

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).

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. Козинск, пр. Ленинского Комсомола, д.5, кв.39.



Краевое государственное бюджетное учреждение социального обслуживания «Комплексный центр социального обслуживания «Кежемский»

Социально-реабилитационное отделение для граждан пожилого возраста, инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья



1,3,5,7,9,11,13,15,17

**ФИТНЕС
ДЛЯ
МОЗГА**

темапарк.ком

Когнитивная гимнастика

--	--	--

**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 улучшится 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 внимания значительно выше, обратитесь к специалисту, если у вас постоянные проблемы со сном.

8. **Творчество.** 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. Держайте!

10 **Диета для ума.** 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.

--	--	--

