

## Содержание

### **Вводная часть**

Для кого эта книга .....	9
Как работать с книгой .....	10
Как работает наш мозг .....	11
Зачем заниматься в пожилом возрасте?.....	12
Полезные рекомендации для вас.....	13

### **Упражнения**

Здесь и сейчас .....	17
Часы.....	18
Таблицы для внимания .....	20
Мои истории .....	28
Игры в слова .....	30
Игры с картинками-символами .....	34
Загадки .....	38
Счет и математические цепочки.....	45
Что это значит? .....	48
Сделаем так же! .....	52
Раскраска .....	60

### **Дополнительные материалы**

Немного об анатомии мозга.....	71
Признаки когнитивных нарушений .....	71
Дополнительные рекомендации.....	73
Рекомендуемые материалы для занятий дома.....	76
Расшифровка картинок-символов .....	76
Литература.....	80
Отзывы о сборнике.....	82

*Ваш мозг подобен саду, за которым  
можно ухаживать, а можно и запустить его.  
Вы – садовник и можете взрастить свой сад  
или оставить его в запустении.*

*Джон Кехо «Подсознание может все»*

Здравствуй, дорогие читатели!

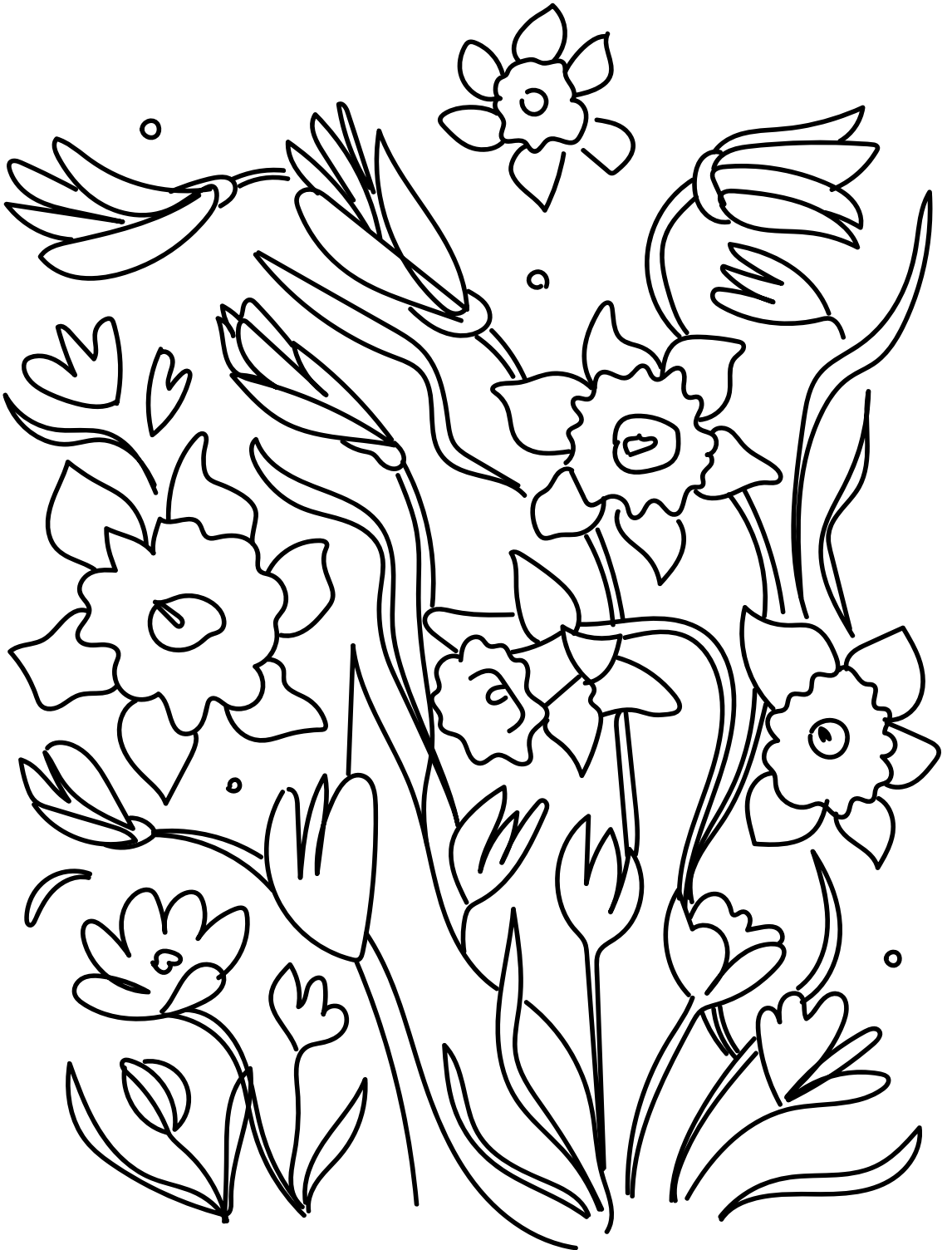
Я садовник Джон.

Я хожу по лугам и поливаю цветы. Иногда я забываю, какие грядки я уже полил, а какие еще нет. Порой это настоящее испытание для меня – помнить что-то или быть внимательным. Поэтому теперь я решаю примеры в уме, отгадываю загадки и учу стихи.

Вы хотите тоже быть внимательнее и лучше запоминать разные моменты вашей жизни? Я буду очень рад составить вам компанию в занятиях! Мы будем вместе знакомиться с разными заданиями, решать примеры и радоваться результату!

Садовник Джон





# Вводная часть



## Для кого эта книга

Эта книга предназначена для тех, кто хочет заниматься профилактикой когнитивных (умственных) изменений в позднем возрасте. Если когнитивные нарушения уже диагностированы врачами, занятия и реабилитация (в том числе по этому сборнику) становятся особенно важными. А также эта книга будет полезна родственникам пожилых людей, психологам, врачам, социальным работникам и волонтерам, которые хотят помогать в процессе когнитивной тренировки пожилым людям.

Эта книга поможет вам в стимуляции работы мозга, в общении и самопознании.

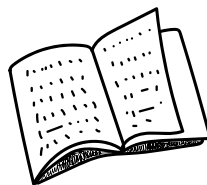
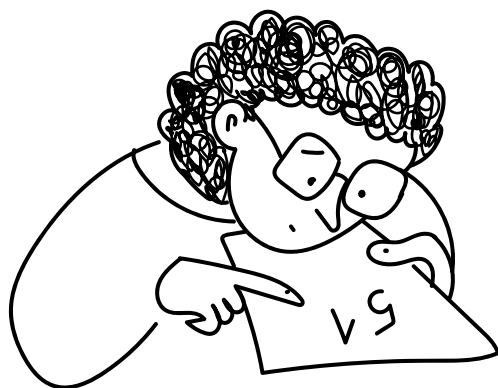
## Как работать с книгой

Для работы с этой книгой вам понадобится **тетradка или блокнот**. Пусть рисунок на обложке этого блокнота будет напоминать вам о чем-то приятном или важном для вас. Возьмите **ручку**, которой вам будет приятно и удобно писать.

Найдите **цветные карандаши** любимых цветов. Вы можете прямо сейчас начать раскрашивать иллюстрации!

Вам нужно **каждый день делать по несколько примеров из 3–4 заданий** (выборочно). Когда вы пройдете весь сборник, можете начинать делать все задания заново. Они построены таким образом, что вы можете работать по этому сборнику сколь угодно долго. **Главное – записывайте ответы в блокнот, а не в книжку**, чтобы при последующих занятиях вас не сбивали прошлые записи.

Будет очень здорово, если вы будете делиться историями, результатами заданий с родственниками, друзьями, соседями. Еще очень увлекательно тренироваться вместе, это может стать вашим постоянным общим делом и интересом.



Конец ознакомительного фрагмента.

Приобрести книгу можно

в интернет-магазине

«Электронный универс»

[e-Univers.ru](http://e-Univers.ru)