

Улучшение здоровья во многом зависит и от самого человека, от того, как он о нем заботится. Наши когнитивные (познавательные) способности можно развивать так же, как мышечную массу. Социальный педагог Н.П. Филиппова пыталась донести это участникам познавательно-игровой программы «Фитнес для мозга», предлагая им выполнить задания самой разной сложности.

Получатели социальных услуг играли в города, проводили ассоциации к заданным словам, отвечали на вопросы викторины, разгадывали филворды, выполняли задания на концентрацию внимания и быстроту работы мозга, делали пальчиковую гимнастику, пели песни и вспоминали стихи.

Специалист призвала всех участников программы продолжать тренировать свой мозг и дала ряд советов по работе в этом направлении.

Ежедневная тренировка памяти, по 15-20 минут, поможет достичь больших успехов. Хорошая память необходима каждому. Вернуть и улучшить её – доступно всем!

Социальный педагог

Н.П. Филиппова



