

РЕКРЕАЦИЯ (от. лат. "recreatio" - букв. восстановление) - отдых, восстановление сил человека, израсходованных в процессе определенной деятельности (производственной, творческой, физкультурно-спортивной и пр.). Целью Р. выступает обновление организма, что положительно влияет на качество жизни.

Наиболее эффективной Р. является в свободное время человека: она должна быть построена на принципе добровольности. Содержанием Р. является активный отдых, развлечения, способствующие развитию личности человека. Участником Р. может быть каждый индивид, независимо от пола, возраста, физической подготовленности и иных признаков. Не наблюдается также каких-либо негативных последствий сбалансированной и правильно спланированной Р.

В норме Р. являет собой один из видов человеческой деятельности, в котором нет никаких ограничений.

Е. Tauber