



# 4. Зарядка для мозгов

## Дни недели

1. Назовите три дня подряд без использования слов «среда», «пятница», «воскресенье».
2. Расположите дни недели в алфавитном порядке как можно быстрее.
3. С помощью ассоциаций свяжите с каждым днём недели какой-нибудь цвет. Например, понедельник может ассоциироваться с синим цветом, а пятница с красным. Подумайте о причине, по которой Вы выбрали именно эти цвета.
4. Подберите для каждого дня недели по три слова и составьте из них облако слов. Вы можете выбрать слова, которые каким-то образом связаны с тем или иным днём.

## Буквы

1. Перечислите все предметы, которые находятся в той же комнате, что и Вы и названия которых начинаются на букву "К".
2. Выберите любые два предмета, названия которых начинаются на букву "К" и придумайте новый предмет, который можно создать, объединив их.
3. Вместе сочините короткий стишок или песенку, используя начинающиеся на букву "К" слова.
4. "Собеседнику": Придумайте загадки о предметах, названия которых начинаются на букву "К" и предложите вашему пожилому другу угадать загаданные Вами предметы.

## Физическая активность

1. Подсчитайте все ступеньки и лестницы, по которым Вы поднимаетесь или спускаетесь по пути в ближайший магазин.
2. Обратите внимание на те ощущения, которые возникают у Вас при подъёме. Как ощущают себя мышцы? Есть ли отдышка?
3. Обсудите вместе, какое влияние подъём по лестнице оказывает на самочувствие организма.
4. Расскажите друг другу о самых красивых лестницах, которые вы видели в течение своих жизней.

## Задание

1. "Собеседнику": Попросите пожилого человека рассказать небольшую историю или воспоминание из своей жизни на изученном языке.
2. Перечислите пять слов на иностранном языке – расположите их в алфавитном порядке.
3. Выберите одну интересную для Вас тему и обсудите её на иностранном языке.
4. Придумайте вымышленное животное. Дайте ему имя, опишите его внешний вид, способности и среду, в которой он обитает. Выполните данное задание, используя любой выбранный вами иностранный язык

# 4. Зарядка для мозгов

## Музыкальное упражнение

Выберите любую простую песню на иностранном языке.

Перепишите слова песни на бумагу и спойте вместе.

Обсудите смысл песни и запомните её значение.

## Задание

Найдите по телевизору канал, который Вы обычно не смотрите, и просмотрите программу, которая по нему идёт в течение 5 минут.

Что Вы узнали?

Какую новую информацию Вы получили?

Появился ли у Вас интерес к данной теме?

## Для людей с расстройствами памяти:

Рассказ истории с её последующим пересказом и изменениями.

Выберите простую историю или сказку, которая будет знакома человеку с расстройствами памяти. Или такую, которая легко будет им восприниматься.

Прочитайте историю вслух и попросите вашего собеседника пересказать её своими словами.

Дайте возможность изменить или расширить историю по собственному усмотрению.

## В группе

“Собеседнику”: Показывайте числа и называйте их вслух.

Если число содержит цифру 3, то Вы ничего не говорите вслух, а хлопаете в ладоши.

Например, если числом является 1865, то вы произносите его, а на числе 3567 - хлопаете в ладоши