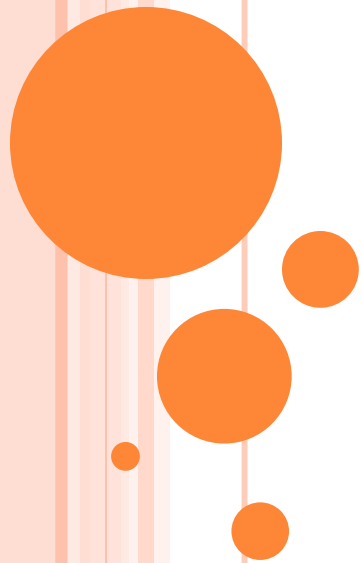




**ХОББИ — ЭТО УВЛЕЧЕНИЕ, КОТОРЫМ  
ДОВОЛЬСТВУЕТСЯ ЧЕЛОВЕК, ЧТОБЫ  
ПОВЫСИТЬ СВОЕ НАСТРОЕНИЕ, ПОЛУЧИТЬ  
ЭСТЕТИЧЕСКОЕ УДОВОЛЬСТВИЕ. ДЛЯ ХОББИ  
ВЫДЕЛЯЮТ СВОБОДНОЕ ОТ УЧЕБЫ ИЛИ  
РАБОТЫ ВРЕМЯ.**



# **РАССМОТРИМ ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЕ СТОРОНЫ НАЛИЧИЯ УВЛЕЧЕНИЯ:**

- **Помогает справиться со стрессом, значительно легче избавляться от негативных мыслей.**
- **Появляется возможность расширить свой кругозор, познакомиться с большим количеством людей.**
- **Повышает самооценку.**
- **Добавляет сил и энергии, повышает бодрость.**
- **Вдохновляет человека на достижение новых целей.**
- **Благодаря увеличению можно отвлечься от проблем, сконцентрироваться на интересной деятельности и расслабиться.**
- **Хобби позволяет открыть свои сильные стороны.**

## **ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЕ СТОРОНЫ НАЛИЧИЯ УВЛЕЧЕНИЯ:**

- Достижения в хобби проецируются на основную работу. Так человеку гораздо проще добиваться новых успехов на профессиональном поприще.
- Уделяя время на хобби, повышается творческий потенциал человека, он постоянно развивается и совершенствуется.
- Увлечение приносит удовольствие, дает возможность сохранить положительные эмоции, быть всегда в хорошем настроении.
- Хобби позволяет познать самого себя.
- Тут не нужно придерживаться каких-то правил, можно действовать так, как подсказывает сердце.
- Увлечение в жизни человека способствует его спокойствию и уравновешенности.

# **ВСЕ ХОББИ МОЖНО РАЗДЕЛИТЬ НА СЛЕДУЮЩИЕ КАТЕГОРИИ:**

**1.Рукоделие.** Занятия, которые направлены на создание предметов своими руками. К таким хобби относятся выжигание по дереву, вязание, макраме, скульптинг, вышивание, рисование и многое другое.

**2. Спортивное хобби.** Это могут быть и занятия теннисом, футбол, фигурное катание. Все, что тем или иным способом связано с активным образом жизни.

**3. Решение головоломок.** Человек может увлекаться разгадыванием кроссвордов или собиранием пазлов.

**4. Коллекционирование.** Можно собирать марки, открытки, керамические фигурки.