

Тренируем память



ПРЕДИСЛОВИЕ

Снижение памяти – одна из самых частых проблем пожилого возраста. Иногда это следствие возрастного снижения когнитивных функций, довольно легко компенсирующееся, иногда это уже развившаяся деменция, в основе которой лежит прогрессирующее поражение головного мозга, иногда некое переходное состояние, которое обычно обозначается как умеренное когнитивное расстройство и со временем угрожает развитием деменции. Каждое из этих состояний может в различной степени вызывать дискомфорт и нуждается в особом подходе к лечению.

Лечение снижения памяти должно быть систематическим и предполагает применение лекарственных средств, улучшающих когнитивные функции, адекватную коррекцию сердечно-сосудистых и иных сопутствующих заболеваний, рекомендации по изменению образа жизни. Упражнения, тренирующие память, являются одним из ключевых элементов комплексного лечения нарушений памяти. Они важны как для пациентов с уже развившимся заболеванием нервной системы, так и для лиц, которым оно только угрожает.

В целой серии исследований, как эпидемиологических, так и клинических, проведенных в различных странах мира, было показано, что постоянная высокая умственная активность снижает риск развития деменции. Более того, согласно данным других исследований, регулярные посильные упражнения, тренирующие когнитивные (познавательные) функции, способны замедлять прогрессирование симптомов деменции. Экспериментальные данные свидетельствуют, что умственная активность индуцирует в мозге продукцию нейротрофических факторов, играющих ключевую роль в поддержании жизнедеятельности клеток мозга. При этом усиливается формирование между клетками новых синаптических связей, повышается метаболизм в мозге, особенно в его лобных долях, происходит активизация стволовых клеток в гиппокампе.

Высокая умственная активность снижает риск развития атрофии гиппокампа. Это подтверждается экспериментальными данными, показывающими, что ментальная активность у лабораторных животных снижает накопление амилоида, которое является одним из основных патофизиологических процессов, лежащих в основе болезни Альцгеймера и некоторых других форм деменции. Таким образом, тренировка памяти и когнитивных функций обладает четким нейропротективным потенциалом.

Не секрет, что одним из основных условий эффективности «упражнений для памяти» является хорошо проработанная методика. Существуют различные подходы к построению подобных занятий. В издаваемом пособии реализован весьма удачный подход, разработанный сотрудниками

Центра терапии нарушений памяти в польском городе Щецин. Они выбрали 20 достаточно простых и в то же время эффективных и занимательных упражнений, которые можно использовать как у лиц, уже страдающих деменцией, так и у лиц с умеренным когнитивным расстройством. В первом случае они помогут стабилизировать состояние пациента, во втором – снизить риск развития деменции, «нарастив» когнитивный резерв.

Упражнения разнообразны, они тренируют не только саму память, как слухоречевую, так и зрительную, но также внимание, мышление, сообразительность, речевые функции, способность к зрительному анализу и синтезу. Попробовать надо все предложенные упражнения, но не следует стремиться сразу все их выполнить. К делу надо подходить творчески, поэтапно отбирая те упражнения, которые будут особенно действенны, занимательны и неутомительны для пациентов. **В течение 1 занятия, которое может продолжаться от 15 до 30 минут (в зависимости от состояния человека), нужно комбинировать упражнения, опирающиеся на разные функции (например, «словесные» задания чередовать с графическими), те задания, с которыми пациент может справиться легко, с теми, которые могут вызывать у него затруднения.** К выполнению более трудных (для данного пациента) заданий иногда имеет смысл возвращаться неоднократно. В ходе занятий пациента очень важно поощрять.

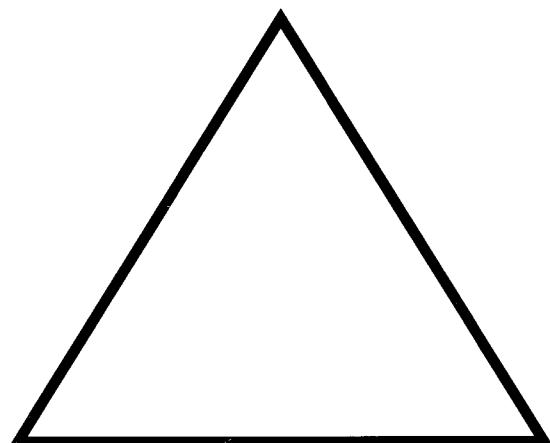
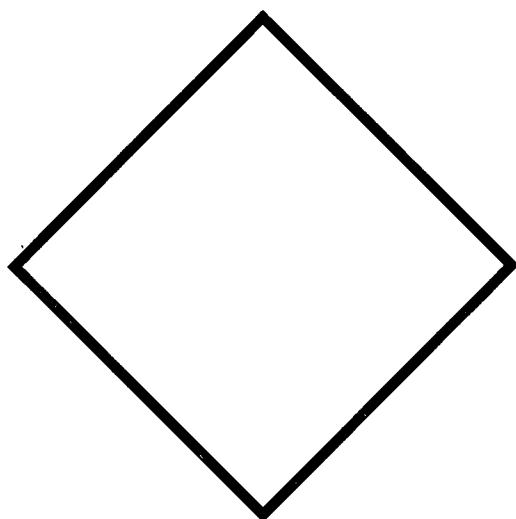
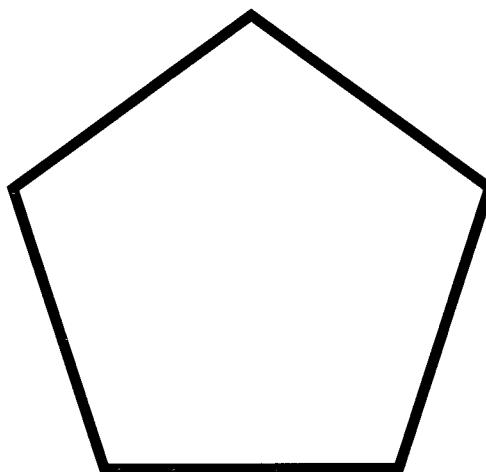
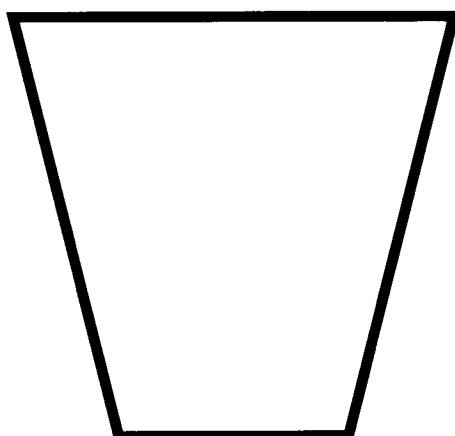
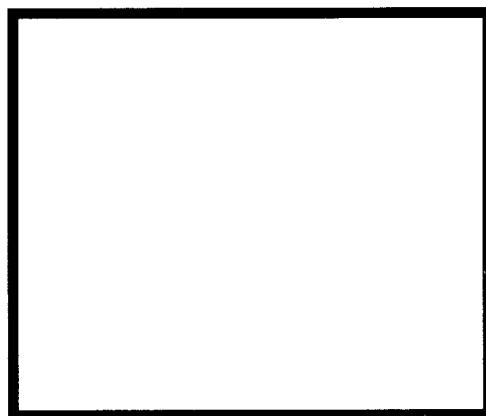
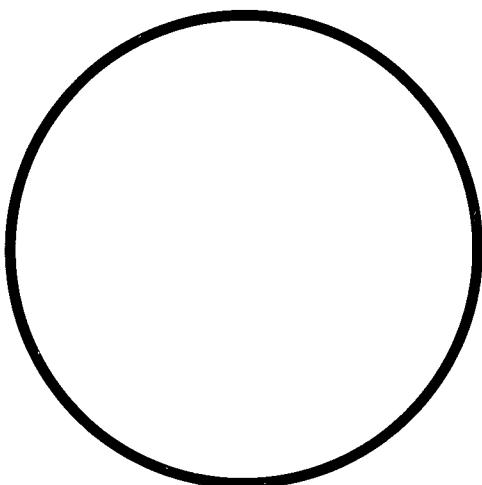
Упражнения пригодны и для профилактики когнитивных нарушений у пожилых лиц, не имеющих когнитивных нарушений. Они, как и лица с умеренным когнитивным расстройством, могут заниматься самостоятельно. **Важнейшим условием эффективности упражнений является их регулярность.** Только в этом случае можно ожидать от них сколько-нибудь длительного эффекта.

При комбинации с эффективной фармакотерапией действенность упражнений может существенно увеличиваться. В настоящее время существует много различных препаратов, усиливающих когнитивные функции. Одним из наиболее эффективных является **Акатинол Мемантин**, который не только помогает пациентам с деменцией, но и, возможно, замедляет ее наступление. Не следует забывать также о физической активности и лечебной гимнастике, которые также усиливают эффект упражнений для развития памяти. Важное значение имеют своевременная коррекция артериальной гипертензии, гиперлипидемия, нарушение углеводного обмена, поддержание нормальной массы тела. Только комплексные усилия смогут дать памяти новый импульс к жизни.

О. С. Левин,
профессор кафедры неврологии РМАПО

Упражнение 1

Нарисуйте следующие фигуры по 9 раз каждой рукой: сначала 3 раза правой, потом 3 раза левой рукой, а затем 3 раза двумя руками одновременно.



Упражнение 2

Впишите под каждым символом соответствующие цифры.

□	▼	*	†	■	○	*	⊗	☒
1	2	3	4	5	6	7	8	9

▼	†	*	□	☒	○	*	■	⊗	*	⊗	□	†	*	■

○	⊗	▼	☒	□	○	⊗	*	†	□	†	■	▼	*	■

†	⊗	■	*	*	†	□	○	*	⊗	▼	☒	○	⊗	*

*	■	†	☒	□	○	▼	†	⊗	□	*	*	■	⊗	▼

□	*	*	□	■	*	⊗	▼	■	†	☒	*	○	†	▼

⊗	†	☒	▼	■	*	⊗	*	■	○	☒	†	□	*	○

☒	○	*	▼	†	□	■	⊗	*	†	○	▼	■	*	☒

†	⊗	*	*	○	■	▼	☒	⊗	†	□	■	*	*	□

■	□	⊗	▼	†	*	■	⊗	□	*	☒	†	*	○	▼

▼	□	■	○	☒	†	*	▼	○	*	□	*	■	⊗	†

■	▼	†	*	*	○	□	☒	▼	†	⊗	■	☒	*	*

Упражнение 3

Сколько четырехугольников Вы видите на рисунке А?

Сосчитайте все четырехугольники на рисунке Б.

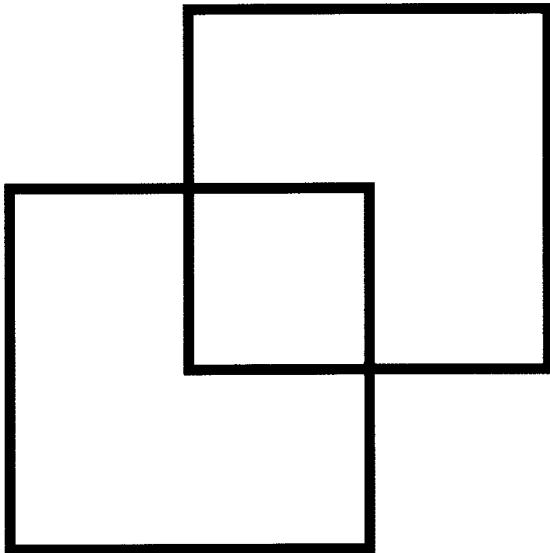


Рисунок А

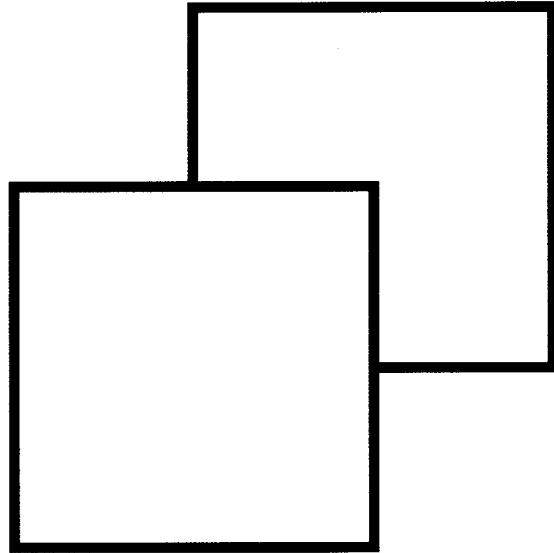
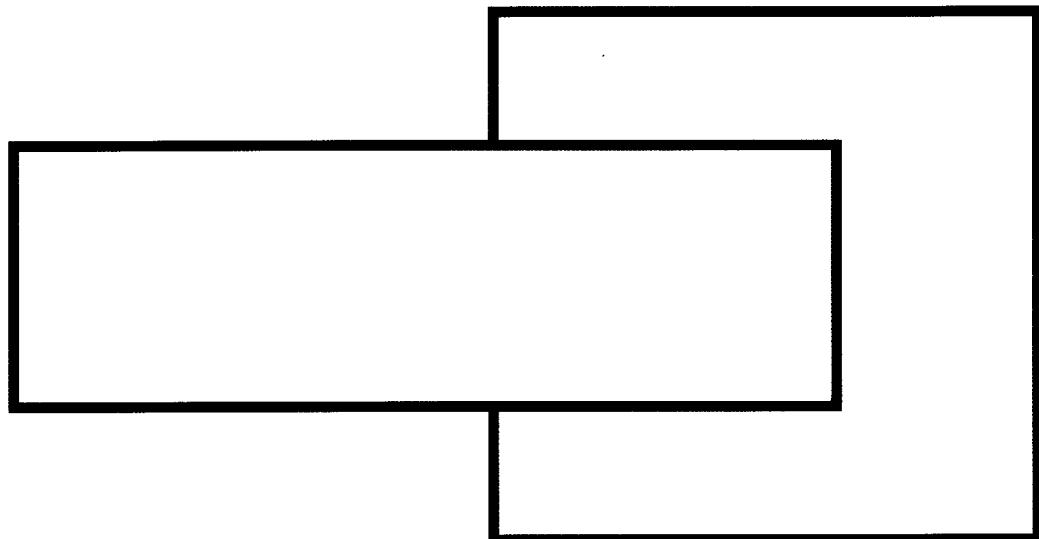


Рисунок Б

Ответ: На рисунке А видно 3 четырехугольника, а на рисунке Б – 1 четырехугольник.

По такому же принципу сосчитайте все четырехугольники, которые Вы видите на следующих рисунках.



Ответ: _____

A large rectangular box at the bottom and a smaller rectangular box above it, both outlined in black, intended for the student to write a single word.

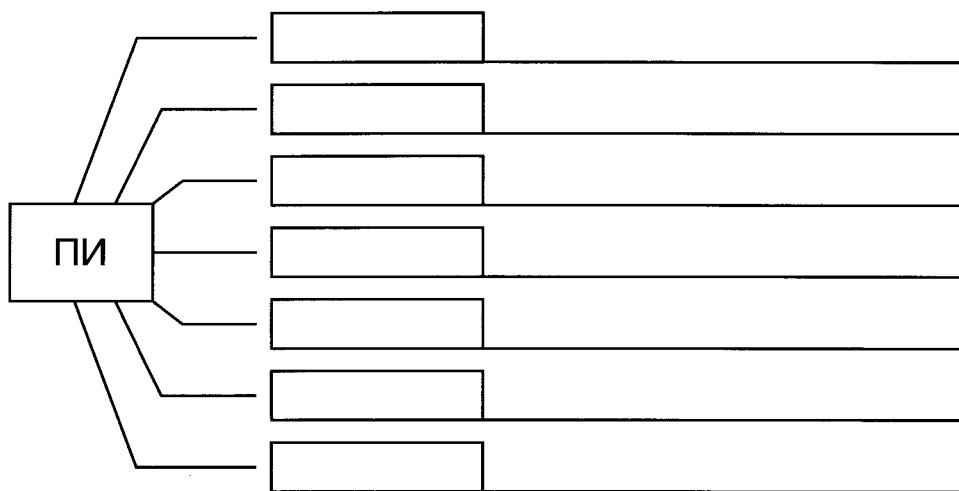
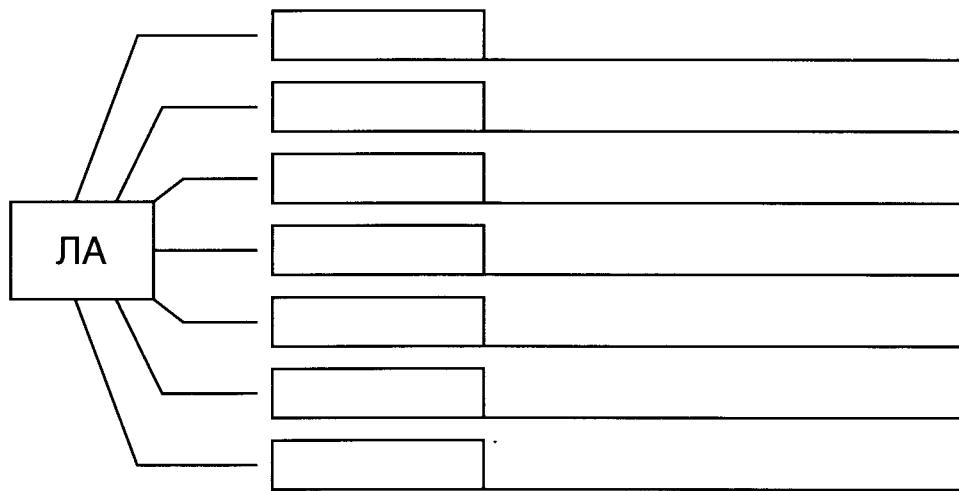
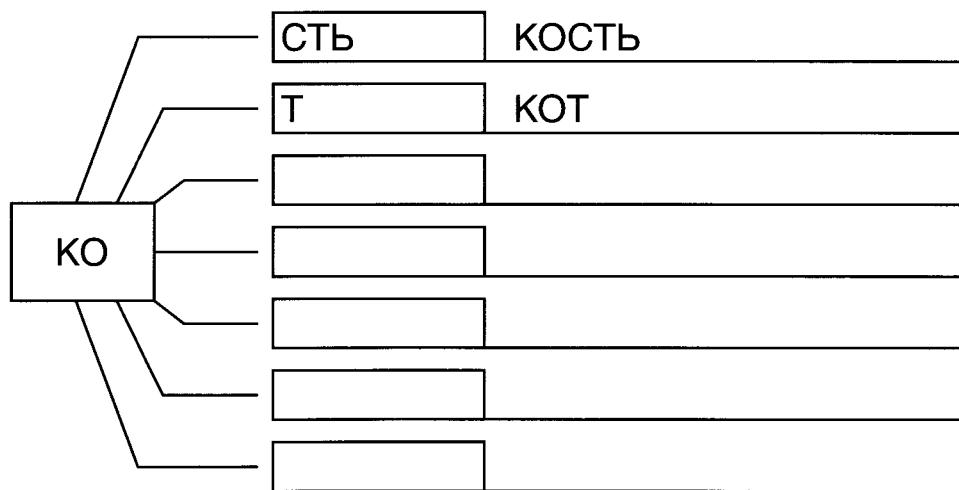
Ответ: _____

A 2x2 grid of four rectangular boxes, each outlined in black, intended for the student to write four words.

Ответ: _____

Упражнение 4

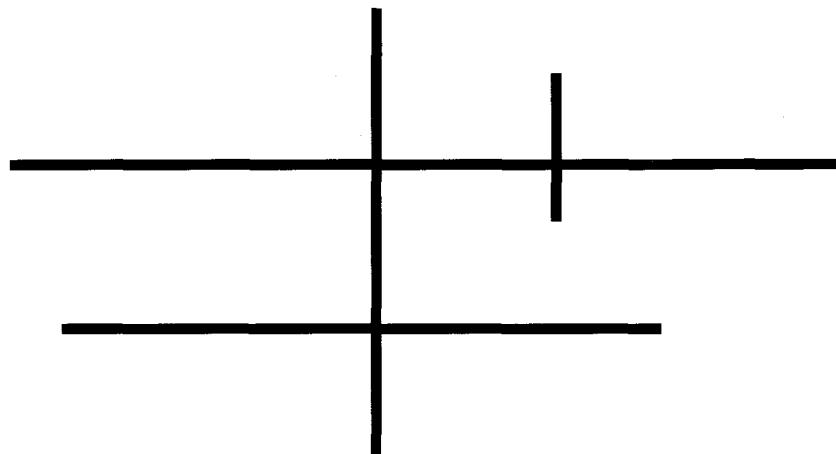
Добавляя сочетания букв, образуйте из указанных слогов как можно больше новых слов.



Упражнение 5

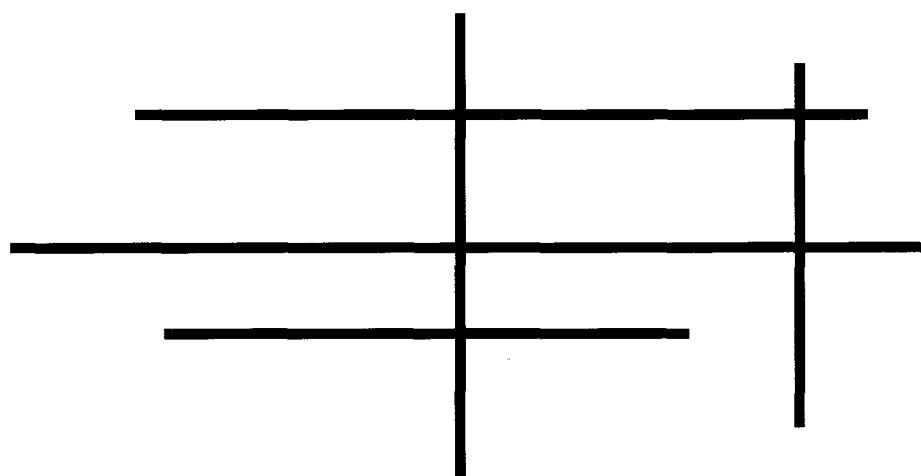
Сосчитайте, в скольких местах пересекаются линии на следующих рисунках.

Рисунок А



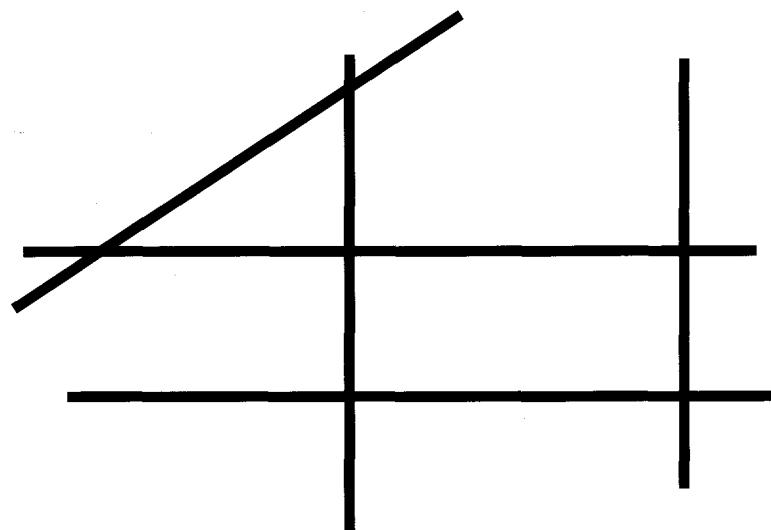
Ответ: _____

Рисунок Б



Ответ: _____

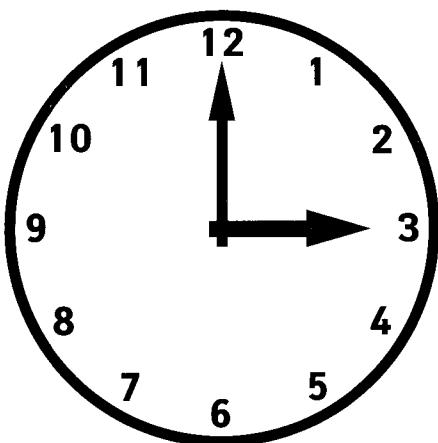
Рисунок В



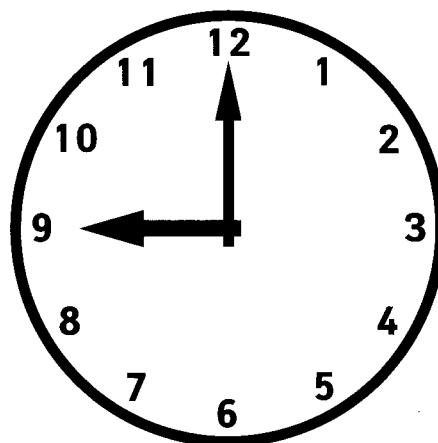
Ответ: _____

Упражнение 6

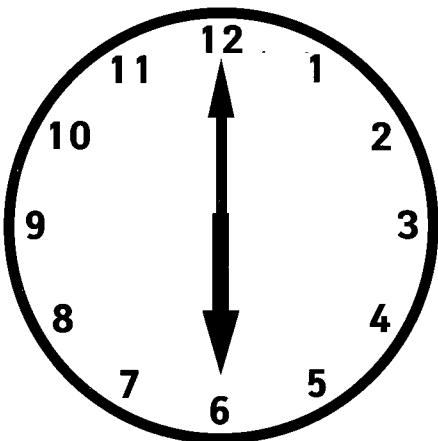
Впишите время, которое показывают следующие часы.



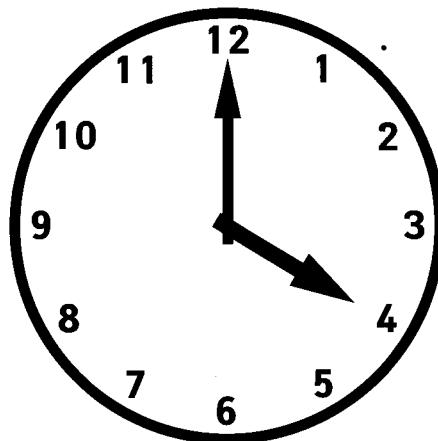
Часы показывают
время: _____



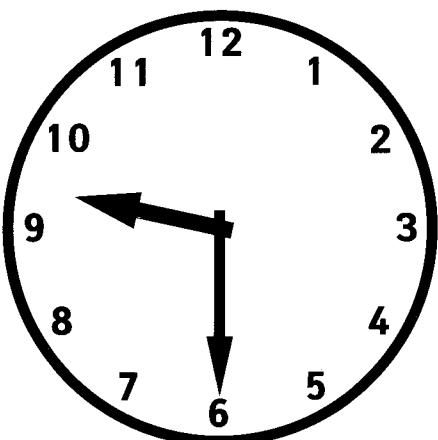
Часы показывают
время: _____



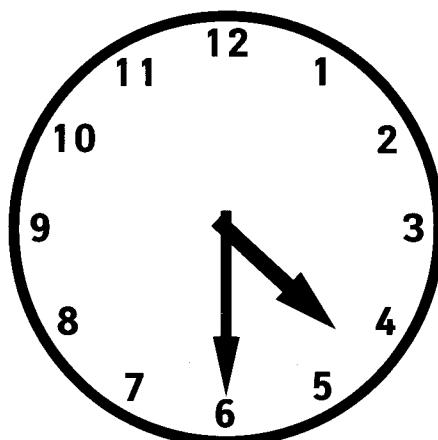
Часы показывают
время: _____



Часы показывают
время: _____



Часы показывают
время: _____



Часы показывают
время: _____

Упражнение 7

Найдите и вычеркните вписанные ниже названия фруктов. Их всего 12.

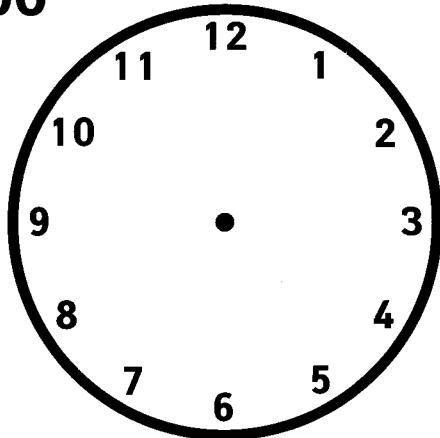
М	А	Б	Р	И	К	О	С	Р	А	Б	И
К	Н	Л	А	Ф	И	Г	Л	Л	Б	Е	М
А	А	А	Н	Г	А	Р	И	Н	А	М	А
С	Н	Л	А	Р	К	У	В	И	Н	Н	Н
В	А	Р	Б	У	З	С	А	М	А	Т	Д
В	С	Ш	Н	Ш	А	С	Е	Г	Н	А	А
И	Н	Я	О	А	Е	К	Т	О	Р	И	Р
С	М	Б	С	О	Е	К	И	В	И	З	И
М	А	Л	И	Н	А	Н	А	И	О	Д	Н
В	О	О	О	Ч	Е	Р	Е	Ш	Н	Я	И
Г	Я	К	Б	Л	К	О	Н	Н	Р	И	Я
Т	Е	О	Е	А	Н	А	Н	Я	Ш	З	Е

1. МАНДАРИН
2. ВИШНЯ
3. АРБУЗ
4. ЯБЛОКО
5. АНАНАС
6. МАЛИНА
7. СЛИВА
8. ГРУША
9. БАНАН
10. ЧЕРЕШНЯ
11. КИВИ
12. АБРИКОС

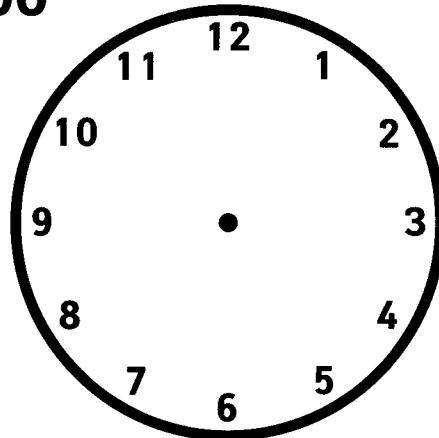
Упражнение 8

Нарисуйте на следующих часах стрелки, чтобы они показывали указанное время.

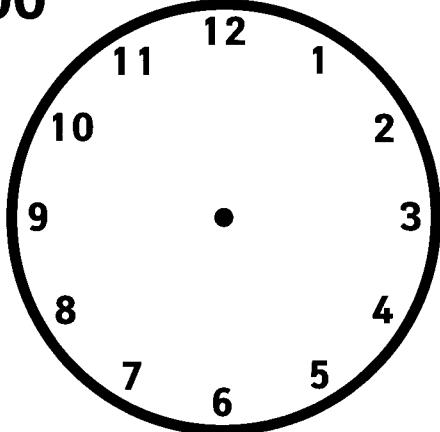
3:00



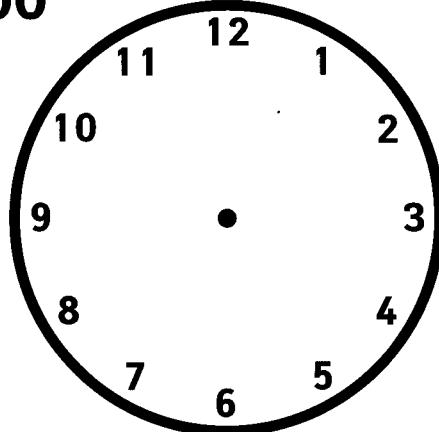
9:00



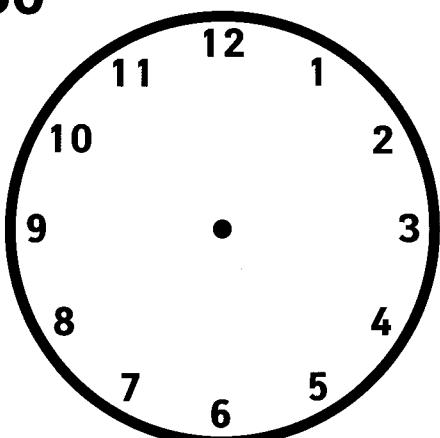
6:00



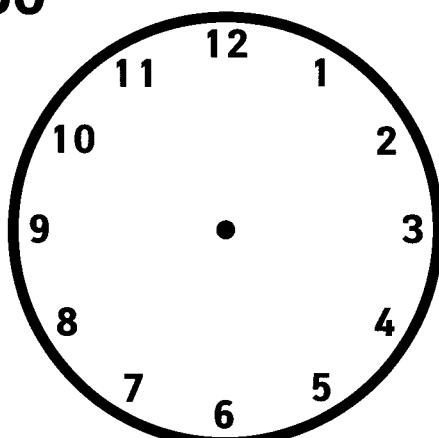
4:00



9:30



4:30



Упражнение 9

Впишите как можно больше слов в каждой из приведенных ниже категорий.

ФРУКТЫ И ЯГОДЫ	Яблоко	Дыня	Лимон	
ЖЕНСКИЕ ИМЕНА				
ПРОФЕССИИ				
ГОРОДА				
ОВОЩИ				

Упражнение 10

Прочтите слова, начиная с последней буквы, а затем запишите их.

	МЕЛЬ	ЬЛЕМ
1	МИФ	
2	КОТ	
3	РАК	
4	ПЛОТ	
5	ТИК	
6	КАРА	
7	ЛАТЫ	
8	ВАТА	
9	ПЛЁС	
10	РОМБ	
11	КРЕДО	
12	ПОЛЁТ	
13	СРЕДА	
14	ЛОЖКА	
15	НИТКА	
16	КУХНЯ	
17	МОЛОКО	
18	АПРЕЛЬ	
19	ГАЗЕТА	
20	НЕДЕЛЯ	
21	САМОВАР	
22	АППАРАТ	
23	КАТОРГА	
24	КОЧЕРГА	
25	ТЕЛЕВИЗОР	
26	КОМПЬЮТЕР	

Упражнение 11

Составьте как можно больше слов из букв, из которых состоит слово «ПАРЛАМЕНТ».

Сначала представьте себе это слово и мысленно, не глядя на него, образуйте новые слова. Если это будет затруднительно, Вы можете взглянуть на слово.

ПАРЛАМЕНТ

- | | |
|-----------|-----------|
| 1. ПАРА | 12. _____ |
| 2. ПАРТА | 13. _____ |
| 3. ПАР | 14. _____ |
| 4. _____ | 15. _____ |
| 5. _____ | 16. _____ |
| 6. _____ | 17. _____ |
| 7. _____ | 18. _____ |
| 8. _____ | 19. _____ |
| 9. _____ | 20. _____ |
| 10. _____ | 21. _____ |
| 11. _____ | 22. _____ |

Упражнение 12

Впишите к приведенным ниже цифрам соответствующие названия дней недели и наоборот, к приведенным дням недели – цифры, соответствующие их очередности в неделе.

- | | |
|-----------------|---------------------|
| 1 – ПОНЕДЕЛЬНИК | ПОНЕДЕЛЬНИК – 1 |
| 4 – _____ | ВОСКРЕСЕНЬЕ – _____ |
| 6 – _____ | ВТОРНИК – _____ |
| 2 – _____ | ПЯТНИЦА – _____ |
| 7 – _____ | СУББОТА – _____ |
| 3 – _____ | СРЕДА – _____ |
| 5 – _____ | ЧЕТВЕРГ – _____ |

Упражнение 13

Впишите противоположные значения (антонимы) следующих прилагательных:

холодный	тёплый
сладкий	
светлый	
высокий	
сухой	
весёлый	
короткий	
мелкий	
большой	
умный	
счастливый	
ленивый	
дружелюбный	
хороший	

Упражнение 14

Впишите к указанным числам соответствующие месяцы по образцу.

1 – ЯНВАРЬ

5 – _____

8 – _____

3 – _____

2 – _____

7 – _____

6 – _____

11 – _____

12 – _____

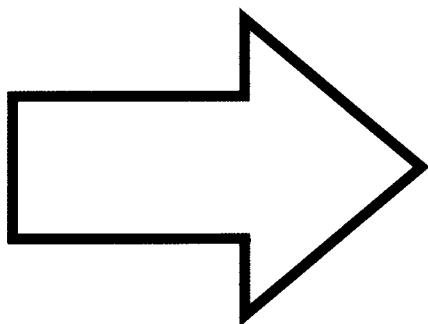
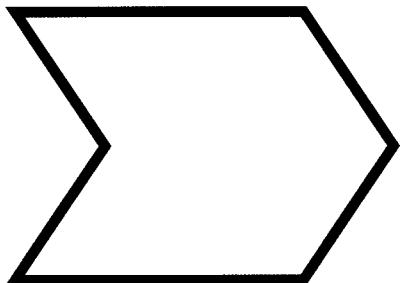
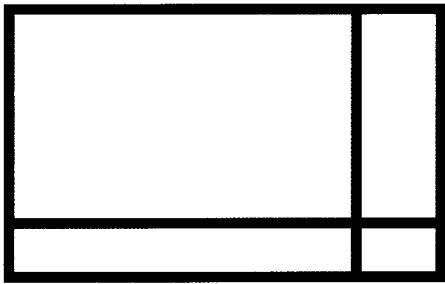
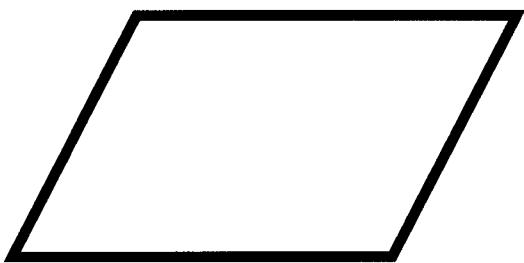
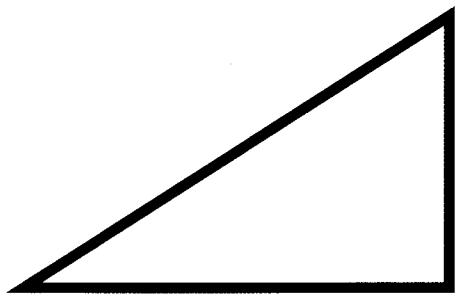
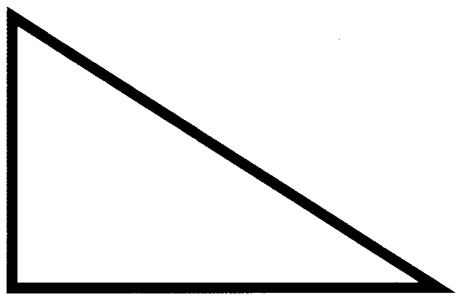
10 – _____

9 – _____

4 – _____

Упражнение 15

Нарисуйте следующие фигуры в зеркальном отображении по образцу.



Упражнение 16

Закончите следующие предложения.

ПРИМЕР: верный как ПЁС

1. Ленивый / упрямый как _____
2. Трудолюбивый как _____
3. Бледный как _____
4. Хитрый / изворотливый как _____
5. Красный как _____
6. Чёрный как _____
7. Худой как _____
8. Переменчивый как _____
9. Тихо / тишина как _____
10. Голодный как _____
11. Разыгрывать как _____
12. Белый как _____
13. Отважный как _____
14. Лёгкий как _____
15. Чистый как _____

Упражнение 17

Закончите известные русские пословицы и поговорки:

1. Без труда _____
2. В тихом омуте _____
3. Поспешишь – _____
4. Знал бы, где упасть _____
5. Как запряжёшь _____
6. Каждый сам кузнец _____
7. Смелей вперёд _____
8. Много шума _____
9. Дурная голова _____
10. Язык до Киева _____
11. Кто рано встаёт _____
12. Куй железо _____
13. Лучше поздно _____
14. Не рой другому _____
15. В каждой бочке мёда _____
16. Подальше положишь _____
17. Коней на переправе _____
18. Поспешай _____
19. Утопающий хватается _____
20. Нашла коса _____
21. Как аукнется _____
22. В здоровом теле _____
23. Седина в бороду _____
24. Попасть как _____
25. Не было бы счастья _____

Упражнение 18

Подчеркните в приведенных ниже группах то слово, которое не подходит к остальным, а затем попробуйте объяснить, почему.

ПРИМЕР:

среда, четверг, пятница, март, суббота

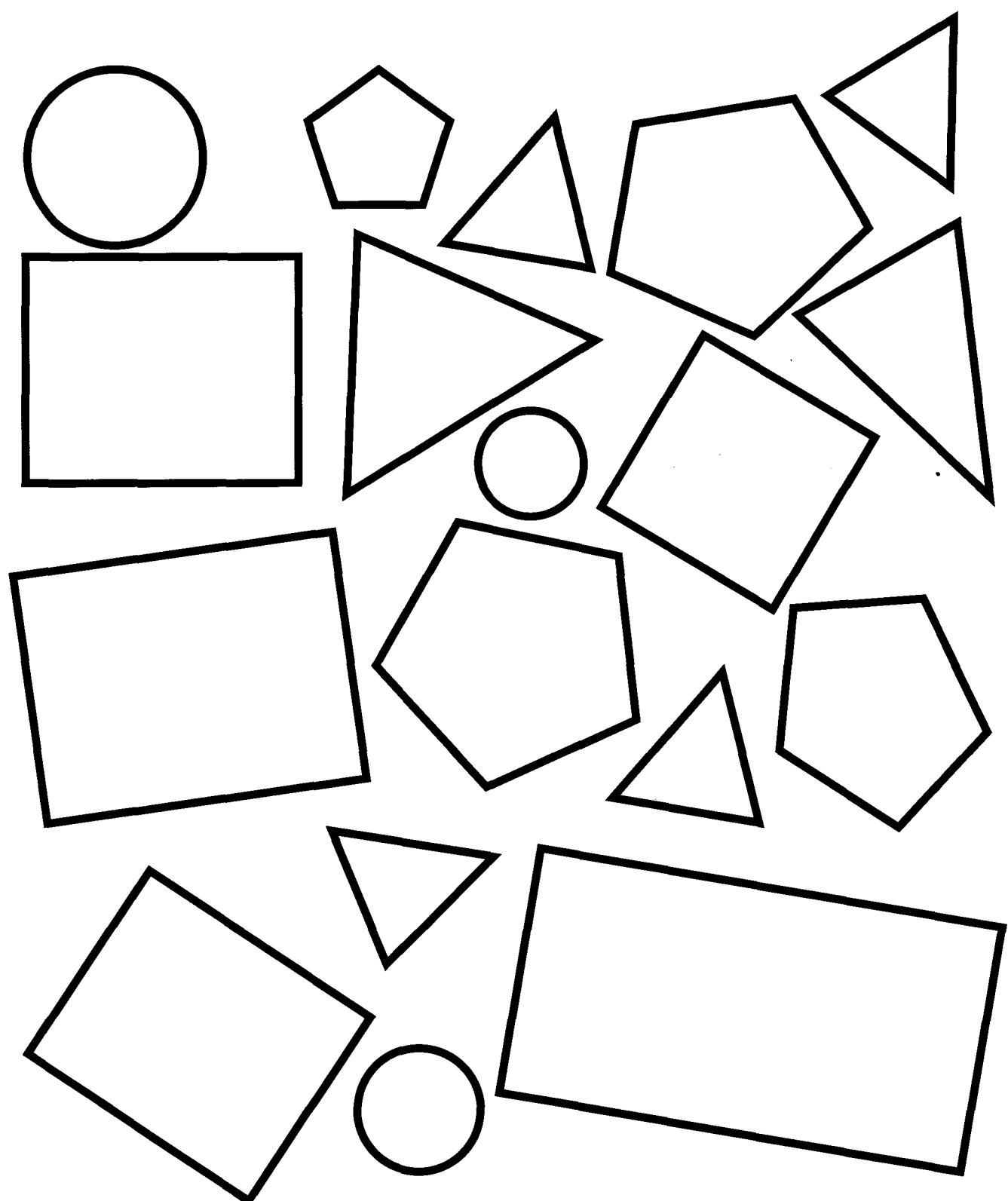
Март – это название месяца, остальные слова обозначают дни недели.

1. вилка, нож, утюг, столовая ложка, чайная ложка
2. кошка, собака, овца, канарейка, коза
3. квадрат, круг, стол, треугольник, ромб
4. весна, дерево, осень, лето, зима
5. бриллиант, алмаз, рубин, смородина, сапфир
6. красный, зелёный, жёлтый, белый, газета
7. стул, стол, шкаф, вилка, кресло
8. февраль, ноябрь, ключ, май, декабрь
9. Москва, Санкт-Петербург, Россия, Вологда, Пермь
10. курица, утка, гусь, кролик, индюк
11. брокколи, яблоко, груша, слива, абрикос
12. Польша, Берлин, Чехия, Германия, Россия
13. картофель, фасоль, абрикос, капуста, горох
14. Анна, Андрей, Станислав, Степан, Артур
15. роза, тюльпан, мак, клубника, маргаритка
16. кошка, собака, тигр, овца, коза
17. Стрелец, Лев, Скорпион, Близнецы, муха
18. вода, молоко, пиво, торт, вино

Упражнение 19

Сосчитайте следующие фигуры.

Сколько треугольников, прямоугольников, кругов и пятиугольников?



Упражнение 20

а) Впишите недостающий день недели.

ВТОРНИК – ПЯТНИЦА – ВОСКРЕСЕНЬЕ – ЧЕТВЕРГ –
ПОНЕДЕЛЬНИК – СУББОТА – _____

б) Впишите недостающий месяц.

ФЕВРАЛЬ – ДЕКАБРЬ – АПРЕЛЬ – НОЯБРЬ – МАЙ –
МАРТ – СЕНТЯБРЬ – ИЮНЬ – ОКТЯБРЬ – ЯНВАРЬ –
АВГУСТ – _____

в) Впишите недостающее время года.

ЛЕТО – ВЕСНА – ЗИМА – _____

г) Впишите недостающую цифру.

6 – 9 – 2 – 8 – 1 – 4 – 7 – 10 – 3 – _____

ОТВЕТЫ

Упражнение 2

□	■	*	†	■	○	*	⊗	☒
1	2	3	4	5	6	7	8	9

■	†	*	□	☒	○	*	■	⊗	*	⊗	□	†	*	■
2	4	7	1	9	6	3	5	8	7	8	1	4	7	5

○	⊗	■	☒	□	○	⊗	*	†	□	†	■	■	*	■
6	8	2	9	1	6	8	3	4	1	4	5	2	7	5

†	⊗	■	*	*	†	□	○	*	⊗	■	☒	○	⊗	*
4	8	5	7	3	4	1	6	3	8	2	9	6	8	7

*	■	†	☒	□	○	■	†	⊗	□	*	*	■	⊗	■
7	5	4	9	1	6	2	4	8	1	7	3	5	8	2

□	*	*	□	■	*	⊗	■	†	☒	*	○	†	■	
1	7	3	1	5	7	8	2	5	5	9	3	6	4	2

⊗	†	☒	■	■	*	⊗	*	■	○	☒	†	□	*	○
8	4	9	2	5	7	8	3	5	6	9	4	1	7	6

☒	○	*	■	†	□	■	⊗	*	†	○	■	*	☒	
9	6	3	2	4	1	5	8	7	4	6	2	5	3	9

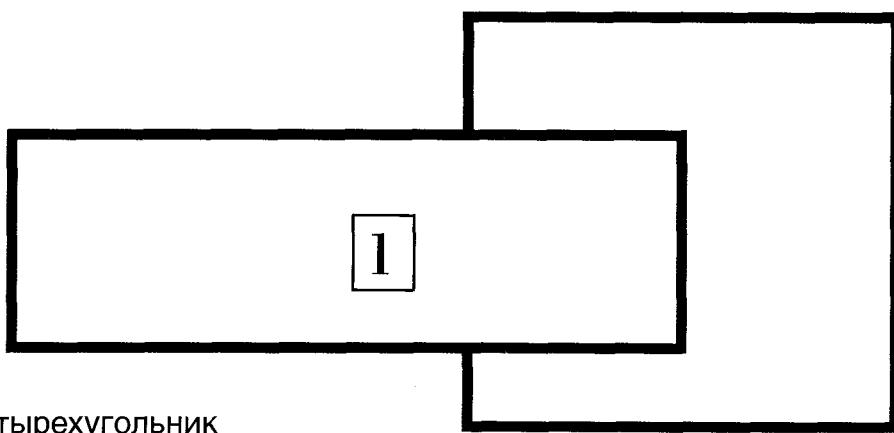
†	⊗	*	*	○	■	■	☒	⊗	†	□	■	*	*	□
4	8	7	3	6	5	2	9	8	4	1	5	3	7	1

■	□	⊗	■	†	*	■	⊗	□	*	☒	†	*	○	■
5	1	8	2	4	3	5	8	1	7	9	4	3	6	2

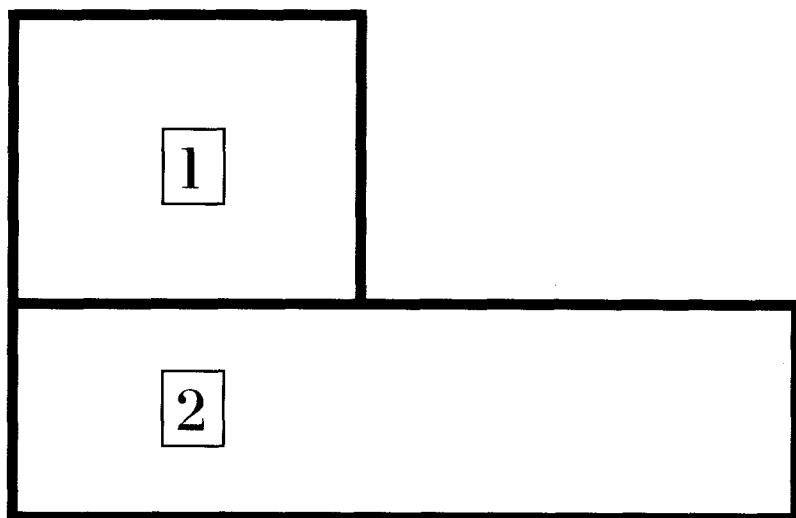
■	□	■	○	☒	†	*	■	○	*	□	*	■	⊗	†
2	1	5	6	9	4	7	2	6	3	1	3	5	8	4

■	■	†	*	*	○	□	☒	■	†	⊗	■	☒	*	*
5	2	4	3	7	6	1	9	2	4	8	5	9	7	3

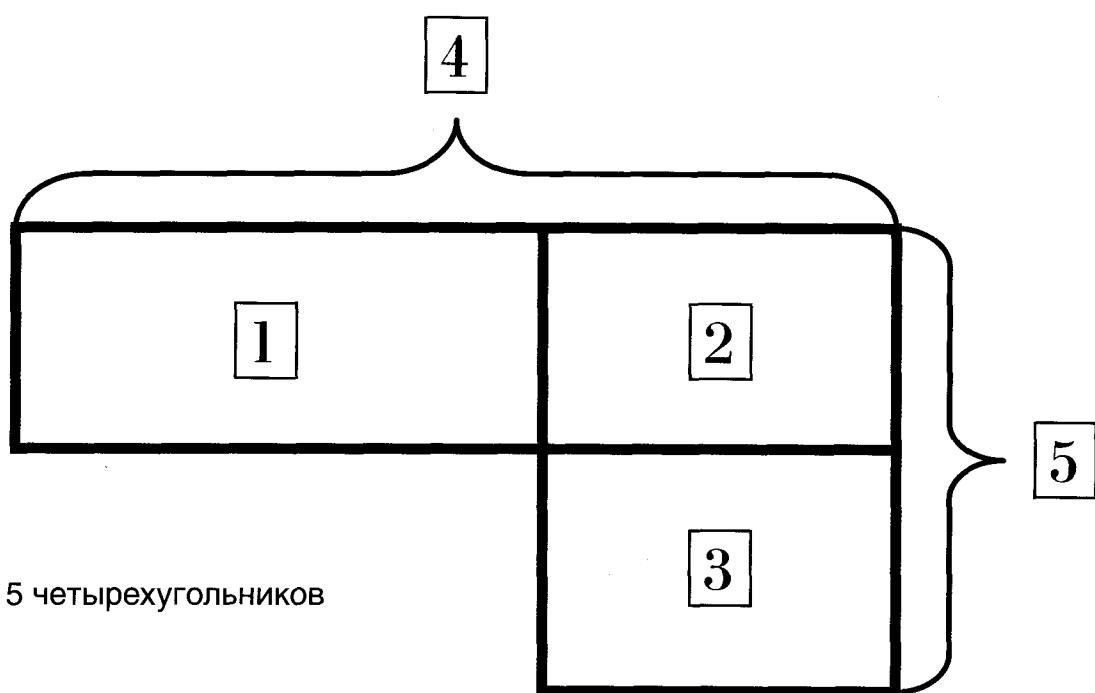
Упражнение 3



Ответ: 1 четырехугольник



Ответ: 2 четырехугольника



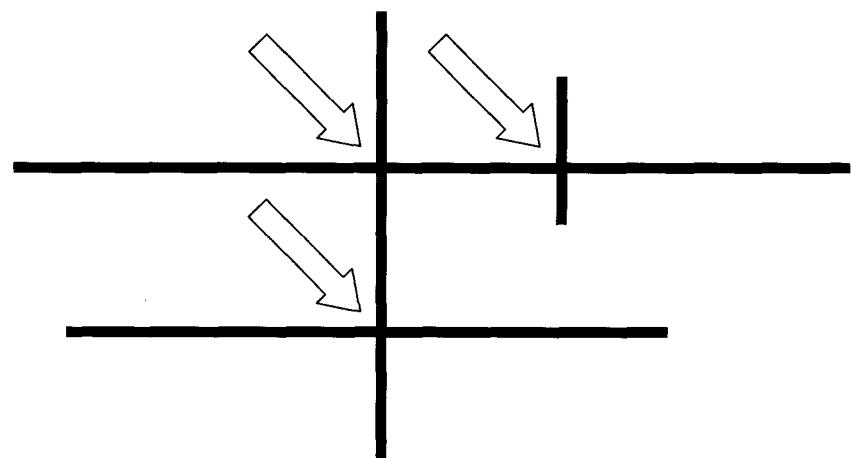
Ответ: 5 четырехугольников

Упражнение 4



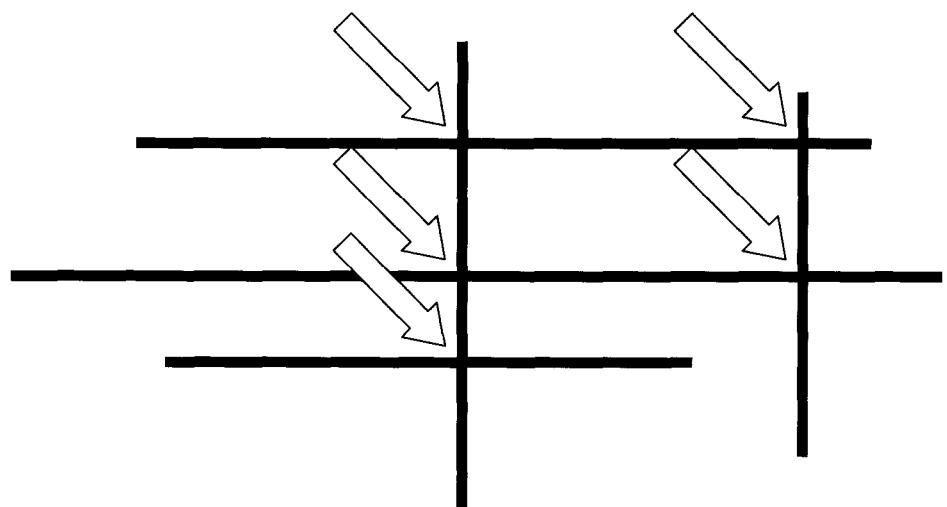
Упражнение 5

Рисунок А



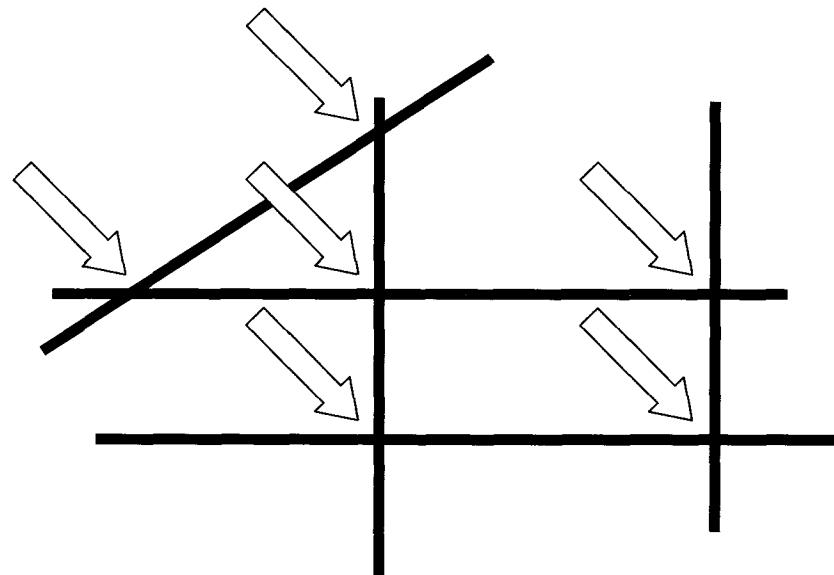
Ответ: 3

Рисунок Б



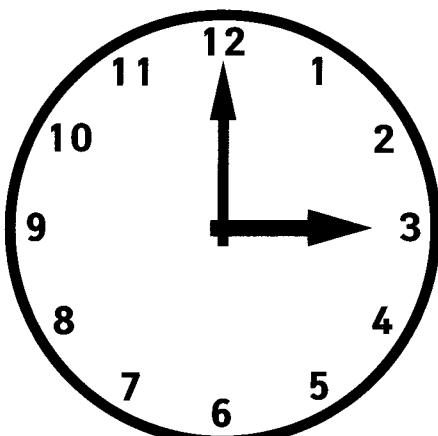
Ответ: 5

Рисунок В

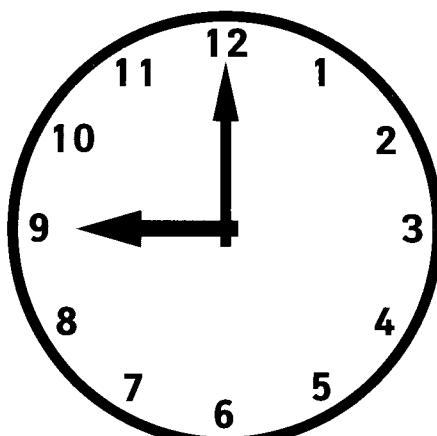


Ответ: 6

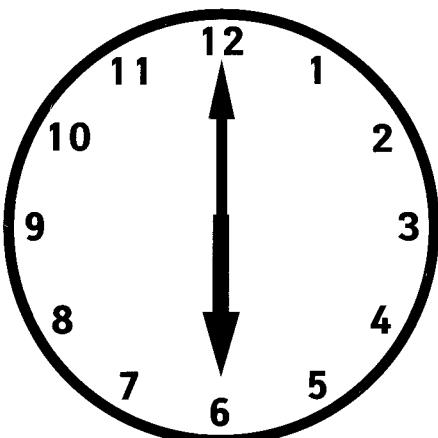
Упражнение 6



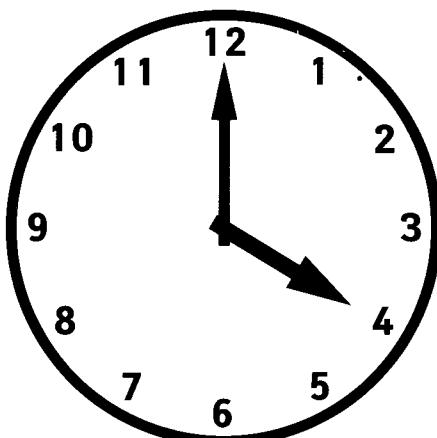
Часы показывают
время: 3:00=15:00



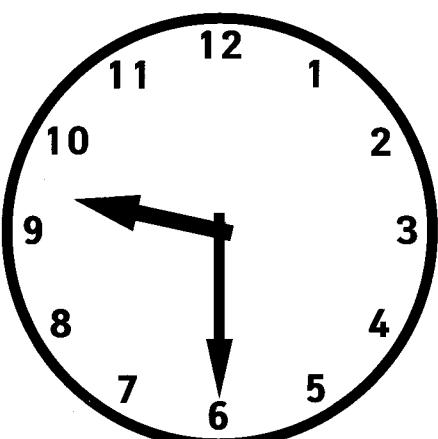
Часы показывают
время: 9:00=21:00



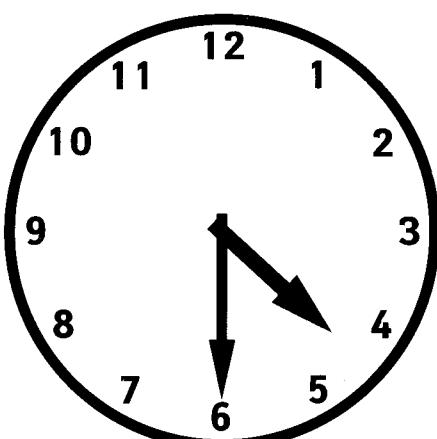
Часы показывают
время: 6:00=18:00



Часы показывают
время: 4:00=16:00



Часы показывают
время: 9:30= 21:30



Часы показывают
время: 4:30=16:30

Упражнение 7

	А	Б	Р	И	К	О	С				
	Н						Л		Б		М
	А			Г			И		А		А
	Н			Р			В		Н		Н
	А	Р	Б	У	З		А		А		Д
	С			Ш					Н		А
	Я			А							Р
	Б				К	И	В	И			И
	М	А	Л	И	Н	А		И			Н
	О			Ч	Е	Р	Е	Ш	Н	Я	
	К								Н		
	О								Я		

1. МАНДАРИН

7. СЛИВА

2. ВИШНЯ

8. ГРУША

3. АРБУЗ

9. БАНАН

4. ЯБЛОКО

10. ЧЕРЕШНЯ

5. АНАНАС

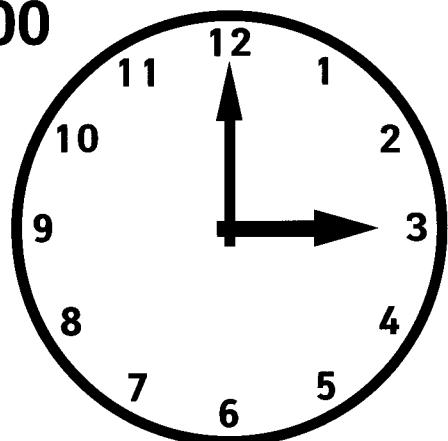
11. КИВИ

6. МАЛИНА

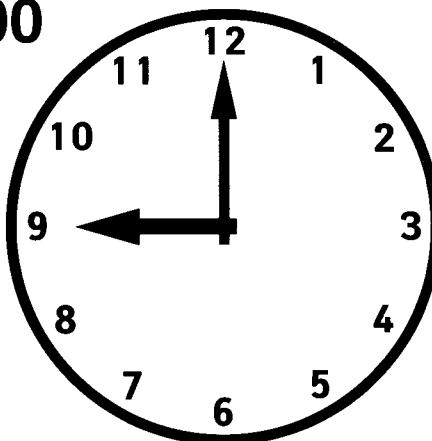
12. АБРИКОС

Упражнение 8

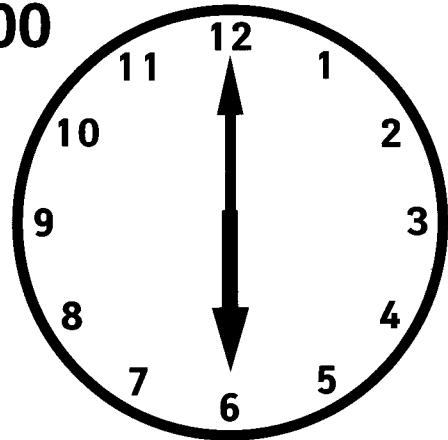
3:00



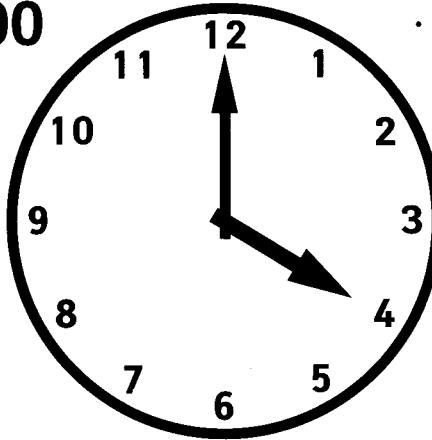
9:00



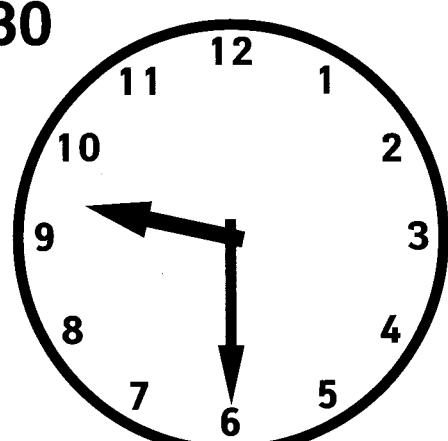
6:00



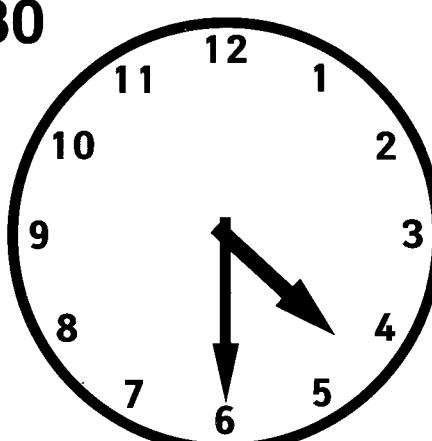
4:00



9:30



4:30



Упражнение 9

ФРУКТЫ И ЯГОДЫ	Яблоко	Дыня	Лимон	Груша
	Арбуз	Слива	Абрикос	Вишня
	Персик	Малина	Клубника	Земляника
	Банан	Киви	Манго	Крыжовник
	Смородина	Черника	Черешня	Грейпфрут
ЖЕНСКИЕ ИМЕНА	Алина	Мария	Александра	Екатерина
	Наталия	Галина	Анна	Маргарита
	Белла	Ева	Илона	Диана
	Дарина	Ирина	Эльза	Полина
	Кристина	Надежда	Елизавета	Арина
ПРОФЕССИИ	Сантехник	Столяр	Пекарь	Ветеринар
	Мельник	Бухгалтер	Продавец	Почтальон
	Врач	Медсестра	Каменщик	Солдат
	Повар	Официант	Монтёр	Электрик
	Художник	Учитель	Милиционер	Служащий
ГОРОДА	Омск	Новосибирск	Москва	Таганрог
	Лиссабон	Мадрид	Краснодар	Вена
	Прага	Саратов	Санкт-Петербург	Рим
	Варшава	Барнаул	Афины	Вильнюс
	Рига	Екатеринбург	Уфа	Пермь
ОВОЩИ	Баклажан	Помидор	Редис	Картофель
	Капуста	Фасоль	Горох	Лук
	Перец	Чеснок	Кукуруза	Морковь
	Петрушка	Сельдерей	Тыква	Репа
	Свёкла	Спаржа	Огурец	Кабачок

Упражнение 10

	МЕЛЬ	ЬЛЕМ
1	МИФ	ФИМ
2	КОТ	ТОК
3	РАК	КАР
4	ПЛОТ	ТОЛП
5	ТИК	КИТ
6	КАРА	АРАК
7	ЛАТЫ	ЫТАЛ
8	ВАТА	АТАВ
9	ПЛЁС	СЁЛП
10	РОМБ	БМОР
11	КРЕДО	ОДЕРК
12	ПОЛЁТ	ТЁЛОП
13	СРЕДА	АДЕРС
14	ЛОЖКА	АКЖОЛ
15	НИТКА	АКТИН
16	КУХНЯ	ЯНХУК
17	МОЛОКО	ОКОЛОМ
18	АПРЕЛЬ	ЬЛЕРПА
19	ГАЗЕТА	АТЕЗАГ
20	НЕДЕЛЯ	ЯЛЕДЕН
21	САМОВАР	РАВОМАС
22	АППАРАТ	ТАРАППА
23	КАТОРГА	АГРОТАК
24	КОЧЕРГА	АГРЕЧОК
25	ТЕЛЕВИЗОР	РОЗИВЕЛЕТ
26	КОМПЬЮТЕР	РЕТЮПМОК

Упражнение 11

ПАРЛАМЕНТ

ПАРА	АРАП
ПАРТА	НЕРПА
ПАР	АРЕНА
МЕЛ	РАМА
ПЕНА	ПАТ
ТАРА	МАТ
ТРАП	МЕНА
ТЕМА	МЕРА
РАМПА	РЕНТА
МЕТР	ТЕМП
ЛАМА	РАНЕТ

Упражнение 12

1 – ПОНЕДЕЛЬНИК	ПОНЕДЕЛЬНИК – 1
4 – ЧЕТВЕРГ	ВОСКРЕСЕНЬЕ – 7
6 – СУББОТА	ВТОРНИК – 2
2 – ВТОРНИК	ПЯТНИЦА – 5
7 – ВОСКРЕСЕНЬЕ	СУББОТА – 6
3 – СРЕДА	СРЕДА – 3
5 – ПЯТНИЦА	ЧЕТВЕРГ – 4

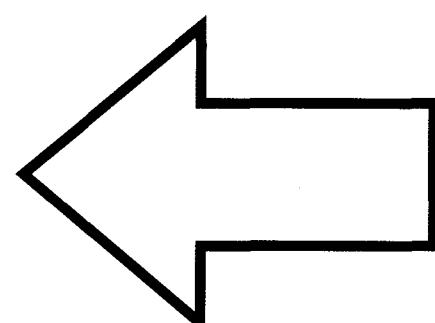
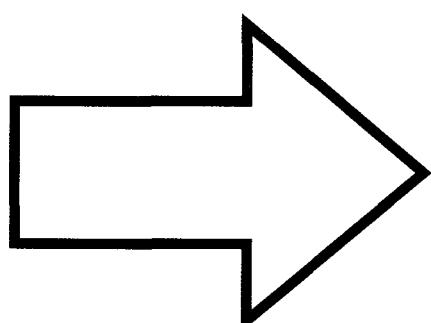
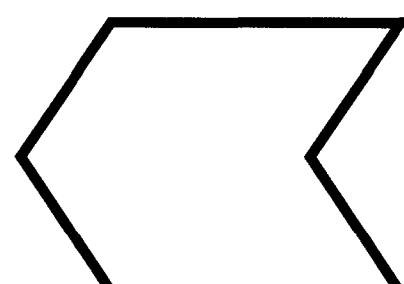
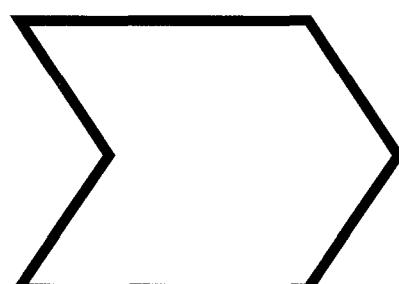
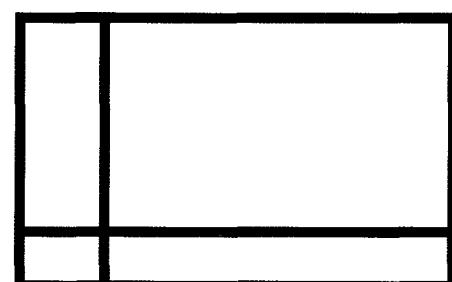
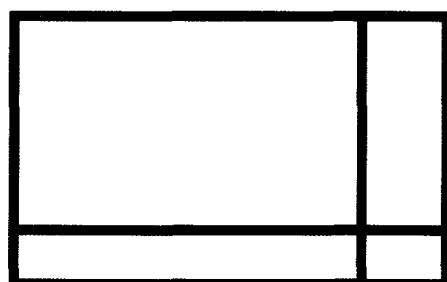
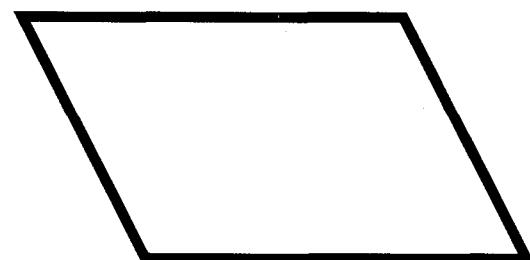
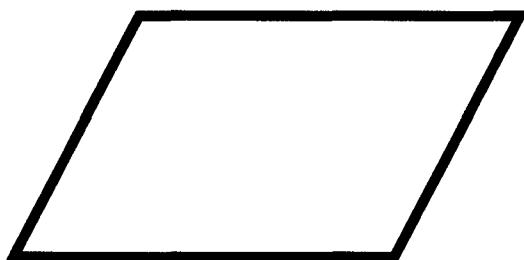
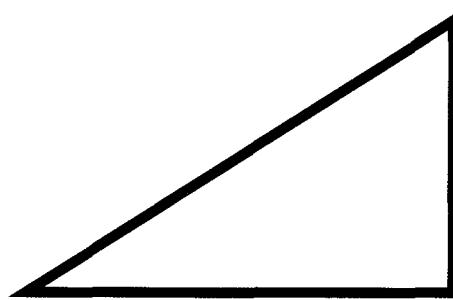
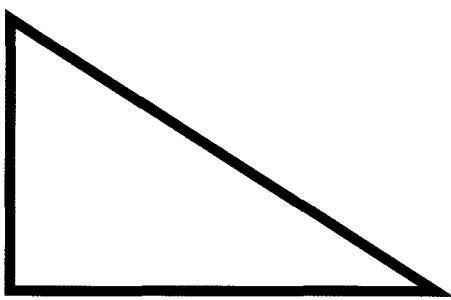
Упражнение 13

холодный	тёплый
сладкий	горький, кислый
светлый	тёмный
высокий	низкий
сухой	мокрый
весёлый	грустный
короткий	длинный
мелкий	глубокий
большой	маленький
умный	глупый
счастливый	несчастный
ленивый	трудолюбивый
дружелюбный	враждебный
хороший	плохой

Упражнение 14

- | | |
|--------------|--------------|
| 1 – ЯНВАРЬ | 5 – МАЙ |
| 8 – АВГУСТ | 3 – МАРТ |
| 2 – ФЕВРАЛЬ | 7 – ИЮЛЬ |
| 6 – ИЮНЬ | 11 – НОЯБРЬ |
| 12 – ДЕКАБРЬ | 10 – ОКТЯБРЬ |
| 9 – СЕНТЯБРЬ | 4 – АПРЕЛЬ |

Упражнение 15



Упражнение 16

1. Ленивый / упрямый как осёл
2. Трудолюбивый как пчела
3. Бледный как полотно
4. Хитрый / изворотливый как лис
5. Красный как рак
6. Чёрный как смоль
7. Худой как щепка
8. Переменчивый как погода
9. Тихо / тишина как в раю
10. Голодный как волк
11. Разыгрывать как по нотам
12. Белый как мел
13. Отважный как лев
14. Лёгкий как пёрышко
15. Чистый как слеза

Упражнение 17

1. Без труда не выловишь и рыбку из пруда.
2. В тихом омуте черти водятся.
3. Поспешишь – людей насмешишь.
4. Знал бы, где упасть, соломку бы постелил.
5. Как запряжёшь, так и поведёшь.
6. Каждый сам кузнец своего счастья.
7. Смелей вперёд – труба зовёт.
8. Много шума из ничего.
9. Дурная голова ногам покоя не даёт.
10. Язык до Киева доведёт.
11. Кто рано встаёт, тому Бог подаёт.
12. Куй железо, пока горячо.
13. Лучше поздно, чем никогда.
14. Не рой другому яму – сам в неё попадёшь.
15. В каждой бочке мёда есть ложка дёгтя.
16. Подальше положишь – поближе возьмёшь.
17. Коней на переправе не меняют.
18. Поспешай медленно.
19. Утопающий хватается и за соломинку.
20. Нашла коса на камень.
21. Как аукнется – так и откликнется.
22. В здоровом теле – здоровый дух.
23. Седина в бороду, бес в ребро.
24. Попасть как кур в ошип.
25. Не было бы счастья, да несчастье помогло.

Упражнение 18

1. вилка, нож, утюг, столовая ложка, чайная ложка
2. кошка, собака, овца, канарейка, коза
3. квадрат, круг, стол, треугольник, ромб
4. весна, дерево, осень, лето, зима
5. бриллиант, алмаз, рубин, смородина, сапфир
6. красный, зелёный, жёлтый, белый, газета
7. стул, стол, шкаф, вилка, кресло
8. февраль, ноябрь, ключ, май, декабрь
9. Москва, Санкт-Петербург, Россия, Вологда, Пермь
10. курица, утка, гусь, кролик, индюк
11. брокколи, яблоко, груша, слива, абрикос
12. Польша, Берлин, Чехия, Германия, Россия
13. картофель, фасоль, абрикос, капуста, горох
14. Анна, Андрей, Станислав, Степан, Артур
15. роза, тюльпан, мак, клубника, маргаритка
16. кошка, собака, тигр, овца, коза
17. Стрелец, Лев, Скорпион, Близнецы, муха
18. вода, молоко, пиво, торт, вино

Упражнение 19

Треугольников: 6

Прямоугольников: 5

Кругов: 3

Пятиугольников: 4

Упражнение 20

- а) СРЕДА
- б) ИЮЛЬ
- в) ОСЕНЬ
- г) 5