

# لكي تنعم بالصحة عند تقدمك في العمر عليك بتحدي دماغك

لا تسمح للسّن بأن يقيدك. أنت  
قادر على تغيير دماغك في أي  
سن.

الأدلة الموجودة حالياً على فوائد ما  
يعتبره معظم الناس "ألعاباً للدماغ"  
ضعيفة أو منعدمة.

## نصيحة ١

ابحث عن سبل جديدة لتحفيز  
دماغك وتحدي طريقة  
تفكيرك.



## نصيحة ٢

اختر أنشطة تتضمن إعمالاً  
للفكر وممارسة بدنية في  
الوقت نفسه.



## نصيحة ٣

التمس أنشطة محفزة ذهنياً  
تتضمن مشاركة اجتماعية  
وهدفاً سامياً، مثل التطوع أو  
الإرشاد.



تعرف GCBH الأنشطة  
المحفزة للإدراك بأنها أنشطة أو  
تمارين تتضمن مشاركة ذهنية وتتحدى  
قدرة المرء على التفكير.

اشغل دماغك: توصيات GCBH حول الأنشطة المحفزة للإدراك:

Global Council on Brain Health.org • لصاتلاً تجه • GCBH@aarp.org

للمزيد تخصص في حسانئنا. نـمـا غـداً، يرجى زيارتنا موقع إنكلاروني

stayingsharp.org DOI: <https://doi.org/10.26419/pia.00001.008>