

«Говорим здоровью - ДА!»

Беседа с читателями «Говорим здоровью ДА!» прошла на абонементе библиотеки им. А.Н. Толстого 21 января 2019 г. В беседе приняли участие 20 человек)

Тема беседы - тренировка памяти. Неоднократно мы слышали жалобы от читателей пожилого возраста на плохую память, забывчивость и вопросы, что с этим делать.

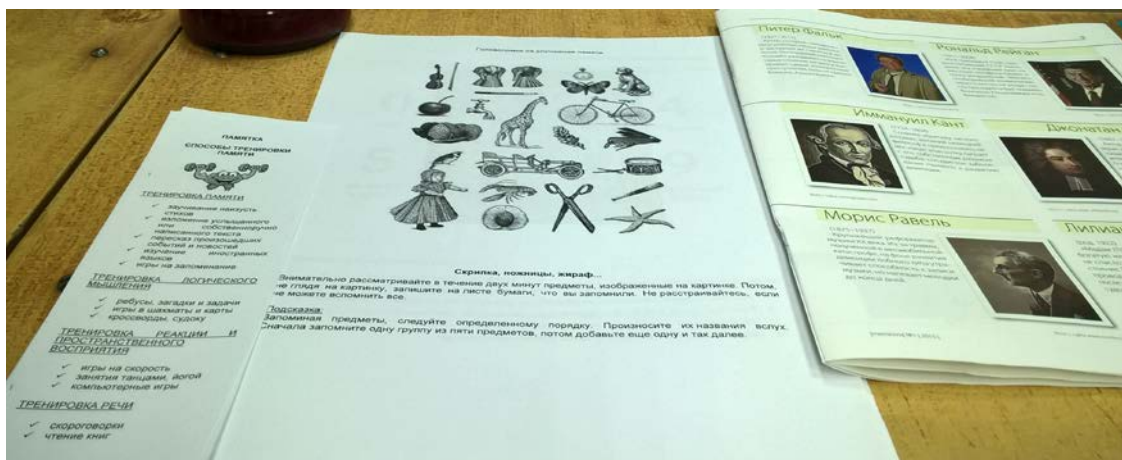
Ответом стала подобранная литература для тренировки памяти: задачки, загадки, игры в шахматы, кроссворды и головоломки из журналов, распечатки из интернета.

Была подготовлена памятка «Способы тренировки памяти», и 29 читателей получили ее в подарок.

Мы напоминали читателям, что способность к запоминанию развивают чтение и заучивание стихов, пересказ прочитанного, увиденного.

В ходе беседы читателям была выдана литература по темам: занятия йогой, медитации, дыхательная гимнастика.

И, конечно, мы напомнили о соблюдении полноценного сна, питания и физических нагрузок.



Заведующая библиотекой М.Ю. Алибалиева