Хобби-терапия

Выполнил:
Жуков А.
Группа:
ТЭО-19-11

Хобби – это увлечение каким-то делом не ради денег, а для удовольствия и достижения определенной цели.

Хобби-терапия в последнее время становится все более распространенным способом лечения от многих недугов. Во время занятий любимым делом, человек на время отвлекается от повседневной суеты, проявляет свою индивидуальность и творческий потенциал. Все это способствует снижению нервного напряжения, снятию стресса и улучшению эмоционального состояния.

Мое хобби – это

. . . .

Рыбалка способствует нахождению человека длительное время на природе. Вообще, некоторые болезни дыхательной системы могут быстро вылечиваться только неподалеку какого-либо водоема. Здесь активный отдых будет удачно сочетаться с приятным времяпрепровождением.

Следует подчеркнуть, что рыбалка действует расслабляюще на нервную систему и заставляет человека забыть о повседневных трудностях и переживаниях, отправляя в мир природы. От бешеного темпа жизни необходимо периодически отдыхать, выезжая на берег реки с удочкой и другими приспособлениями. Даже совершая покупку различных снастей для рыбалки, человек уже отвлекается и настраивается на свое хобби. А попадая в природную среду, человек начинает правильно дышать полной грудью, избавляясь от сильного напряжения после городской суеты. Кроме того, звуки природы способствуют восстановлению утраченных сил, поскольку современные люди отдалились от всего естественного. Шум транспорта или строительных работ не будет волновать во время рыбалки.

Спасибо за внимание)))