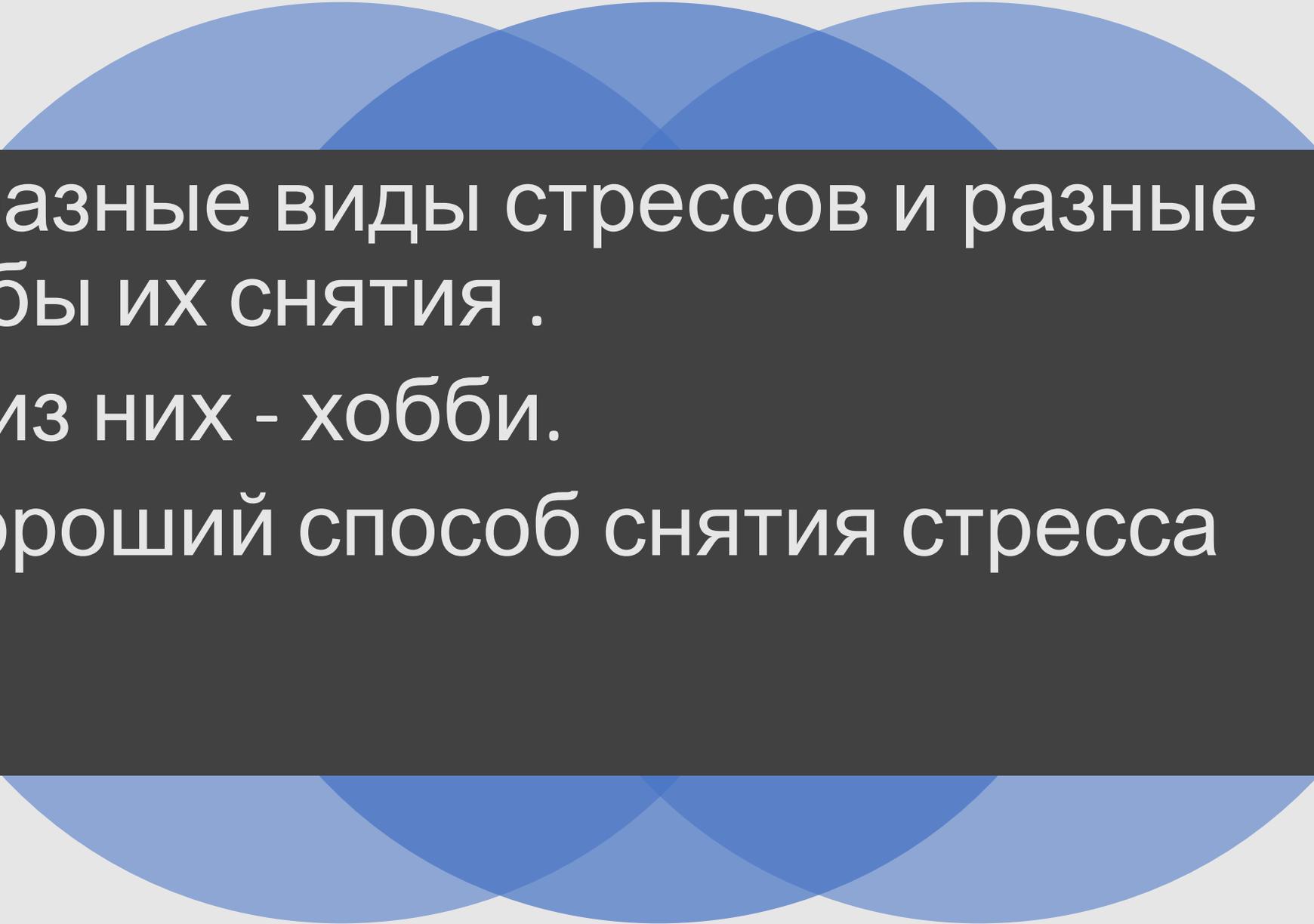
The background of the slide is a dark blue, irregular ink splatter or blotch on a white background. The splatter has a textured, watercolor-like appearance with some lighter blue and white areas around the edges. The text is centered within the dark blue area.

Хобби как способ снятия стресса

Гребенев Иван

- 
- Есть разные виды стрессов и разные способы их снятия .
 - Один из них - хобби.
 - Это хороший способ снятия стресса

Хобби -это один из методов управления стрессом , который применяют многие современные люди

- Рыбалка - отлично тонизирует нервную систему . Нахождение на свежем воздухе , на природе восстанавливает силы

Рыбалка , а
особенно выловленна
я своими руками рыба
стимулирует активнос
ть головного мозга
и поднимает
настроение





Такое занятие
вдохновляет и
дарит
положительные
эмоции



- Рыбалка избавляет от неприятного эмоционального напряжения .
- А совместный семейный ужин из приготовленной рыбы расслабляет.
- Общение с близкими это способ высказать и выплеснуть эмоции



Важно - выбранное
занятие
должно нравиться и
радовать

Гребенев Иван