

аша негативно относится к гает, что спортсмен должен свои возможности в зале, на ях. Однако же, если возник- имость, девушка за себя в лю- иожет постоять. Как-то раз ей ь утихомирить подвыпившую

учится вождению, готовится сдать экза- мен на право управлять автомобилем. Не бросает и тренировки. Все успевать Марии помогает спортивный характер и ее лю- бимое ушу.

Николай Маснев

Творчество помогает жить

В условиях пандемии коронавирусной инфекции и в целях обеспечения безопасности здоровья пожилых людей специальный дом-интернат для престарелых и инвалидов в поселке Уразово закрыт на карантин. Но как пенсионеру пережить режим строгой изоляции и при этом провести время интересно и с пользой? На помощь приходят занятия творчеством.

Ученые давно выяснили, что творческая активность дарит пожи- лым людям самое важное – жизненные силы и желание жить, помогает сохранять на достойном уровне интеллектуальную и физическую форму. Для человека, занимающегося любимым де- лом, не существует возраста. А потому специалисты сходятся во мнении, что творчество является одним из секретов долголетия.

В доме-интернате с пожилыми людьми регулярно проводятся творческие занятия по аппликации, рисованию, лепке, шитью и т.д. Стали популярны и современные виды творчества.

Уже создано много шедевров с использованием техники «ри- сование картин по номерам». Раньше для того, чтобы написать свое полотно, надо было учиться в художественной школе или, как минимум, окончить курсы рисования. А теперь каждый жела- ющий независимо от пола и возраста может за несколько дней создать свой собственный натюрморт, портрет или пейзаж.

Алмазная вышивка, мозаика или живопись, рисование страза- ми/алмазами – все это название одного вида творчества, очень популярного в наши дни. Так называют выкладку рисунка стра- зами по определенной схеме. Нашими пожилыми людьми уже созданы картины, иконы необычайной красоты с использовани- ем этой технологии.

Вот так, окунаясь в творчество, оттачивая мастерство, прожива- ющие дома-интерната параллельно разрабатывают мелкую мо- торику рук, улучшают работу кровеносной системы организма, успокаивают нервы, воспитывают усидчивость и терпение, что в целом приводит к восстановлению и сохранению здоровья и по- зволяет пережить трудности настоящего времени.

Н. Сульдина,

СПЕЦИАЛИСТ ПО СОЦИАЛЬНОЙ РАБОТЕ

ДОМА-ИНТЕРНАТА ДЛЯ ПРЕСТАРЕЛЫХ И ИНВАЛИДОВ