

*Хобби и  
здоровый образ  
ЖИЗНИ*



# *Цель:*

*познакомиться с понятием  
«хобби», значением хобби  
в жизни человека, видами  
хобби.*

## ***Задачи:***

*бережное отношение к собственному здоровью;*

*развитие интереса к любимому делу, найти свое хобби;*

*развитие личностных качеств: увлеченность, целеустремленность, организованность, трудолюбие, усидчивость, креативность.*

*Главное, делайте все с  
увлечением, это  
украшает жизнь.*

*(Л.Д. Ландау)*

*Хобби (от англ. hobby) – вид  
человеческой деятельности,  
разновидность развлечения, некое  
занятие, увлечение, которым  
регулярно занимаются на досуге,  
для души.*

- *Сколько хобби на земле?*

*Наверное столько же сколько и людей.*

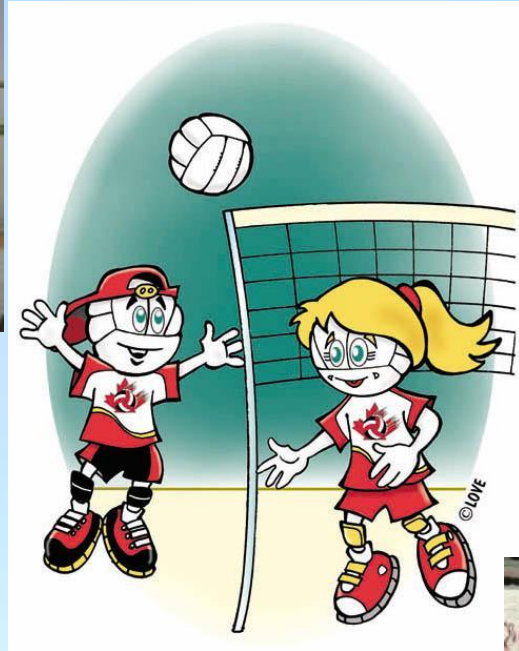
*На самом деле нельзя так сразу взять и перечислить все хобби - поэтому попробую рассказать о самых популярных увлечениях людей.*

*Существует множество увлечений, которыми люди занимаются в свободное время. Хобби прекрасно снимает стресс и усталость, доставляет массу удовольствия и приятных впечатлений. Для поддержания психического состояния и внутренней гармонии человеку, ведущему здоровый образ жизни, необходимо внимательно относиться к выбору хобби.*





- *Спортивные виды хобби прекрасно развивают мускулатуру, улучшают тонус мышц и кожи, поддерживают благоприятное внутреннее состояние.*



*Хобби, связанные с природой так же очень полезны для организма.*

*К ним относятся: рыбалка, садоводство, фотография, уход за животными, создание гербариев и др.*





*Очень полезны хобби для  
развития творческого  
мышления и моторики  
пальцев: рисование,  
бисероплетение,  
вышивка, оригами,  
макраме и другое.*





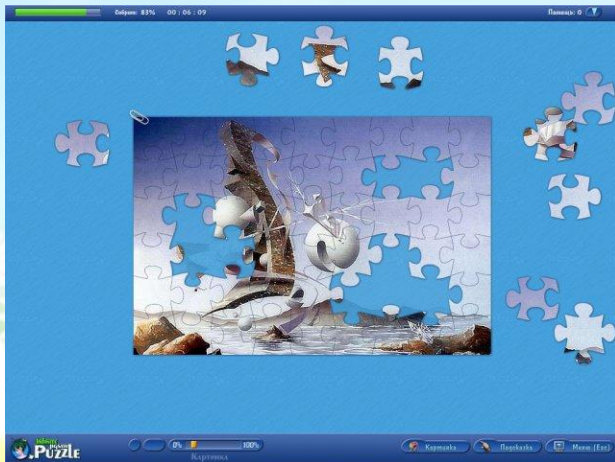
*Музыка является реализацией и развитием творческого (музыкального и вокального) потенциала личности через достижение возможности исполнения самого разнообразного репертуара от эстрадных и народных песен до классических романсов и оперных арий.*







*Одним из условий успешного развития общества является осмысление и усвоение молодым поколением предшествующего опыта, игра, являясь своеобразной формой отражения действительности, сопровождая людей с самого раннего детства, может служить важным средством как развития, воспитания, так и обучения, передачи накопленных жизненных знаний, поэтому у людей появилось интеллектуальное хобби.*



*И так хобби играет  
достаточно важную роль в  
жизни людей, оно вносит в  
нее изюминку и элемент  
творчества, способствует  
здоровому образу жизни.*

***Спасибо за  
внимание.***

