

Я выбираю жизнь



Общеизвестно, что одну треть своей жизни человек проводит во сне, большую часть - в труде и остальное время - на отдыхе. Труд и отдых - взаимодополняющие понятия, являющиеся в равной степени важными аспектами жизни.



## ❖ Потребность человека в отдыхе

Потребность человека в отдыхе вызывается утомлением, точнее, она - следствие этого утомления. Отдых предполагает осуществление человеком одной из фундаментальных своих потребностей в релаксации, расслаблении, в переключении усилий и внимания с одного предмета на другой



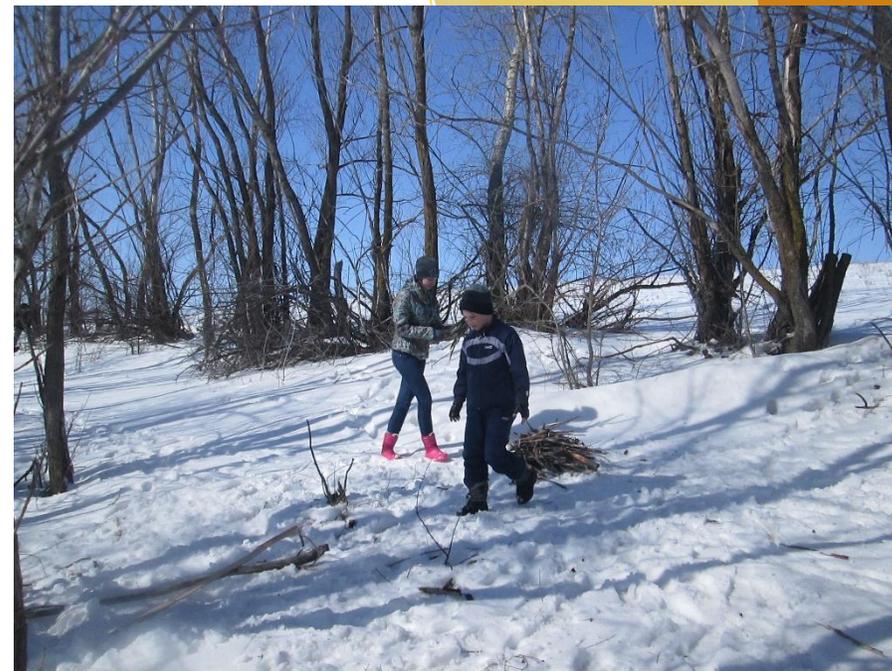
## ❖ АКТИВНЫЙ ОТДЫХ

Способ проведения свободного времени, разновидность хобби, в процессе которого отдыхающий занимается активными видами деятельности, требующими активной физической работы организма, работы мышц, всего тела.



# ❖ АКТИВНЫЙ ОТДЫХ НА ПРИРОДЕ

Это пешеходные, лыжные, водные, велосипедные путешествия, туристические походы и походы выходного дня (семейные путешествия). Все эти виды отдыха бывают многодневные и однодневные



# Наши досуговые семейные традиции

- ❖ Летом мы всей семьей катаемся на велосипедах, роликах



- ❖ Зимой на лыжах и санках



# ❖ Семейный отдых на природе



**Здоровье- это главное жизненное благо. Только здоровый человек может быть свободным, радостным, счастливым**

