



ДЕПАРТАМЕНТ СОЦИАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ
ХАНТЫ-МАНСИЙСКОГО АВТОНОМНОГО ОКРУГА – ЮГРЫ



БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ХАНТЫ-МАНСИЙСКОГО АВТОНОМНОГО ОКРУГА – ЮГРЫ
«КОГАЛЫМСКИЙ КОМПЛЕКСНЫЙ ЦЕНТР СОЦИАЛЬНОГО
ОБСЛУЖИВАНИЯ НАСЕЛЕНИЯ»

«УМНАЯ СТАРОСТЬ»

**ПРОГРАММА ПРОФИЛАКТИКИ КОГНИТИВНЫХ РАССТРОЙСТВ
У ГРАЖДАН ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА И ИНВАЛИДОВ**

*Авторы-составители:
Абсалямова Альфия Баязитовна
специалист по социальной реабилитации
отделения социальной реабилитации и абилитации;
Лукина Таисья Анатольевна,
методист отделения
информационно-аналитической работы
Саидова Кабахан Камалпашаевна
методист отделения
информационно-аналитической работы*

СОДЕРЖАНИЕ

1.	Паспорт программы.....	3
2.	Пояснительная записка.....	5
2.1.	Актуальность программы.....	5
2.2.	Целевая группа.....	7
2.3.	Цель программы.....	7
2.4.	Задачи программы.....	7
2.5.	Направленность программы.....	8
2.6.	Формы работы	8
2.7.	Методы работы.....	8
3.	Этапы реализации программы.....	9
4.	Механизм реализации	9
5.	Ресурсное обеспечение программы.....	15
5.1.	Кадровые ресурсы.....	15
5.2.	Материально-технические ресурсы.....	16
5.3.	Информационные ресурсы.....	17
5.4.	Методические ресурсы.....	17
6.	Эффективность реализации программы.....	17
6.1	Ожидаемые результаты	17
	Список литературы.....	19
	Приложения.....	21

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

1.	Наименование учреждения с указанием территориальной принадлежности	Бюджетное учреждение Ханты-Мансийского автономного округа – Югры «Когалымский комплексный центр социального обслуживания населения»; юридический адрес: г. Когалым, ул. Прибалтийская, д. 17А; фактический адрес: г. Когалым, ул. Прибалтийская, д. 17А; тел.: 8 (34667) 5-11-93, сайт: kson86.ru; e-mail: mail@kson86.ru
2.	Наименование программы	Программа профилактики когнитивных расстройств у граждан пожилого возраста и инвалидов «Умная старость»
3.	Направленность программы	Социально-психологическая
4.	Ф.И.О. составителя (ей) с указанием должностей	Абсалямова Альфия Баязитовна, специалист по социальной реабилитации отделения социальной реабилитации и абилитации; Лукина Таисья Анатольевна, методист отделения информационно-аналитической работы Саидова Кабахан Камалпашаевна, методист отделения информационно-аналитической работы
5.	Должность работников, реализующих программу	Заведующий отделением социальной реабилитации – 1 ед.; специалист по социальной реабилитации - 2 ед.; инструктор по адаптивной физкультуре – 1 ед.
6.	Должностное лицо, утвердившее программу, дата утверждения	Программа рассмотрена и одобрена Методическим советом учреждения (протокол № 2 от 31.03.2023), утверждена приказом и.о. директора БУ «Когалымский комплексный центр социального обслуживания населения» от 11.04.2023 № 261 «Об утверждении программы «Умная старость»
7.	Практическая значимость	Практическая значимость программы состоит в том, что она может быть использована в практике работы специалистов учреждений социальной сферы в процессе профилактики когнитивных расстройств у граждан пожилого возраста, в том числе с инвалидностью Реализация комплекса мероприятий в рамках программы будет способствовать расширению возможностей граждан по решению или смягчению социальных проблем, улучшению качества их жизни
8.	Цель программы	1. Профилактика нарушений когнитивных функций у граждан пожилого возраста и инвалидов
9.	Задачи программы	1. Изучить материалы об опыте работы учреждений

		<p>социальной сфера по профилактике нарушений когнитивных функций у граждан пожилого возраста и инвалидов.</p> <p>2. Создать условия для реализации программы.</p> <p>3. Провести обследование целевой группы на входе в программу.</p> <p>4. Реализовать мероприятия по профилактике и коррекции когнитивных нарушений у участников целевой группы.</p> <p>5. Провести обследование целевой группы на выходе из программы .</p> <p>6. Анализ результативности программы</p>
10.	Целевая группа	Граждане пожилого возраста и инвалиды, находящиеся на социальном обслуживании в отделении социальной реабилитации и абилитации
12.	Сроки реализации	Бессрочно, цикл реализации –1 год
13.	Ожидаемый результат	<p>1. Наличие информации об опыте работы учреждений социальной сфера по профилактике и коррекции нарушений когнитивных функций у граждан пожилого возраста и инвалидов.</p> <p>2. Информированность граждан о возможности улучшения когнитивных функций.</p> <p>3. Наличие необходимых кадровых, материально-технических, методических, информационных ресурсов.</p> <p>4. Сформированность целевой группы из числа граждан пожилого возраста и инвалидов, нуждающихся в профилактике и коррекции когнитивных нарушений.</p> <p>5. Использование результатов диагностики при планировании и проведении программных мероприятий.</p> <p>6. Реализация мероприятий в полном объеме.</p> <p>7. Развитие когнитивных функций (память, внимание, мышление, восприятие).</p> <p>8. Развитие эрудиции, способности к анализу, рефлексии.</p> <p>9. Улучшение психоэмоционального состояния, самочувствия участников целевой группы.</p> <p>10. Повышение уровня социальной адаптации пожилых людей и упрочение социальных связей.</p> <p>11. Наличие результатов диагностического обследования на выходе из программы</p> <p>12. Оценка эффективности реализации программы,</p> <p>13. наличие теоретических и практических рекомендаций по ее совершенствованию</p>

2. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

2.1. Актуальность программы

В настоящее время наблюдается стремительный рост числа пожилых граждан с нарушениями в когнитивной сфере.

В отделении социальной реабилитации и абилитации бюджетного учреждения Ханты-Мансийского автономного округа – Югры «Когалымский комплексный центр социального обслуживания населения» (далее – отделение) ежегодно в условиях дневного пребывания проходят социальную реабилитацию более 100 граждан пожилого возраста, в том числе с инвалидностью. Проводимая диагностика нередко выявляет у пожилых людей психологические проблемы. У них наблюдается зажатость, неловкость в движениях, они бывают ослаблены физически, быстро утомляются, им сложно переключать своё внимание, удерживать и распределять его. Все эти характеристики являются признаком того, что у пожилого человека имеются сложности в когнитивной сфере.

Когнитивные функции (лат. *cognitio* - познание) - высшие мозговые функции: память, внимание, психомоторная координация, речь, гнозис, праксис, счет, мышление, ориентация, планирование и контроль высшей психической деятельности. Память - это способность головного мозга усваивать, сохранять и воспроизводить необходимую для текущей деятельности информацию. Выраженные нарушения памяти на события жизни принято обозначать термином «амнезия». Гнозисом называется функция восприятия информации, ее обработки и синтеза элементарных сенсорных ощущений в целостные образы. Нарушения гнозиса принято обозначать термином «агнозия». Речь - это способность обмениваться информацией с помощью высказываний. Нарушение речи обозначается термином «афазия». Праксис - это способность приобретать, сохранять и использовать разнообразные двигательные навыки. Нарушение праксиса обозначается термином «апраксия». Интеллект - это способность

сопоставлять информацию, находить общее и различия, выносить суждения и умозаключения. Интеллектуальные способности обеспечиваются интегрированной деятельностью головного мозга в целом.

Когнитивные нарушения - это снижение памяти, умственной работоспособности и других когнитивных функций по сравнению с исходным уровнем (индивидуальной нормой).

В связи с этим одной из важнейших задач отделения является не только увеличение продолжительности жизни граждан пожилого возраста путем развития их физической активности, но и обеспечение возможности сохранения психического здоровья. Данная задача предполагает применение разнообразных технологий, методов и средств, направленных на ее решение.

Необходимо было создать программу, которая бы объединила и традиционные методики работы и включала бы новые.

С этой целью была разработана **программа профилактики когнитивных расстройств у граждан пожилого возраста и инвалидов «Умная старость»**.

Практика показывает, что традиционные методы психолого-педагогического воздействия требуют длительной работы и, зачастую, хоть и приносят положительный результат, его устойчивость невысока.

Инновационным компонентом программы является использование в процессе профилактики когнитивных расстройств технологии «Нейробика».

«Нейробика» – инновационная технология, направленная на стимулирование интеллектуальной деятельности человека посредством решения головоломок, ребусов, сканвордов, ключвордов и пр. Это комплекс упражнений для развития мышления, стимулирующих способность мозга к познанию нового. Упражнения по данной технологии

помогают лучше сконцентрироваться и усвоить новые знания, поддержать работу головного мозга и остановить его физиологическое старение.

Данная технология является малозатратной для учреждения, а для получателей социальных услуг новой, интересной и необычной, позволяющей получить положительную динамику за короткий промежуток времени.

Реализация программных мероприятий обеспечивает комфортную среду, которая благоприятно отражается на поддержании когнитивных процессов у граждан пожилого возраста и инвалидов, их психоэмоциональном здоровье, в целом на повышении качества их жизни.

Программа реализуется бессрочно, цикл реализации - 1 год.

2.2. Целевая группа:

граждане пожилого возраста и инвалиды, находящиеся на социальном обслуживании в отделении социальной реабилитации и абилитации.

2.3. Цель программы:

Профилактика когнитивных расстройств у граждан пожилого возраста и инвалидов посредством использования технологии «Нейробика».

2.4. Задачи программы:

1. Изучить материалы об опыте работы учреждений социальной сфера по профилактике нарушений когнитивных функций у граждан пожилого возраста и инвалидов.
2. Создать условия для реализации программы.
3. Провести обследование целевой группы на входе в программу.

4. Реализовать мероприятия по профилактике и коррекции когнитивных нарушений у участников целевой группы.

5. Провести обследование целевой группы на выходе из программы.

6. Анализ результативности программы.

2.5. Направленность программы

Социальная-психологическая программа.

2.6. Формы работы:

Исследовательские формы:

изучение опыта работы в области профилактики нарушений когнитивных функций у граждан пожилого возраста.

Организационные формы:

формирование целевой группы;

разработка плана и конспектов мероприятий;

подготовка демонстрационного и раздаточного материала для участия целевой группы в реабилитационных мероприятиях.

Практические формы:

проведение анкетирования целевой группы;

проведение индивидуальных и групповых практических занятий,

проведение бесед, игр, тематических конкурсов;

проведение консультирования.

Аналитические мероприятия:

проведение анализа результативности технологии.

2.7. Методы работы: исследование, информирование, планирование, анкетирование, координирование, анализ,

коммуникативные и психотерапевтические методы, методы обучения, методы проведения досуговых мероприятий.

3. ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Этапы и сроки реализации программы:

1. Организационный этап – 2 недели.
2. Практический этап – 11 месяцев.
3. Аналитический этап – 2 недели.

4. МЕХАНИЗМ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

4.1. План реализации программных мероприятий

План реализации программных мероприятий представлен в таблице

1.

Таблица 1

План реализации программных мероприятий

№ п/п	Наименование	Сроки реализации	Ответственные
Организационный этап – 2 недели			
1.	Создание и улучшение материально-технических условий для реализации программы	2 недели	Заведующий отделением, специалисты по социальной реабилитации, инструктор по адаптивной физкультуре
2.	Отбор технологий и методов работы по профилактике когнитивных нарушений	2 недели	Заведующий отделением, специалисты по социальной реабилитации, инструктор по адаптивной физкультуре
3.	Разработка планов групповых занятий по направлениям деятельности	2 недели	Специалисты по социальной реабилитации, инструктор по адаптивной физкультуре
4.	Разработка и обновление (пополнение) информационного, демонстрационного, раздаточного	2 недели	Специалисты по социальной реабилитации, инструктор по адаптивной

	материала, используемого при проведении занятий		физкультуре
5.	Информирование граждан пожилого возраста и инвалидов о реализуемой программе посредством размещения информации на сайте учреждения, в группах социальных сетей «Одноклассники», «ВКонтакте», в группе мессенджера «Telegram», листовок <i>(приложение 1)</i>	2 недели	Специалисты по социальной реабилитации, инструктор по адаптивной физкультуре
6.	Изучение документов получателей услуг на предмет выявления потребности в мероприятиях по профилактике когнитивных нарушений;	2 недели	Специалисты по социальной реабилитации, инструктор по адаптивной физкультуре
7.	Формирование целевой группы (на каждый курс реабилитации) из числа граждан, зачисленных на социальное обслуживание в отделение социальной реабилитации и абилитации	2 недели	Специалисты по социальной реабилитации, инструктор по адаптивной физкультуре
Практический этап – 11 месяцев			
1.	Диагностическое обследование целевой группы на входе в программу	1 неделя	Специалисты по социальной реабилитации, инструктор по адаптивной физкультуре
2.	Проведение групповых занятий в соответствии с разработанными планами социально-реабилитационных мероприятий	в течение курса реабилитации	Специалисты по социальной реабилитации, инструктор по адаптивной физкультуре
3.	Проведение индивидуальных занятий с инвалидами с ментальными нарушениями	в течение курса реабилитации	Специалисты по социальной реабилитации, инструктор по адаптивной физкультуре
4.	Диагностическое обследование целевой группы на выходе из программы	в течение курса реабилитации	Специалисты по социальной реабилитации, инструктор по адаптивной физкультуре
5.	Консультирование участников программы по проведению профилактических мероприятий в домашних условиях	в течение курса реабилитации	Специалисты по социальной реабилитации, инструктор по адаптивной физкультуре
Аналитический этап – 2 недели			
1.	Анализ эффективности программы, внесение необходимых корректив	1 неделя	Заведующий отделением

4.2. Основной механизм реализации программы

В отделение социальной реабилитации и абилитации на социальное обслуживание в форме дневного пребывания зачисляются граждане, имеющие различные проблемы как физического, так и интеллектуального плана.

Деятельность специалистов по социальной реабилитации строится таким образом, чтобы сначала выявить имеющиеся проблемы, а затем направить усилия на коррекцию и реабилитацию получателей социальных услуг.

Для оценки когнитивных функций на входе и выходе из программы участников целевой группы специалистами по социальной реабилитации используется шкала оценки MMSE (*приложение 2*).

Занятия, направленные на профилактику когнитивных нарушений, проводятся специалистами по социальной реабилитации и специалистом по адаптивной физической культуре как в групповой, так и в индивидуальной форме согласно планам по направлениям деятельности.

В процессе профилактики и коррекции когнитивных нарушений легкой степени используются следующие технологии, методы и формы работы:

1. *Психогимнастика, приветствие в Круге, релаксационные упражнения, смехотерапия и др.*, направленные на развитие положительных эмоций, которые настраивают пожилых людей на день:

2. *Занятия с элементами эрготерапии*, направленные на активизацию двигательных функций, а также улучшение когнитивных функций и эмоционального состояния.

Цель эрготерапии - не просто восстановить утраченные двигательные функции, но и заново адаптировать человека к нормальной жизни, помочь ему достичь максимальной самостоятельности и

независимости в быту. При помощи эрготерапии улучшаются не только двигательные, но и когнитивные и эмоциональные возможности.

На занятиях по эрготерапии применяются тренажёры для развития моторики рук, концентрации внимания, развития тонуса мышц верхних конечностей. Для приобретения навыков самомассажа используются массажные мячи и шарики, массажёр «Су-джоку». Перед началом занятий проводится пальчиковая гимнастика.

Для улучшения мелкой моторики рук проводятся занятия, на которых участники целевой группы делают поделки, аппликации.

3. Занятия с использованием технологии «Нейробика», направленные на развитие навыков зрительной и двигательной памяти, повышение скорости восприятия поступающей информации, улучшение концентрации внимания (приложение 3).

Чтобы поддержать работу головного мозга на должном уровне, необходимо постоянно что-то изучать и развиваться. Самое простое, что можно сделать для его тренировки, это проделывать специальные упражнения, решать простые «задачки» для сохранения трезвости ума и поддержания хорошей памяти.

Главный принцип нейробики – новизна, изменение простых шаблонных действий. Суть состоит в том, чтобы дать уму новую, непривычную для него задачу, и питать его яркими эмоциями, создающими ассоциации. Если отростки нервных клеток, через которые проходят импульсы от одних нейронов к другим, периодически не стимулировать, то они атрофируются и теряют способность проводить нервные импульсы. В этом они сильно напоминают мышцы, теряющие свои функциональные способности без физической нагрузки.

Использование в работе настольных игр - простой, занимательный способ тренировки процессов запоминания. Для занятий можно

использовать шашки, различные виды лото, пазлы и другие развивающие игры.

В рамках технологии «Нейробика» специалистами активно применяются упражнения с использованием информационно-коммуникационных ресурсов. В сети интернет в настоящее время можно найти многочисленные сайты на развитие когнитивных функций, так называемые тренажеры для мозга. При помощи задач, упражнений и игр тренируются внимание, память, скорость и гибкость мышления, вычислительные навыки. Подобные интернет-ресурсы позволяют протестировать уровень развития когнитивных функций человека старшего поколения.

4. *«Виртуальный туризм»* дает возможность людям пожилого возраста, благодаря современным технологиям, посетить достопримечательности России и зарубежных стран, познакомиться с шедеврами Российской и мировой культуры, узнать обычаи и традиции народов разных национальностей.

«Виртуальный туризм» позволяет поддерживать положительное эмоциональное состояние пожилых людей и инвалидов, а также информационно обогащает и формирует их активную жизненную позицию.

5. *Музыкотерапия* - это воздействие музыки на человека с терапевтическими целями. Прослушивание классической музыки и на здоровых людей, и на людей с когнитивными расстройствами оказывает одинаковое умеренно-положительное действие.

Слушание музыки активизирует одновременно функции обоих полушарий. Музыка, как средство комплексного воздействия на мозговые процессы, облегчает их сохранность и является доступным комплексом упражнений, слухового когнитивного тренинга в профилактике деменции.

6. *«Ретро-терапия»* (терапия воспоминаниями) эмоционально восполняет жизнь пожилого человека, являясь хорошей формой психологической адаптации, способствует эмоциональному и интеллектуальному комфорту и спасает от одиночества и депрессии. На занятиях по ретро-терапии главное значение приобретают воспоминания.

На занятиях используются различные формы работы: тематические беседы с просмотром фотографий, показ старых фильмов и прослушивание мелодий ушедшей молодости, совместные чаепития.

Важное значение имеют приёмы визуализации. Оформление стенда с фотографиями участников программы, которые легко меняются в зависимости от нахождения конкретных людей в данный момент, или темы занятия.

7. *Двигательная активность* (адаптивная физкультура, йога, скандинавская ходьба) и прогулки (экскурсии).

Планирование и проведение мероприятий базируется на следующих принципах:

- безусловная безопасность всех мероприятий;
- учет особенностей каждого участника программы;
- возможность проявления способностей во всех областях досуговой и творческой деятельности всеми членами целевой группы;
- достаточное количество оборудования и материалов для организации всей деятельности;
- распределение эмоциональной и физической нагрузки в течение реабилитационного периода.

Реализация программных мероприятий способствует:

- психолого-педагогической поддержке, улучшению эмоционального настроения, общего самочувствия и снижению тревожности у граждан пожилого возраста и инвалидов, имеющих когнитивные расстройства;

- повышению мотивации к способности поддерживать надлежащий уровень когнитивных функций (внимание; память; запоминание и воспроизведение; обучение эффективным стратегиям запоминания; концентрация внимания);
- улучшению психофизиологического состояния (улучшение крупной и мелкой моторики, сенсомоторных функций);
- физической активности, способствующей уменьшению заболевания деменцией;
- профилактике одиночества, установлению новых социальных контактов у граждан пожилого возраста и инвалидов, имеющих когнитивные нарушения.

5. РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

5.1. Кадровые ресурсы

Таблица 2

Кадровые ресурсы

№ п/п	Должность	Кол-во единиц	Функции
1.	Заведующий отделением социальной реабилитации и абилитации	1	Создает условия для реализации программы. Осуществляет контроль за процессом подготовки документации, организации и проведения мероприятий согласно плану. Организует и координирует взаимодействие специалистов отделения. Содействует повышению профессиональной компетентности специалистов, участвующих в программе, на КПК, в работе ИДП. Осуществляет контроль за качеством предоставляемых услуг. Участвует в информационном сопровождении процесса реализации программы, взаимодействует со СМИ. Анализирует эффективность реализации программы
2.	Специалист по социальной реабилитации	2	Разрабатывает и актуализирует информационные и дидактические материалы, используемые в процессе реализации программы.

			<p>Осуществляет информирование граждан о реализуемой программе.</p> <p>Разрабатывает документацию, демонстрационный и раздаточный материал для реализации программы (планы, учет услуг и пр.).</p> <p>Формирует целевую группу.</p> <p>Проводит диагностику целевой группы на входе в программу и выходе из программы.</p> <p>Разрабатывает конспекты занятий, сценарии досуговых мероприятий.</p> <p>Проводит в соответствии с планом и с индивидуальными программами предоставления социальных услуг занятия, игры, беседы, развлечения с использованием нейробики, иных методов профилактики когнитивных нарушений.</p> <p>Предоставляет информацию о ходе реализации программы.</p> <p>Освещает на сайте учреждения проводимые мероприятия.</p> <p>Участствует в анализе результативности программы</p>
3.	Инструктор по адаптивной физической культуре	1	<p>Разрабатывает и актуализирует информационные и дидактические материалы, используемые в процессе реализации программы.</p> <p>Осуществляет информирование граждан о реализуемой программе.</p> <p>Разрабатывает документацию, демонстрационный и раздаточный материал для реализации программы (планы, учет услуг и пр.).</p> <p>Разрабатывает конспекты занятий, сценарии досуговых мероприятий.</p> <p>Проводит в соответствии с планом и с индивидуальными программами предоставления социальных услуг занятия, игры, развлечения с использованием эрготерапии.</p> <p>Предоставляет информацию о ходе реализации программы.</p> <p>Освещает на сайте учреждения проводимые мероприятия.</p> <p>Участствует в анализе результативности программы</p>

5.2. Материально-технические ресурсы

Для проведения индивидуальных и групповых занятий в отделении социальной реабилитации и абилиации имеется помещение, оснащенное компьютером, цветным принтером, фотоаппаратом, ламинатором, музыкальным центром, нейроигрушками, балансиром. Имеются канцелярские товары, различные материалы для проведения творческих занятий, настольные игры, печатная продукция.

Для проведения эрготерапии имеются спортивный и тренажерный зал, портивное оборудование, тренажеры.

5.3. Информационные ресурсы:

газета «Когалымский вестник», телеканал «Инфосервис+», официальный сайт учреждения «<http://kson86.ru/>»; официальные группы в социальной сети «Одноклассники», «ВКонтакте», группа в мессенджере «Telegram»;

информационные стенды;

листовки.

5.4. Методические ресурсы:

информационный материал для проведения бесед, консультирования, методические рекомендации и дидактический материал для организации занятий.

6. ЭФФЕКТИВНОСТЬ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

6.1. Ожидаемые результаты

Таблица 3

Ожидаемые результаты

№ п/п	Задачи программы	Ожидаемый результат	Показатели результативности программы
ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ ЭТАП			

1.	Изучить материалы об опыте работы учреждений социальной сфера по профилактике нарушений когнитивных функций у граждан пожилого возраста и инвалидов	1. Наличие информации об опыте работы учреждений социальной сфера по профилактике и коррекции нарушений когнитивных функций у граждан пожилого возраста и инвалидов	1. Количество изученных публикаций, методических пособий. 2. Количество заимствованных технологий, форм и методов реабилитации граждан пожилого возраста, включенных в программу
2.	Создать условия для реализации программы	1. Информированность граждан о возможности улучшения когнитивных функций. 2. Наличие необходимых кадровых, материально-технических, методических, информационных ресурсов. 3. Сформированность целевой группы из числа граждан пожилого возраста и инвалидов, нуждающихся в профилактике и коррекции когнитивных нарушений	1. Количество граждан, проинформированных о реализуемой программе. 2. Количество размещенных в СМИ информационных материалов о реализуемой программе. 3. Количество специалистов учреждения, участвующих в реализации технологии. 4. Полнота разработанного материала. 5. Доля (%) граждан пожилого возраста и инвалидов, охваченных программными мероприятиями, от общего числа граждан данной категории, находящихся на социальной реабилитации в отделении
ПРАКТИЧЕСКИЙ ЭТАП			
3.	Провести обследование целевой группы на входе в программу	1. Использование результатов диагностики при планировании и проведении программных мероприятий	1. Доля (%) участников программы, прошедших диагностическое обследование, от общего числа участников программы. 2. Полнота проведенного исследования (<i>результаты диагностики</i>)
4.	Реализовать мероприятия по профилактике и коррекции когнитивных нарушений у участников целевой группы	1. Реализация мероприятий в полном объеме. 2. Развитие когнитивных функций (память, внимание, мышление, восприятие). 3. Развитие эрудиции, способности к анализу, рефлексии. 4. Улучшение психоэмоционального состояния, самочувствия участников целевой группы. 5. Повышение уровня социальной адаптации пожилых людей и упрочение	1. Количество проведенных мероприятий в рамках реализации программы не менее 100% от запланированных (<i>отчет о работе</i>). 2. Количество обслуженных в рамках технологии пожилых граждан (<i>статистический отчет об итогах реабилитации</i>). 3. Доля (%) граждан пожилого возраста, у которых выявлена положительная динамика в развитии когнитивных функций, снижении эмоционального напряжения, общего

		социальных связей	самочувствия и т.д. не менее 80% от общего числа пожилых граждан, участвующих в программе (<i>анализ результатов диагностики</i>)
5.	Провести обследование целевой группы на выходе из программы	1. Наличие результатов диагностического обследования на выходе из программы	1. Доля (%) участников программы, прошедших диагностическое обследование на выходе из программы, от общего числа участников программы
АНАЛИТИЧЕСКИЙ ЭТАП			
7.	Анализ результативности программы	1. Оценка эффективности реализации программы, наличие теоретических и практических рекомендаций по ее совершенствованию	1. Уровень удовлетворённости граждан пожилого возраста – не менее 100% от общего числа граждан пожилого возраста, участвующих в программе (<i>анализ анкетирования</i>). 2. Наличие положительных отзывов участников программы (<i>изучение записей в Книге отзывов</i>). 3. Наличие публикаций, репортажей в СМИ о проведённых мероприятиях (<i>ссылки на репортажи, публикации</i>)

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Боженкова, К. А. Психологические особенности людей пожилого возраста // Приволжский научный вестник. - 2016. - № 3 (55) // URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/psihologicheskie-osobennosti-lyudey-pozhilogo-vozrasta/viewer>.

2. Ермолаева, М. В. Проблема личностного самоопределения в старости // Психология зрелости и старения, 2009. № 4. С. 74-84.

3. Ермолаева, М. В., Федорова Е. В. К вопросу об организации образовательного процесса пожилых людей // Современная социальная психология: теоретические подходы и прикладные исследования, 2009. № 4. С. 76-86.

4. Киселева, Н. А. Люди пожилого возраста как объект социальной работы // Концепт.- 2016 - № 01 – янв. - // URL: <http://e-koncept.ru/2016/16007.htm>.

5. Черенёва, Е. А., Сафонова Л. М., Потылицина В. Ю., Черенёв Д. В. Психолого-педагогическое сопровождение людей пожилого возраста как фактор успешного старения // Вестник Красноярского государственного

педагогического университета им. В. П. Астафьева. 2021. № 4 (58). С. 54-62.

ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСЫ

Курс "Практический мозг" - <https://ptrvn.ru/practicalbrain> .

Интернет-ресурс сайт «Фобраин» - <https://4brain.ru/brainfit.php> .

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

О реализации по программе профилактики когнитивных расстройств у гражданам пожилого возраста «Умная старость» в рамках полустационарного социального обслуживания

В отделении социальной реабилитации и абилитации БУ «Когалымский комплексный центр социального обслуживания населения» наряду с традиционными технологиями реализуется программа реабилитации «Умная старость».

В отделении социальной реабилитации и абилитации бюджетного учреждения Ханты-Мансийского автономного округа – Югры «Когалымский комплексный центр социального обслуживания населения» (далее – отделение) ежегодно в условиях дневного пребывания проходят социальную реабилитацию 100 граждан пожилого возраста, в том числе с инвалидностью. Проводимая диагностика нередко выявляет у пожилых людей психологические проблемы. У них наблюдается зажатость, неловкость в движениях, быстрая утомляемость, им сложно переключать своё внимание, удерживать и распределять его. Все эти характеристики являются признаком того, что у пожилого человека имеются сложности в когнитивной сфере.

Когнитивные нарушения - это снижение памяти и умственной работоспособности и других когнитивных функций.

В связи с этим одной из важнейших задач отделения является не только увеличение продолжительности жизни граждан пожилого возраста путем развития их физической активности, но и обеспечение возможности сохранения психического здоровья. Данная задача предполагает применение разнообразных технологий, методов и средств, направленных на ее решение.

Иновационным компонентом программы является использование в процессе профилактики когнитивных расстройств технологии «Нейробика».

«Нейробика» – инновационная технология, направленная на стимулирование интеллектуальной деятельности человека посредством решения головоломок, ребусов, сканвордов, ключвордов и пр. Это комплекс упражнений для развития мышления, стимулирующих способность мозга к познанию нового. Упражнения по данной технологии помогают лучше сконцентрироваться и усвоить новые знания, поддержать работу головного мозга и остановить его физиологическое старение.

В процессе профилактики коррекции когнитивных нарушений легкой степени используются следующие технологии, методы и формы работы:

1. Психогимнастика, приветствие в Круге, релаксационные упражнения, смехотерапия и др., направленные на развитие положительных эмоций, которые настраивают пожилых людей на день.

2. Занятия с элементами эрготерапии, направленные на активизацию двигательных функций, а также улучшение когнитивных функций и эмоционального состояния.

3. Занятия с использованием технологии «Нейробика», направленные на развитие навыков зрительной и двигательной памяти, повышение скорости восприятия поступающей информации, улучшение концентрации внимания

4. «Виртуальный туризм» дает возможность людям пожилого возраста, благодаря современным технологиям, посетить достопримечательности России и зарубежных стран, познакомиться с шедеврами Российской и мировой культуры, узнать обычаи и традиции народов разных национальностей.

5. Музыкотерапия - это воздействие музыки на человека с терапевтическими целями. Прослушивание классической музыки и на здоровых людей, и на людей с когнитивными расстройствами оказывает одинаковое умеренно-положительное действие.

6. «Ретро-терапия» (терапия воспоминаниями) эмоционально восполняет жизнь пожилого человека, являясь хорошей формой психологической адаптации, способствует эмоциональному и интеллектуальному комфорту и спасает от одиночества и депрессии. На занятиях по ретро-терапии главное значение приобретают воспоминания.

7. Двигательная активность (адаптивная физкультура, йога, скандинавская ходьба) и прогулки (экскурсии).

В течение дня и недели, применяемые упражнения из перечисленных технологий чередуются по степени активности и проводятся с учетом желаний и возможностей пожилых людей, с музыкальным сопровождением, что тоже немаловажно. Создаются условия для тех, кто по состоянию здоровья или по иным причинам отдает предпочтение пассивным видам упражнений (сидя за столом).

Все применяемые технологии в совокупности в работе дают положительные результаты в реабилитационном процессе.

Краткое Исследование Психического Состояния (Mini-Mental State Examination – MMSE)

Краткое Исследование Психического Состояния является наиболее широко распространенной методикой для скрининга и оценки тяжести деменции.

ОЦЕНКА КОГНИТИВНОЙ СФЕРЫ (баллы)

1. Ориентировка во времени: 0 – 5

Назовите дату (число, месяц, год, день недели) 2.

2. Ориентировка в месте: 0 – 5

Где мы находимся? (страна, область, город, клиника, комната)

3. Восприятие: 0 – 3

Повторите три слова: карандаш, дом, копейка

4. Концентрация внимания: 0 – 5

Серийный счет («от 100 отнять 7») - пять раз Либо: Произнесите слово «земля» наоборот

5. Память 0 – 3 Припомните 3 слова (см. п. 3)

6. Речь 0 – 2 Называние (ручка и часы) Повторите предложение: «Никаких если, и или но»

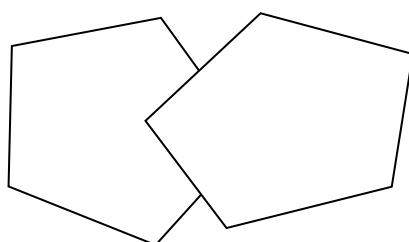
7. 3-этапная команда: 0 – 1

«Возьмите правой рукой лист бумаги, сложите его вдвое и положите на стол»

8. Чтение: «Прочтите и выполните» 0 – 3

а) Закройте глаза б) Напишите предложение

9. Срисуйте рисунок 0 – 3



ОБЩИЙ БАЛЛ: 0 – 30 ИНСТРУКЦИИ

1. **Ориентировка во времени.** Попросите больного полностью назвать сегодняшнее число, месяц, год и день недели. Максимальный балл (5) дается, если больной самостоятельно и правильно называет число, месяц и год. Если приходится задавать дополнительные вопросы, ставится 4 балла. Дополнительные вопросы могут быть следующие: если больной называет только число, спрашивают «Какого месяца?», «Какого года?», «Какой день недели?». Каждая ошибка или отсутствие ответа снижает оценку на один балл.

2. **Ориентировка в месте.** Задается вопрос: «Где мы находимся?». Если больной отвечает не полностью, задаются дополнительные вопросы. Больной должен назвать страну, область, город, учреждение, в котором происходит обследование, номер комнаты (или этаж). Каждая ошибка или отсутствие ответа снижает оценку на один балл.

3. **Восприятие.** Дается инструкция: «Повторите и постарайтесь запомнить три слова: карандаш, дом, копейка». Слова должны произноситься максимально разборчиво со скоростью одно слово в секунду. Правильное повторение слова больным оценивается в один балл для каждого из слов. Следует предъявлять слова столько раз, сколько это необходимо, чтобы испытуемый правильно их повторил. Однако, оценивается в баллах лишь первое повторение.

4. **Концентрация внимания.** Просят последовательно вычитать из 100 по 7. Достаточно пяти вычитаний (до результата «65»). Каждая ошибка снижает оценку на один балл. Другой вариант: просят произнести слово «земля» наоборот. Каждая ошибка снижает оценку на один балл. Например, если произносится «ямлез» вместо «ялмез» ставится 4 балла; если «ямлзе» – 3 балла, и т. д.

5. **Память.** Просят больного вспомнить слова, которые заучивались в п. 3. Каждое правильно названное слово оценивается в один балл.

6. **Речь.** Показывают ручку и спрашивают: «Что это такое?», аналогично – часы. Каждый правильный ответ оценивается в один балл. Просят больного повторить вышеуказанную сложную в грамматическом отношении фразу. Правильное повторение оценивается в один балл.

7. Устно дается команда, которая предусматривает последовательное совершение трех действий. Каждое действие оценивается в один балл.

8-9. Даются три письменных команды; больного просят прочитать их и выполнить. Команды должны быть написаны достаточно крупными печатными буквами на чистом листе бумаги. Правильное выполнение второй команды предусматривает, что больной должен самостоятельно написать осмысленное и грамматически законченное предложение. При выполнении третьей команды больному дается образец (два пересекающихся пятиугольника с равными углами), который он должен перерисовать на нелинованной бумаге. Если при перерисовке возникают пространственные искажения или несоединение линий, выполнение команды считается неправильным. За правильное выполнение каждой из команд дается один балл.

ИНТЕРПРЕТАЦИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ Результат теста получается путем суммации результатов по каждому из пунктов. Максимально в этом тесте можно набрать 30 баллов, что соответствует наиболее высоким когнитивным способностям.

Чем меньше результат теста, тем более выражен когнитивный дефицит. ≥ 25 баллов – норма

21 – 24 балла – легкая деменция

10 – 20 баллов – умеренная деменция

≤ 9 баллов – тяжелая деменция

Folstein MF, Folstein SE, McHugh PR . "Mini-mental state". A practical method for grading the cognitive state of patients for the clinician. Journal of psychiatric research 1975;12 (3): 189–98.

Примерный план проведения нейробики на полугодие

Приложение 3

1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
<i>вторник</i>	<i>четверг</i>	<i>вторник</i>	<i>четверг</i>
<p>Упражнение «Крюки». Встаем прямо, ноги скрещены. Руки вытягиваем перед собой, перекрещиваем и соединяем ладони в замок. Сгибаем локти, выворачивая кисти вовнутрь, прижав их к груди таким образом, чтобы локти были направлены вниз. Язык прижимаем к нёбу за верхними зубами, взгляд направлен вверх. Дышать нужно ровно и спокойно. Далее расставляем ноги на ширину плеч, голову наклоняем вперед, глаза опускаем. Руки лодочкой внизу. Пальцы должны касаться друг друга. В таком положении стоим не более одной минуты</p>	<p>«Упражнение «Позитивные точки». Прикасаемся кончиками пальцев каждой руки к точкам, которые находятся над центром каждого глаза и на средней линии между бровями и линией роста волос. Прикосновения должны быть легкими (держим пальцы до появления легкой пульсации)</p>	<p>Упражнение «Шляпа мышления». Большими и указательными пальцами рук оттягиваем уши немного назад, расправляя их. Массируем уши, начиная с верхнего края и заканчивая мочкой. Количество повторений – не менее 3</p>	<p>Упражнение «Энергетическая зевота». Изображаем зевание, при этом плотно закрывая глаза и массируя зоны соединения челюстей. Данные действия нужно сопровождать глубоким звуком зевания. Продолжительность – 1-2 минуты</p>
<p>Придумайте любую тему и запишите 10 (100) идей о ней. Сложность: 6 из 10. Не ограничивайтесь в темах. Например: 10 (100) способов приятно провести время. 10 (100) способов переплыть океан.</p>	<p>Возьмите известную игру и поменяйте в ней правила. Сложность: 6 из 10. Подумайте над тем, во что может превратиться любая известная вам игра, если в ней изменить правила, суть или цель. К примеру:</p>	<p>Пять вопросов. Сложность: 8 из 10. Условьтесь, что зададите одному партнеру по упражнению 5 вопросов. Придумайте заранее только один. Выслушайте ответ и, опираясь на него, задайте</p>	<p>Назовите 100 слов на букву... Сложность: 7 из 10. Мы привыкли считать, что обладаем достаточным словарным запасом и гордиться этим. Данное упражнение ставит это под сомнение. Тот факт, что вы знаете, к примеру, 50 тысяч</p>

<p>10 (100) способов выжить на необитаемом острове. Желательно придумать именно 100 способов, так как это позволит выйти за рамки привычного мышления и существенно напрячь мозг. Можете отправиться в прошлое или будущее, быть плотником или разведчиком, мужчиной или женщиной. Упражнение развивает творческое, абстрактное мышление, умение решать проблемы нестандартно, искать выходы из сложных ситуаций, мыслить метафорично</p>	<p>Заменить ферзя на короля в шахматах и играть с двумя. Продлить футбольный матч до 180 минут вместо положенных 90. В баскетбол разрешить играть лишь тем, кто не выше 150 см. Упражнение развивает творческое мышление, умение продумывать и планировать стратегию в новых обстоятельствах, чувство юмора, позволяет не заикливаться на старых правилах и ломать их</p>	<p>следующий вопрос. Повторите это упражнение с 5 разными людьми. Таким образом, вы научитесь задавать вопросы и выслушивать ответы на них. Упражнение развивает умение слушать, эмпатию, внимательность, наблюдательность, логическое мышление, навыки коммуникации, терпение</p>	<p>слов, не имеет никакого значения, если пользуетесь на самом деле парой тысяч. Начинайте с легких букв («а», «р», «с», «д»), потому что игра может серьезно разочаровать своей сложностью. Вы можете называть исключительно существительные. К тому же «лес» и «лесник» считаются за одно слово, поэтому придется напрячься. Как правило, люди сначала называют те объекты, которыми пользуются каждый день. Затем «выходят» за пределы квартиры в открытый мир и ищут там. Через какое-то время начинают задумываться об абстрактных понятиях. Одним словом, это отличная игра для мозга, к тому же не требующая никаких предметов (даже листа бумаги и ручки). Упражнение развивает ассоциативное мышление, память, воображение, сосредоточенность</p>
<p>Эффект Медини. Сложность: 10 из 10. В 2008 г. вышла книга Франса Йоханссона под названием «Эффект Медини», которая позволила</p>	<p>Чтение новостей и поиск решения проблем. Сложность: 7 из 10. Так как это может существенно испортить ваше настроение,</p>	<p>Интервью. Сложность: 6 из 10. Для выполнения данного упражнения вам понадобится еще один</p>	<p>100 вариантов использования предмета. Сложность: 8 из 10. Подумайте о каком-либо предмете. Чем он проще, тем</p>

<p>посмотреть с другой стороны на творческих людей. В ней, в частности, указывалось, что когда творческий человек (к примеру, дизайнер) общается только в профессиональном кругу, то становится неспособным выйти за рамки собственного мышления. Йоханссон говорит о феномене эпохи Возрождения и настаивает на том, что причина этому — семья флорентийских банкиров Медичи. Они любили искусство и приглашали во Флоренцию самых разных людей: поэтов, скульпторов, ученых, художников, архитекторов, финансистов и философов. Все они общались друг с другом, обмениваясь опытом, в результате чего многие из них совершили невероятный прорыв в деятельности. Суть упражнения в том, чтобы найти точки соприкосновения в различных дисциплинах и культурах. Например:</p> <ul style="list-style-type: none"> Генетика. Информатика. Индийская кухня. Латиноамериканская музыка. Медицина. Нефтяная промышленность 	<p>найдите такие сайты, где нет места политике. Какие проблемы существуют в мире? А на определенном континенте или в экзотической для вас стране? Не обязательно искать реальные решения, задействуйте фантазию. 98</p> <p>Сейчас очень популярна тема переселения на Марс. Как это можно будет осуществить? Какое количество человек должно там жить? Чем будут питаться люди? По каким критериям будут выбирать участников для колонии? Упражнение развивает умение решать проблемы, видеть перспективы будущего, мыслить нестандартно и приобщаться к проблемам цивилизации</p>	<p>человек. Он будет интервьюером. Выберите профессию или новую личность:</p> <ul style="list-style-type: none"> Оскарносный актер. Илон Маск. Создатель телепорта. <p>Вопросы должны быть, как заготовлены заранее, так и заданы экспромтом.</p> <p>Упражнение развивает актерские способности, творческое мышление, логику, навыки коммуникации</p>	<p>лучше. Например: подушка, гвоздь, кирпич, ручка, кружка, бумеранг. Условие в том, чтобы придумать не десять, не пятьдесят, а сто или более вариантов его использования. Лучшие, выстраданные решения приходят в голову уже после того как все очевидные варианты исчерпаны.</p> <p>Мне удалось придумать 120 вариантов использования кирпича. Я его крошил, сверлил в нем дыры, уменьшал и увеличивал в размерах, красил, бросал, ломал, применял во всех гипотетических ситуациях — от космоса до рекламы (все эти слова, естественно, в кавычках). Абсурд и юмор особенно приветствуются.</p> <p>Чем полезно это упражнение? Раньше люди умели придумывать себе развлечения на ровном месте, потому что ничего другого у них не было, сейчас же эта способность утрачена. Вы будете развивать творческое мышление, чувство юмора и научитесь размышлять. Как было сказано: чем проще предмет, тем лучше. Данные ограничения будят</p>
--	--	--	--

<p>Творчество Дали. Человеку сложно создать что-то радикально новое на ровном месте. Все великие люди придумывали революционные теории или продукты, опираясь на связи между несвязанными сферами. Один да Винчи чего стоит: он наблюдал за животным миром и придумывал свои изобретения.</p> <p>Возьмите две любые сферы, скажем, медицину и сладости и попытайтесь придумать новую область или хотя бы усовершенствовать две старые. Это сложно (поэтому и 10 из 10), но именно эта способность позволит вам возвыситься над толпой и оставить весомый след в развитии человечества.</p> <p>Упражнение развивает навыки изобретателя, писательское мастерство, ассоциативное мышление, память, логику и умение видеть суть вещей</p>			<p>фантазию и позволяют увидеть совершенно неожиданные применения. Кирпич настолько прост, что вы, так или иначе, начнете задумываться над тем, чтобы изменить его форму или использовать в нестандартной ситуации</p>
<p>Совмещение двух предметов. Сложность: 6 из 10. Сочетание предметов может быть любым: бутылка кефира и канализационный люк, микроволновка и книга, удочка и зеркало. Как и в предыдущем упражнении, вы можете делать с</p>	<p>Смайлики. Сложность: 4 из 10. 1) Найдите в Гугле (Вайбере, Вконтакте) все возможные смайлики. 2) Объедините их в количестве двух, трех или четырех. 3) Попробуйте понять, что</p>	<p>Слово. Сложность: 6 из 10. Время: 30 минут. Докажите абсурдную мысль при помощи логики, фантазии и манипуляций со словами: быть барсуком – счастье; колодцы – лучшие</p>	<p>Эмоции. Сложность: 8 из 10. Упражнение состоит в том, чтобы набрать список из нескольких десятков эмоций и выделять около минуты на то, чтобы последовательно пережить их все. Существует масса самых разных</p>

<p>этими предметами все что угодно. Необязательно использовать целую микроволновую печь, достаточно ее части или свойства. Например, тепло, объем, вес, цвет.</p> <p>Задайте определенную тему. Используйте комбинированный предмет для исследования космоса, самообразования, охраны окружающей среды, выживания.</p> <p>Чем полезно это упражнение? В первую очередь, это ассоциативное мышление. Предметы – совсем не предметы в чистом виде, а то применение, которое им можно найти. Вы перестанете смотреть на стол как объект для трапезы, если начнете думать о нем иначе. А при комбинировании нескольких сможете найти нечто новое и уникальное</p>	<p>означает эта картина.</p> <p>Например, вы выбрали грустный смайлик, танцующий и ошеломленный. Что это может значить? Что тут происходит? День рождения, лекция, рок-концерт или распродажа? Найдите около 20 объяснений. Затем выберите другие смайлики и повторите процесс.</p> <p>Чем полезно это упражнение? Первое, что прямо напрашивается – чувство юмора. А значит и творческое, и ассоциативное мышление. Смайлики представляют собой набор эмоций, поэтому вы также будете развивать эмоциональный интеллект. Человек грустит по разным поводам, а ваша задача придумать небольшую историю, следовательно, и для писателей упражнение отлично подойдет</p>	<p>друзья людей; мы все должны жить на деревьях; индийское кино привело к глобальному потеплению.</p> <p>Вас наверняка удивляют люди, которые умеют выкручиваться. Они придумывают собственный мир, в котором живут и в который верят. Возможно, это не всегда этично, но позволяет задействовать фантазию в полной мере. Придумайте абсурдную тему и докажите свою мысль. Не забывайте в процессе ставить вопросы (в том числе риторические) и отвечать на них: «С чего мы взяли, что неодушевленный предмет в виде колодца не может быть нашим другом?», «Разве колодцы когда-нибудь подводили нас?». Чем полезно это упражнение? Помимо развития чувства юмора, данное упражнение позволяет выпустить фантазию на волю, искать ассоциативные связи,</p>	<p>оттенков эмоций, чувств и состояний. Мы испытываем лишь часть из всего разнообразия, поэтому зачастую не можем прочувствовать жизнь полностью. Для каждой эмоции придумайте условие: если это азарт, то представьте себя за игорным столом, придумайте сцену и введите себя в это состояние. Если это нетерпение, делайте то же самое: наступление какого желанного будущего вы так ожидаете?</p> <p>Чем полезно это упражнение? Оно развивает в первую очередь эмоциональный интеллект. Те, у которых он находится на низком уровне, испытывают крайние эмоции – либо полный восторг, либо полное разочарование. Данное упражнение призвано приучить организм к тому, чтобы замечать оттенки и испытывать более подходящие и точные эмоции в определенных ситуациях</p>
---	--	--	---

		объединять абсолютно разные вещи и находить нестандартные решения. К тому же это повод поговорить о вещах, о которых мы раньше не задумывались	
<p>Список вещей в алфавитном порядке. Сложность: 7 из 10. Советы, правила жизни, вопросы, способы провести выходной вечер и многое другое: все это расположите в алфавитном порядке. Возьмем правила жизни: А: адекватно оценивать поступки других людей. Б: быть улыбчивым и дружелюбным. В: вести себя с людьми так, как хотелось бы, чтобы они вели себя с вами. Списки помогут вам разложить мысли по полочкам. Важен также и поиск интересующей вас темы. Чем полезно это упражнение? Оно позволяет размышлять и концентрироваться, развивать память и рефлексировать. Помимо этого, вы повысите свои творческие способности и научитесь находить выход из сложных ситуаций</p>	<p>Упражнение «Слон». Встаем прямо, немного сгибаем ноги в коленях. Нужно прижать правое ухо к правому плечу и вытянуть правую руку вперед. Этой рукой нужно нарисовать в воздухе горизонтальную восьмерку, начиная от центра и вправо-вверх. Нижняя часть туловища должна оставаться неподвижной, при этом глазами нужно следить за кончиками пальцев. Выполняем упражнение для обеих рук.</p>	<p>Упражнение «Ленивые восьмерки». Встаем прямо, ноги ставим на ширине плеч. Вытягиваем перед собой правую руку (кулак сжат, большой палец выпрямлен). Смотрим на кончик пальца. Начинаем движение вправо-вверх, рисуя перед собой пальцем в воздухе горизонтальную восьмерку. Середина восьмерки должна быть на одном уровне со срединной линией тела. Повторяем упражнение несколько раз, после этого меняем руку. Затем сцепляем руки в замок, большие пальцы должны быть перекрещены и опять рисуем восьмерку в воздухе, но двумя руками. Голова должна оставаться неподвижной, следим за движениями глазами</p>	<p>Упражнение «Кнопки мозга». Кладем правую руку на пупок, левую – на нижнее основание ключицы по правую сторону от грудины.левой рукой массируем основание ключицы, держа другую руку на пупке. Затем меняем руки и повторяем действие</p>

<p>Упражнение «Перекрестные шаги». Шагаем на месте, касаясь правым предплечьем левого бедра и наоборот. Нужно стараться нести плечо к бедру, а не локоть к коленке. Во время выполнения упражнения необходимо, чтобы губы были расслаблены. На первых порах необходимо выполнять упражнение медленно, чтобы прочувствовать свое тело</p>	<p>Упражнение «Кнопки Земли». Перед выполнением упражнения нужно прикоснуться двумя пальцами правой руки к точкам, которые расположены под нижней губой. Левая рука при этом должна прикоснуться верхнего края лобовой кости. Делаем вдох, продолжаем дышать ровно и глубоко, держа при этом руки на точках</p>	<p>Упражнения: Читать друг другу вслух, чередуя роли слушателя и читателя. Во время чтения вслух и слушания мозг задействует нейронные цепи, которые не работают, когда мы читаем про себя. А ещё чтение вслух укрепляет отношения в паре. Думать новыми словами. Отвечать на вопросы оригинально, без стандартных клише и штампов. Формулировать одну и ту же свою мысль по-разному. Менять темп привычных действий. Если вы привыкли всё делать быстро, специально замедляйте себя, а если вы человек медлительный, то наоборот: заставьте себя делать всё побыстрее. Искать взаимосвязи между совершенно не связанными между собой вещами. Просто посмотрите вокруг себя и найдите как можно больше общего у двух</p>	
--	---	--	--

		<p>различных предметов. Например, как связаны между собой эта чайная ложечка и ваш письменный стол?</p> <p>Знакомиться с новыми запахами: вдыхать разнообразные ароматы, например, эфирных масел</p>	
--	--	--	--

