**Профилактика нарушений памяти, внимание, мышления.**

**Гимнастика для мозга**

В рамках недели сохранения здоровья головного мозга» 20.07.23 было проведено занятие с элементами тренинга «Профилактика нарушений памяти, внимание, мышления. Гимнастика для мозга». На занятии было рассказано о важности профилактики ментального здоровья и способах его поддержания самостоятельно, в домашних условиях. Психолог продемонстрировала методики тренировки памяти, внимания и мышления. Также участники научились кинезиологическим и нейропсихологическим упражнениям, улучшающим работу головного мозга и поддерживающим активность психических процессов.

Отдел организации медицинской профилактики

ОГБУЗ «Центр общественного здоровья и

медицинской профилактики города Старого Оскола»

Психолог Емельянова Анна Александровна