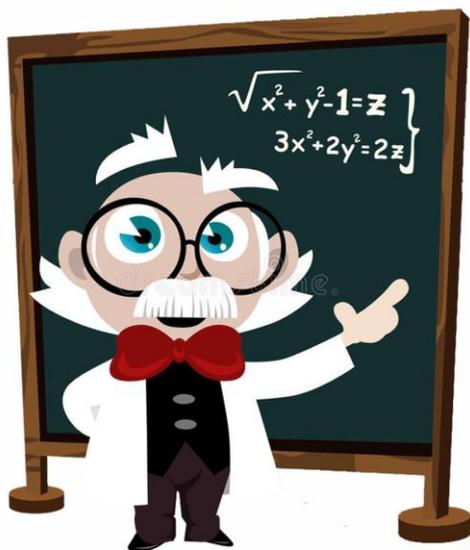


БУ ОО «КОМПЛЕКСНЫЙ ЦЕНТР
СОЦИАЛЬНОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ
НАСЕЛЕНИЯ
БОЛХОВСКОГО РАЙОНА»

СЕРИЯ:
«ПРЕВЕНТИВНАЯ
ПСИХОЛОГИЯ»

КАК СОХРАНИТЬ И РАЗВИТЬ УМСТВЕННЫЕ СПОСОБНОСТИ В ЗРЕЛОМ ВОЗРАСТЕ

ПАМЯТКА



БОЛХОВ
2020

Как сохранить и развить умственные способности в зрелом возрасте. Памятка

Данная тематическая брошюра содержит рекомендации и практический материал для самостоятельной тренировки и развития интеллектуально-познавательной сферы (памяти, внимания, мышления).

Представленный материал может быть полезен как для личного саморазвития, так и в профессиональной деятельности специалистов учреждений социального обслуживания

© Бюджетное учреждение Орловской области
«Комплексный центр социального обслуживания
населения Болховского района», 2020.

Интеллект – это функция психики, отвечающая за адаптацию человека к окружающему миру. Именно от развития интеллекта зависит, насколько человек будет успешен в жизни.

Можно быть ходячей энциклопедией, но совершенно не уметь применять свои знания на практике. А можно при средних способностях достичь просто невероятных результатов. Интеллект тесно связан с восприятием, вниманием, мышлением, речью. С помощью них он получает “пищу”, которую впоследствии перерабатывает и использует для построения эффективных решений.

Согласно последним исследованиям, интеллект человека на 50 % определяется генами. Это значит, что у нас есть вторые 50 %, на которые мы можем активно влиять. Наша задача – выжать из них максимум. А для этого нужно постоянно развиваться. Тот, кто твердо усвоит эту истину сейчас, через год сможет достичь таких интеллектуальных высот, которые ему и не снились.

4 распространенных мифа об интеллекте

Не верьте всему, что вам говорят про интеллект! Многие постулаты давным-давно устарели и были опровергнуты, но до сих пор “гуляют” в массах. Например, миф о том, что человек использует лишь 3 % своего мозга. Ученые выяснили, что это не так, но людям так нравится эта идея, что они не готовы с ней расстаться. Вот еще несколько распространенных заблуждений об интеллекте.

Миф 1. Если у вас хороший от природы интеллект, его не нужно развивать. Люди рождаются с разными умственными способностями – это факт. Однако это не значит, что кто-то будет пахать как лошадь, а кто-то – всю жизнь пользоваться тем, что досталось ему случайно. Если интеллект не развивать, он очень быстро деградирует.

Хорошие интеллектуальные данные стоит рассматривать как аванс, который поможет вам быстрее достичь высоких результатов. Если, конечно, упорно работать и заниматься развитием. И уж точно нельзя использовать их как корм для тщеславия и высокомерия.

Миф 2. Чем старше человек становится, тем сложнее ему развивать интеллект. В детстве, пока мозг человека еще не до конца сформирован, он очень восприимчив и гибок, как пластилин. Когда завершается формирование всех отделов и структур, мозг утрачивает свою первоначальную гибкость. Происходит это к 15–17 годам. Затем уже возраст не оказывает особого влияния на развитие интеллектуальных способностей. Имеет значение лишь то, занимался человек до этого или нет.

Миф 3. Можно эффективно развивать интеллект, углубляясь лишь в одну область. Из этого мифа вытекает еще один, очень вредный, – “Школьные знания нам не пригодятся в жизни”. Вам наверняка приходилось слышать или читать рассуждения в духе “А зачем мне, вообще,

математика? Что я буду делать с этими формулами?” Или “Мне не нужна биология, я не собираюсь быть ботаником”.

Они в корне неверны. Даже если сами знания вы не будете использовать в повседневной жизни, процесс их получения формирует ваш интеллект. В разных науках используются совершенно разные принципы, методы и подходы. Изучая их, вы формируете развернутую картину мира и учитесь смотреть на вещи с разных сторон.

Миф 4. Развив интеллект до максимально высокого уровня, можно расслабиться и больше им не заниматься. Все сознательные психические функции и процессы требуют постоянной тренировки. Нельзя прийти в одну точку и остаться в ней навсегда. Можно либо идти вперед, либо катиться назад. Да и человек вряд ли сможет остановиться, когда достигнет высокого уровня. Потому что эффект от такого развития просто ошеломительный и с лихвой окупает затраченные усилия. Так что, если вы чувствуете, что хотите прекратить занятия, значит, до высокого уровня вам еще очень далеко.

Рекомендации по развитию интеллекта

Развить свои умственные способности несложно. Достаточно уделять этому процессу 20–30 минут в день. Конечно, не стоит надеяться на заоблачные результаты. Гениями вроде Эйнштейна или Ньютона наши рекомендации и упражнения вас не сделают.

Зато они помогут реализовать заложенный в вас потенциал, повысят эффективность деятельности и в целом сделают жизнь более продуктивной.

Больше читайте

Чтение – пожалуй, лучший способ развития интеллекта. Читая хорошую литературу, мы расширяем кругозор, учимся логически мыслить, развиваем фантазию и образное мышление. Под хорошей литературой в первую очередь мы подразумеваем художественную классику, биографии великих людей, книги по истории, философии, научные труды. Составьте список книг, которые вы хотите прочитать, и приступайте. 20 книг в год – минимум, необходимый для того, чтобы держать мозг в тонусе. Получится больше – прекрасно!

Расширяйте кругозор

Мы с вами уже выяснили, что бесполезных знаний не бывает. Чем больше их в вашем багаже, тем больше в вашем мозге сформировано нейронных связей. Поэтому всегда ищите возможность узнать что-то новое. Читайте научно-популярные статьи, смотрите познавательные передачи, интересуйтесь происходящими в мире событиями. И обязательно размышляйте над тем, что узнаете, выражайте свое мнение, обсуждайте с друзьями. Стремитесь к тому, чтобы стать настоящим эрудитом. Это не только поможет вам развить интеллект, но и сделает общение с вами ценным и интересным.

Копайте глубже

Очень важно развиваться не только вширь, но и вглубь. Ищите возможность углубить и обогатить уже имеющиеся знания. У вас должна быть область, которую вы знаете вдоль и поперек. Лучше всего, если это будет ваша профессия. Если в процессе расширения кругозора мы формируем новые нейронные цепи, то, работая над углублением своих знаний, мы устанавливаем связи между уже имеющимися нервными цепочками. В результате все умственные процессы, связанные с конкретной деятельностью, начинают протекать быстрее.

Занимайтесь творчеством

Даже если вы никогда не держали кисти в руках, и медведь вам на ухо наступил, это не повод отказываться от творчества. Ваша задача не создавать мировые шедевры, а разгрузить мозг. Постоянно занимаясь умственной работой, наше мышление притупляется и начинает испытывать голод по простым и понятным стимулам. Рисование, лепка, шитье, музыка – выбирайте занятие, которое вам по душе. Уделяйте ему хотя бы пару часов в неделю. Этого достаточно, чтобы дать мозгу отдохнуть от однотипной работы.

Тренируйте память

Память и интеллект – две тесно связанные функции мозга. От того, насколько хорошо вы способны запоминать новую информацию, зависит эффективность всех интеллектуальных процессов. Для

тренировки памяти можно учить стихи, песни, монологи, молитвы.

Учитесь мыслить позитивно

Не всегда жизнь идет как по маслу. Некоторые обстоятельства могут всерьез выбивать нас из колеи. Но вы ведь помните, зачем нам в первую очередь нужен интеллект? Для адаптации к окружающему миру. А значит, он должен быть гибким и помогать нам выходить из сложных ситуаций. А наша задача – не мешать ему в этом. Запретите себе унывать и сдаваться, научитесь доверять себе и верить в свои силы. Это даст мощный толчок для развития вашего интеллекта и здорово повысит мотивацию. Думайте о каждом испытании как о шансе стать лучше.

Больше общайтесь

Человек – существо социальное. Все функции мозга заточены под социальное взаимодействие. Поэтому общение очень важно для интеллектуального развития. В собеседники выбирайте людей эрудированных, разносторонне развитых, превосходящих вас по умственным способностям. Общаясь с такими людьми, вы будете тянуться за ними и перенимать полезные мыслительные привычки. А еще – каждый день узнавать что-то новое и расширять свой кругозор. И запомните: под качественным общением понимается не праздная болтовня и пережевывание косточек вашим общим знакомым, а обсуждение каких-то важных вопросов в рамках совместной деятельности.

Питание для зрелого мозга

С возрастом наш мозг все больше напоминает «решето». Подводит память, реакции. Нам труднее вспомнить, еще сложнее – запомнить, проанализировать, сосредоточиться на мыслительном процессе. И это, в сущности, естественное явление: наше серое вещество, как и весь организм подвержен процессу окисления – тому самому, который разъедает металл ржавчиной, или покрывает коричневыми пятнами перезревшее яблоко. Вот почему в пожилом возрасте, как никогда, нашему мозгу нужны *антиоксиданты и витамины группы В*, в особенности *холин*.

В каких продуктах это содержится?

Главные союзники в борьбе со старением мозга – богатые антиоксидантными веществами *фрукты и овощи*. К слову, они же помогают и замедлить окислительные процессы во всем теле, причем, без всяких *пластических операций*. Включайте в рацион *морковь, свеклу, брокколи, помидоры, киви, чернику, авокадо*. *Виноградные гроздья дарят флавоноид кверцетин и растительный пигмент антоциан*, способствующие лучшей работе памяти. Умеренное потребление *натурального виноградного вина* также способствует поступлению *этих веществ*. *Яблоки отличаются натуральными антиоксидантами*. Помогают *сосредотачиваться, предотвращают*

возрастное ослабление памяти. Также, считается, обладают профилактическим действием в отношении атеросклероза сосудов мозга.

Кроме того, в «меню» зрелого мозга обязаны быть орехи и семена, крупы, масло и темный шоколад (обязательно высокого качества). Эти продукты тормозят процессы окисления серого вещества.

Чтобы получать необходимые для нормального функционирования мозга в пожилом возрасте витамины группы В, нужно употреблять в пищу различные сорта мяса, цитрусовые фрукты, овощи, зерновой хлеб. Наиболее полезный продукт для мозга человека в возрасте – яйцо, источник холина, магния, фосфора.

Научно доказано, что люди с болезнью Альцгеймера и старческим слабоумием имеют более низкое содержание в организме такого важного для работы головного мозга вещества как *ацетилхолин*. Предотвратить снижение его в организме можно с помощью употребления яиц, молока, печени и краснокочанной капусты.

Существует ряд исследований, доказывающих, что людям в возрасте для предотвращения развития старческого слабоумия полезна так называемая «средиземноморская диета» (жирная рыба, свежие фрукты и овощи).

Не стоит забывать и о пользе активного образа жизни в зрелые годы – какой бы хорошей ни была ваша диета, но адекватная физическая нагрузка мозгу тоже важна.

Упражнения по развитию интеллекта

Логические задачи

Задачки на логику заставят мозг хорошенько “попотеть”. Открываете сайт «База вопросов “Что? Где? Когда?»

Ссылка: https://db.chgk.info/tour/kinoliga_i_u, выбираете пакет вопросов и погружаетесь в процесс с головой. Вопросы довольно сложные, особенно для новичков. Поэтому для начала выбирайте пакет, рассчитанный на школьников.

Математические примеры

Купите или скачайте задачник по математике и время от времени решайте примеры оттуда. Простые задачи старайтесь считать в уме, а те, что посложнее, решайте письменно на время.

Конечно, кому-то это может показаться скучным и утомительным. Специально для таких людей придумали математические задачки с подвохом. На первый взгляд, они кажутся простыми и незамысловатыми. Но ответ, казавшийся очевидным, чаще всего оказывается неверным. Вот пример из книги “Головоломки профессора Головоломки” Михаила Гершензона.

Однажды улитка пустилась путешествовать по высокой стене. Стена в высоту имела 10 метров. Улитка днем проползала вверх 3 метра, а за ночь съезжала обратно на 2. Сколько дней понадобилось улитке, чтобы добраться до вершины стены?

Что делают большинство людей, когда пытаются решить эту задачу? Вычисляют, сколько метров улитка проползает за сутки ($3 - 2 = 1$), и делят высоту стены на это число ($10 / 1 = 10$). И получают неверный ответ. Правильный ответ – 8 дней. А почему, вы сами попробуйте объяснить и проверить, как работает ваш интеллект уже сейчас.

Сочинения

Математикой позанимались, теперь давайте представим, что мы на уроке русского языка. Напишите сочинение на одну из заданных тем. Какой сверхспособностью вы бы хотели обладать и почему. Что вы будете делать, если узнаете, что через месяц конец света. На какого персонажа из мультфильмов вы хотели бы быть похожим. Представьте, что выиграли миллион долларов в лотерею. На что потратите деньги. С кем из великих людей прошлого вы бы хотели встретиться. Опишите встречу. На самом деле, писать можно на абсолютно любые темы. Сам процесс облачения мыслей в материальную форму благотворно воздействует на интеллект. Вы учитесь мыслить последовательно, выделять главное и отсекаать второстепенное. Старайтесь не просто писать что попало, а создавать текст, который было бы интересно читать. Глядишь, так и профессию копирайтера освоите.

Медитативные упражнения

Медитация поможет вам навести порядок в голове и избавиться от помех, мешающих развитию интеллекта.

В интернете можно найти множество техник медитации, можно попробовать несколько и выбрать наиболее подходящую именно вам.

Представляем вам упражнение, которое объединяет медитацию и аутогенную тренировку.

Вообразите, что вам удалось заглянуть в свою черепную коробку и увидеть мозг. Рассмотрите его со всех сторон, окиньте взглядом каждую извилину. А теперь представьте, что вы воображаемыми пальцами начинаете его массировать. Сначала наружный слой, потом глубже. От массирующих движений ваш мозг расслабляется и наполняется приятным теплом. Если возникают посторонние мысли, не обращайтесь на них внимания. Они приходят и уходят, как волны на поверхности океана. Когда достигнете пика расслабления, задержитесь в этом состоянии. Пусть мозг отдохнет от суеты и напряжения.

Упражнения, направленные на синхронизацию полушарий мозга.

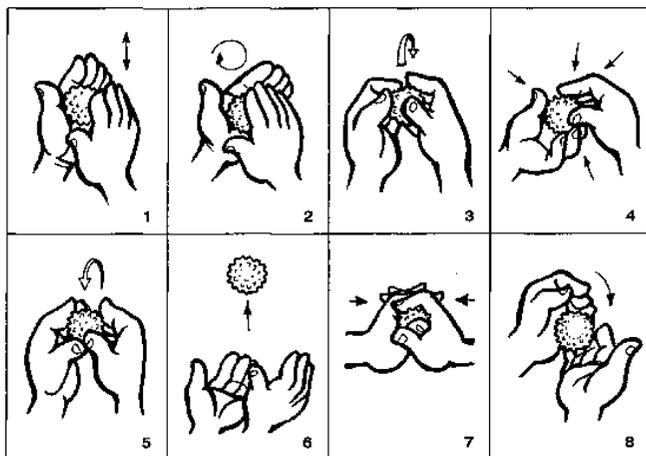
Упражнения развивают мозолистое тело, повышают стрессоустойчивость, синхронизируют работу полушарий, улучшают мыслительную деятельность, способствуют улучшению памяти и внимания, облегчают процесс чтения и письма. Упражнения необходимо проводить ежедневно в течение 6-8 недель по 15-20 минут в день. Для постепенного усложнения упражнений можно использовать:

— ускорение темпа выполнения,

- выполнение упражнений с легко прикушенным языком и закрытыми глазами (исключение речевого и зрительного контроля),
- подключение движений глаз и языка к движениям рук.

1. Массаж рук и пальцев мячом иглобол.

- Берем массажный мячик. Правой рукой катаем мячик, ускоряя движение.
- Делаем круговые движения ладоншкой.
- левой рукой катаем мячик.
- Делаем вращательные движения ладоншкой.
- Берем массажный мячик в правую руку.
- Сжимаем массажный мячик, ускоряем движения.
- Перекладываем массажный мячик в левую руку и сжимаем с ускорением
- Пальчиками сначала одной руки, потом другой, поочередно нажимаем на иголки-шипики
- Катаем массажный мячик между ладоншками
- Ладоншки прижать к себе



Массаж ладоней грецкими орехами.

В течение нескольких минут следует перемещать в ладошке 2 грецких ореха по кругу. Помогайте при этом себе пальцами. Переложите орехи в другую руку и проделайте то же самое. Потом двумя руками одновременно.

3. Упражнение «Утюг»

На левую ладонь кладём карандаш, начиная с указательного пальца правой руки катаем карандаш по левой ладони от основания к кончикам пальцев, поочередно каждым пальцем. Далее меняем ладонь.

4. Упражнение «Шаги навстречу»

Здесь уже необходима согласованность полушарий головного мозга.

Исходное положение: на одной руке с большим пальцем соединен указательный, а на другой – мизинец.

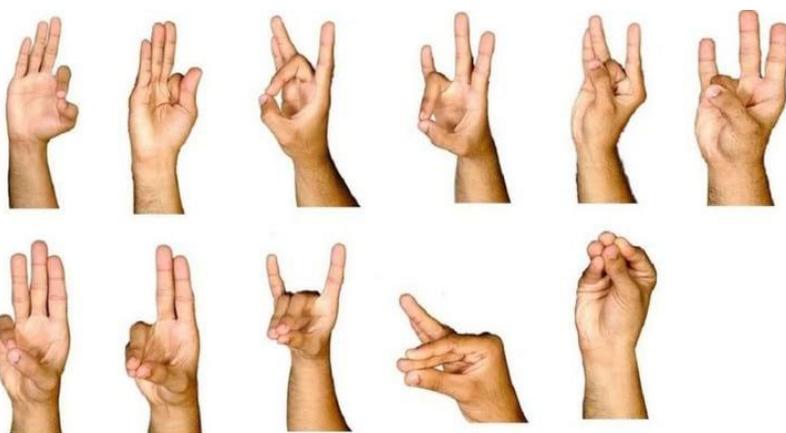
Теперь начинаем одновременно на обеих руках нажимать большим другие пальцы по порядку. На разных руках получается движение навстречу. На одной от указательного к мизинцу, на другой от мизинца к указательному.

Также делаем минимум 3 прохода.

5. Упражнение «Пальцовки»

Теперь одновременно обеими руками делаем достаточно сильное нажатие большим пальцем на кончики других пальцев по порядку – средний, безымянный, мизинец. Как только дошли до мизинца – возвращаемся также назад до указательного. Пальцы, которые не участвуют в нажатиях – стараемся насколько можно выпрямить. Это важно.

Делаем минимум 3 таких прохода вперед-назад



6. Упражнение «Дорожка»

Соединяем большой палец правой руки с указательным пальцем левой. И одновременно указательный палец правой руки с большим пальцем левой. Теперь те пальцы, которые ниже разнимаем, переводим наверх и снова делаем нажатие. И так дальше по циклу. Получится так называемая «дорожка».

7. Упражнение «Капитан».

Одну руку ставим «козырьком» около лба, следите чтобы большой палец был спрятан, а не торчал в сторону. Пальцы на другой сложите в знак «класс». Как и в предыдущих упражнениях надо одновременно менять положение рук.

8. Упражнение «Боксер»

Помещаем расправленную ладонь правой руки под подбородок, а ладонь левой руки сжимаем в кулак и вытягиваем перед собой на уровне груди.

Затем приступаем к смене рук, то есть теперь правая ладонь, сжатая в кулак вытянута вперед, а левая ладонь с расправленными пальцами прислонена к подбородку и так по кругу.



9. Упражнение «Ухо-нос».

1. Пальцами левой руки возьмитесь за кончик носа, а правой — за левое ухо.

2. Одновременно отпустите ухо и нос, хлопните в ладоши и теперь возьмитесь правой рукой за нос, левой — за правое ухо.

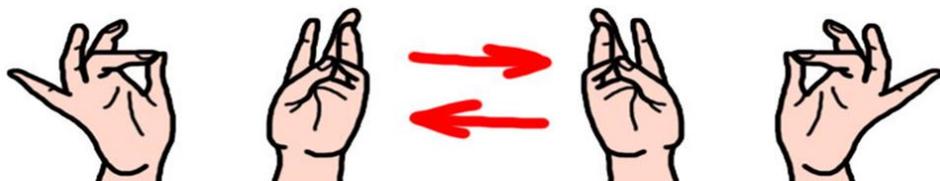
10. Упражнение

Сжимаем пальцы рук в кулак, оставляя на левой руке вытянутым указательный палец, а на правой мизинец. Далее выполняем один хлопок в ладони, а затем меняем положение пальцев. После чего, снова выполняем хлопок и так далее.



11. Упражнение

На правой руке соединяем большой и средний палец, а на левой подушечками соединяем большой палец и мизинец, оставляя расправленными три остальных пальца. Затем необходимо выполнить противоположную перестановку пальцев. Далее возвращаемся обратно и продолжаем повторять упражнение таким же образом.



12. Упражнение «Паук»

Обе руки ставим на стол и начинаем с мизинца правой руки поднимать каждый палец и поочередно двигаться в прямом направлении и в обратном. По мере того, как начинает получаться, ускоряемся. После можно усложнить, перекрестив руки.

13. Упражнение «Утка-камень».

Чтобы лучше усвоить движения, научитесь выполнять его сначала одной рукой. Сожмите в кулак правую руку — это «камень», сделайте утку, то есть согните ладонь. Потренируйтесь сначала одной рукой – уточка-камень, уточка-камень, увеличивая скорость. Потом сделайте также другой рукой. Быстро сжимайте кулак, также быстро делайте «уточку». Когда научитесь автоматически выполнять это движение, выполняйте сразу двумя руками, чередуя «камень-утка».

14. Упражнение «Цветочек»

Выпрямите мизинец и указательный палец на правой руке, на левой поднимите мизинец и указательный. Далее меняйте их местами, увеличивая скорость.

15. Упражнение «Кулак-ребро-ладонь»

Три положения руки на плоскости пола, последовательно сменяющих друг друга. Ладонь на плоскости, ладонь, сжатая в кулак, ладонь ребром на плоскости стола, распрямленная ладонь на плоскости стола. Выполняем движения по памяти в течение 8-10 повторений моторной программы. Упражнение

выполняется сначала правой рукой, потом — левой, затем — двумя руками вместе. При затруднениях в выполнении произносим вслух или про себя.



16. Пистолет-револьвер-рогатка.

Начинаем с левой руки, зажимаем в кулак мизинец и безымянный палец, остаются не согнутыми большой, который смотрит вверх и указательный, средний пальцы, таким образом, изображая пистолет. Далее сгибаем средний, делаем револьвер. Потом сжимаем ладонь в кулак и разгибаем указательный палец и мизинец, получается рогатка. То же самое правой рукой. По мере того, как получается можно усложнить, делая двумя руками сразу на опережение

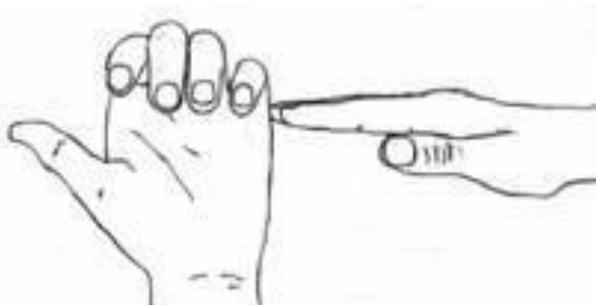
17. Упражнение «Лягушка»

Положить руки на стол. Одна рука сжата в кулак, другая лежит на плоскости стола (ладошка). Одновременно и разнонаправленно менять положение рук.

18. Упражнение «Лезгинка».

Складываем левую руку в кулак, большой палец отставляем в сторону, кулак разворачивает пальцами к себе. Правой рукой прямой ладонью в горизонтальном положении прикасаемся к мизинцу левой. После этого одновременно меняет положение правой и левой рук в течение 6-8 смен позиций.

Необходимо добиваться высокой скорости смены положений.



19. Перекрестные движения

Перекрестные движения — это двигательный стереотип, при котором одновременно «включаются» в действие мозг, глаза и тело.

Перекрестно-латеральная ходьба на месте. Когда вы касаетесь правым локтем левого колена, а затем левым локтем — правого колена, то активируются одновременно обширные зоны обоих полушарий мозга.

Встаньте ровно, ноги на ширине плеч. Наклоняйтесь, неся плечо к бедру, а не локоть к коленке. Голова немного поворачивается по ходу движения. Рот не зажимается, губы свободны.

«Перекрестные шаги» должны выполняться очень медленно. Когда упражнение делается в медленном темпе, оно вовлекает и тонкую моторную координацию и требует сознательной активизации вестибулярного аппарата и лобных долей мозга.

«Перекрестные шаги» способствуют развитию координации и ориентации в пространстве, делают более успешными усвоение новой информации. А еще снимают боль в пояснице и подтягивают мышцы живота.



Будьте активны и здоровы!



**БУ ОО «КОМПЛЕКСНЫЙ ЦЕНТР СОЦИАЛЬНОГО
ОБСЛУЖИВАНИЯ НАСЕЛЕНИЯ
БОЛХОВСКОГО РАЙОНА»**
Орловская область, г. Болхов,
ул. Фрунзе 13

Тел: 8(48640) 2-36-80
E-mail: cson_bolkhov@inbox.ru
www.bolhovcson.com