



ПРИ ПОДДЕРЖКЕ
ФОНДА
ПРЕЗИДЕНТСКИХ
ГРАНТОВ

Автономная некоммерческая организация
«Центр социального обслуживания населения Северного округа»

Социальный проект «ЗДОРОВОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ»

21 сентября – Международный день распространения информации о болезни Альцгеймера.

Болезнь Альцгеймера – это наиболее распространенная форма деменции, нарушающая психическое здоровье людей преклонного возраста. В случае ухудшения памяти и имеющихся навыков, обратитесь к врачу-терапевту! Если Вы заметили эти изменения у близкого Вам человека, помогите ему пойти на прием врача. Снизить риск заболевания вам помогут ведение здорового образа жизни, регулярные физические упражнения, умственные тренировки.



Для профилактики умственных нарушений рекомендуем ежедневно использовать упражнения для когнитивной стимуляции мозга.

Упражнение «Разноцветный текст»

Желтый, черный, красный, зеленый
Синий, красный, желтый, черный
Черный, желтый, красный, зеленый
Красный, черный, зеленый, синий
Синий, зеленый, желтый, красный
Желтый, красный, черный, красный

Перед вами перечень слов, написанных разным цветом. Начинайте по порядку с первого слова называть вслух цвет, которым написан текст. Дойдите до конца и затем повторите в обратном порядке. Вначале будет сложно, так как за восприятие текста и цвета отвечают разные полушария головного мозга. Упражнение

помогает устанавливать новые связи между полушариями головного мозга, тренирует внимание.