



Центр общественного здоровья и медицинской профилактики
КОГБУЗ «МИАЦ, ЦОЗМП»

Верная и деятельная память удваивает жизнь
Оноре Мирабо

УПРАЖНЕНИЯ

для тренировки памяти



С возрастом повышается риск развития деменции, при которой пожилой человек перестает справляться с жизнью вследствие пониженной работоспособности интеллекта.

Деменция – это тяжелое заболевание. Почти никогда оно не наступает внезапно: постепенно вызревает, пока окружающие не обращают внимания на его первые проявления.

С возрастом мы постепенно утрачиваем физическую силу. Это может приводить к ограничениям в подвижности, в способности выполнять некоторые виды работы.

Сила интеллекта остается с нами гораздо дольше: во многих случаях – до самого конца. Однако, к сожалению, в пожилом возрасте человек может столкнуться и с заболеваниями, которые отнимают у него эту силу. Врачи называют это когнитивными нарушениями, нарушениями когнитивных функций.

Обычно все начинается с легких (субъективных) когнитивных нарушений. Для окружающих они почти незаметны, врач не сможет их обнаружить при проведении тестов, так как все формальные показатели остаются в пределах среднестатистической возрастной нормы или отклоняются от нее очень незначительно.

Легкие когнитивные расстройства заметны лишь самому пациенту, который, например, отмечает, что стал медленнее реагировать на происходящее, дольше вспоминать привычные вещи. Другими словами, оставаясь в пределах общей нормы, проявляется ухудшение по сравнению с привычными для себя показателями.

На этом этапе меры по предотвращению дальнейшего развития заболевания наиболее эффективны. Упражнения из этой брошюры помогут людям с нарушением памяти стимулировать свои умственные способности. Содержащиеся в ней упражнения предназначены для того, чтобы эти люди могли укрепить свои мыслительные способности и тем самым улучшить свою повседневную жизнь.

Эта брошюра может принести пользу каждому, кто общается с людьми, страдающими нарушением интеллекта: людям, ухаживающим за пациентами, персоналу амбулаторных учреждений по уходу и домов престарелых.

Нужно иметь в виду, что поведение людей с деменцией является переменчивым и иногда непредсказуемым. Для них типично ухудшение интеллекта, повторение вопросов, трудности с пониманием сложных инструкций и другие затруднения. Во время тренировок будьте терпеливы, поддерживайте практику таких занятий и помогайте пациентам найти подходящий ответ.

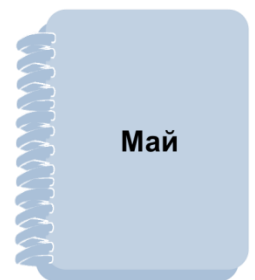
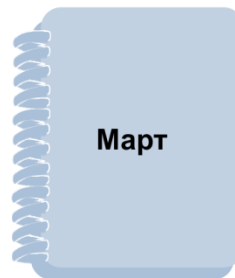
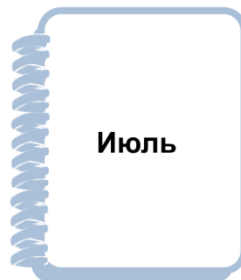
Хотя пациент может выполнить некоторые упражнения индивидуально, во время выполнения всех упражнений необходимо наблюдение тренера за их правильным выполнением. В конце брошюры подробно представлены ответы упражнений. Мы рекомендуем скопировать упражнения, чтобы делать их регулярно.

В некоторых упражнениях человек с деменцией может не записать, а показать или сказать правильный ответ.

При подготовке были использованы материалы сайта memini.ru

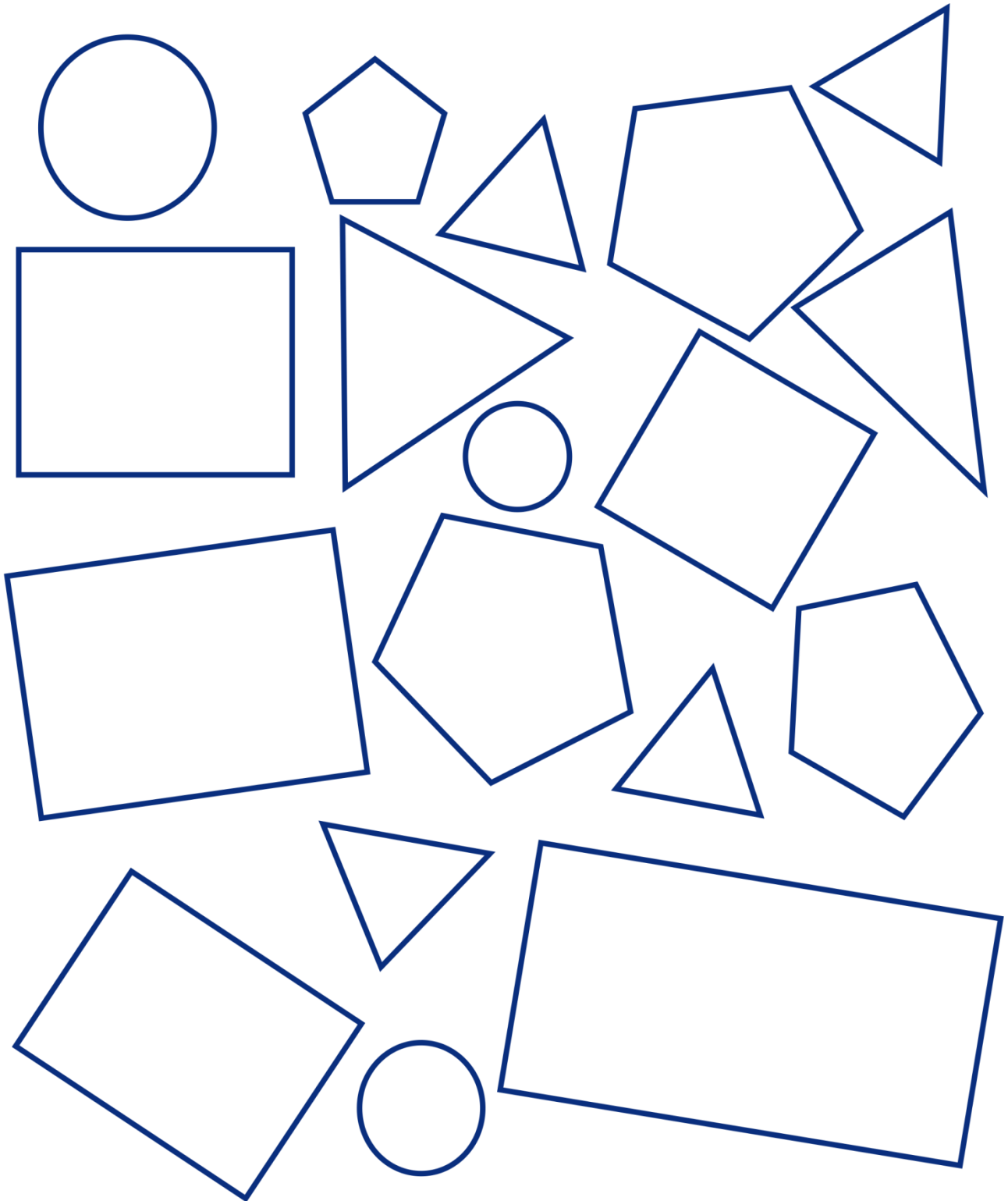
1. Двенадцать месяцев

Соедините названия месяцев в той последовательности, в которой они приходят. Если задание окажется для него слишком легким, можно предложить соединять в обратном порядке, группировать по временам года.



2. Простая геометрия

Сосчитайте фигуры (треугольники, прямоугольники, круги, пятиугольники).

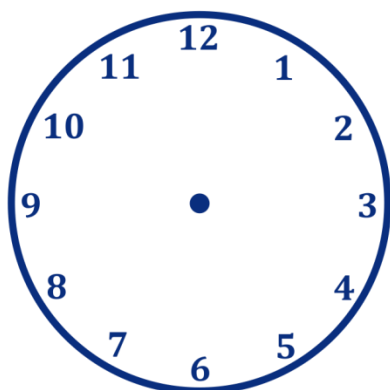


3. Рисуем часы

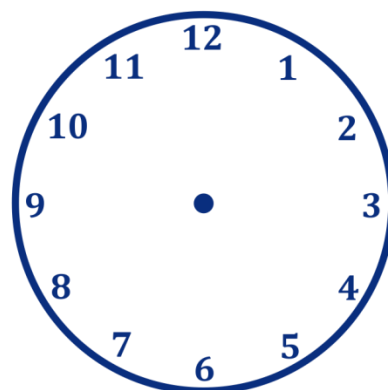
Тест на рисование часов – один из распространенных методов диагностики состояния когнитивных функций.

Это задание можно регулярно выполнять и в домашних условиях. Распечатайте приведенные ниже рисунки с часами и предложите нарисовать стрелки на часах в соответствии с указанным временем или другими ориентирами.

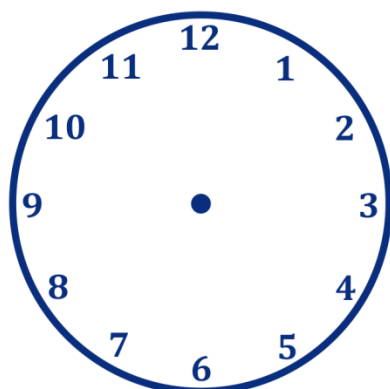
03:00



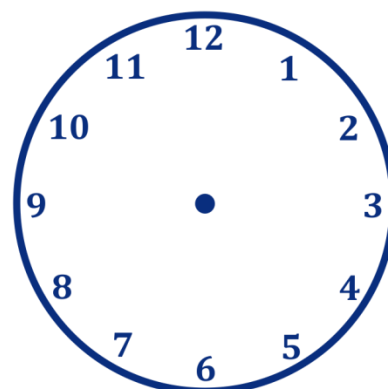
09:00



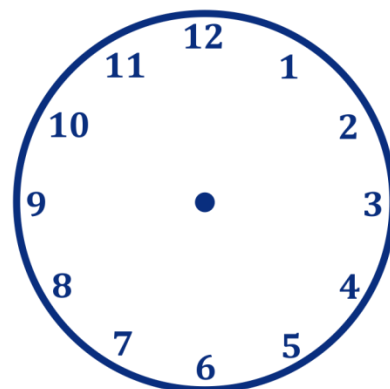
06:00



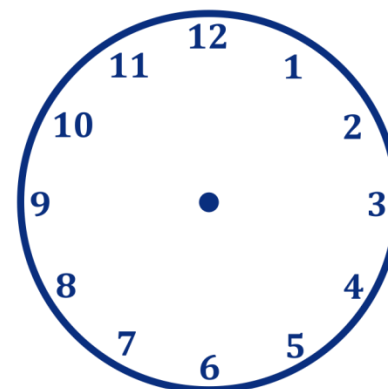
04:00



09:30



04:30



4. Вековая мудрость

Закончите пословицы и поговорки.

1. Без труда

2. В тихом омуте

3. Поспешишь –

4. Знал бы, где упасть

5. Как запряжешь

6. Каждый сам кузнец

7. Много шума

8. Дурная голова

9. Кто рано встает

10. Куй железо

11. Лучше поздно

12. Не рой другому

13. Подальше положишь

14. Коней на переправе

15. Нашла коса

16. Как аукнется

17. В здоровом теле

18. Седина в бороду

19. Не было бы счастья

20. Утопающий хватается

5. Очень вкусное упражнение

Найдите названия фруктов и ягод, соединяя буквы в решетке.

М	А	Б	Р	И	К	О	С	Р	А	Б	И
К	Н	Л	А	Ф	И	Г	Л	Л	Б	Е	М
А	А	А	Н	Г	А	Р	И	Н	А	М	А
С	Н	Л	А	Р	К	У	В	И	Н	Н	Н
В	А	Р	Б	У	З	С	А	М	А	Т	Д
В	С	Ш	Н	Ш	А	С	Е	Г	Н	А	А
И	Н	Я	О	А	Е	К	Т	О	Р	И	Р
С	М	Б	С	О	Е	К	И	В	И	З	И
М	А	Л	И	Н	А	Н	А	И	О	Д	Н
В	О	О	О	Ч	Е	Р	Е	Ш	Н	Я	И
Г	Я	К	Б	Л	К	О	Н	Н	Р	И	Я
Т	Е	О	Е	А	Н	А	Н	Я	Ш	З	Е

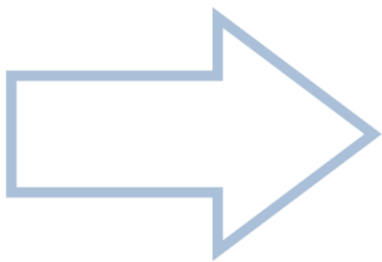
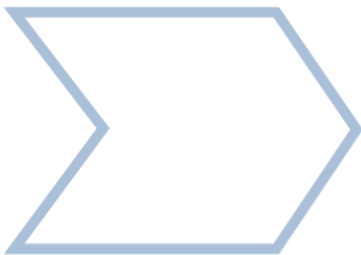
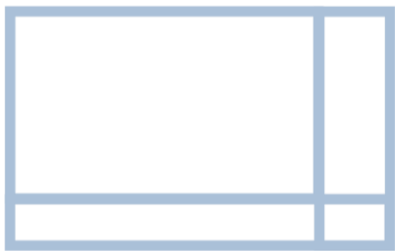
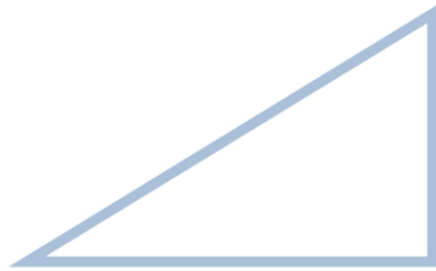
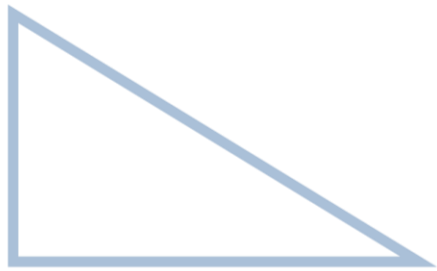
6. Перевертыши

Запишите предложенные слова в обратном порядке в зависимости от состояния можно предлагать слова разной длины.

1	МЕЛЬ	ЬЛЕМ
2	МИФ	
3	КОТ	
4	РАК	
5	ПЛОТ	
6	ТИК	
7	КАРА	
8	ЛАТЫ	
9	БАТА	
10	ПЛЁС	
11	РОМБ	
12	КРЕДО	
13	ПОЛЁТ	
14	СРЕДА	
15	ЛОЖКА	
16	НИТКА	
17	КУХНЯ	
18	МОЛОКО	
19	АПРЕЛЬ	
20	ГАЗЕТА	
21	НЕДЕЛЯ	
22	САМОВАР	
23	АППАРАТ	
24	КАТОРГА	
25	КОЧЕРГА	
26	ТЕЛЕВИЗОР	
27	КОМПЬЮТЕР	

7. Зеркало

Нарисуйте следующие фигуры в зеркальном отражении.



8. Нежелезная логика

Найдите в приведенных ниже группах то слово, которое не соответствует остальным, а затем объясните свой выбор.

Суббота, четверг, среда, март, пятница.

Март – это название месяца. Остальные слова обозначают дни недели.

1. Вилка, нож, утюг, ложка, тарелка.
2. Кошка, собака, овца, канарейка, коза.
3. Квадрат, круг, стол, треугольник, ромб.
4. Весна, дерево, зима, осень, лето.
5. Бриллиант, алмаз, рубин, смородина, сапфир.
6. Красный, зеленый, желтый, газета, белый.
7. Польша, Берлин, Чехия, Германия, Россия.
8. Стул, стол, шкаф, вилка, кресло.
9. Февраль, ноябрь, ключ, май, декабрь.
10. Москва, Тверь, Россия, Вологда, Пермь.
11. Кролик, курица, утка, гусь, индюк.
12. Картофель, фасоль, абрикос, капуста, горох.
13. Анна, Андрей, Станислав, Степан, Артур.
14. Роза, тюльпан, мак, клубника, маргаритка.
15. Вода, молоко, пиво, торт, вино.

9. Де...

Возьмите любое распространенное в языке сочетание букв, с которых начинается большое количество слов (для выбора можно использовать обычный орфографический словарь). Вспомните слово, которое начинается на это сочетание, и запишите его (смотрите образец). Можно превратить эту игру в соревнование, в котором (по вечерам или в выходные дни) могут участвовать все члены семьи.

Хорошо, если придуманное вами слово будет использовано как отправная точка для воспоминания о событиях, связанных с обозначенным им предметом или действием.

КО	СТЬ	КОСТЬ
	Т	КОТ
ЛА		

10. Обратио и туда

Попробуйте тренировать рабочую память.

Перечислите дни недели в обратном порядке.

Перечислите времена года в обратном порядке.

Перечислите месяцы в обратном порядке.

Повторите услышанную серию чисел:

(1) 4 – 7 – 1;

(2) 9 – 5 – 3 – 8;

(3) 1 – 6 – 4 – 9 – 5;

(4) 3 – 7 – 1 – 9 – 5 – 2.

Повторить в обратном порядке услышанную серию чисел:

(1) 5 – 4 – 9;

(2) 8 – 1 – 3 – 6;

(3) 4 – 7 – 2 – 9 – 1;

(4) 5 – 7 – 6 – 8 – 3 – 9.

Если не можете справиться с заданием дважды, лучше это задание больше не выполнять.

11. Параллели, перпендикуляры...

Сосчитайте, сколько раз пересекаются линии на следующих рисунках.

Рисунок А

Ответ: _____

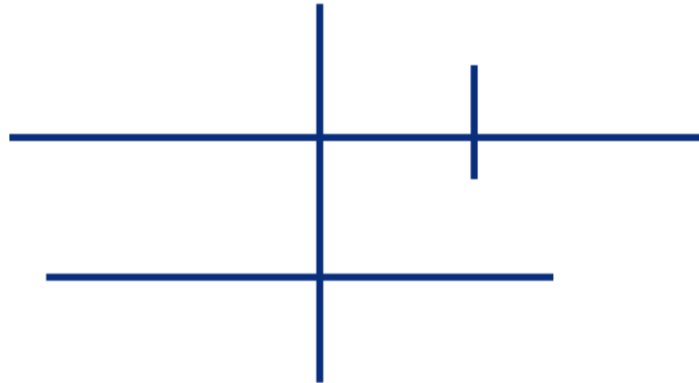


Рисунок Б

Ответ: _____

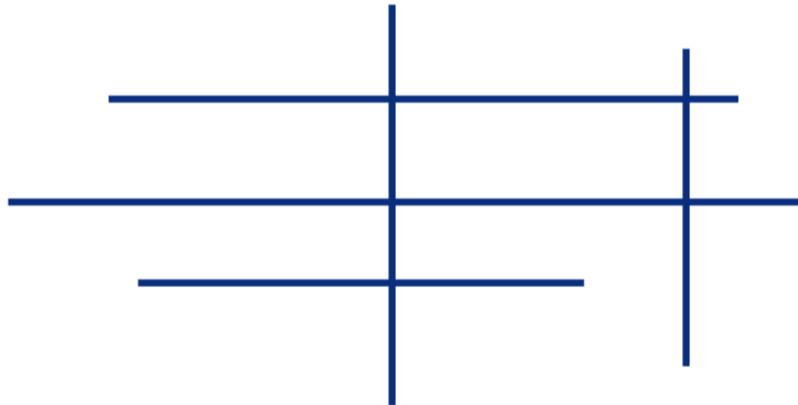
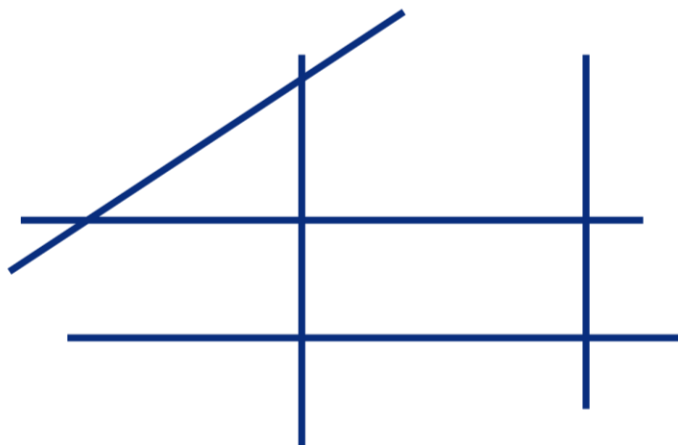


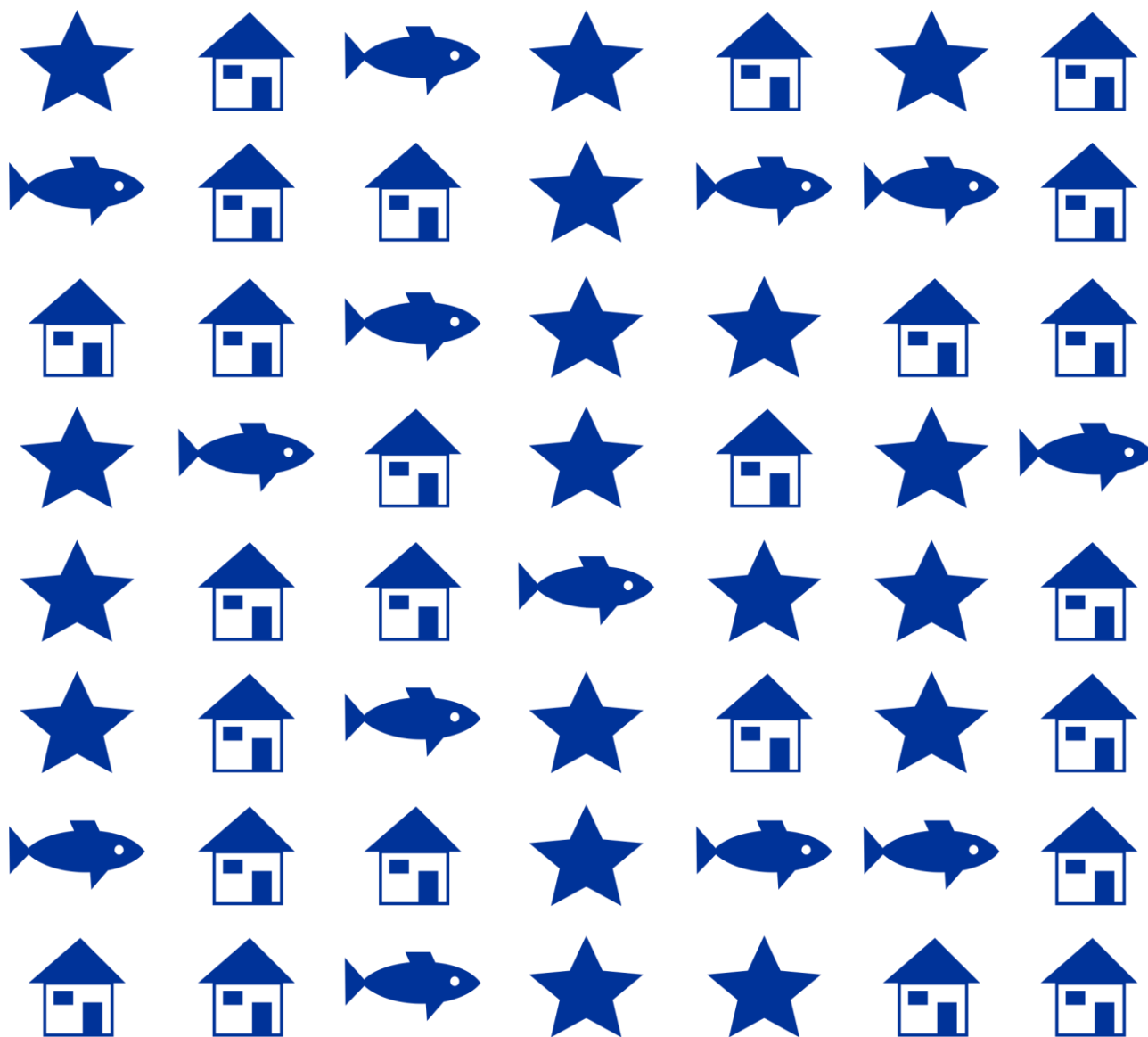
Рисунок В

Ответ: _____



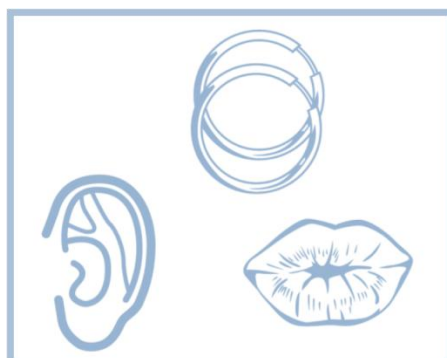
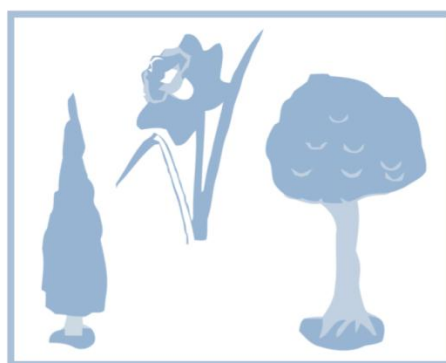
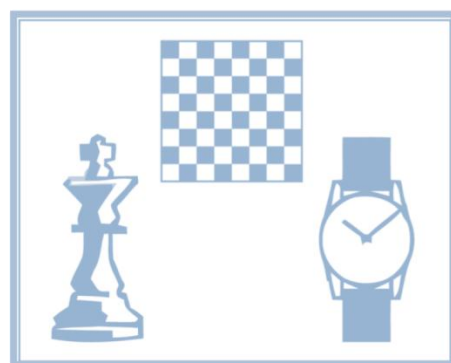
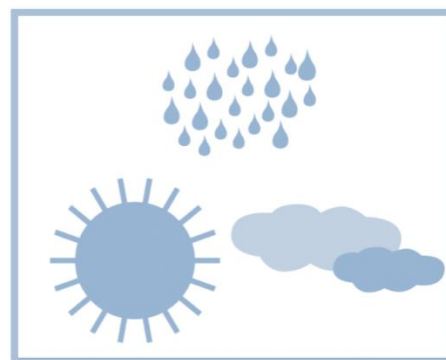
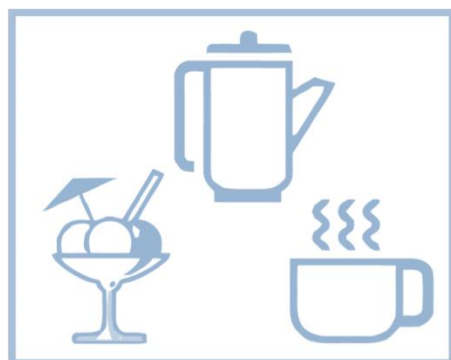
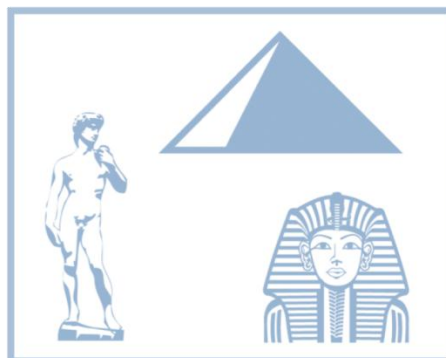
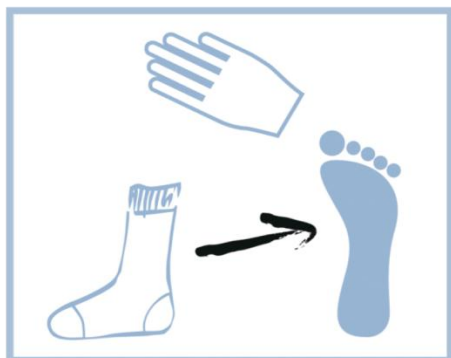
12. Сортировка

Отметить на рисунке все одинаковые объекты (в качестве образца дается один из рисунков).



13. Третий лишний

На каждом из рисунков изображена группа из трех предметов. Два из них тесно связаны по смыслу. Распечатайте рисунки и посмотрите на первый из них в качестве примера (носок - нога, не рука). Найдите связь на других рисунках и соедините соответствующие друг другу изображения.



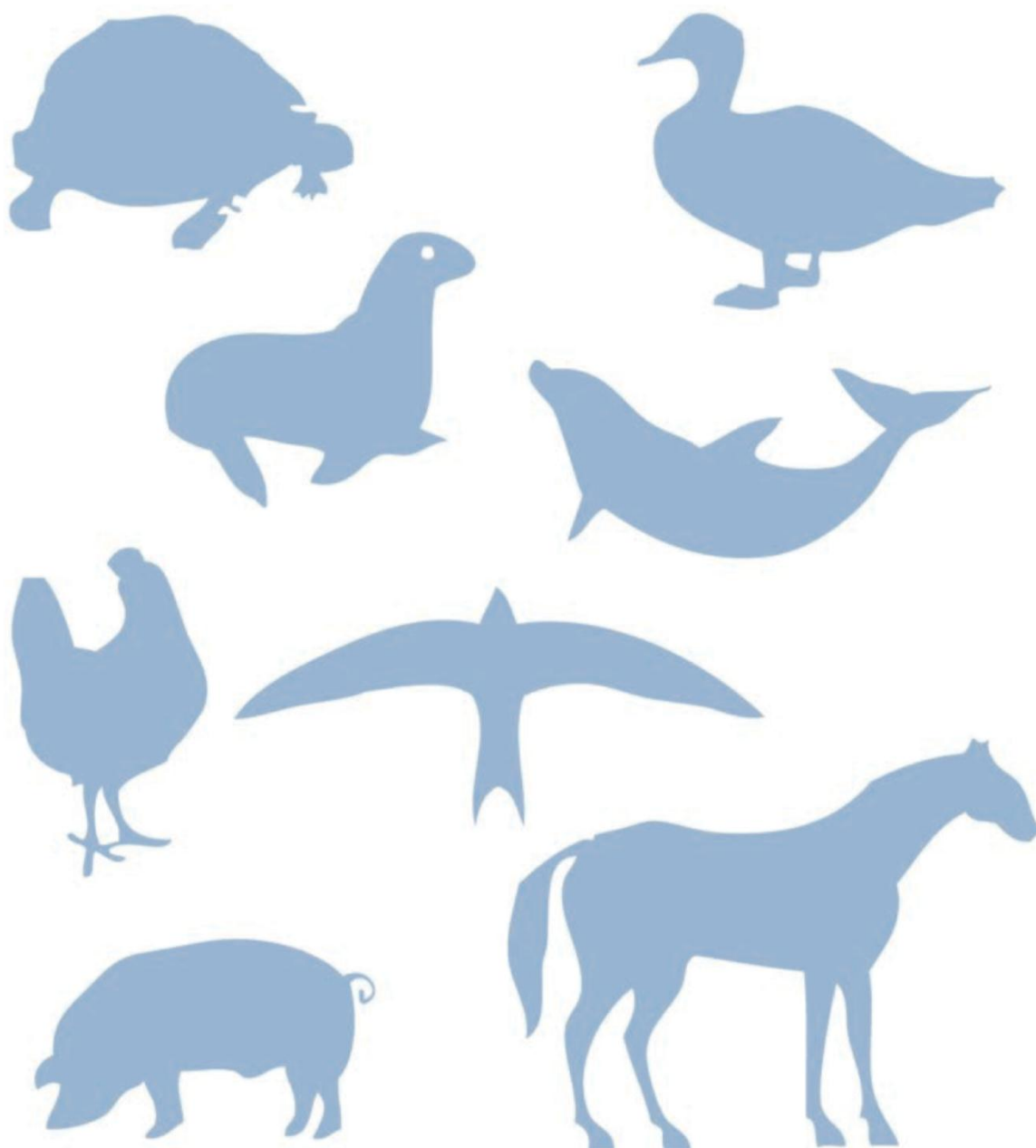
14. Вспоминаем слова

Попробуйте вспомнить как можно больше слов в каждой из приводимых в таблице категорий. Количество и разнообразие категорий ограничено только вашей фантазией.

	Яблоко	Дыня	Лимон	...
Фрукты и ягоды				
Женские имена				
Профессии				
Города				
Овощи				

15. Перья, лапы и копыта

Найдите и отметьте на нем птиц. На другой копии задание может касаться домашних животных.



16. Закончить мысль не проще, чем начать

Это упражнение можно выполнять как в письменной, так и в устной форме. Начните одну из фраз в списке и завершите ее. Кстати, подобные фразы легко набросать самим, чтобы не повторять постоянно уже использованные.

Сестра моей мамы – это моя _____

Зимний дворец находится в _____

День защитника Отечества празднуют в (месяц) _____

После весны наступает _____

Последняя буква алфавита – это _____

Вольфганг Амадей Моцарт был великим _____

Кажется, чего-то не хватает

17. Найдите недостающий день недели:

ВТОРНИК – ПЯТНИЦА – ВОСКРЕСЕНЬЕ – ЧЕТВЕРГ – ПОНЕДЕЛЬНИК – СУББОТА – _____

18. Найдите недостающий месяц

ФЕВРАЛЬ – ДЕКАБРЬ – АПРЕЛЬ – НОЯБРЬ – МАЙ – МАРТ –
СЕНТЯБРЬ – ИЮНЬ – ОКТЯБРЬ – ЯНВАРЬ – АВГУСТ – _____

19. Найдите недостающее время года

ЛЕТО – ВЕСНА – ЗИМА - _____

20. Найдите недостающую цифру:

6 – 9 – 2 – 8 – 1 – 4 – 7 – 10 – 3 – _____

21. Тренируем внимание

Заполните пустые клетки по аналогии с первой строкой. Разумеется, не стоит заполнять сразу все линии. Лучше делать это упражнение регулярно, 2-3 раза в неделю. Используя этот алгоритм, вы можете зашифровать числа, соответствующие важным датам из жизни или другую информацию (номера домов, телефонов и т.п.)

□	◐	*	†	■	○	*	⊖	⊗
1	2	3	4	5	6	7	8	9

◐	†	*	□	⊗	○	*	■	⊖	*	⊖	□	†	*	■
○	⊖	◐	⊗	□	○	⊖	*	†	□	†	■	◐	*	■
†	⊖	■	*	*	†	□	○	*	⊖	◐	⊗	○	⊖	*
*	■	†	⊗	□	○	◐	†	⊖	□	*	*	■	⊖	◐
□	*	*	□	■	*	⊖	◐	■	†	⊗	*	○	†	◐
⊖	†	⊗	◐	■	*	⊖	*	■	○	⊗	†	□	*	○
⊗	○	*	◐	†	□	■	⊖	*	†	○	◐	■	*	⊗
†	⊖	*	*	○	■	◐	⊗	⊖	†	□	■	*	*	□
■	□	⊖	◐	†	*	■	⊖	□	*	⊗	†	*	○	◐
◐	□	■	○	⊗	†	*	◐	○	*	□	*	■	⊖	†

22. Ассоциации

Придумайте ассоциации для цифр и слов в соответствии с их внешней формой. Можете потратить на это столько времени, сколько вам необходимо. Затем закройте их и ответьте на предложенные вопросы.

0

яйцо

1

свеча

2

утка

3

птица

4

парусник

5

детская горка

6

змея

7

овраг

8

снеговик

9

воздушный шарик

Ответьте на вопросы:

1. Какая цифра соответствует снеговiku?
2. Какие цифры соответствуют оврагу и свече?
3. Какие цифры соответствуют паруснику, яйцу и змее?
4. Какие цифры соответствуют воздушному шару, птице, детской горке и утке?

23. Собери слова

Запишите в клеточки буквы в том порядке, в котором они пронумерованы.
Какие слова получились?

З Р Г У
4 2 1 3

--	--	--	--

Л Ж А К О
1 3 5 4 2

--	--	--	--	--

Р А П К
3 2 1 4

--	--	--	--

А Д В Н И
4 1 3 5 2

--	--	--	--	--

24. Буквы

Подчеркните буквы, которые стоят между гласными.

ВОЛЯДВНЛТЯИУЗ

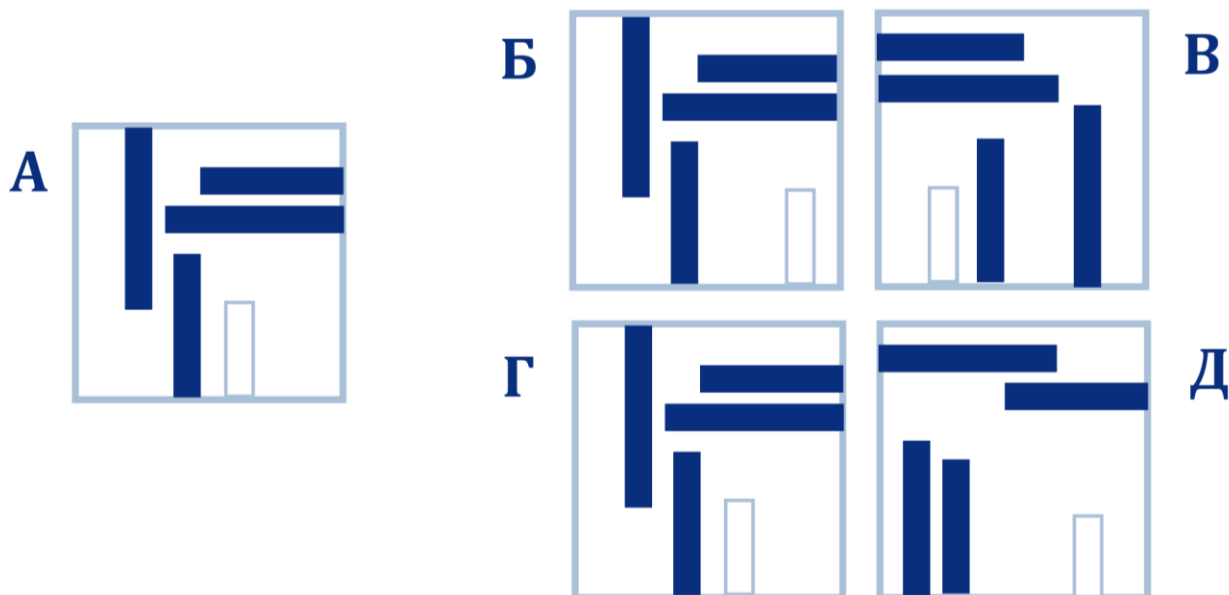
СИСЕРХОТАПЧКЦ

БВЬПРСННВЛИОЮ

ЧЕРВРОЕУБХАКЭ

25. Полоски

Посмотрите в течение 20 секунд на фигуру А. Затем закройте ее листом бумаги. Найдите такую же фигуру среди фигур Б–Д.



26. Голоса птиц

Скажите, как подают голос разные птицы? Соедините слова так, чтобы получились предложения.

Воробей

Ворона

Голубь

Сорока

Синица

трещит.

воркует.

чирикает.

тинькает.

каркает.

27. Покупки в магазине

Запомните следующий список покупок:

негазированная вода

бумажные салфетки для кухни

детское мыло

апельсины

1 батон

спагетти

4 плитки шоколадки

Для запоминания можете потратить столько времени, сколько вам потребуется. Когда будете готовы, закройте его рукой или бумагой – подсматривать нельзя. Выберите из представленных ниже списков правильный. Учтите, что продукты в них перечислены в другом порядке.

А

негазированная вода

4 йогурта

спагетти

бумажные салфетки для кухни

детское мыло

фрукты

1 батон

Б

спагетти

апельсины

негазированная вода

детское мыло

1 батон

4 плитки шоколадки

бумажные салфетки для кухни

Ответы

1. «Двенадцать месяцев»

В ПРЯМОЙ ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТИ: ЯНВАРЬ – ФЕВРАЛЬ – МАРТ – АПРЕЛЬ – МАЙ – ИЮНЬ – ИЮЛЬ – АВГУСТ – СЕНТЯБРЬ – ОКТЯБРЬ – НОЯБРЬ – ДЕКАБРЬ;

В ОБРАТНОЙ ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТИ: ДЕКАБРЬ – НОЯБРЬ – ОКТЯБРЬ – СЕНТЯБРЬ – АВГУСТ – ИЮЛЬ – ИЮНЬ – МАЙ – АПРЕЛЬ – МАРТ – ФЕВРАЛЬ – ЯНВАРЬ

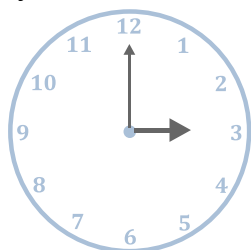
ПО ВРЕМЕНАМ ГОДА: ДЕКАБРЬ, ЯНВАРЬ, ФЕВРАЛЬ – ЗИМА; МАРТ, АПРЕЛЬ, МАЙ – ВЕСНА; ИЮНЬ, ИЮЛЬ, АВГУСТ – ЛЕТО; СЕНТЯБРЬ, ОКТЯБРЬ, НОЯБРЬ – ОСЕНЬ

2. «Простая геометрия»

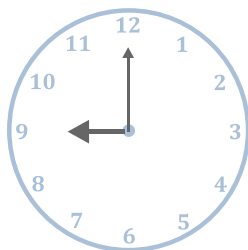
Треугольников - 6, прямоугольников - 5, кругов - 3, пятиугольников - 4.

3. «Рисуем часы»

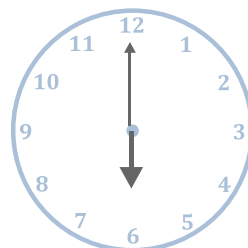
03:00



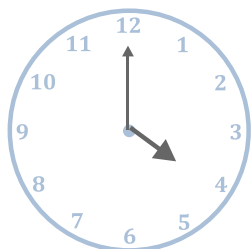
09:00



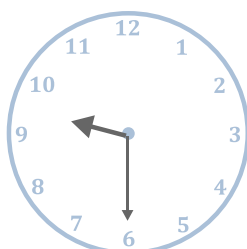
06:00



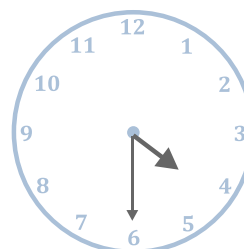
04:00



09:30



04:30



4. «Вековая мудрость»

1. Без труда не вытащить и рыбку из пруда.
2. В тихом омуте черти водятся.
3. Поспешишь – людей насмешишь.
4. Знал бы, где упасть, соломки бы подстелил.
5. Как запряжешь, так и поедешь.
6. Каждый сам кузнец своего счастья.
7. Много шума из ничего.
8. Дурная голова ногам покоя не дает.
9. Кто рано встает, тому Бог подает.
10. Куй железо, пока горячо.
11. Лучше поздно, чем никогда.
12. Не рой другому яму, сам в нее попадешь.
13. Подальше положишь, поближе возьмешь.
14. Коней на переправе не меняют.
15. Нашла коса на камень.
16. Как аукнется, так и откликнется.
17. В здоровом теле – здоровый дух.
18. Седина в бороду – бес в ребро.
19. Не было бы счастья, да несчастье помогло.
20. Утопающий хватается за соломинку.

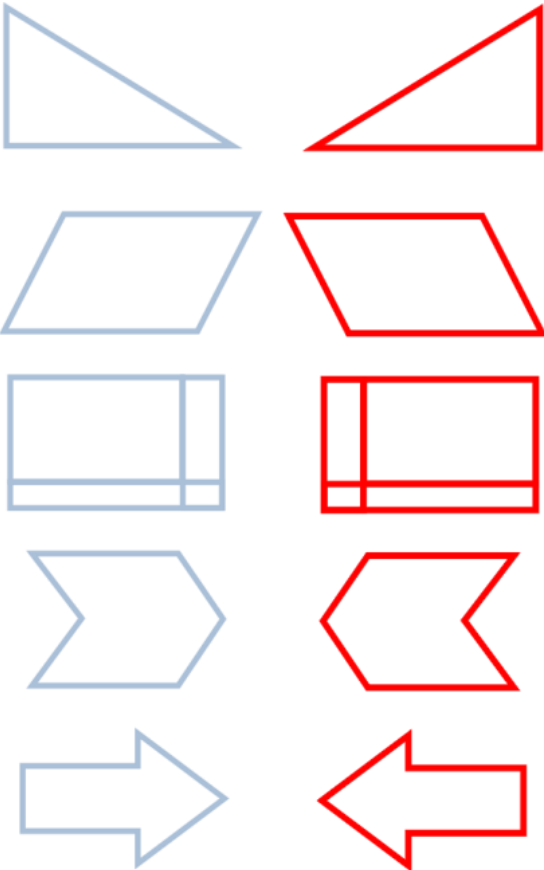
5. «Очень вкусное упражнение»

М	А	Б	Р	И	К	О	С	Р	А	Б	И
К	Н	Л	А	Ф	И	Г	Л	Л	Б	Е	М
А	А	А	Н	Г	А	Р	И	Н	А	М	А
С	Н	Л	А	Р	К	У	В	И	Н	Н	Н
В	А	Р	Б	У	З	С	А	М	А	Т	Д
В	С	Ш	Н	Ш	А	С	Е	Г	Н	А	А
И	Н	Я	О	А	Е	К	Т	О	Р	И	Р
С	М	Б	С	О	Е	К	И	В	И	З	И
М	А	Л	И	Н	А	Н	А	И	О	Д	Н
В	О	О	О	Ч	Е	Р	Е	Ш	Н	Я	И
Г	Я	К	Б	Л	К	О	Н	Н	Р	И	Я
Т	Е	О	Е	А	Н	А	Н	Я	Ш	З	Е

6. «Перевертыши»

МЕЛЬ - ЪЛЕМ
МИФ - ФИМ
КОТ - ТОК
РАК - КАР
ПЛОТ - ТОЛП
ТИК - КИТ
КАРА - АРАК
ЛАТЫ - ЫТАЛ
ВАТА - АТАВ
ПЛЁС - СЁЛП
РОМБ - БМОР
КРЕДО - ОДЕРК
ПОЛЁТ - ТЁЛОП
СРЕДА - АДЕРС
ЛОЖКА - АКЖОЛ
НИТКА - АКТИН
КУХНЯ - ЯНХУК
МОЛОКО - ОКОЛОМ
АПРЕЛЬ - ЪЛЕРПА
ГАЗЕТА - АТЕЗАГ
НЕДЕЛЯ - ЯЛЕДЕН
САМОВАР - РАВОМАС
АППАРАТ - ТАРАППА
КАТОРГА - АГРОТАК
КОЧЕРГА - АГРЕЧОК
ТЕЛЕВИЗОР - РОЗИВЕЛЕТ
КОМПЬЮТЕР - РЕТЮЬПМОК

7. «Зеркало»



8. «Нежелезная логика»

1. Вилка, нож, утюг, ложка, тарелка.
2. Кошка, собака, овца, канарейка, коза.
3. Квадрат, круг, стол, треугольник, ромб.
4. Весна, дерево, зима, осень, лето.
5. Бриллиант, алмаз, рубин, смородина, сапфир.
6. Красный, зеленый, желтый, газета, белый.
7. Польша, Берлин, Чехия, Германия, Россия.
8. Стул, стол, шкаф, вилка, кресло.
9. Февраль, ноябрь, ключ, май, декабрь.
10. Москва, Тверь, Россия, Вологда, Пермь.
11. Кролик, курица, утка, гусь, индюк.
12. Картофель, фасоль, абрикос, капуста, горох.
13. Анна, Андрей, Станислав, Степан, Артур.
14. Роза, тюльпан, мак, клубника, маргаритка.
15. Вода, молоко, пиво, торт, вино.

9. «Де...»

кость, кот, колесо, король, корыто, конь, корабль
ласка, лань, лад, ладан, лама, лак, ларек

10. «Обратно и туда»

Дни недели в обратном порядке – **воскресенье, суббота, пятница, четверг, среда, вторник, понедельник.**

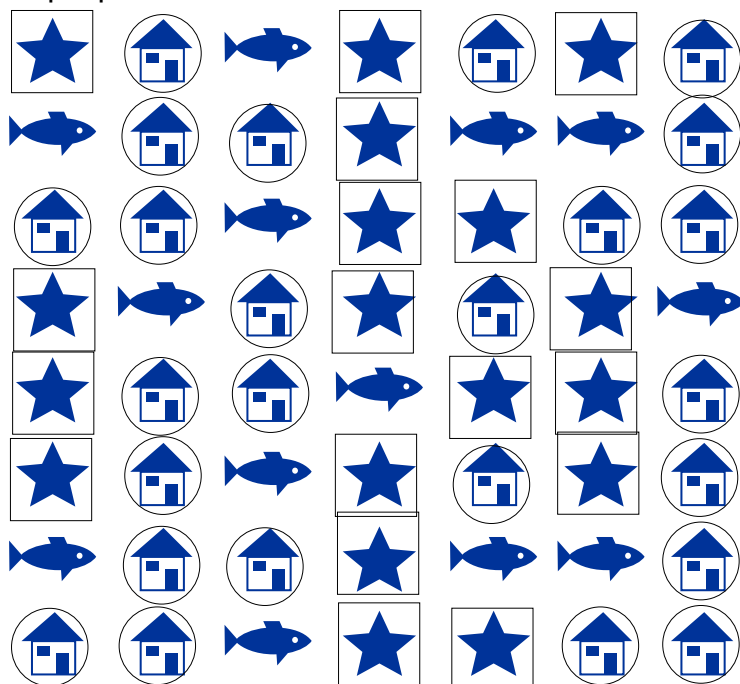
Времена года в обратном порядке – **осень, лето, весна, зима.**

Месяцы в обратном порядке – **декабрь, ноябрь, октябрь, сентябрь, август, июль, июнь, май, апрель, март, февраль, январь.**

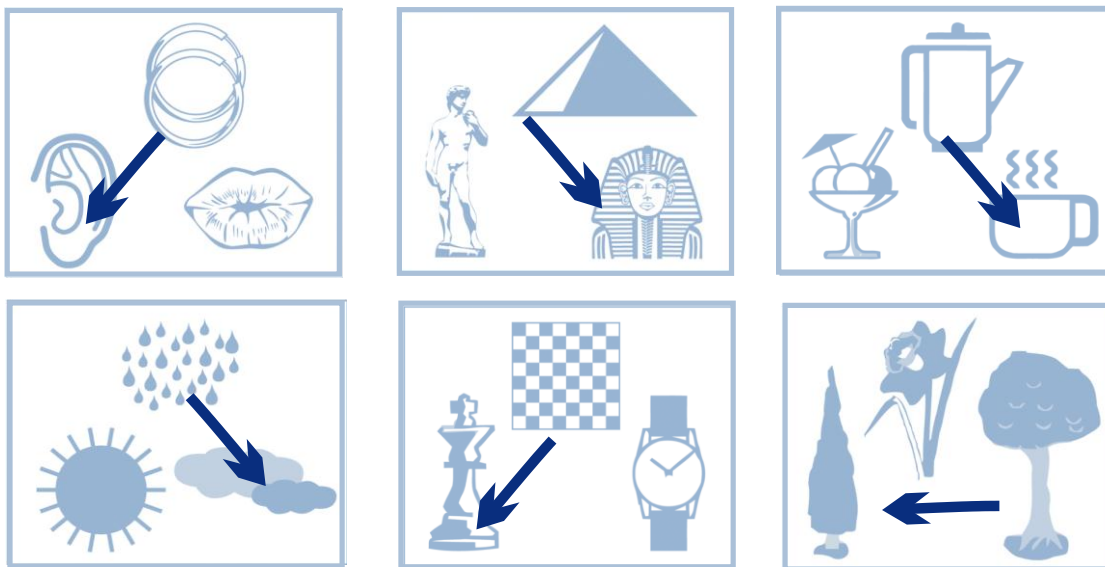
11. «Параллели, перпендикуляры...»

А - 3, Б - 5, В – 6

12. «Сортировка»



13. «Третий лишний»



14. «Вспоминаем слова»

Фрукты, ягоды: груша, яблоко, виноград, дыня, арбуз, черешня, малина, смородина, клюква, киви, банан, апельсин и др.

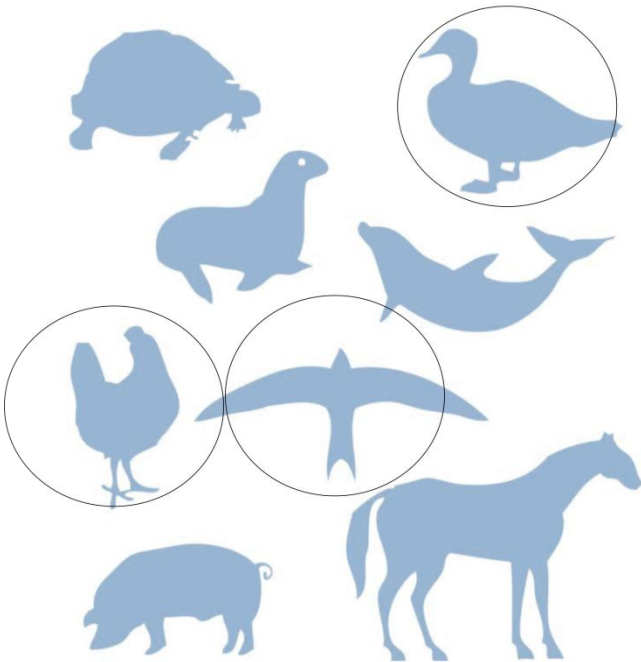
Женские имена: Елена, Ольга, Наталья, Светлана, Анна, Татьяна, Лидия, Юлия, Марина, Ирина, Евгения, Альбина, Екатерина, Алиса и др.

Профессии: повар, портной, слесарь, учитель, врач, полицейский, продавец, часовщик, маляр, художник, воспитатель, строитель и др.

Города: Москва, Калининград, Волгоград, Санкт-Петербург, Краснодар, Ростов, Ставрополь, Сочи, Самара, Тюмень, Екатеринбург, Казань и др.

Овощи: томат, картофель, огурец, капуста, морковь, свекла, тыква, кабачок, перец, баклажан, редька, редис, хрен

15. «Перья, лапы и копыта»



16. «Закончить мысль не проще, чем начать»

Сестра моей мамы – это моя тетя.
Зимний дворец находится в Санкт-Петербурге.
День защитника Отечества празднуют в (месяц) в феврале.
После весны наступает лето.
Последняя буква алфавита – это Я.
Вольфганг Амадей Моцарт был великим композитором.

«Кажется, чего-то не хватает»

17. Найдите недостающий день недели:

ВТОРНИК – ПЯТНИЦА – ВОСКРЕСЕНЬЕ – ЧЕТВЕРГ – ПОНЕДЕЛЬНИК – СУББОТА – СРЕДА

18. Найдите недостающий месяц

ФЕВРАЛЬ – ДЕКАБРЬ – АПРЕЛЬ – НОЯБРЬ – МАЙ – МАРТ –

СЕНТЯБРЬ – ИЮНЬ – ОКТЯБРЬ – ЯНВАРЬ – АВГУСТ – ИЮЛЬ

19. Найдите недостающее время года

ЛЕТО – ВЕСНА – ЗИМА - ОСЕНЬ

20. Найдите недостающую цифру: **6 – 9 – 2 – 8 – 1 – 4 – 7 – 10 – 3 – 5**

21. «Тренируем внимание»

☪	†	*	□	⊠	⊙	*	■	⊖	*	⊖	□	†	*	■
2	4	7	1	9	6	3	5	8	7	8	1	4	7	5
⊙	⊖	☪	⊠	□	⊙	⊖	*	†	□	†	■	☪	*	■
6	8	2	9	1	6	8	3	4	1	4	5	2	7	5

22. «Ассоциации»

1. какая цифра соответствует снеговiku? (8)
2. Какие цифры соответствуют оврагу и свече? (7 и 1)
3. Какие цифры соответствуют паруснику, яйцу и змее? (4, 0, 6)
4. Какие цифры соответствуют воздушному шару, птице, детской горке и утке? (9, 3, 5, 2)

23. «Собери слова»

ГРУЗ, ЛОЖКА, ПАРК, ДИВАН

24. «Буквы»

ОЛЯ, ЯИУ, ИСЕ, ОТА, ИОЮ, ОЕУ, АКЭ

25. «Полоски» - Г.

26. «Голоса птиц»

Ворона каркает. Воробей чирикает. Голубь воркует. Сорока трещит. Синица тинькает.

27. «Покупки в магазине» - Б.