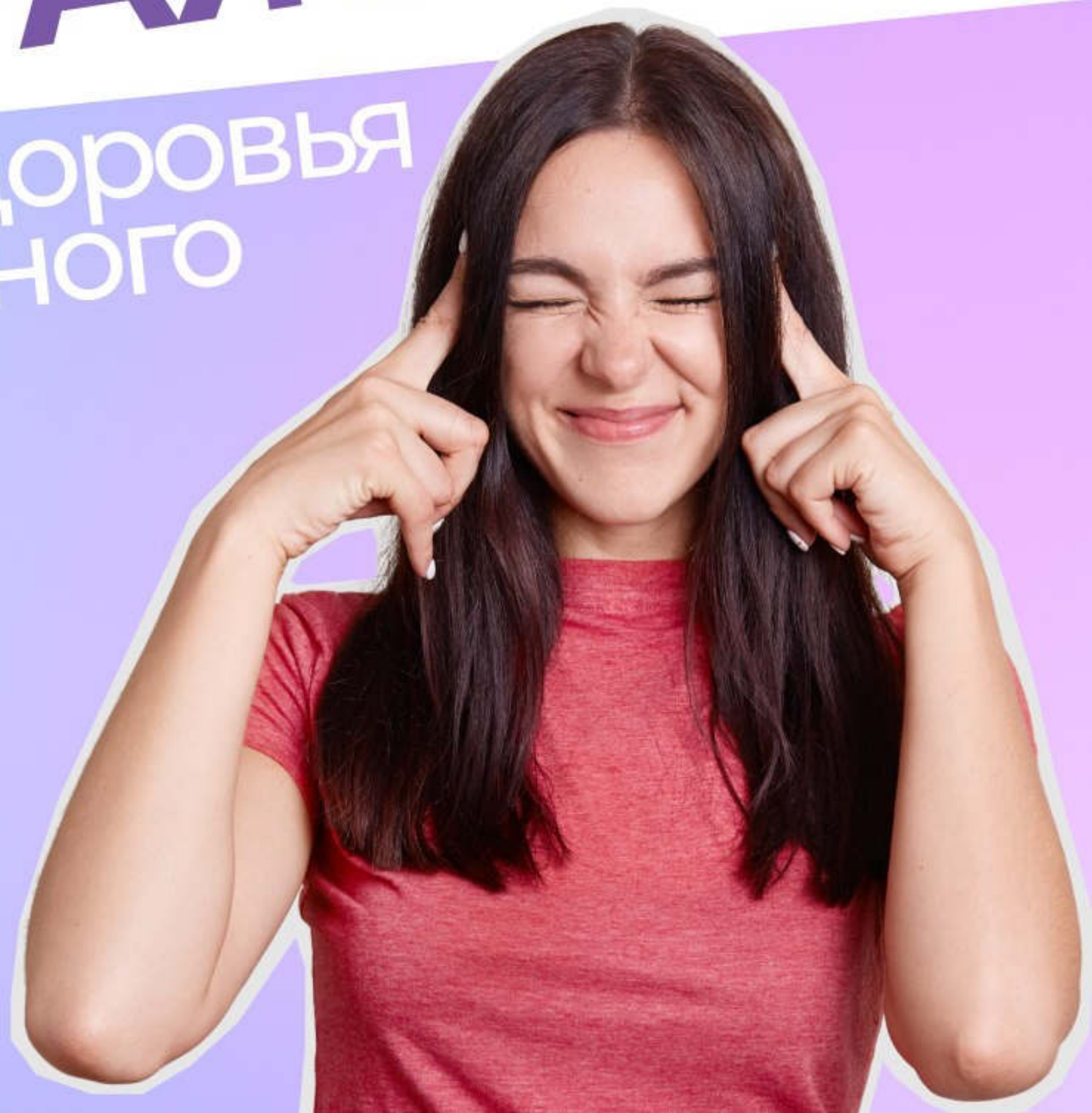




ГБУЗ "ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ
И МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ" МЗ КК

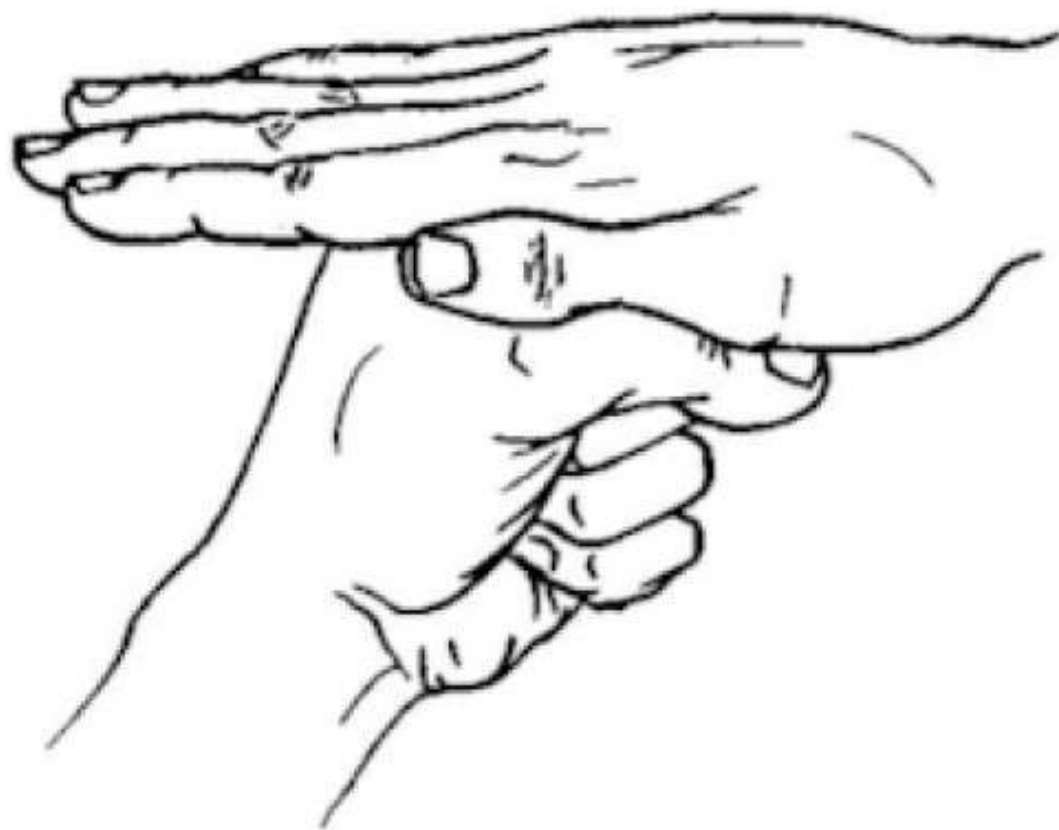
УПРАЖЖЕНИЯ

для здоровья
ГОЛОВНОГО
МОЗГА



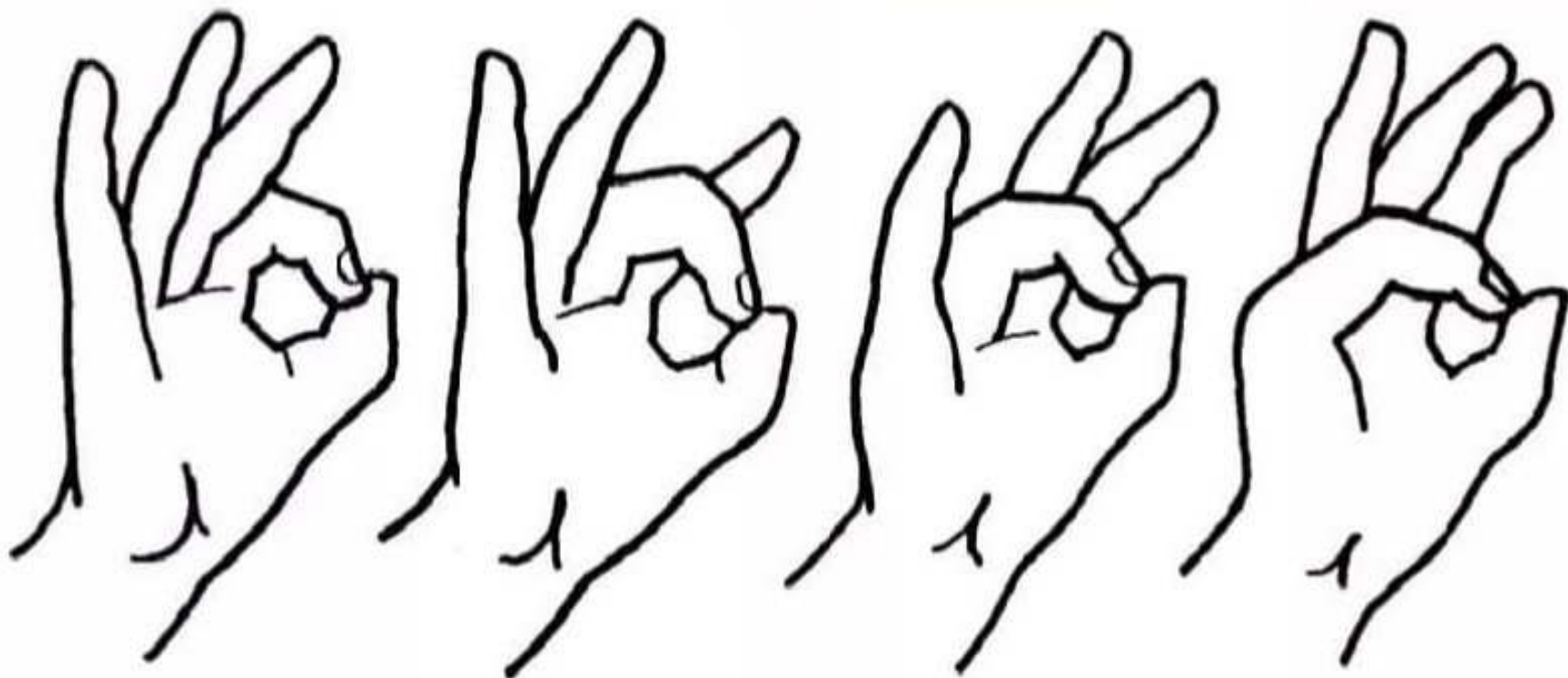


Одну кисть сожмите в кулак, другую выпрямите в ладонь. Начинайте медленно менять положение рук: кулак – ладонь – кулак – ладонь. Когда почувствуете, что делаете это уверенно, – ускоряйтесь.



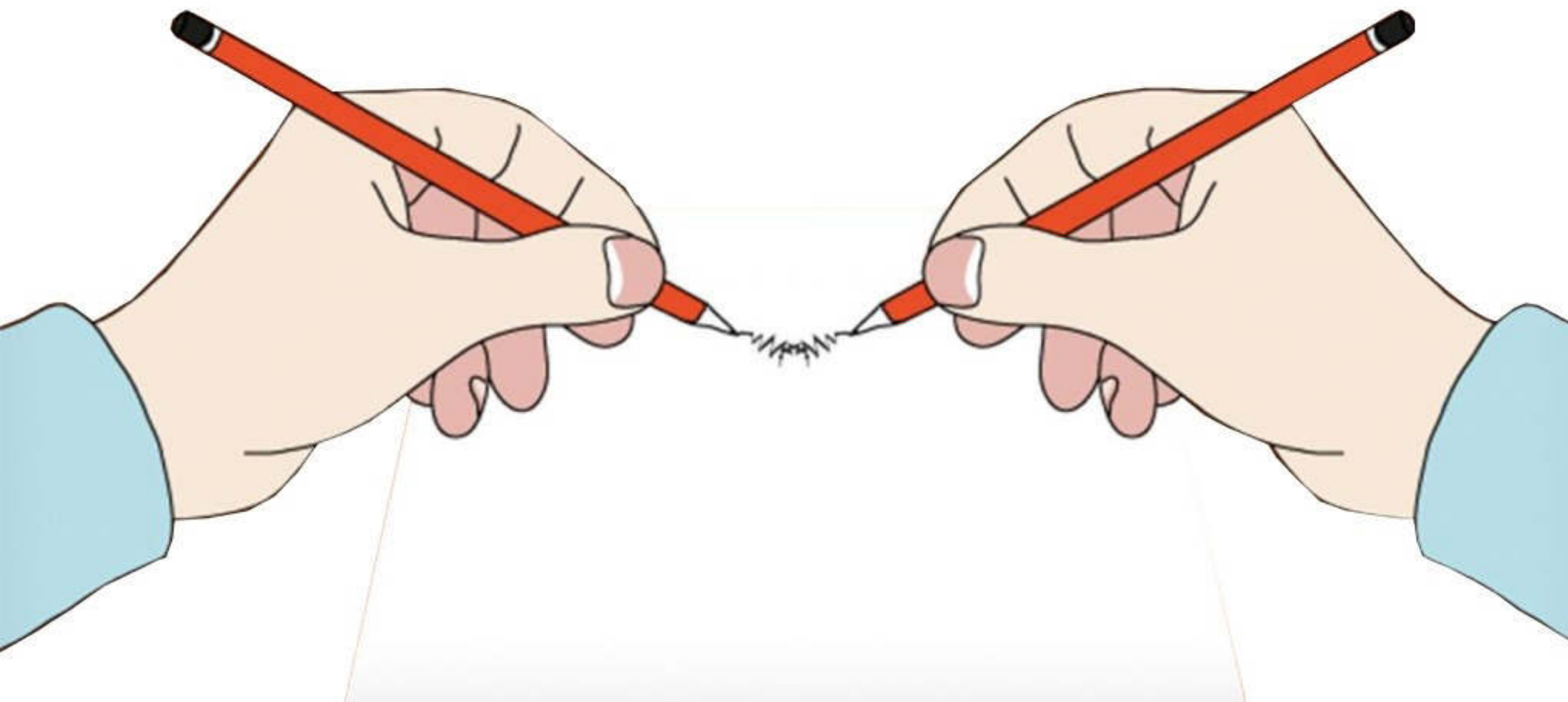


На одной руке последовательно соединяйте большой палец со всеми остальными пальцами, начиная с указательного. На другой руке – начиная с мизинца. Ваша задача состоит в том, чтобы делать упражнение одновременно обеими руками.





Возьмите в каждую руку по карандашу.
Начните рисовать одну и ту же картинку
обеими руками. Начинать лучше
с геометрических фигур, постепенно
усложняя задачу.





Выполняйте бытовые задачи менее развитой рукой. Это поможет развить другое полушарие и активировать в нём новые процессы. Ни в коем случае не стоит начинать с опасных задач, скажем, нарезать продукты.





**Не бойтесь менять интерьер дома
и на рабочем месте.** Регулярно переставляйте
вещи, которые вас окружают, на разные места.
Привычки серьёзно утомляют мозг, который
нуждается в регулярных встрясках!





Выберите новый маршрут, по которому будете добираться на работу. Старайтесь чаще путешествовать и каждый раз отдыхать в новом месте. Это необходимо для развития пространственной памяти.

