

«Согласовано»

Начальник отдела социальной защиты
Администрации
Центрального района


С.Д. Ильина
« 07 » сентября 2022 года

«Утверждаю»

Директор Санкт-Петербургского
государственного бюджетного учреждения
социального обслуживания населения
«Комплексный центр социального
обслуживания населения Центрального
района Санкт-Петербурга»


Т.П. Муравьева
« 07 » сентября 2022 года

ПРОГРАММА

«Укрепление памяти – Мемори клуб»

Координатор программы:

Пулле Анна Сергеевна

специалист по социальной работе

Заведующий

**социально-реабилитационным
отделением №2:**

Трудова Ксения Ивановна

**Санкт-Петербург
2022 год**

СОДЕРЖАНИЕ:

Введение.....	3
1. Общие положения о программе	
1.1 Целевая группа.....	4
1.2 Цели и задачи.....	4
1.3 Методы и приемы реализации программы.....	4
1.4 Формы проведения работы.....	5
1.5 Материально-техническое обеспечение программы.....	5
1.6 Структура программы.....	5
2. Этапы реализации программы	
2.1 Общие положения реализации программы.....	5
2.2 Учебно-тематический план.....	6
3. Результаты осуществления программы.....	7
4. Список используемой литературы.....	8

Введение

Память можно развивать и совершенствовать, как и любую другую способность. Для того чтобы не было снижения умственной работоспособности и других когнитивных нарушений, мозг нужно регулярно заставлять работать и тренировать.

Данная программа направлена на развитие следующих видов памяти: зрительная, слуховая и смысловая память, что необходимо для наилучшей реализации целей социальной реабилитации. Зрительная память базируется на наглядно-образном запоминании окружающей действительности, слуховая - преимущественно на звуковом, словесном восприятии. Смысловая память, т.е. запоминание, основано на установлении логической взаимосвязи, взаимозависимости явлений.

Данная программа нацелена на улучшение наиболее важных черт, неотъемлемых характеристик памяти, это: длительность, быстрота (запоминания и воспроизведения), точность, готовность, объем. От этих характеристик зависит то, насколько продуктивна память человека.

1. Объем памяти - количество информации, которую способен сохранять человек.

2. Быстрота запоминания - скорость запоминания информации.

3. Точность - точность проявляется в припоминании фактов и событий, с которыми сталкивался человек, а также в припоминании содержания информации.

4. Длительность – способность в течении долгого времени сохранять пережитый опыт.

5. Готовность к воспроизведению - способность быстро воспроизводить информацию.

1. Общие положения о программе

Название программы: «Укрепление памяти – Мемори клуб»

Данная программа разработана для тренировки памяти и концентрации внимания у граждан пожилого возраста и инвалидов, являющихся получателями социальных услуг государственного бюджетного учреждения социального обслуживания населения «Комплексный центр социального обслуживания населения Центрального района Санкт-Петербурга» желающих укрепить свои когнитивные способности.

1.1 Целевая группа

Программа ориентирована на граждан пожилого возраста, посещающих социально-реабилитационное отделение, имеющие потребность в когнитивных тренировках, которые положительно воздействуют на умственную деятельность.

1.2 Цели и задачи

Программа предназначена для тренировки памяти и концентрации внимания у пожилых людей и инвалидов.

Основными *целями* создания и функционирования данной программы являются:

- предоставление пожилым гражданам социально-педагогических услуг, направленных на профилактику возрастных изменений получателей социальных услуг;
- профилактика нарушений когнитивных функций у пожилых граждан;
- поддержание социальной активности пожилых людей.

Программа предусматривает решение следующих *задач*:

- ознакомление пожилых людей с основными методами запоминания информации;
- ознакомление пожилых людей с основными методами тренировки мозга;
- развитие у пожилых людей познавательного интереса.

1.3 Методы и приемы реализации программы

В процессе реализации программы используются следующие методы и приемы:

- Наглядный (показ иллюстраций, видео и т.д.);
- Словесный (объяснение, беседа);
- Практический (упражнения, игры).

1.4 Формы проведения работы

Занятия проводятся в групповой форме в виде мастер-классов

1.5. Материально-техническое обеспечение программы

Для проведения занятий необходимы следующие материалы и технические средства: телевизор, флэш карта, раздаточный материал, бумага, ручки, цветные карандаши.

1.6. Структура программы

Численность группы составляет не более 20 человек.

В течение месяца с гражданами пожилого возраста проводятся 4 занятия, длительностью один академический час.

Занятия проводятся по адресу: 5-я Советская, д. 5 в специально оборудованном классе.

Программа предполагает проведение следующих мастер-классов:

- Первое занятие ориентировано на знакомство с упражнениями, обеспечивающими эффективное запоминание, сохранение и воспроизведение информации;
- Второе занятие предполагает знакомство с основными методами запоминания;
- Третье занятие ориентировано на тренировку различных видов памяти;
- Четвертое занятие направлено на усиление концентрации внимания и развитие познавательного интереса;

2 Этапы реализации программы

2.1 Общие положения реализации программы

Мастер-класс состоит из следующих этапов:

- организационный этап (раздача материала, объяснение заданий),
- основной этап (практический, выполнение упражнений),
- заключительный этап (упражнение на закрепление материала, обмен мнениями).

2.2 Тематический план занятий

Тема	Длительность занятия	Организационный этап	Основной этап	Заключительный этап
1. «Fitness для мозга» ➤ Тренировка внимания, концентрации ➤ Тренировка слуховой и зрительной памяти	45 мин.	5 мин.	30 мин.	10 мин.
2. «Основные методы запоминания» ➤ Тренировка внимания, концентрации ➤ Основные методы запоминания ➤ Тренировка слуховой и зрительной памяти	45 мин.	5 мин.	30 мин.	10 мин.
3. «Основные методы тренировки мозга» ➤ Тренировка внимания, концентрации ➤ Основные методы тренировки мозга ➤ Тренировка слуховой и зрительной памяти	45 мин.	5 мин.	30 мин.	10 мин.
4. «Гимнастика для мозга» ➤ Тренировка внимания, концентрации ➤ Тренировка слуховой и зрительной памяти	45 мин.	5 мин.	30 мин.	10 мин.
Всего:	4 академических часа. (3 часа)	20 мин.	2 часа	40 мин.

3. Результаты осуществления программы

Клиенты социально-реабилитационного отделения, после завершения занятий по данной программе должны усвоить:

1. Упражнения, обеспечивающие эффективное запоминание, сохранение и воспроизведение информации
2. Основные методы запоминания и тренировки различных видов памяти
3. Основные методы тренировки мозга

Ожидаемые результаты обучения пожилых людей по данной программе:

- Положительная динамика в развитии психических процессов (память, мышление, внимание);
- Повышение самооценки;
- Расширение круга интересов.

Систематическое выполнение упражнений у клиентов социально-реабилитационного отделения должны улучшиться следующие показатели:

1. Количественные показатели (сокращение времени выполнения упражнений, увеличение количества предметов, слов, цифр и т.д. при запоминании);
2. Качественные показатели (усиление концентрации внимания при выполнении заданий).

Список используемой литературы и информационных ресурсов

1. «Питание для мозга. Эффективная пошаговая методика для усиления эффективности работы мозга и укрепления памяти», Нил Барнард, 2014 г.
2. «Помнить всё. Практическое руководство по развитию памяти», Артур Думчев, 2013 г.
3. «Эйнштейн гуляет по луне. Наука и искусство запоминания», Джошуа Фоер, 2013 г.
4. <https://mozgotren.ru/>

Конспект Мастер-класса 1:
«Fitness для мозга»

Мозг лучше усваивает информацию живую, яркую, образную и вовлекающую. Это значит, что нам нужно сделать информацию, которую мы хотим запомнить, интересной для мозга.

1. Упражнение разминка – 10 предметов.

На стол выкладывается 10 различных предметов, не связанных между собой. При выкладывании все предметы проговариваются специалистом.

Инструкция: в течении 1 минуты необходимо смотреть на предметы, стараясь запомнить их название и расположение на столе. По истечении 1 минуты предметы закрываются и необходимо воспроизвести на листе бумаги (письменно, карикатурно) все запомнившиеся предметы.

2. Таблицы Шульте.

Немецкий психотерапевт Вальтер Шульте в середине XX века изобрел уникальный тест для тренировки внимания, усвоения большого количества информации и скорости реакции. Развитие этих навыков помогает освоить технику скорочтения. Таблицы Шульте – таблицы со случайно расположенными числами (см. пример ниже).

Инструкция: Необходимо найти все числа в последовательности от меньшего к большему как можно быстрее. Перед выполнением теста, необходимо проследить за тем, чтобы расстояние от таблицы до глаз было таким же, как и при чтении книги, то есть примерно 30—35 см. При выполнении важно избегать передвижений взгляда из центра и искать числа только периферическим зрением. Проговаривать числа вслух или про себя нельзя. При чтении без проговаривания текста мозг получает информацию в виде визуальных образов, а не аудиальных. Они воспринимаются намного быстрее, и поэтому очень важны для развития скорочтения.

По очереди выдаются три таблицы: до 16 чисел, до 25 чисел, до 36 чисел.

5	13	10	11
3	16	6	2
9	14	15	1
7	8	4	12

3. Упражнение 10 слов.

Инструкция: Необходимо запомнить 10 слов, не имеющих между собой смысловую связь. Слова читаются один раз с интервалом 2 секунды. Далее необходимо записать все что удалось запомнить.

Пальто	Носки
Картина	Стена
Дверь	Свитер
Брюки	Кошка
Огурец	Варежки

4. Упражнение 10 пар слов.

Инструкция: Медленно зачитываются 10 пар слов, между которыми имеется смысловая связь. Затем через небольшой интервал времени (после выполнения следующего задания) зачитываются лишь первые слова из каждой пары. Необходимо припомнить и записать вторые слова.

5. Просмотр видео «На сколько развита твоя память».

Инструкция: На видео представлены два уровня сложности. На каждом уровне показывается по 5 картинок подряд. Далее картинки показываются снова, но уже с небольшим закрашенным фрагментом, по поводу которого задается вопрос и предлагается два варианта ответа. Необходимо вспомнить что же было на том фрагменте и выбрать правильный ответ. Если ответ верен, необходимо поставить себе галочку. В конце видео подсчитываются баллы и определяется «На сколько развита твоя память».

6. Упражнение - Цифры-ассоциации

Ассоциации – проверенная временем технология запоминания, когда устанавливается связь между объектами. Суть этого метода запоминания в том, что при появлении в сознании одного объекта, вспоминается другой.

- 6.1. Инструкция: выдается раздаточный материал. На листах бумаги напечатаны цифры от нуля до девяти. Под каждой цифрой подписано слово-ассоциация, т.е. на что похожа цифра внешне. Например, цифра ноль по своему внешнему виду похожа на яйцо, цифра восемь напоминает снеговик, т.к. состоит из двух кружков. За минуту необходимо запомнить все слова, пытаться как можно лучше представить их в своем воображении. Далее на листе бумаги записать все цифры и подписать под каждой запомнившееся слово-ассоциацию.

0	1	2	3	4
яйцо	свеча	утка	птица	парусник
5	6	7	8	9
детская горка	змея	овраг	снеговик	воздушный шарик

- 6.2. Инструкция: Специалистом зачитываются 5 чисел: 11,13,31,45,60. Необходимо подобрать свою ассоциацию к этим числам. Ассоциации могут быть образными, т.е. как в предыдущем задании, а могут быть привязаны к какой-то значимой дате, к номеру свой квартиры, дома, машины и т.д. Иногда бывают затруднения при составлении связей между объектами. Тогда специалисты рекомендуют создавать самые необычные, даже абсурдные связи, которые даже лучше запоминаются.

7. Упражнение – тест Струпа.

Тест Струпа активно используется в психологии для определения гибкости когнитивного мышления. Если человек может быстро переключиться с чтения слов на называние цветов, значит, его когнитивное мышление достаточно гибкое. Также тест Струпа расскажет о возможности сосредоточиться и сконцентрировать внимание в данный конкретный момент. Высокий уровень стресса,

наличие каких-либо нерешенных проблем, которые никак не выходят из головы, явная сонливость и т.д. мешают прохождению теста.

Инструкция: на экран мультимедийного устройства выводится изображение (см. пример ниже) на котором написаны названия цветов, но выделены другими цветом, т.е. значение и цвет слов не совпадают. Задача: назвать цвета, которыми написано каждое слово.

ЧЕРНЫЙ КРАСНЫЙ ЖЕЛТЫЙ
СИНИЙ КОРИЧНЕВЫЙ РОЗОВЫЙ
БЕЖЕВЫЙ ЧЕРНЫЙ ЗЕЛЕНый
ЖЕЛТЫЙ СЕРЫЙ ФИОЛЕТОВЫЙ
КРАСНЫЙ ЧЕРНЫЙ САЛАТОВЫЙ
СИНИЙ ЗЕЛЕНый МАЛИНОВЫЙ

Упражнение 8. Игра «Шведский стол или все это я съел на завтрак».

Инструкция: Каждый участник по очереди называет любой продукт, который он любит есть на завтрак, но с повторением продукта, который назвал предыдущий участник. Например, первый участник говорит, что любит есть «йогурт», второму участнику необходимо сначала сказать слово «йогурт» и после добавить уже свой продукт, например, «сырники». У третьего участника получится уже цепочка из трех слов, т.е. два продукта от предыдущих участников и третий свой продукт. Таким образом необходимо составить как можно более длинную цепочку слов, чтобы получился большой «Шведский стол».