

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

ОТЧЕТ ПО ПРАКТИКЕ «АКТИВНОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ»

| № п/п | Наименование мероприятий  | Место проведения                    | Количество участников | Дата проведения | Примечание              |
|-------|---|-------------------------------------|-----------------------|-----------------|-------------------------|
| 1     | 2   |                                     |                       | 3               | 4                       |
| 1.    | Шашечный турнир среди получателей социальных услуг. Разминка для ума, пальцев рук и приятное время для общения. | КГБУСО «Спасский ДИПИ» с.Дмитриевка | 4 человека            | 21.02.2022      | Ответственный: Гузь О.М |

### Шахматы объявляют мат старческим заболеванием мозга

Одним из основных преимуществ игры в шахматы является их способность задействовать к работе сразу два полушария головного мозга. Как ни странно, но их равномерное развитие гораздо важнее для мужчин, чем для женщин. Все дело в том, что левое полушарие во время игры отвечает за логическое мышление (развитие будущих цепочек ходов), а правое полушарие берет на себя задачу абстрактного мышления (прогнозирование последствий ходов, предположения относительно действий соперника). Так как женщины, в течение жизни, принимая быстрые решения, используют абстрактное мышление гораздо чаще, в пожилом возрасте они реже становятся инфантильными (приобретают детское поведение). Игра в шахматы эффективно **способствует улучшению и развитию кратковременной и долговременной памяти**. В процессе этой деятельности нужно запоминать предыдущие ходы противника, постоянно вспоминать правила, помнить о своих предыдущих действиях и об опыте завершенных игр. Регулярное выполнение таких **когнитивных упражнений** снижает вероятность появления прогрессирующей в современном обществе **болезни Альцгеймера**. Повышенная концентрация внимания и постоянная работа с памятью – единственные вспомогательные средства в профилактике и лечении данного недуга, так как эффективных медицинских препаратов против него еще не изобретено.

### Играя, бороться за молодость

Еще одним фактом, подтверждающим пользу этой игры для мозга, является сильная **стимуляция интеллектуальной деятельности**. При низком уровне умственной работы, ближе к старости, нейронные соединения мозга становятся

более удаленными, что значительно ухудшает их функционирование. Именно по этой причине, люди, редко работающие умственно на протяжении всей жизни, даже не достигнув 60 лет, часто действуют и высказываются не совсем логично.

В условиях отсутствия места работы с интеллектуальными нагрузками, простая ежедневная игра в шахматы не допускает такой деградации. Люди, не игнорирующие это занятие, могут в 80 лет по отношению к познавательной активности не отставать даже от молодых студентов. Замечательным подтверждением этому является прозаик и драматург Толстой, и основатель психоанализа Фрейд. Увлекаясь шахматами всю жизнь, они создавали выдающиеся работы даже после 70-ти лет.

Постоянное поддержание активной умственной деятельности пожилыми людьми игрой в шахматы замедляет **старение организма**. Активная работа мозга во время выполнения логических задач стимулирует выработку анаболических гормонов, отвечающих за регенерацию, восстановление тканей, полноценное пополнение необходимыми веществами. Соответственно, находящиеся в солидном возрасте люди, ежедневно заставляющие мозг работать, имеют упругую кожу, плотные мышцы, сосуды, крепкие кости.



