

*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?*

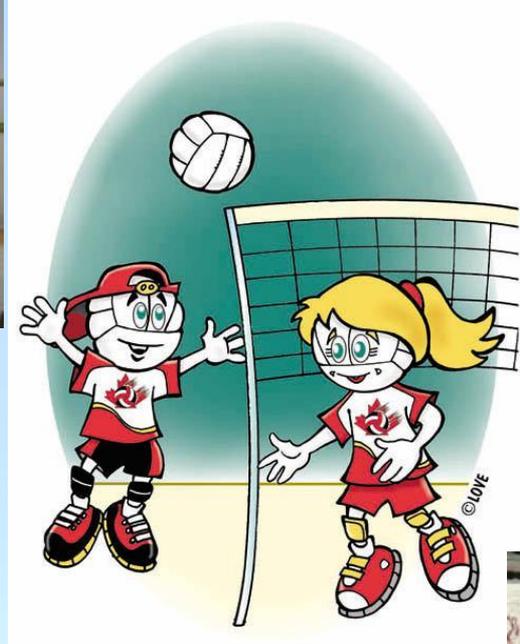
Наверное столько же сколько и людей.

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.



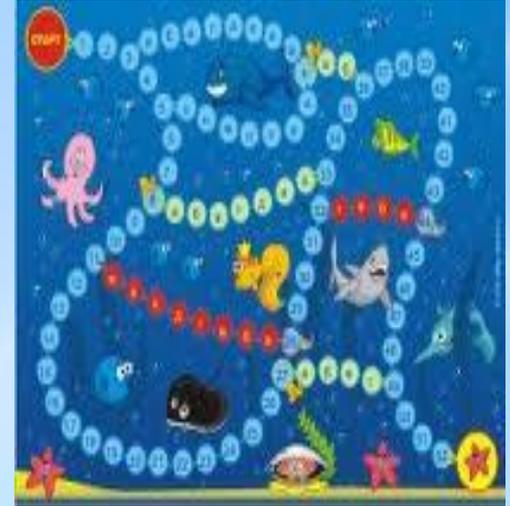
*Очень полезны хобби для
развития творческого
мышления и моторики
пальцев: рисование,
бисероплетение,
вышивка, оригами,
макраме и другое.*



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.*

