

مقدمة برزنتيشن عن وقت الفراغ بالانجليزي مع الترجمة

قد يجد كل منا الكثير من أوقات الفراغ في فترة ما من حياته، والتي صارت تملأ بشكل تلقائي بالكثير من الأمور التي لا تعود بالفائدة على صاحبها، خاصة مع انتشار وسائل التواصل الاجتماعي بشكل كبير، والتي يمضي الوقت أثناء تصفحها دون الشعور به، وفي الواقع يعدّ وقت الفراغ شيئاً ذا حدّين، فإذا ما تمّ استغلاله بشكلٍ صحيح، فسيعود بالفائدة والنفع على صاحبه، بينما الوقت الذي يمضي هباءً دون فائدة يذهب من عمر الشخص، فالوقت كالسيف إن لم تقطعه قطعك، ولذلك لا بدّ من تعلّم استراتيجيات لإدارة وقت الفراغ واستغلاله بشكلٍ مفيد ونافع [1]

Introduction to Presentation about free time

Each of us may find a lot of free time in a period of his life, which has become automatically filled with many things that are of no benefit to its owner, especially with the large spread of social media, which time passes while browsing without feeling it, and in fact it is considered Leisure time is a double-edged sword, and if it is used correctly, it will benefit and benefit its owner, while the time that goes in vain without benefit takes away from a person's life, Time is like a sword, if you do not cut it, it will cut you, and therefore it is necessary to learn strategies to manage free time and use it in a beneficial and beneficial way.

برزنتيشن عن وقت الفراغ بالانجليزي مع الترجمة

من المهم بدايةً معرفة أين يذهب معظم وقت الفراغ وكيف يتم هدره، وفي الواقع إنّ أغلب الأشخاص الناجحين الذين نواجههم في حياتنا اليومية، قاموا باستغلال أوقات فراغهم بشكلٍ مفيد ونافع، فإنّ وقت الفراغ مهمّ جداً لأداء الأنشطة المختلفة والشعور بالإنجاز، وفيما يأتي أهم الطرق لاستغلال وقت الفراغ والاستفادة منه:

ممارسة الرياضة

يمكن استغلال وقت الفراغ بممارسة التمارين الرياضية، فقد يؤدي ممارستها نصف ساعة في الأسبوع إلى زيادة تدفق الإندروفين وتحسين الدورة الدموية وتنشيط الجسم بشكلٍ عام، كما يساعد ذلك إلى حرق السعرات الحرارية [2]. وخسارة الوزن، وبالتالي تعود الرياضة بالفائدة الكبيرة على الجسم

Exercise

Leisure time can be used by exercising, as practicing it for half an hour a week may increase the flow of endorphins, improve blood circulation and energize the body in general, and this also helps to burn calories and lose weight, and thus sports are of great benefit to the body.

القراءة

تعدّ القراءة من المهارات التي تدوم مدى الحياة، وتساهم قراءة الكتب في منح القارئ ثقافة جديدة ورؤية مختلفة للكون، كما ويساعد استغلال وقت الفراغ بالقراءة على التعرّف على شخصيات جديدة وأفكارا وثقافات مختلفة، وبناء مهارات جديدة والإبداع فيها، ويمكن البدء بهذه العادة المفيدة باختيار الكتب المحببة للشخص، ووضع هدف معين [2]. لقراء الكتب، كقراء كتاب أو كتابين في الشهر

Reading

Reading is one of the skills that lasts a lifetime, and reading books contributes to giving the reader a new culture and a different vision of the universe, and exploiting free time by reading helps to get to know new personalities, ideas and different cultures, and build new skills and creativity in them, and this useful habit can be started by choosing favorite books For a person, setting a specific goal for book readers, such as reading one or two books per month.

العمل التطوّعي

يمكن استغلال وقت الفراغ بالقيام بعمل تطوّعي كتنظيف شارع أو مدرسة أو إعطاء دروس مجانية بمهارة ما، أو غيرها من الأمور فهذا يشعر الشخص بالإنجاز والسعادة ويرفع ثقته بنفسه ويكون مفيداً للمجتمع المحيط، كما ويكسب [2]. الشخص خبرة كبيرة ويساعده في دفع حياته المهنية للأمام

Volunteer work

Free time can be used by doing volunteer work, such as cleaning a street or school, or giving free lessons with a skill, or other things. This makes the person feel accomplished and happy, raises his self-confidence, and is beneficial to the surrounding community. The person also gains great experience and helps him advance his career forward.

ممارسة الهوايات

معظم الأشخاص الناجحين يكون لهم هوايات معينة يحاولون تنميتها بين الحين والآخر، ويمكن استغلال وقت الفراغ بأي هواية يفضلها الشخص، فمن المهم البحث عن هواية محددة وتنميتها وتخصيص وقت لها، ويساعد ذلك على [2]. تطوير المهارات الشخصية والمهنية، وتحسين التواصل الاجتماعي مع أشخاص آخرين لديهم نفس الهواية

Hobbies

Most successful people have certain hobbies that they try to develop from time to time, and free time can be used with any hobby that the person prefers. It is important to search for a specific hobby, develop it, and allocate time for it, and this helps to develop personal and professional skills, and improve social communication with other people who have the same hobby.

خاتمة برزنتيشن عن وقت الفراغ بالانجليزي مع الترجمة

قد يشعر الشخص في بعض الأحيان بأنه من المغري قضاء وقت الفراغ في تصفح مواقع التواصل الاجتماعي أو اللعب بالألعاب الإلكترونية على الهاتف الذكي أو حتى التسكع مع الأصدقاء، وهي أمور ممتعة بالتأكيد، ولكن استغلال وقت الفراغ بأشياء مفيدة، سيقدم الكثير من المهارات والفوائد على المدى الطويل، وقد قدت لكم بعض الأمور الممتعة التي يمكن قضاء وقت الفراغ بها والحصول على الفوائد العديدة والمتنوعة، ومن المهم اختيار الأنشطة المحببة للشخص بهدف عدم الشعور بالملل أو الضجر والاستفادة من أقصى حد من وقت الفراغ [1].

Conclusion

Sometimes a person may feel tempted to spend leisure time browsing social networking sites, playing electronic games on the smartphone, or even hanging out with friends, which are certainly fun things, but using free time with useful things will provide many skills and benefits in the long run. , and I have provided you with some interesting things that you can spend your free time with and get the many and varied benefits, and it is important to choose the activities that you like in order not to feel bored or bored and to make the most of your free time.