

Муниципальное бюджетное учреждение «Центр социального обслуживания граждан
пожилого возраста и инвалидов города Таганрога»

В рамках реализации
Плана («дорожной карты»)
по созданию системы долговременного ухода
на территории муниципального образования
«Город Таганрог»

Паспорт
Социального проекта

Наименование проекта	Применение Сканвордо-терапии
Место реализации проекта	Муниципальное бюджетное учреждение «Центр социального обслуживания граждан пожилого возраста и инвалидов города Таганрога»
Целевая группа	Получатели социальных услуг, работники учреждения
Цель проекта	Предупреждения развития проблем с ухудшением памяти, снятие напряжения и раздражения, снижение скорости развития болезни Альцгеймера.
Перечень разделов Проекта	1. Актуальность проекта 2. Улучшение когнитивных функций 3. Ясность ума в преклонном возрасте 4. История головоломки 5. Правила классического кроссворда 6. Разновидности кроссвордов
Автор проекта Ф. И. О., место работы, должность	Киселева Наталия Александровна, Муниципальное бюджетное учреждение «Центр социального обслуживания граждан пожилого возраста и инвалидов города Таганрога»; Специализированное отделение социально-медицинского обслуживания на дому №4, Социальный работник.

1. Актуальность проекта

В наше рациональное время многие искренне полагают, что кроссворды, пасьянсы, шашки и прочие игры — всего лишь эффективное средство «убить» время, и не более. Но последние исследования учёных опровергают это.

Оказывается, «бесполезные игрушки» способны защитить от болезни Альцгеймера. Результаты исследования, представленные в Копенгагене на международной конференции Ассоциации Альцгеймера, свидетельствуют, что игры, стимулирующие мозговую деятельность, могут способствовать сохранности уязвимых структур мозга и когнитивных функций. Люди, которые коротают время с помощью игр, стимулирующих мыслительные процессы, показывают лучшие результаты в тестах на память, способность к обучению и восприятию информации — утверждают исследователи.

Учёные из Института Альцгеймера и Исследовательского центра болезни Альцгеймера в Висконсине, США, изучили 329 человек, чей средний возраст составил 60 лет. Эти люди были здоровы, но подвержены риску развития недуга, что подтверждалось генетическими особенностями или семейной историей. Кроме серии медицинских тестов, когнитивных оценок и сканирования мозга, участников исследования спрашивали, насколько часто они читают, посещают музеи, играют в карты или разгадывают головоломки. Оказалось, что те, кто увлекается шашками, картами, кроссвордами и другими играми, требующими размышлений, показывали лучшие результаты в когнитивных тестах и чаще обладали большим объёмом участков мозга, подверженных риску развития болезни Альцгеймера. Такая картина позволила исследователям сделать вывод, что некоторым людям увлечение интеллектуальными играми может помочь предотвратить болезнь.

По мнению экспертов, подобные наблюдательные исследования не способны выявить причинно-следственные связи, т. е. они не отвечают на вопросы, почему происходят те или иные процессы. Однако эти исследования могут быть полезны для выявления факторов, влияющих на риски ухудшения памяти и деменции. Комментируя результаты работы учёных из Висконсина, доктор Лаура Фиппс из британского Исследовательского центра Альцгеймера предположила, что, возможно, всё дело в некоем «когнитивном резерве», который формируется активным мозгом и позволяет ему дольше сопротивляться повреждениям, вызываемым недугом.

Таким образом, «умные игры» дают людям шанс, реализация которого во многом зависит от них самих. Интеллектуальные занятия не заменят физическую активность и здоровый образ жизни, но как дополнение к ним помогут надолго сохранить ясность ума.

2. Улучшение когнитивных функций

Люди, которые регулярно разгадывают головоломки, обладают более острым умом и лучшими возможностями мозга, согласно крупнейшему на данный момент онлайн-исследованию. Чем чаще они заставляют свой мозг трудиться над кроссвордами и sudoku, тем лучше он функционирует.

Положительное влияние:

- предупреждения развития проблем с ухудшением памяти, поскольку кроссворд заставляет держать в уме большие объемы информации;
- снятия раздражения;
- снижения скорости развития болезни Альцгеймера (иногда получается остановить этот недуг полностью).

Когда у людей, достигших определенного возраста, меняется стиль жизни в связи с выходом на пенсию, они теряют свои ежедневные цели. Многие из них впадают в депрессию, при этом их поражает апатия. Чтобы разогнать эти неприятные ощущения, таким людям необходимо занять себя чем-то.

Одним из вариантов занятости могут стать сканворды.

Разгадывание кроссвордов не требует физических нагрузок, но вот деятельность мозга при этом держится на уровне. Постоянные тренировки такими словарными головоломками стимулирует подачу кислорода к головному мозгу, что позволяет людям чувствовать себя моложе и сильнее.

Кроме того, занявшись кроссвордами, люди не поддаются ощущениям ненужности и отвергнутости обществом. Их мысли будут занимать другие вопросы, что даст им возможность еще долгое время ощущать себя нужными, а также делиться мудростью жизни с молодежью.

С помощью некоторых видов кроссвордов можно улучшать память, тренировать логическое мышление, а также повышать концентрацию внимания. Такое времяпровождение гораздо полезнее и продуктивнее, нежели просмотр телевизора.

3. Ясность ума в преклонном возрасте

Ухудшение кратковременной памяти, когда человек, к примеру, не может точно воспроизвести только что услышанные слова, - один из признаков грозящей деменции. Но чем чаще и больше человек разгадывал кроссворды, тем лучше он справлялся с тестами.

Сканворды и кроссворды, наряду с другими словесными головоломками могут помочь сохранить ясность ума в преклонном возрасте.

По мнению ученых, умственные упражнения в гораздо большей степени эффективны против слабоумия, чем витамины и физические упражнения.

Разгадывание кроссвордов очень полезно для мозговой деятельности и значительно улучшает умственные способности.

Занятия позволяют задействовать части мозга, активность которых при выполнении рутинных задач снижена. В итоге объёмы здоровых действующих мозговых клеток увеличиваются, а функционирование органа улучшается. Кроме того, учёные доказали, что если разгадывать кроссворды регулярно, то можно снизить риски развития таких заболеваний и состояний как старческая деменция, болезни Альцгеймера и Паркинсона.

Польза кроссвордов, прежде всего, в том, что они расширяют кругозор и мотивируют человека на получение новых знаний. Незнакомые термины и слова становятся близкими и понятными, а человек, увлеченный разгадыванием, вскоре превращается в признанного эрудита.

Интеллектуальное развлечение, доступное всем, положительно влияет на работу головного мозга. Врачи настоятельно рекомендуют разгадывать кроссворды людям для профилактики ухудшения памяти, улучшения мозговой деятельности, борьбы с раздражительностью.

Людам нужно разгадывать кроссворды, чтобы избавиться от забывчивости, натренировать логическое мышление, научиться мыслить ассоциативно. Коротая время над словесными головоломками, можно забыть о мелких проблемах, легче пережить стресс и обиду.

Считается, что для расширения кругозора и улучшения памяти больше всего подходят классические кроссворды, а польза японских кроссвордов в улучшении логического и ассоциативного мышления. Желательно чередовать головоломки, чтобы задействовать все зоны.

Разгадывание кроссворда – это отличный и действенный способ избавиться от стресса или отвлечься от плохих мыслей.

4. История головоломки

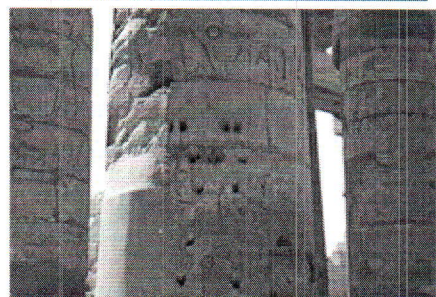
Кроссворд (англ. crossword – пересечение слов) – пожалуй, самая распространённая в мире игра со словами. Свое признание в России кроссворд получил после публикации в журнале "Огонёк" в 1929 году.

"Прародителем" современного кроссворда считается найденная в 19 веке плита с изображенным на ней рисунком (похожим на кроссворд) при раскопках древнеримского поселения Коринум.

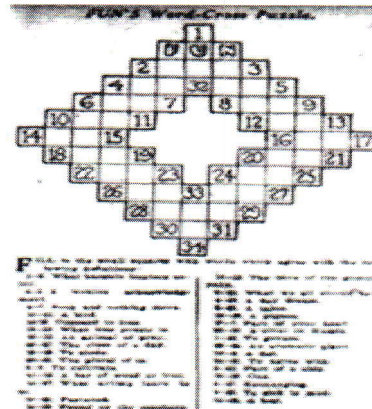
Плита датируется III-IV веками.



А уже в 1939 году при раскопках в Помпеях археологи обнаружили надпись на колонне, которая могла читаться как справа налево, так и сверху вниз. Ученые относят дату её создания к 79 году нашей эры.



Что касается современного кроссворда, то тут полагают, что эта игра впервые была опубликована в декабре 1913 года в воскресном приложении "Fun" к газете New York World и придумал его журналист Артур Уинн, эмигрировавший в Америку из Англии. Европу кроссвордная эпидемия настигла в 1920-е годы. С тех пор многие газеты и журналы регулярно их публикуют.



Первый русский кроссворд был опубликован в Ленинграде в 1925-м году в "Новой вечерней газете". Слово "кроссворд" тогда еще не употреблялось: публикация называлась "Переплетные слова - задачи крест-накрест". Писатель Владимир Набоков гордился тем, что придумал русское слово для кроссворда - крестословица.



5. Правила классического кроссворда

Кроссворд, как и многие игры, не имеет строгих правил и жёстких ограничений.

Правило	Вариации
Кроссворд — игра, состоящая в разгадывании слов по определениям. Ответ вписывается в сетку кроссворда.	Встречаются ребусы, «числовые» кроссворды и т.п.
В классическом кроссворде ячейки имеют вид квадратных клеток, собранных в прямую линию.	Можно нарушить правило «одна ячейка — одна буква»
Слова «пересекаются» друг с другом, образуя сетку из изолированных участков.	Довольно часто для сетки используют разнообразные геометрические формы
В ответах кроссворда не различаются прописные и строчные буквы.	Встречаются кроссворды (чаще — сканворды), в которых «объединяются» буквы «Й» и «И».
Слова-ответы должны быть существительными в именительном падеже и единственном числе.	Исключение для множественного числа может трактоваться довольно широко, о «валенки» «сапоги», «дети» и т. п.
Для привязки ответов к определениям в кроссворде последовательно нумеруются ячейки, содержащие первые буквы ответов. Нумерация идет по правилам чтения: слева направо и сверху вниз.	Если направление чтения отличается от европейского, то и порядок нумерации кроссворда может меняться.

Хорошим тоном (но не правилом) считается симметрия сетки кроссворда относительно вертикальной, горизонтальной или диагональных осей.

Возможна также симметрия относительно центральной точки, при которой сетка не изменяется при повороте на 180°.

Традиционно ячейка для буквы обозначается белым цветом, а пустое пространство, со всех сторон окруженное белыми ячейками, заливается чёрным или серым цветом. Обычно рамка белой ячейки тоньше на границе двух ячеек, что визуально подчеркивает их объединение.

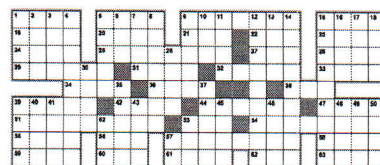
6. Разновидности кроссвордов

Составление кроссвордов – еще более увлекательное хобби, к которому приходят те, кто уже не довольствуется разгадыванием чужих головоломок. Простую «крестовицу» может создать даже школьник, для этого не потребуется особых талантов.

Но чтобы составить интересный и грамотный кроссворд придется потрудиться – подобрать слова, которые будут переплетаться друг с другом, придумать правильные определения к каждой задаче.

Американский кроссворд — это классический кроссворд, у которого вместо сетки дано прямоугольное поле ячеек, а определения привязаны к конкретным горизонталям и вертикалям, но точное положение ответов неизвестно. Как правило, указана длина и порядок ответов на линии, так что исходная сетка кроссворда может быть найдена методом, аналогичным решению японской головоломки. Симметрия сетки может облегчить решение, но обычно она не соблюдается.

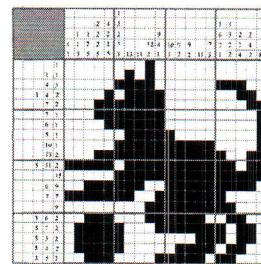
Американский кроссворд



Японский кроссворд

Существует два вида японских кроссвордов: черно-белые и цветные. Числа показывают, сколько слитных клеток данного цвета находятся в соответствующей колонке или строке. Группы клеток обязательно должны разделяться как минимум одной пустой (белой) клеткой. Задача разгадывающего сводится к тому, чтобы узнать, сколько именно пустых клеток разделяет группы. Хотя этот вид задач по большому счету не является кроссвордом как таковым, словосочетание «японский кроссворд» прижилось.

РАЗГАДЫВАНИЕ ЯПОНСКИХ КРОССВОРДОВ:



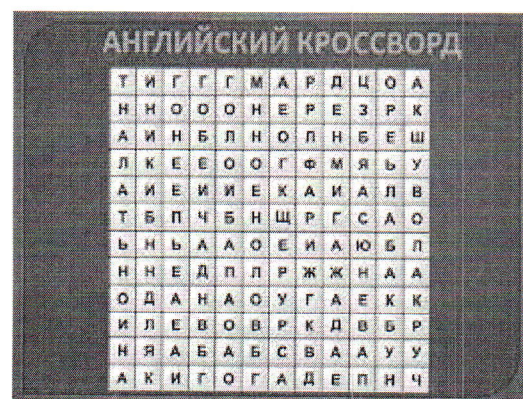
Скандинавский кроссворд (сканворд) от классического кроссворда отличается значительно большим количеством пересечений слов по вертикали и горизонтали, а также тем, что в сканворде вместо развернутых вопросов в отдельной графе в отдельных клеточках пишутся краткие определения, по ассоциации с которыми можно угадать искомое слово. Вопросами в сканворде могут также служить изображения или фотографии — как правило, занимающие несколько клеток сетки либо пронумерованные. В идеале плотность сетки сканворда должна быть стопроцентной.



Венгерский кроссворд (другое название филворд) имеет поле без черных клеток и нумерации. Все поле заполнено буквами. Каждая буква может входить в состав только одного слова. Слова в этом кроссворде не пересекаются и не образуют «крестов» — это одно из основных отличий филворда от классического кроссворда



Английский кроссворд подобен венгерскому, используется такое же поле с буквами, но каждое слово всегда идёт в одном направлении (в том числе и диагональном), не ломаясь внутри себя. При этом слова могут пересекаться в буквах, таким образом, одна и та же буква может принадлежать разным словам. Так же, после разгадывания всех слов на поле могут остаться «лишние» буквы — общее ключевое слово кроссворда.



Эстонский кроссворд аналогичен классическому, но его сетка не содержит пустых ячеек. Ячейки, не принадлежащие одному ответу, разграничиваются толстой линией. В англоязычных изданиях этот вариант так и называется: англ. barred crossword — «кроссворд с перегородками».

Ключворд или кейворд — особый вид кроссворда, в котором требуется восстановить исходный кроссворд, каждая буква которого зашифрована определённой цифрой. Связь между буквами и цифрами (в пределах одной головоломки) всегда однозначная, то есть каждой букве соответствует строго определённая цифра и наоборот.

В циклокроссворде (циклическом кроссворде) слова располагаются вокруг клетки с номером соответствующего вопроса. Отличительной особенностью такого кроссворда является одинаковое количество букв во всех загаданных словах — как правило, 4, 6 или 8. Пересечения слов происходят по дуге окружности.

Спейсворд (трёхмерный кроссворд) — кроссворд, слова в котором расположены таким образом, что при рассечении его плоскостями, параллельными координатным плоскостям и отстоящими друг от друга на заданное расстояние-шаг, в сечениях образуются кроссворды.

