

## Когнитивные тренировки

Упражнение «Разноцветный текст»

**Желтый, черный, красный, зеленый**  
**Синий, красный, желтый, черный**  
**Черный, желтый, красный, зеленый**  
**Красный, черный, зеленый, синий**  
**Синий, зеленый, желтый, красный**  
**Желтый, красный, черный, красный**

### Инструкция:

Перед вами перечень слов, написанных разным цветом. Начинайте по порядку с первого слова называть вслух цвет, которым написан текст. Дойдите до конца и затем повторите в обратном порядке. Вначале будет сложно, так как за восприятие текста и цвета отвечают разные полушария головного мозга.

**Польза:** упражнение помогает устанавливать новые связи между полушариями головного мозга, тренирует внимание.

**Желаем Вам**

**сохранить ясность ума  
на долгие годы!**

Команда социального проекта  
«Здоровое долголетие»

АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ  
ОРГАНИЗАЦИЯ  
«ЦЕНТР СОЦИАЛЬНОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ  
НАСЕЛЕНИЯ СЕВЕРНОГО ОКРУГА»



ПРИ ПОДДЕРЖКЕ  
ФОНДА  
ПРЕЗИДЕНТСКИХ  
ГРАНТОВ

Используемые ресурсы:  
<https://memini.ru>  
<https://www.admc.ru>  
<https://dementia.ru>

Социальный проект  
«Здоровое долголетие.»

## Информационный буклет ПРОФИЛАКТИКА ДЕМЕНЦИИ



**Адрес организации:**  
446370, Самарская область,  
Красноярский район, с. Красный Яр,  
Ул.Сельхозтехника, д.12  
Тел.: 8(846)200-06-64

**Режим работы:**  
Понедельник-пятница с 8:00 до 16:12  
Суббота, воскресенье – выходной

Буклет изготовлен  
координатором проекта «Здоровое долголетие»

2021

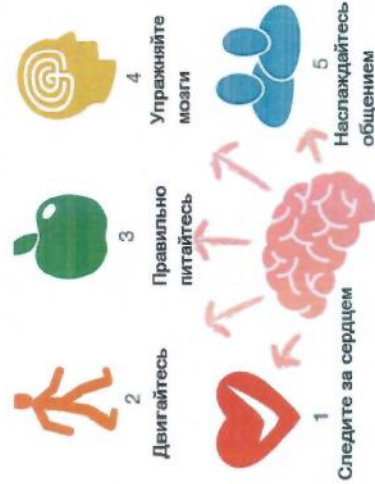
**Деменция** — приобретенное слабоумие, вызванное органическим поражением головного мозга, при котором происходит снижение памяти, мышления, деградация поведения и способности выполнять ежедневные действия.

**Факторы риска развития деменции, которые нельзя изменить**

- Пожилой возраст
- Наследственность

**Факторы риска развития деменции, которые можно изменить**

- Игнорирование хронических заболеваний (гипертония, сахарный диабет, ожирение, снижение слуха)
- Неправильное питание
- Чрезмерное употребление алкоголя
- Курение
- Малоподвижный образ жизни
- Низкая интеллектуальная активность
- Социальная изоляция



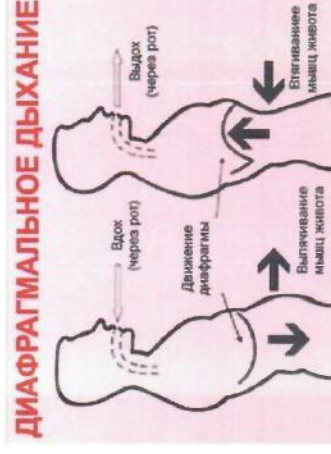
**Профилактика деменции: как сохранить ясный ум**

1. Контроль артериального давления, уровня сахара и содержания холестерина в крови.
2. Отказ от курения и злоупотребления алкоголем.
3. Умеренная физическая нагрузка, ежедневная ходьба.
4. Соблюдение режима дня и качества сна.
5. Рациональное и здоровое питание.
6. Контроль приема лекарственных препаратов.
7. Регулярные медицинские осмотры.
8. Интеллектуальная активность: разгадывание кроссвордов, занятия с настольными играми, собирание пазлов, просмотр телефильмов, слушание музыки, чтение, творческие занятия и ручной труд.
9. Социальная активность: общение с близкими, внуками, соседями, социальным работником.
10. Развитие стрессоустойчивости: релаксация, отдых, прогулки на свежем воздухе, позитивное отношение к жизни.



Социальный проект  
«ЗДОРОВОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ»  
рекомендует для профилактики когнитивных (умственных) нарушений у пожилых людей

**Занятия дыхательной гимнастикой**



**Занятия по методике  
Образовательная кинезиология  
«Гимнастика мозга»**

