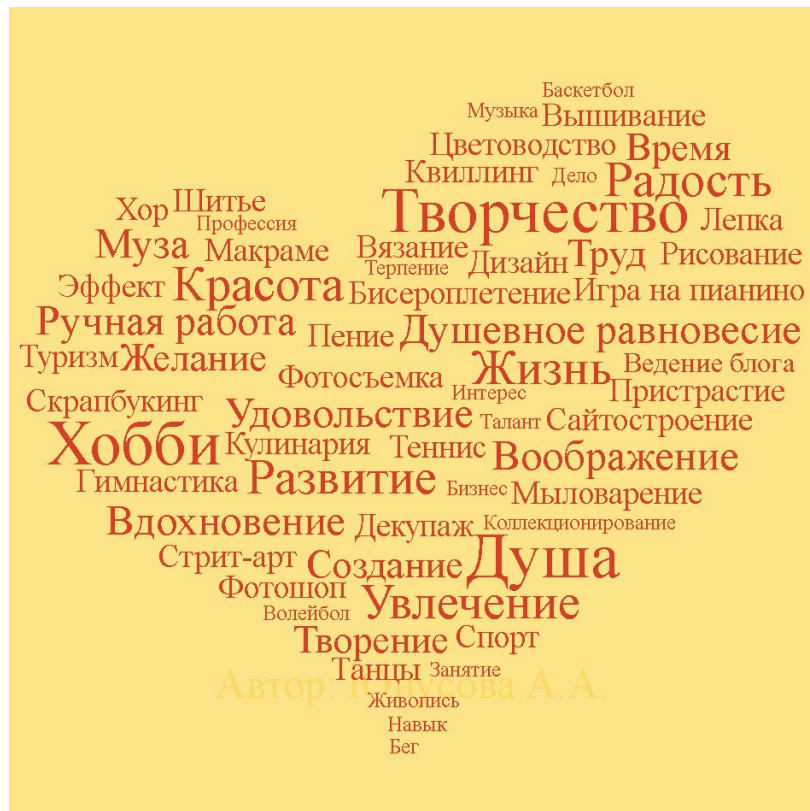


# ДОРОГОЙ ДРУГ!

*Если вы достаточно безумны, чтобы заниматься делом которое любите – вы обречены прожить жизнь, полную смысла*

*Герберт Келлерхер*



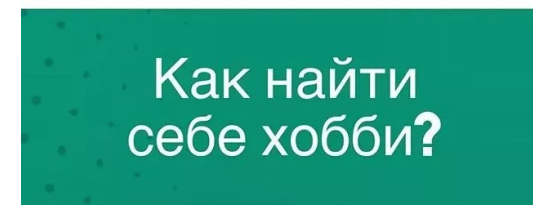
Чем можно заниматься еще, кроме учёбы, игр в телефоне и вечерних посиделок в социальных сетях? Страдаете обилием лишнего времени после школьных занятий? Одолела скукота? Просто найдите наиболее подходящее хобби!

**«Хобби – разновидность деятельности человека, которой занимаются на досуге, любимое занятие для себя».**

В современном мире хобби для всех стало доступнее. Благодаря интернету вы можете научиться чему угодно.

## 5 увлечений, которые могут причинить вред

- Экстремальный спорт.
- Военно-спортивные игры.
- Компьютерные игры.
- Мода и красота.
- Селфи.



## 4 шага

➤ Составьте список тех дел, которыми вам нравилось заниматься в прошлом.



Что вас увлекало? В какие моменты вы чувствовали себя на высоте? Когда вы точно знали, что вы делаете это лучше других?

➤ Объедините написанные занятия в 3-4 общие сферы.

Выберите для себя одну сферу, которая на ваш взгляд вам больше всего подходит, и в которой вы хотели бы развиваться дальше.

➤ Найдите, чем вы можете заниматься сейчас?

Найдите в интернете гигантский список хобби, составьте список из 5-6 реальных занятий, чем вы можете заниматься уже сейчас.

➤ Найдите время для своего хобби в течение дня.

Выделяйте ежедневно строго определенное время для своего хобби, хотя бы по 15 минут. Одно дело - найти хобби по душе, другое дело - продолжать им заниматься. Нужно превратить хобби в привычку.

## В чём польза хобби?

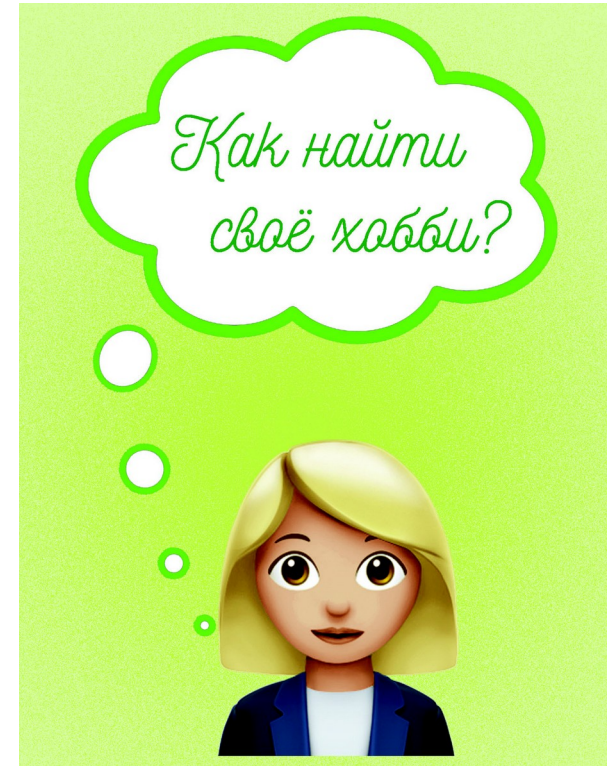
- ✗ Позволяет расслабиться! Снимает усталость и повышает настроение!
- ✗ Тренирует терпение! Это качество позволяет добиться многого в жизни!
- ✗ Дает стремление к лучшему! Это способствует росту и прогрессу!
- ✗ Улучшает внимание к деталям! Это пригодится в любой сфере!
- ✗ Развивает желание добиться успеха! Это полезно и интересно!
- ✗ Развивает самодисциплину, умение планировать свой день!
- ✗ Формирует склонности, интересы, индивидуальные способности!



Министерство социальной защиты населения  
Владимирской области

Государственное бюджетное учреждение социального обслуживания Владимирской области «Селивановский комплексный центр социального обслуживания населения»

Стационарное отделение



**ПАМЯТКА  
ДЛЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ**

п. Красная Горбатка