

ТЕСТ-БИНГО

«МОЙ КОГНИТИВНЫЙ РЕЗЕРВ»



Как вы заботитесь о своем мозге каждый день?

✓ Отметьте ✓ те утверждения, которые подходят именно вам.

1 За последнюю неделю я узнал(а) или попробовал(а) что-то новое. ☐	2 Регулярно встречаюсь с друзьями, соседями или участвую в клубах и группах. ☐	3 Хожу новыми маршрутами и стараюсь замечать новое вокруг. ☐	4 Считаю в уме, а не сразу пользуюсь калькулятором или телефоном. ☐
5 Занимаюсь физической активностью, где нужны внимание и координация. ☐	6 Обсуждаю с другими книги, фильмы, новости или жизненные ситуации. ☐	7 Читаю книги или статьи и потом могу пересказать их содержание. ☐	8 Решаю задачи «с усилием»: изучаю язык, осваиваю программы, играю в стратегические игры. ☐
9 Слежу за слухом и зрением, при необходимости использую коррекцию и наблюдаюсь у специалистов. ☐	10 Сплю достаточно и обычно просыпаюсь отдохнувшим(ей). ☐	11 У меня есть любимое хобби или творческое занятие. ☐	12 Я регулярно двигаюсь: хожу пешком, делаю зарядку или другие активности. ☐
13 Слушаю музыку осознанно или занимаюсь музыкой. ☐	14 Общаюсь с новыми людьми и открываю для себя новые знакомства. ☐	15 Планирую свои дела и цели, чтобы чувствовать контроль над жизнью. ☐	16 Делаю то, что раньше никогда не делал(а), даже если это что-то маленькое. ☐

РАСШИФРОВКА РЕЗУЛЬТАТА

12–16

Отлично!



Ваш когнитивный резерв получает хорошую поддержку. Продолжайте сохранять активность и интерес к новому!

6–11

Есть куда расти!



Несколько новых привычек могут заметно усилить защиту мозга и улучшить качество жизни.

0–5

Самое время начать!



Когнитивный резерв можно укреплять в любом возрасте. Хорошая новость — начать никогда не поздно!

ХОТИТЕ ПОДДЕРЖАТЬ ПАМЯТЬ, ВНИМАНИЕ И МЫШЛЕНИЕ?

В Центре геронтопсихологии МГППУ работают программы, основанные на современных научных данных:



Когнитивно-стимулирующая терапия

Комплекс занятий для стимуляции памяти, внимания, мышления и общения в небольшой группе.



Гимнастика для мозга

Упражнения, объединяющие движение, внимание и координацию для поддержки работы мозга.



Клуб общения «Соседский круг»

Живое общение, новые знакомства и совместные занятия — один из лучших способов поддерживать когнитивное здоровье.



ЦЕНТР ГЕРОНТОПСИХОЛОГИИ
МГППУ



Запись и информация:
+7 (499) 943-85-41



Адрес центра:
Москва, ул. Зорге, д.18,
корп.3. Каб. 105-106

