

21 занятие

для совместного досуга

- 1 Прогуляйтесь по кварталу или покормите птиц в парке. Свежий воздух и физическая нагрузка творят чудеса.
- 2 Послушайте музыку и, если умеете, спойте вместе! Вспомните старые песни, которые особенно нравятся вашему близкому. Ученые установили, что музыка, особенно пение, помогает в общении с людьми со слабоумием.
- 3 Почитайте вслух книгу, газету или журнал. Все мы любим интересные истории!
- 4 Сыграйте в карты, настольную игру или вместе соберите пазл. Это стимулирует работу мозга.
- 5 Посмотрите фильм или ваш любимый сериал. Потом можно обменяться мнениями о сюжете и любимых героях.
- 6 Раскрасьте картинки или порисуйте вместе. Творчество доставляет массу удовольствия.
- 7 Порешайте кроссворды, sudoku или ребусы. Они отлично тренируют память.
- 8 Напишите родственникам поздравления с днем рождения, годовщиной или предстоящим праздником. Как приятно вспоминать о тех, кого вы оба знаете и любите!
- 9 Попросите друга/подругу принести домашнее животное. Милая собачка или котенок преобразит атмосферу в доме вашего подопечного.
- 10 Посадите цветок, посеяйте семена или полейте комнатные растения. Совместный уход за растениями даст вам еще одну тему для бесед.
- 11 Соберите цветы и сделайте букет. Красивые цвета и ароматы поднимают настроение.
- 12 Составьте меню на неделю. Так вы дадите волю воображению, и вам будет что предвкушать.
- 13 Прокатитесь вместе на машине, автобусе, трамвае или электричке в парк развлечений, зоопарк, музей или к ближайшей достопримечательности. Вы отлично проведете время.
- 14 Устройте пикник вдвоем или с другими родственниками или друзьями. Это хороший повод побыть на свежем воздухе.
- 15 Вместе испеките торт или печенье. Легкие физические нагрузки очень полезны, когда приходится сидеть в четырех стенах.
- 16 Купите разные экзотические фрукты и съешьте их вместе, обсуждая их названия и страну происхождения. Это полезно для здоровья и стимулирует воображение.
- 17 Усядьтесь вместе на скамейку и созерцайте происходящее вокруг. Возможно, вы увидите что-нибудь интересное.
- 18 Потанцуйте, сделайте растяжку или вместе займитесь гимнастикой. Регулярные физические упражнения очень важны.
- 19 Создайте дома собственный салон красоты. Сделайте близкому человеку маникюр или маску для лица. Это весело и полезно.
- 20 Сделайте альбом аппликаций, используя картинки и фотографии из старых журналов. Ваш подопечный может сам выбрать тему.
- 21 Посмотрите старые фотоальбомы, семейные реликвии или поздравительные открытки. Они обязательно вызовут приятные воспоминания и напомнят об интересных событиях.