

La felicidad reside en el ocio del espíritu.
(Aristóteles)

¿Cómo el ocio influencia tu calidad de vida?

B1-B2

Módulo 3

Esto
aprenderemos a
continuación:



Resumen

- ❑ Cambiando la percepción del tiempo.
- ❑ Cambiar a menos actividad física.
- ❑ Beneficios físicos de la recreación.
- ❑ ¿Cómo el ocio disminuye la depresión y el estrés?
- ❑ ¿La calidad de vida mejora al participar en actividades recreativas?
- ❑ Terapia recreativa para la rehabilitación y recreación de la salud.
- ❑ Ejercicios.

VOCABULARIO

Vil: Se utiliza para describir un objeto, condición o observación que causa un gran dolor físico o emocional; cruel. Por ejemplo: "¡Que Jerry robó el dinero de Marcos, es una vil mentira!"

Inclinación: Una atracción o tendencia definida, pero no decisiva, utilizada a menudo en plural. O una preferencia por algo o tendencia a hacer algo. Por ejemplo: Cada vez más personas se inclinan hacia los productos cultivados en la granja.

Recreación: Refresco de fuerza y bebidas espirituosas después del trabajo; También: un medio de refresco o diversión: pasatiempo. Por ejemplo: ¡El ajedrez es una gran actividad recreativa!