

## **Тайна мозга или где живёт мозг (о старческой деменции)**

Добрый день, дорогие друзья. Сегодня мы попробуем прикоснуться к одной из величайших загадок нашего собственного «я» - нашему мозгу и его функциям.

Наш мозг — это самый загадочный и сложный объект во Вселенной. Он управляет всем, что мы делаем: от дыхания и сердцебиения до решения сложных уравнений и написания симфоний.

О том, как работает мозг, мы узнаем из видео. Внимание на экран.

*Видео*

Подведём итог просмотренной информации.

Мозг человека невероятно гибок и постоянно меняется под воздействием опыта. Каждый раз, когда мы узнаем что-то новое, осваиваем новый навык, нейронные связи в нашем мозге перестраиваются, укрепляются или наоборот ослабевают.

Представьте себе лесную тропинку. Чем чаще по ней ходят, тем она шире и заметнее. Так и с нейронными связями: чем чаще мы используем полученные знания, тем эти связи прочнее, а информация лучше закрепляется в памяти.

Именно благодаря пластичности мозга мы можем учиться новому в любом возрасте, запоминать информацию, развивать свои способности и даже восстанавливаться после травм.

Память — это не просто хранилище информации, а сложная система, состоящая из разных типов памяти, каждый из которых играет свою роль.

С возрастом многие из нас начинают замечать, что память уже не та, что прежде. Имена знакомых вдруг вылетают из головы, а за нужным словом приходится лезть в карман дольше обычного. Мы беспокоимся о деменции, о болезни Альцгеймера, и это совершенно нормально. Но сегодня мы собрались здесь не для того, чтобы пугать, друг друга, а разобраться в этой теме и что мы можем сделать, чтобы поддерживать наш мозг в тонусе до глубокой старости.

Давайте разберёмся, что такое ДЕМЕНЦИЯ. Для этого я предлагаю вашему вниманию небольшое видео.

*Видео*

Один из самых эффективных инструментов для поддержания мозга в тонусе — задания на логику. Это не скучные уроки, а увлекательная гимнастика для ума. Регулярные занятия помогают создавать новые нейронные связи, улучшают память, обостряют внимание и возвращают нам способность ясно рассуждать.

Чтобы ваш мозг оставался молодым и активным, ему нужна регулярная тренировка. Я предлагаю вам подборку простых, но эффективных заданий на развитие логики, которые вы легко можете включить в свою повседневную жизнь. Не забывайте, что главное — регулярность и удовольствие от процесса. Начните с простого и постепенно увеличивайте сложность задачи. Эти упражнения на логику помогут вам держать ум в тонусе.

### **Задания на логику с числами**

Многие не любят математику со школы, но на самом деле работа с числами — прекрасная тренировка для левого полушария мозга, которое отвечает за логику и анализ. Эти простые задания на логику не требуют сложных вычислений, только вашей внимательности.

#### ***Числовые последовательности: найдите недостающее звено***

Это классическое упражнение для развития логики. Вам дается ряд чисел, построенный по определенному правилу, а вам нужно это правило найти и продолжить ряд. Это развивает аналитическое мышление, концентрацию внимания и кратковременную память. Вы учитесь видеть закономерности.

Пример: 2, 4, 6, 8, ... Какое число следующее? Очевидно, что 10 (каждое следующее число больше предыдущего на 2).

Задание для вас:

3, 7, 11, 15, ... Какое число будет следующим? А какое после него? (Ответ: 19 и 23. Правило: прибавляем 4)

20, 18, 16, ... Какое число будет следующим? А какое после него? (Ответ: 14 и 12. Правило: убавляем каждое следующее число на 2)

33, 29, 25, 21, ... Какое число будет следующим? А какое после него? (Ответ: 17 и 13. Правило: убавляем каждое следующее число на 4)

Таких заданий можно найти или даже придумать самим очень много. Следующее упражнение — это анограммы.

## ***Анаграммы***

Анаграмма — это слово, которое образовано путем перестановки букв другого слова. Такие задания улучшают концентрацию, зрительную память и способность к нестандартному мышлению. Вы учитесь видеть скрытые возможности.

Пример: из слова «сосна» можно составить слово «насос».

Задание для вас. Попробуйте найти анаграммы к словам: смола, кулон, автор, обрыв, марка, хвала, повар, логика. Это одно из самых интересных заданий на логику для пожилых людей. (Ответы: масло, клоун, товар, выбор, карма, халва, право, иголка)

## ***Поиск лишнего слова***

Вам дается группа из 4-5 слов, а среди них надо найти то, которое не подходит к остальным по какому-либо общему признаку. Это развивает способность к классификации, анализу и обобщению. Вы тренируетесь выделять главное и отсекал второстепенное.

Пример: манго, банан, ананас, свекла. Лишнее — свекла, так как это овощ, а остальное — фрукты.

Задание для вас. Найдите лишнее слово в каждом ряду:

- Море, океан, пляж, река, озеро.
- Кошка, собака, олень, коза, овца.
- Снег, град, ветер, дождь.

Ответы: 1. Пляж (остальное — водоемы), 2. Олень (дикое животное), 3. Ветер (остальное — осадки).

## ***Анонимы***

**Антонимы** — это слова, противоположные по значению. Простыми словами, это «слова-наоборот». Они помогают показать контраст между предметами, действиями, признаками. Например: холодный – горячий.

Попробуем?

Сладкий – (горький, солёный)

Светлый – (тёмный)

Высокий – (низкий)

Сухой – (мокрый, сырой, влажный)

Веселый – (грустный, печальный, расстроенный)

Короткий – (длинный)

Мелкий – (глубокий)

Умный – (глупый)

Счастливый – (несчастный)

Ленивый – (трудолюбивый, работающий) и т.д.

Ещё одно словесное задание называется «Словесная матрёшка»

### ***Словесная матрёшка***

Берётся любое длинное слово и из него составляется как можно больше слов из букв, образующих это слово. Например НЕЗАБУДКА – будка, зуб, дуб, беда, указ, зуд и т.д.

Мы потренируемся на слове ЭЛЕКТРИЧЕСТВО (торт, эклер, ток, ствол, лектор, трио, рот, кот, тире, свечи, человек, лето, лес, село, лоск, иск, трек, тост, тостер, чек, совет, сок)

А следующее наше упражнение называется «Сказки в кадрах»

### ***«Сказки в кадрах»***

Сейчас вашему вниманию будет представлено видео, в котором друг за другом будут сменяться иллюстрации к известным русским народным сказкам. Вам нужно посчитать, сколько сказок было на видео, и постараться их назвать.

#### *Видео*

Сказки на видео:

"Репка"	"Кот, петух и лиса"
"Колобок"	"Маша и Медведь"
"Теремок"	"Царевна-лягушка"
"Морозко"	"Заюшкина избушка"
"Гуси-лебеди"	"По щучьему велению"
"Сивка-бурка"	"Лисичка со скалочкой"
"Курочка Ряба"	"Крошечка-Хаврошечка"
"Семеро козлят"	"Бычок, смоляной бочок"
"Каша из топора"	"Сестрица Аленушка и братец Иванушка"
"Зимовье зверей"	

Вот несколько несложных упражнений для поддержания нашего мозга в тонусе.

Но это ещё не всё. Есть такая очень интересная гимнастика, как нейрогимнастика.

Нейрогимнастика (её ещё называют «гимнастика мозга») — это система простых движений, которые синхронизируют работу правого и левого полушарий головного мозга. Простыми словами, это упражнения,

которые помогают «запустить» работу мозга, задействуя участки, отвечающие за речь, память, внимание, восприятие и движение.

Но о ней вам расскажу не я и не сегодня, а на следующей встрече. Поэтому обязательно приходите.

Ну а я хочу, чтобы вы поняли главное: ваш мозг — это не что-то статичное, данное раз и навсегда. Это живая, постоянно меняющаяся система, и в ваших силах помочь ей оставаться здоровой и активной. Упражнения на логику — это эффективный, доступный и увлекательный инструмент для поддержания ясности ума. Начните прямо сейчас! Выберите пару упражнений, которые вам больше всего понравились, и сделайте их частью своего дня.

Помните, что каждый маленький шаг, каждая решенная задачка, каждое выученное слово — это ваш бесценный вклад в здоровое и активное долголетие. Не бойтесь стареть — бойтесь перестать учиться и удивляться. Сохраняйте любопытство, ищите интересные задания, и ваш ум будет острым и ясным еще много-много лет.

Берегите себя и будьте здоровы! Спасибо за внимание!