|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Приглашаем пожилых людей, инвалидов, граждан, перенесших тяжелое заболевание:**   * Получить консультацию специалиста по сохранению   ( восстановлению) когнитивных функций   * Пройти курс индивидуальных занятий по сохранению   ( восстановлению) когнитивных функций,  навыков самоорганизации   * Пройти курс индивидуальных занятий по развитию мелкой моторики * Получить практические навыки по сохранению активной жизнедеятельности в быту и уходу за лежачими больными (пациентами). | **Желаем ВАМ здоровья!**  **Режим работы**  **понедельник 9.00 – 18.00**  **вторник-пятница 9.00 – 17.00**  **перерыв 13.00 – 14.00**  **выходной: суббота, воскресенье**  **тел. 7-02-96 заведующий отделением**  **тел. 7-07-50 специалисты отделения**  **Мы находимся по адресу:**  **г. Кодинск, ул. Гидростроителей, д. 12** | C:\Users\Жанна\Desktop\Эмблема.png  ***Краевое государственное бюджетное учреждение социального обслуживания «Комплексный центр социального обслуживания «Кежемский»***  ***Социально-реабилитационное отделение для граждан пожилого возраста и инвалидов, детей и лиц с ограниченными возможностями***  *Развитие мозга. 30 упражнений для мозга детей, школьников, взрослых и пожилых людей*  Когнитивная гимнастика  г. Кодинск,  2021 г. |
| ***Как улучшить память и внимание: простые советы для всех.***  **1. *Меняйте свой маршрут.*** Не важно, идете ли вы до магазина, школы или гуляете с ребенком – меняйте привычный путь хотя бы пару раз в неделю.  **2. *Займитесь нейробикой***. Задачи, которые заставляют вас выйти из «зоны комфорта», способствуют улучшению работы мозга. Для нейробики важны 3 условия: новизна, разнообразие, вызов самому себе. Занятие должно быть новым или малознакомым, оно должно приносить удовольствие, быть для вас не слишком простым, и вовлекать как можно больше органов чувств. Считайте в уме пока готовите или делаете уборку, приготовьте новое блюдо, открывайте дверь шкафа другой рукой и т.д.  **3. *Думайте с помощью образов***. Воображение играет важную роль в психической жизни многих людей. Пробуйте представить себе то, что вы хотите сделать, как можно лучше, используйте знакомые запахи, звуки, воспоминания, чтобы оживить картинку. | **4.** ***Повторяйте новое с разными интервалами*.** Если вы хотите запомнить какую-либо информацию, не зубрите ее множество раз за короткий период времени, а повторяйте ее через определенные временные промежутки: через 20 минут, через 40 минут, через 2 часа, через 4 часа, через 8 часов, через 12 часов. И вы почувствуете как улучшиться качество вашей памяти и ее способность справляться со сложными задачами.  **5. *Мое пространство***. Заинтересуйтесь организацией пространства. Если вы обустроите свою рабочую зону, шкаф, комнату или кухню по заранее продуманному вами плану, то увидите, что запомнить куда и что вы положили будет значительно легче!  **6. *Освойте смартфон и его приложения*.** Существует много бесплатных приложений в виде игр и викторин. Сейчас можно выбрать себе занятие на любой вкус: можно решать логические задачи, развивать эрудицию, координацию, пространственную ориентацию. | **7. *Сон***. Когда человек высыпается, качество его памяти и внимании значительно выше, обратитесь к специалисту, если у вас постоянные проблемы со сном.  **8. Т*ворчество*.** Не все считают важным уделять ему время, и все же занятие любым видом творчества, особенно новым для вас, помогает не только развивать воображение, но положительно влияет на память и наблюдательность.  **9. *Изучайте что- то новое***. Никогда не прекращайте учиться! При отсутствии попыток изучать что-то новое, запускаются процессы разрушения нейронных связей и атрофии тканей мозга. Сейчас много разных бесплатных курсов и очень полезной информации на любой вкус. Дерзайте!  **10 *Диета для у****ма*. Разнообразьте рацион питания. Включите в него рыбу, морепродукты, т.к. они богаты микроэлементами и важны для мозга.  **11. *Разгрузите свою память***. Записывайте вечером планы на завтрашний день, утром старайтесь запомнить все, что намечено выполнить. В течении дня сверяйтесь со списком, вычеркивая то, что уже сделали. Вечером подведите итоги, и снова запишите планы на будущее. |