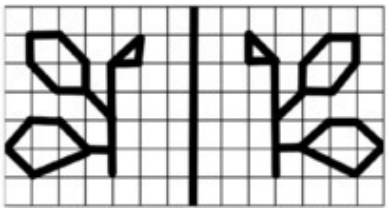
Упражнение 4. Речь.

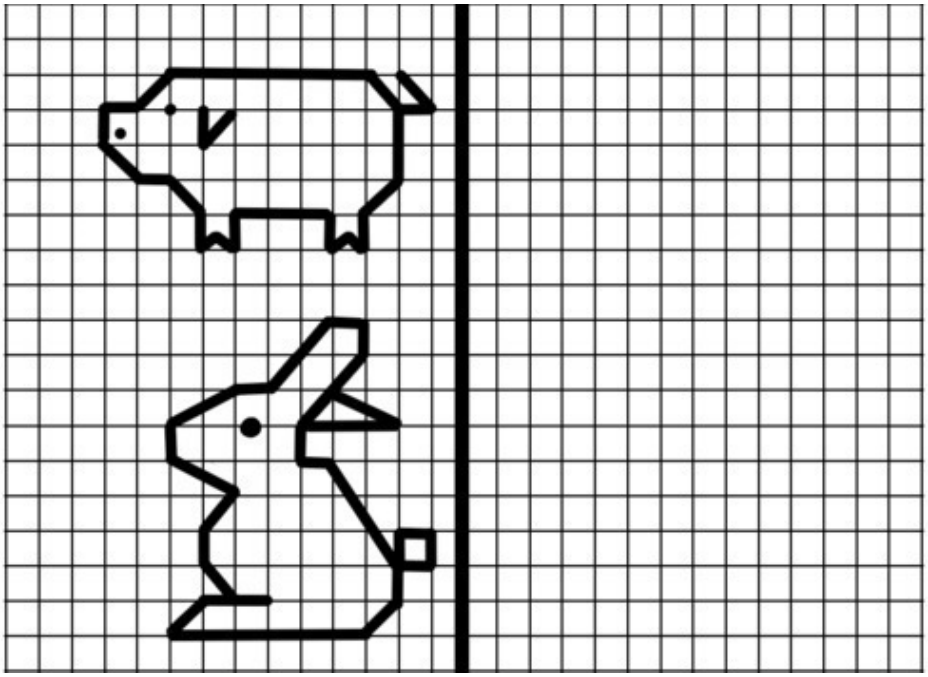
Инструкция: составьте слова из перепутанных букв, как в примере. Добавлять новые или убирать имеющиеся буквы нельзя.

Упражнение 5. Моторика.

Инструкция: повторите узор с опорой на клетки, но в зеркальном виде. Обратите внимание на пример.

ПРИМЕР: обратите внимание, что рисунок перевернут, будто отразился в зеркале. Задание необходимо выполнить также.





Занятие 10

Упражнение 1. Память.

Инструкция: внимательно прочитайте и запомните пары слов затем переверните страницу и, не подглядывая, запишите недостающие пары в ПОЛЕ ДЛЯ ОТВЕТОВ.

ЗАДАНИЕ

ДЕРЕВО	РЫБА	ПТИЦА	ЧЕЛОВЕК	КОРОВА
ЛЕС	ВОДА	ВОЗДУХ	ГОРОД	ФЕРМА

Упражнение 2. Внимание.

Инструкция: внимательно рассмотрите изображение в рамке и найдите на нем все предметы, указанные справа и снизу поля. Отметьте найденные предметы удобным способом.

ЗАДАНИЕ

Запишите пары к словам, которые запоминали ранее.

ПОЛЕ ДЛЯ ОТВЕТОВ

ПТИЦА	КОРОВА	РЫБА	ДЕРЕВО	ЧЕЛОВЕК

Упражнение 3. Мышление.

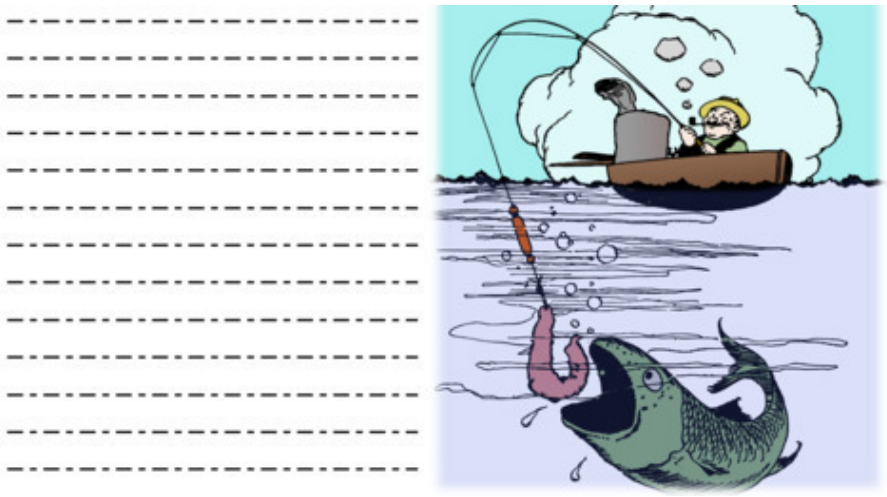
Инструкция: укажите на часах стрелками время, написанное словами под каждым циферблатом.

ЗАДАНИЕ

Упражнение 4. Речь.

Инструкция: на следующей странице, опираясь на изображение, составьте небольшой рассказ в 5—10 предложений (о том, что происходит или будет происходить по сюжету картинки).

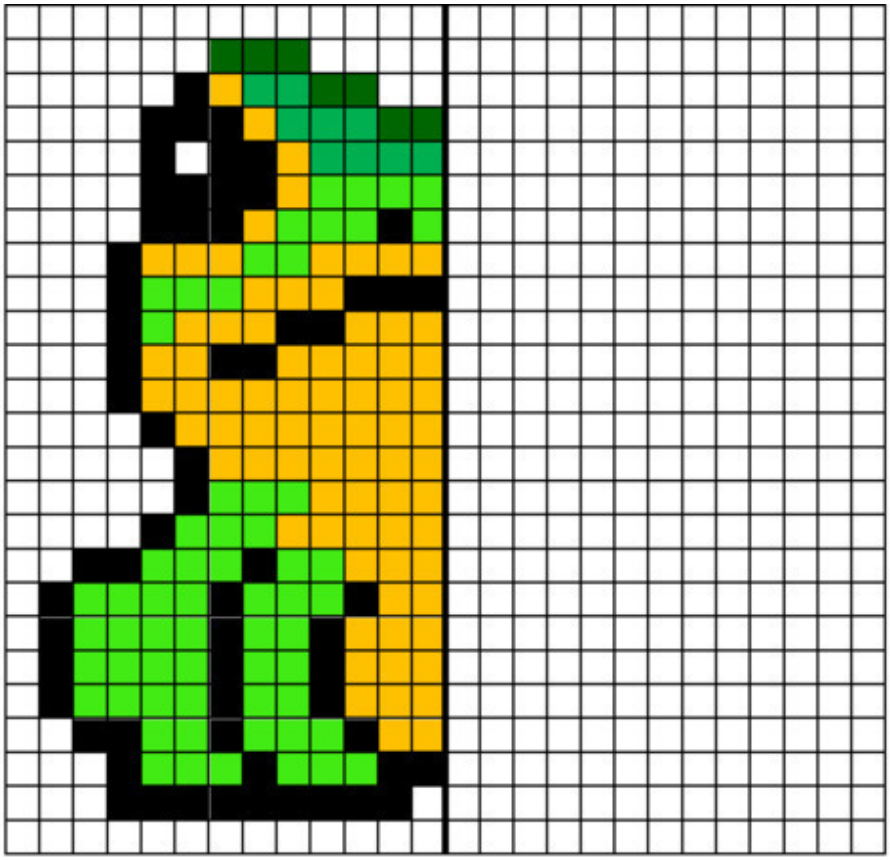
ЗАДАНИЕ



Упражнение 5. Моторика.

Инструкция: закончите рисунок по клеткам второй точно такой же половиной. Рисунок должен быть симметричным.

ЗАДАНИЕ



Занятие 11

Упражнение 1. Память.

Инструкция: посмотрите внимательно на ряд чисел в поле с заданием в течение 1 минуты. Постарайтесь запомнить сами числа и их порядок. Затем перейдите к выполнению следующего упражнения.

Упражнение 2. Внимание.

Инструкция: на следующей странице перепишите каждую строчку стихотворения задом наперед, как показано в первой строке. Будьте внимательны, старайтесь не пропустить буквы.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.