Шахматы полезны для людей любого возраста и социального положения. Они, в отличие от физических нагрузок, не имеют противопоказаний и ограничений. Во время партии у человека одновременно задействуется оперативная и долговременная память. Мало какая деятельность способна вызывать данные состояния. Предельная нагрузка сказывается на умственных способностях самым благоприятным образом. Она позволяет одновременно задействовать логическое и абстрактное мышление. Игроку приходится продумывать шаги наперед, строить предположительные варианты развития событий.  
На фото: занятие в творческом объединении "Шахматы" (педагог Бутакова Ольга Владимировна).