

# Досуг и ОТДЫХ

**Презентация  
подготовлена учителем  
английского языка  
Каргаполовой Т.М.**

## Значение отдыха в жизни человека

- Потребность человека в отдыхе- следствие утомления. Отдых предполагает осуществление человеком потребностей в релаксации и расслаблении. Таким образом, потребность в отдыхе вызвана природой человеческого организма, его физиологией, а также разными нагрузками.



## Три типа свободного времени

- Говоря о свободном времени, следует различать три основных его типа:
- 1) **рекреационный** (отдых и восстановление сил после работы),
- 2) **рационально-потребительский** (с материальной и духовной точки зрения)
- 3) **деятельный** (совмещение досуга с каким-либо видом деятельности).



# Рекреационный досуг.

## ■ **Рекреация -**

восстановление физических и духовных сил человека, повышение уровня здоровья и работоспособности. Практически под р. понимают отдых после рабочего дня, рабочей недели, во время отпуска или каникул.



## Рационально-потребительский досуг.

- **Второй тип-** это рационально-потребительский досуг. Он сочетает в себе удовлетворение материальных и духовных потребностей.

## Культурный досуг

- Культурным называется только такой досуг, который направлен на духовное и эстетическое развитие человека. Например, поход в музей, библиотеку или консерваторию является примерами такого досуга.