

ББК 60.542.18я73
Р 178

Авторский коллектив:
д-р биол. наук, проф. кафедры психологии
и педагогики НГТУ *О.М. Разумникова*
канд. филос. наук, доц. кафедры социальной работы
и социальной антропологии НГТУ *Л.В. Прохорова*

Рецензенты:
зав. кафедрой социальной работы
и социальной антропологии НГТУ,
д-р социол. наук, проф. *Л.А. Осьмук*
директор РОО «Ассоциация выпускников НГТУ–НЭТИ»,
руководитель Народного факультета НГТУ,
канд. техн. наук, доц. *В.Б. Пономарев*

Подготовлено в рамках выполнения проекта № 15-06-10052
Российского гуманитарного научного фонда

Работа издана при поддержке
Ассоциации выпускников НГТУ–НЭТИ

Утверждено Редакционно-издательским советом университета
в качестве учебно-методического пособия

Разумникова О.М.

Р 178 Правила успешного старения : учебно-методическое пособие /
О.М. Разумникова, Л.В. Прохорова. – Новосибирск: Изд-во
НГТУ, 2016. – 43 с.

ISBN 978-5-7782-3109-2

Предлагаемое учебно-методическое пособие предназначено для студентов,
обучающихся по специальности 040400.62 «Социальная работа и социальная
антропология» по предмету «Геронтология». Оно может быть полезно для
слушателей Народного факультета НГТУ и работников геронтологических
учреждений.

ББК 60.542.18я73

ISBN 978-5-7782-3109-2

© Разумникова О.М.,
Прохорова Л.В., 2016
© Новосибирский государственный
технический университет, 2016

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение	4
1. Биологические и социальные основы старения	5
2. Возрастные изменения познавательных процессов (памяти, внимания, мышления).....	12
3. Значение когнитивной тренировки для сохранения функций мозга при старении	17
4. Образ жизни и успешное старение.....	25
5. Роль физической активности в компенсаторных процессах, обеспечивающих эффективную деятельность мозга	30
6. Значение рационального питания в сохранении функций мозга при старении	33
Библиографический список	41