
ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
----------------	---

РАЗДЕЛ 1 ЖИТЬ И РОЖАТЬ НЕЛЬЗЯ ПОДОЖДАТЬ!

Глава 1.1	
ИСКУССТВО ЖИТЬ. ПРЕЕМСТВЕННОСТЬ ПОКОЛЕНИЙ	13

Вопросы к размышлению, дискуссии, тренинг	26
---	----

Глава 1.2	
СТАТУС ПОЖИЛОГО ЧЕЛОВЕКА В ОБЩЕСТВЕ	27

Вопросы к размышлению, дискуссии, тренинг	31
---	----

Глава 1.3	
СОЦИАЛИЗАЦИЯ И ОБЩЕНИЕ В ПОЖИЛОМ ВОЗРАСТЕ. НАВЫКИ SMALL TALK	33

Вопросы для размышления, тренинг когнитивных функций	44
--	----

Глава 1.4	
РАБОТА ИЗБАВЛЯЕТ НАС ОТ ТРЕХ ЗОЛ: ЛЕНИ, ПРАЗДНОСТИ, НИЩЕТЫ	45

Вопросы к размышлению и тренинг	53
---------------------------------------	----

Глава 1.5	
УЧИСЬ УЧИТЬСЯ ВСЕМУ И ВСЕГДА!	55

Вопросы для размышлений, общения, тренинг	67
---	----

Глава 1.6	
НАМ ЖИЗНЬ СВОЮ НЕ ПОВТОРИТЬ НИКАК, ОСТАЛАСЬ МОЛОДОСТЬ ЗА ГРАНЬЮ ГДЕ-ТО... ..	69

Вопросы к размышлению, тренинг	78
--------------------------------------	----

Глава 1.7	
КОГДА ЖЕ НАСТУПАЕТ СТАРОСТЬ?	80
Вопросы к размышлению, тренинг	94
Глава 1.8	
БЫТЬ СТАРИКАМИ НЕ ПРОСТАЯ ШТУКА, НЕ ВСЕ УМЕЮТ СТАРИКАМИ БЫТЬ! КАК НАУЧИТЬСЯ ПРИНИМАТЬ СВОЙ ВОЗРАСТ?	96
Вопросы к размышлению, тренинги	106
Глава 1.9	
БЫТЬ СЧАСТЛИВЫМ В 70+? ВОЗМОЖНО ЛИ ЭТО? МЕТОД ХООПОНОПОНО	108
Вопросы, ситуации и поиски выхода	114
Глава 1.10	
СОСТАРИТЬСЯ И СТАРИТЬСЯ ВДВОЕМ, В ПАРЕ: ПРОБЛЕМЫ И ПРЕИМУЩЕСТВА	115
Вопросы к размышлению, тренинг	118
Глава 1.11	
ЛЮБВИ ВСЕ ВОЗРАСТЫ ПОКОРНЫ И ВСЕ ПОРЫВЫ БЛАГОТВОРНЫ!	119
Вопросы к размышлению, тренинг	123
Глава 1.12	
У НАС РАЗНЫЕ ПОСТЕЛИ. ПОЧЕМУ? ДА ПОТОМУ ЧТО	124
Вопросы к размышлению (можно не озвучивать), тренинг	126
Глава 1.13	
МОЗГ — ОЧЕНЬ ВАЖНАЯ ШТУКА	127
Вопросы и тренинги для самопроверки	131
Глава 1.14	
«ВСЕ ПРОБЛЕМЫ — В ГОЛОВЕ!»	134
Вопросы и тренинг для профилактики когнитивных нарушений	138
Глава 1.15	
КОГНИТИВНЫЕ ФУНКЦИИ. КОГНИТИВНЫЕ НАРУШЕНИЯ	139
Вопросы и тренинг	144

Глава 1.16	
ПРОФИЛАКТИКА КОГНИТИВНЫХ НАРУШЕНИЙ.	
ЗАРЯДКА ДЛЯ УМА	146
Вопросы к размышлению и тренинг.....	153
Глава 1.17	
ПИТАНИЕ МОЗГА. ЧЕМ ЕГО НАКОРМИТЬ,	
ЧТОБЫ ОН БЫЛ ДОВОЛЕН?	154
Вопросы к размышлению и тренинг.....	161
Глава 1.18	
ЧТО-ТО С ПАМЯТЬЮ МОЕЙ СТАЛО?.....	163
Вопросы к размышлению и для тренировки памяти.....	166
Глава 1.19	
С ЮМОРОМ О ГРУСТНОМ: ЧТО ЛУЧШЕ:	
АЛЬЦГЕЙМЕР ИЛИ ПАРКИНСОН?.....	168
Вопросы и тренинг по пространственной	
и временной навигации, профилактике когнитивных нарушений.....	177
Глава 1.20	
ДЕМЕНЦИЯ ИЛИ ДЕПРЕССИЯ?	179
Вопросы к размышлению и тренинг.....	191
Глава 1.21	
ЗВЕНИТ КАПЕЛЬ ЦЕЛЫЙ ДЕНЬ С УТРА...	
ВЕСЕННЯЯ ДЕПРЕССИЯ — ЭТО БОЛЕЗНЬ?.....	193
Вопросы к размышлению, тренинг	196
Глава 1.22	
МОНРЕАЛЬСКАЯ ШКАЛА ОЦЕНКИ	
КОГНИТИВНЫХ ФУНКЦИЙ	
(Montreal Cognitive Assessment, MoCA)	198
Глава 1.23	
МЫ «ЗАВИСАЕМ» В СОЦСЕТЯХ.	
ЧТО ПРОИСХОДИТ С НАШИМ МОЗГОМ?	202
Вопросы к размышлению и тренинг.....	205

Глава 1.24

СМАРТФОНЫ: «ЗАПРЕТИТЬ НЕЛЬЗЯ ИСПОЛЬЗОВАТЬ». ГДЕ ПОСТАВИТЬ ЗАПЯТУЮ?	206
Вопросы к размышлению, тренинг	211

Глава 1.25

РИСОВАНИЕ И АРТ-ТЕРАПИЯ В ПРОФИЛАКТИКЕ КОГНИТИВНЫХ НАРУШЕНИЙ	213
Вопросы к размышлению и тренинг	221

Глава 1.26

МАДАМ, ДЕРЖИТЕ ВЕРТИКАЛЬ! НУ В СМЫСЛЕ, СПИНКУ ПОРОВНЕЕ! МСЬЕ, К ВАМ ЭТО ТОЖЕ ОТНОСИТСЯ!	223
Вопросы для размышления и упражнения для настроения и ровной спинки	230

Глава 1.27

ПОРОЙ МУЗЫКА — ЕДИНСТВЕННОЕ ЛЕКАРСТВО, КОТОРОЕ ЛЕЧИТ ДУШУ И ТЕЛО	232
Вопросы к размышлению, активизации памяти	235

Глава 1.28

ЦЕНТРЫ ПРИТЯЖЕНИЯ И РОСТА	237
---------------------------------	-----

РАЗДЕЛ 2

ТЕХНИКА ПЕЧАТИ «СЛЕПЫМ» ДЕСЯТИПАЛЬЦЕВЫМ МЕТОДОМ ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ КОГНИТИВНОГО ЗДОРОВЬЯ И АКТИВНОГО ДОЛГОЛЕТИЯ

Глава 2.1

ЭТО БЫЛО НЕДАВНО, ЭТО БЫЛО ДАВНО	247
--	-----

Глава 2.2

«СЛЕПОЙ» МЕТОД ПЕЧАТИ, ЕГО ПРЕИМУЩЕСТВА И ВОЗМОЖНОСТИ	254
--	-----

Глава 2.3

КЛЕРНОЕ ПИСЬМО И ЕГО НАЗНАЧЕНИЕ. АЛФАВИТ КЛЕРНОГО ПИСЬМА	259
---	-----

Глава 2.4

КЛАВИАТУРА ПЕРСОНАЛЬНОГО КОМПЬЮТЕРА.

ГРУППЫ КЛАВИШ И ИХ НАЗНАЧЕНИЕ.

АЛФАВИТНО-ЦИФРОВЫЕ КЛАВИШИ.

ГИМНАСТИКА ДЛЯ ПАЛЬЦЕВ РУК 263

Глава 2.5

ИЗУЧЕНИЕ БУКВЕННО-ЦИФРОВОЙ КЛАВИАТУРЫ ПК 268

- 2.5.1. Основной (второй, средний) ряд алфавитно-цифровых клавиш клавиатуры ПК. Буквы основного ряда ПК: **ФЫВАПРОЛДЖЭ**. Основная позиция для пальцев левой и правой рук **ФЫВА ОЛДЖ**. Схема клавиатуры и ее назначение. Понятие о ритме, темпе печати. Знаки «запятая», «точка». Выполнение упражнений на изучение основного ряда клавиатуры. Гимнастика во время занятия. Контрольная работа № 1 268

- 2.5.2. Изучение **ВЕРХНЕГО** (третьего) ряда алфавитно-цифровых клавиш клавиатуры ПК. Буквы **ЙЦУКЕН ГШЩЗХЪ** в сочетании с буквами основного ряда. Выполнение упражнений на отработку движений пальцев с основной позиции к буквам верхнего ряда. Контрольная работа № 2 279

- 2.5.3. Изучение нижнего (первого) ряда алфавитно-цифровых клавиш: буквы **ЯЧСМИТЬБЮ** в сочетании с буквами основного ряда. Движения пальцев рук с основной позиции **ФЫВА ОЛДЖ** к буквам нижнего ряда с возвратом на «свое» место. Выполнение упражнений 282

- 2.5.4. Изучение нижнего (первого) ряд алфавитно-цифровых клавиш: буквы **ЯЧСМИТЬБЮ** в сочетании с буквами основного и верхнего рядов. Движения пальцев рук с основной позиции **ФЫВА ОЛДЖ** к буквам нижнего и верхнего рядов с возвратом на «свое» место. Выполнение упражнений строго по схеме клавиатуры ПК. Контрольная работа № 3 283

- 2.5.5. Изучение буквенно-цифровой клавиатуры ПК. Четвертый ряд клавиатуры: цифры, знаки, символы. Техника проставления. Символы и их связь с раскладкой клавиатуры. Выполнение ознакомительного упражнения со знаками, цифрами, символами 286

Глава 2.6

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ И СКОРОСТИ ПЕЧАТИ

«СЛЕПЫМ» ДЕСЯТИПАЛЬЦЕВЫМ МЕТОДОМ 288

Выполнение упражнений на совершенствование техники печати

«слепок» десятипальцевым методом, считывая с оригинала 288

ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	291
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	292
Приложение 1. Оценка ответов по системе MoCA.....	292
Приложение 2. Решение	295
Приложение 3. Арифметические действия	295
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	296
ОБ АВТОРЕ	297