

Хорошая память необходима каждому.

В наш век супертехнологий суперпамять вроде бы и не нужна. Всевозможные электронные напоминки отменили необходимость загроужать голову излишней информацией.

Вроде бы и неплохо – иногда разгружать мозг. Иногда, но не постоянно! Интеллект и память очень тесно связаны между собой! Если слабеет память – слабеет и интеллект, и наоборот.

Для того, чтобы улучшить свою память, предотвратить её ухудшение с возрастом или в силу каких-то заболеваний достаточно заниматься её тренировкой хотя бы 5-10 минут ежедневно. Что и делают получатели социальных услуг в Крыловском комплексном центре реабилитации инвалидов.

В рамках дополнительной общеразвивающей программы «Тренируем свою память» социальный педагог Надежда Петровна Филиппова проводит занятия, которые помогают восстановить и сохранить память, предотвратить болезнь Альцгеймера, улучшают способность к концентрации и переключения внимания.

Широко используются популярные методики «Таблица Шульте», метод Айвазовского. Очень эффективны такие методы работы как пальчиковая гимнастика, когда одновременно пальцами двух рук, выполняются разные жесты или упражнения пальцами рук на скорость, синхронное письмо обеими руками, упражнения «Цветной текст», «Ассоциации», «Воспроизведи увиденное», «Найди отличия», «Игра со словами», упражнения на логическое мышление. Просмотр фильма без звука и угадывание по жестам и движениям актеров, о чём они говорят, игра в города, sudoku и другие подобные занятия нашли положительный отзыв у получателей наших услуг.

Человеческая память - это поистине феноменальное явление. Хорошая память необходима каждому. Вернуть и улучшить её – доступно всем.

