

Краевое государственное бюджетное учреждение
социального обслуживания
«Спасский дом-интернат для престарелых и инвалидов»

ОТЧЕТ ПО ПРАКТИКЕ «АКТИВНОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ»

№ п/п	Наименование мероприятий	Место проведения	Количество участников	Дата проведения	Примечание
1	2			3	4
1.	Разминка для ума, рук и внимания: задание собрать пазл. Весело провели время за интересным занятием.	КГБУСО «Спасский ДИПИ» с.Дмитриевка	4 человека	14.02.2022	Ответственный: Гузь О.М

Что и как развивают пазлы

Любые головоломки стимулируют мозговую активность. Скорость мыслительного процесса напрямую зависит от того, сколько нейронных связей задействовано на данный момент. При регулярной нагрузке на головной мозг увеличивается и эмоциональная стабильность.

Улучшение памяти

При сборке пазла необходимо постоянно воспроизводить в памяти конечный результат – готовую картинку. И представлять, какой элемент может встать на то или иное место. Это укрепляет действующие связи между клетками мозга и увеличивает генерацию новых. В результате растет скорость мышления и развивается кратковременная память.

В 80-х годах прошлого века собирать картинки из пазлов настоятельно рекомендовали людям с болезнью Альцгеймера. Врачи предполагали, что это могло помочь приостановить увядание мозговой деятельности.

Развитие изобретательности

Регулярное собирание пазлов учит прогнозировать и тестировать возможные варианты действий, путем системного подхода, проб и ошибок вырабатывать собственную стратегию. Так развивается альтернативное мышление и формируется общий навык решения задач. Кроме того, пазлы значительно улучшают пространственное и визуальное мышление.

Поддержка всего мыслительного процесса

В то время как левое полушарие головного мозга отвечает за аналитику и логическое мышление, правому подчиняются все творческие и художественные способности. Если говорить о пазлах, то левое полушарие видит конечный результат целиком, а правое ищет путь, по которому пройдет каждый маленький

элемент, чтобы стать большой картиной. Поэтому условно считается, что собирать мозаику проще людям с развитым правым полушарием, потому что они больше склонны складывать целое из разрозненных деталей. Однако регулярные тренировки развивают оба полушария. При сборке картинки все функции мозга работают в унисон, что значительно увеличивает его производительность.

Выработка дофамина

При решении любой головоломки вырабатывается гормон дофамин. Иногда его ошибочно называют гормоном удовольствия и счастья, но это не совсем так. Дофамин отвечает за мотивационные и оценочные процессы в человеческом мозге и является инициатором системы поощрения. Проще говоря, дофамин дает эффект удовлетворения от выполнения той или иной задачи, а ощущение удовольствия – лишь возможное следствие его выработки.

Поскольку собирание пазлов не только положительно влияет на память и концентрацию внимания, но и дает чувство удовлетворения и радость победы, можно провести условную параллель: чем больше человек разгадывает головоломок, тем выше у него уровень дофамина и тем ему проще впоследствии подобные головоломки решать. Вот почему так хочется непременно собрать до конца даже самый большой и трудный пазл со множеством деталей. А потом взяться за следующий!



