

**Муниципальное бюджетное учреждение  
«Комплексный центр социального обслуживания населения»**

**«УТВЕРЖДЕНО»**

**приказом директора МБУ «Комплексный центр»**

**от 20.03.2017 № 67**

**ПРОГРАММА**

**ПО РАЗВИТИЮ ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОЙ И КОГНИТИВНОЙ  
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ГРАЖДАН ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА И  
ИНВАЛИДОВ**

**«МЫСЛИ И ЛОГИКА»**

**Разработана: Гуменюк М.А.**

**Хакимова Э.Р.**

## **Программа**

по оказанию содействия в создании условий для поддержания и развития интеллектуальной и когнитивной деятельности, улучшение психологического и физического здоровья.

### **Задачи:**

- обучение граждан пожилого возраста и инвалидов приёмам, направленных на развитие интеллектуальных способностей;
- повышение жизненной энергии;
- улучшение психического здоровья;
- создание условий для формирования интеллектуальной деятельности;
- раскрытие и активизация интеллектуального и творческого потенциала.

**Целевая группа:** пожилые люди и инвалиды, посещающие отделение дневного пребывания граждан пожилого возраста и инвалидов.

### **Ожидаемые результаты:**

1. повышение интеллектуального уровня граждан пожилого возраста и инвалидов;
2. развитие творческой деятельности
3. улучшение психологического состояния

### **1. Интеллектуальная тренировка, необходимость её проведения.**

Интеллект - общая умственная способность, которая включает возможность делать заключения, планировать, решать проблемы, абстрактно мыслить, понимать сложные идеи, быстро обучаться и учиться на основании опыта.

Интеллект отражает более широкую и глубокую способность познавать окружающий мир, понимать суть вещей, и соображать, что делать в той или иной ситуации.

В пожилом возрасте происходит снижение интеллекта: уменьшение возможности формально-логической мысли, снижение творческого потенциала, ухудшение памяти, в особенности на текущие события; мыслительная задача предстает как жизненная проблема. Наблюдаются качественные изменения памяти у пожилых людей:

1. Выраженное ослабление механического компонента памяти, т. е. резкое ослабление воспроизведения всего того, что должно быть воспринято путем непосредственного запечатления, всего того, что не вызывает возбуждения внутренних смысловых связей.
2. Сравнительно хорошая сохранность компонентов логически-смысловой памяти.
3. Чрезвычайно резкое ослабление кратковременной (оперативной) памяти. В глубокой старости существенно слабеет и смысловой компонент, что приводит к дальнейшему ухудшению запоминания.

Проведение интеллектуальных занятий с пожилыми людьми и инвалидами стимулирует работу процессов мышления и рассуждения, памяти и скорости обработки информации, а также способствует когнитивной деятельности. Таким образом, интеллектуальные занятия помогают оставаться пожилым людям социально-активными.

Занятия включают упражнения, направленные на развитие внимания, логического мышления, наблюдательности, восприятия, памяти, вербального и невербального интеллекта.

## 2. Этапы реализации программы.

№ п/п	Наименование мероприятия	Направленность мероприятия
<b>Предварительный этап</b>		
1	Проведение психологических методик исследования интеллекта пожилых людей	Зав. отделением Мустафина Л.Р. Психолог Хакимова Э.Р.
2	Подбор целевой группы	Психолог Хакимова Э.Р.
<b>Основной этап</b>		
3	Организация и проведение групповых психологических тренингов.	Психолог Хакимова Э.Р.
4	Публикация информации о реализации программы	Зав. Отделением Мустафина Л.Р. Психолог Хакимова Э.Р.
5	Проведение анкетирования участников программы и анализ результатов анкетирования	Психолог Хакимова Э.Р.

<b>Заключительный этап</b>		
6	Диагностика на «выходе» для определения степени эффективности мероприятий программы.	Зав. отделением Мустафина Л.Р. Психолог Хакимова Э.Р.
7	Публикация статьи на сайте учреждения на тему «Реализация программы по поддержанию и развитию интеллектуальной деятельности для граждан пожилого возраста и инвалидов».	Психолог  Хакимова Э.Р.

### **3. Тематический план.**

#### **1. Буриме, лимерики, загадки как средство интеллектуального развития.**

Буриме - стихотворение, написанное на заранее данные рифмы. Буриме существует как род салонной игры. Благодаря этому, буриме бывает экспромтом и обладает художественными особенностями.

Лимерики - это стихотворная форма, появившаяся в середине 19-го века в Ирландии и названная в честь города Лимерика. Лимерика представляет собой комическую поэзию, состоящую из 5 строк.

При создании буриме, лимерик, загадок приводится в действие логика, воображение, что способствует развитию интеллектуальных способностей, а также расширяется словарный запас, вырабатывается умение мыслить нестандартно и чувствовать слово.

#### **2. Интеллектуальная игра «Мыслеголики».**

Процедура группового психологического тренинга.

Цель - развитие интеллекта, остроумия.

Участники играют в игру: будто они «мыслеголики» и хотят от этого излечиться.

Психолог рассаживает участников в круг. Предлагает поиграть в ролевую игру. Будто все присутствующие здесь – «мыслеголики», которые страдают от этого «мыслеголизма» и хотят избавиться от него, вступив в "Общество анонимных «мыслеголиков». Характер «страданий» может быть разный: кто-то страдает от того, что умнее всех окружающих, кто-то от избытка умных мыслей, которые мешают жить, кто-то еще по какой-то причине.

Участники должны по очереди вставать и говорить примерно следующее:

- Всем привет. Меня зовут Петрович, но это не мое настоящее имя. Настоящее мое имя слишком известно. Я мыслеголик и страдаю от мыслеголизма уже много лет. Страдаю, потому что...

Выслушав очередного участника, другие должны дать ему какой-нибудь «добрый совет». Кто-то, может быть, сразу поделится своим жизненным опытом.

В процессе выполнения упражнения важно поддерживать атмосферу остроумия. В конце происходит опрос участников. Спрашивается, хотят ли они - уже на полном серьезе - так или иначе прокомментировать ролевою игру, свои слова или слова других участников. Возможно, кто-то захочет выспросить подлинное мнение другого участника по тому или иному вопросу.

### 3. Интеллектуальное упражнение «25 букв».

Цель – развитие мышления, зрительной памяти.

Участникам на короткое время показывается таблица с 25 буквами, далее по памяти следует составить слова из этих букв.

Участникам на 30 секунд показывается таблица. Далее психолог отворачивает таблицу, оставляя её в руках.

Задача участников – зрительно представить эту таблицу, после чего найти слова, которые можно составить из букв, находящихся рядом.

То есть, передвигаясь от одной букве к соседней, находящейся справа, слева, сверху или снизу, потом дальше, можно найти новые слова, кроме тех пяти, которые помогают запомнить таблицу.

О	Л	О	В	О
В	Е	Т	Е	Р
А	Р	Е	Н	А
М	У	С	О	Р
О	М	Е	Г	А

#### 4. Интеллектуальное упражнение «Запоминание поз».

Процедура группового психологического тренинга.

Участники запоминают различные позы.

Психолог кратко докладывает участникам о том, что люди различаются между собой не только тем, насколько хорошо у них развита зрительная и слуховая память, но и тактильно-кинестетическая. Одни люди могут прикоснуться, например, рукой к горячей батарее, а потом спустя многие годы могут вспомнить это тактильное ощущение во всех деталях: насколько горячая была батарея, была ли шереховатость или липкость. Другие люди уже через минуту не могут вспомнить и представить это ощущение.

Данное же упражнение направлено на развитие кинестетической памяти: памяти на позу тела и движения, которое оно совершало.

Психолог предлагает каждому участнику придумать и продемонстрировать какую-нибудь интересную, необычную позу. Другие участники должны повторить эту позу и сообща придумать этой позе какое-либо название.

Когда все позы уже придуманы, психолог еще раз пробегается по этим позам (названия поз предусмотрительно записаны на карточке), просит их повторить.

Другие участники, сам психолог оценивают, насколько правильно была изображена эта поза.

### 5. Интеллектуальное упражнение «Лишнее число».

Процедура группового психологического тренинга.

Участники ищут лишнее четырехзначное число.

Участникам предъявляется список из 21 числа, выписанных на ватмане. Задача - найти лишнее число. Для удобства числа можно выписать на ватмане в три столбца по семь чисел в каждом.

6159	9	0	3	У	М
7068	Р	О	С	У	М
7816					
9082					
0784	А	Т	В	М	О
1749					
0667					
4782					
2667					
9541					
5466					
3709					
7932					
2944					
2629					
1893					
5871					
1747					
8227					
2638					
5088					

Психолог должен поощрять разные точки зрения. Главное, чтобы они были обоснованы. Так, кто-то может назвать 3709, потому что это единственное число, начинающееся на тройку. Кто-то может назвать 1893, потому что только оно заканчивается на тройку.

Самое сложное в этом задании - найти число 7816. Только в нём суммы цифр образуют 22. В остальных случаях - 19 или 21. Желательно подождать, пока кто-нибудь не найдет эту особенность.

### 6. Интеллектуальное упражнение «Слова- перевёртыши».

Цель упражнения - развитие гибкости мышления, эмоциональную уравновешенность.

Необходимо написанные или прочтённые слова прочитать наоборот: от конца к началу.

Например:

АПТЕКА - АКЕТПА  
ТАКСИ - ИСКАТ  
КРЕДИТЫ - ЫТИДЕРК  
ПРИВЕТ - ТЕВИРП  
УНИВЕРСИТЕТ – ТЕТИСРЕВИНУ

### **7.Интеллектуальное упражнение «Исключение лишнего слова».**

Цель: обучение классификаций по свойствам.

Берутся любые три слова, например «собака», «помидор», «солнце». Надо оставить только те слова, которые обозначают в чём-то сходные предметы, а одно слово «лишнее», не обладающее этим признаком, исключить. Следует найти как можно больше вариантов исключения лишнего слова, а главное - больше признаков, объединяющих каждую оставшуюся пару слов и не присущих исключенному, лишнему. Не пренебрегая вариантами, которые сразу же напрашиваются (исключить «собаку», а «помидор» и «солнце» оставить, потому что они круглые), желательно искать нестандартные, но в то же время, меткие решения.

### **8.Коммуникативно-интеллектуальное упражнение «Устный счёт».**

Участники делятся на 2-3 команды, коллективно считают в уме.

Упражнение направлено на развитие отдельных способностей у участников, а также на развитие организаторских способностей.

Большинству людей сложно перемножить в уме два четырехзначных числа. Проблема заключается в том, что это надо делать столбиком, а объема оперативной памяти для этого не хватает.

Если попросить группу людей совместными усилиями в своем уме перемножить два больших числа, то, очевидно, сначала результат будет таким же. Но потом группа может приноровиться, придумать тактику, как сообща перемножать столбик: один запоминает одну строку, другой другую



и т.д. Возможно, группа придумает какие-то творческие способы облегчения этой деятельности.

На этом и основано это упражнение – с помощью соревнования активизировать у участников мыслительные, коммуникативные и организаторские процессы.

Психолог разбивает участников на 2-3 группы. Желательно, чтобы в каждой группе было не меньше четырех человек. Разбивать можно несколькими способами:

- случайно (например, с помощью жетонов разных типов),
- произвольно (ведущий сам решает),
- с помощью капитанов (так или иначе, выбираются 2-3 капитана, затем они себе набирают команды – соблюдая очередь).

В любом случае у каждой команды должен быть капитан.

Психолог объясняет задание: надо в уме, коллективно, не пользуясь калькуляторами и пишущими принадлежностями, перемножать в уме числа. Для того чтобы дать ответ, капитан команды тянет руку, а после того, как психолог разрешит ему говорить, сообщает свой ответ.

Психолог сообщает очередное задание. Можно это делать только вслух, но лучше сопроводить визуально: написать на доске или вывесить заранее приготовленную табличку.

Задания следует давать по нарастающей сложности. Пример заданий:

$$23 \times 90 = 2070$$

$$98 \times 32 = 3136$$

$$109 \times 83 = 9047$$

$$148 \times 85 = 12580$$

$$191 \times 88 = 16808$$

$$228 \times 87 = 19836$$

$$125 \times 175 = 21875$$

$$364 \times 326 = 118664$$

Если ответ оказался неверным, следующую попытку ответить группа получит только после того, как ответят все другие группы.

## **9. Интеллектуальное упражнение «Сравнение пословиц по смыслу».**

Многие народы имеют схожие по смыслу пословицы и поговорки. К примеру, русской пословице "Как волка не корми, он все в лес смотрит" соответствует немецкая "Посади лягушку хоть на золотой стул, все равно она опять в лужу прыгнет".

С нашей пословицей «Яблоко от яблони недалеко падает» схожа немецкая «Какое дерево, такая и груша».

В таблице даны слева немецкие пословицы, справа - русские.

Необходимо определить какие пословицы соответствуют друг другу по смыслу.

Немецкие	Русские
1. Не ленись, ясли сами ко рту не подойдут.	1. Язык до Киева доведет.
2. Кто немало начинает, очень мало осуществляет.	2. Один в поле не воин.
3. Ошибка других - хорошие учителя. 4. Совершенные поступки в советах не нуждаются.	3. Овес к лошади не ходит. 4. Семь раз отмерь, один - отрежь.
5. С красноречивым языком не пропадешь.	5. Дело мастера боится.
6. Лицо выдает негодяя.	6. Кончил дело, гуляй смело.
7. Один все равно, что никто.	7. С миру по нитке - голому рубаха.
8. Тухлое яйцо портит всю кашу.	8. Дуракам закон не писан.
9. Сначала подумай, потом начинай.	9. После драки кулаками не машут.
10. Сначала ноша, потом отдых.	10. Молчание - знак согласия.
11. В беде сотня друзей весит очень мало.	11. На голове густо, да в голове пусто.
12. Свежая рыба - хорошая рыба.	12. Истинные друзья познаются в беде.
13. Дожди образуют реки.	13. Насильно мил не будешь.
14. Чем наряднее девушка, тем меньше от нее пользы.	14. На воре и шапка горит.

15. Отсутствие ответа тоже ответ.	15. Куй железо пока горячо.
16. Любить и петь заставить нельзя.	16. Ложка дегтя в бочке меда.
17. Любовь к делу делает труд легким.	17. На ошибках учатся.
18. Глупые руки марают стол и стены.	18. За двумя зайцами погонишься, ни одного не поймаешь.

Ответы: 1-3, 2-18, 3-17, 4-9, 5-1, 6-14, 7-2, 8-16, 9-4, 10-6, 11-12, 12-15, 13-7, 14-11, 15-10, 16-13, 17-5, 18-8.

В паре первая цифра (число) означает номер немецкой пословицы, а вторая - русскую.

### 10. Интеллектуальное упражнение «Новые понятия».

Упражнение направлено на развитие понятийного мышления и в целом интеллекта.

Со временем в силу некоторой инертности и вообще лени нашего мозга общий объём активного словарного запаса может падать. И количество разнообразных слов уменьшается, и вообще понятий, которые могут состоять из нескольких слов.

Когда человек функционирует и развивается лишь в узком направлении, словарный запас постепенно падает.

Для профилактики этого явления необходимо работать над кругозором, и стараться разнообразить устную и письменную речь.

Для этого надо сделать следующее упражнение

Основная его идея состоит в том, чтобы придумать какие-то новые понятия, которые до вас ещё не использовались. Нужно найти в окружающем мире какие-то характерные явления, объекты, схемы, у которых нет ещё своего названия. Это может быть всё, что угодно, и назвать это можно любым образом.

Примеры:

Автомобилоугольник - типичная форма современного автомобиля, если посмотреть сбоку.

Пышка-торопыжка - человек, который будучи на виду всегда торопится, а предоставленный сам себе делает всё медленно и лениво.

Пятничер - вечер пятницы.

Правоплечник - человек, если которого позвать сзади, оборачивающийся через правое плечо.

Альпинист - мужчина выше среднего роста и со светлыми волосами.

Дурнятина - ещё вкусный, но слегка испорченный продукт питания.

Странномаркет - магазин, в котором сложно найти сгущённое молоко.

Послесонник - типовой алгоритм действия после сна.

Придумывая свои слова и понятия, вы разовьёте в себе склонность к уходу от шаблонных слов и шаблонных фраз. Поймёте то, как вообще возникают те или иные слова, понятия. Если вам кажется, не очень красивым коверкать слова русского языка и придумывать свои собственные, то в пример можно привести Древнюю Грецию, где считалось за благо, когда кто-то придумывал и вводил новое понятие, и где сформировалась и достигла расцвета наука логики.

## **11. Оценка эффективности программы.**

Реализация мероприятий программы способствует:

- созданию условий для укрепления психического здоровья граждан пожилого возраста и инвалидов;
- увеличению охвата граждан пожилого возраста и инвалидов мероприятиями, направленными на психологическую реабилитацию;
- повышению качества жизни граждан пожилого возраста и инвалидов.

### **Конечный результат:**

- обучение граждан пожилого возраста и инвалидов приёмам, направленных, на развитие интеллектуальных способностей;
- повышение жизненной энергии;
- улучшение психического здоровья.