

# Дорогие друзья!

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».**

## 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.

## 5 увлечений, которые могут причинить вред:

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



**СОЕДИНИТЕ КАРТИНКИ С ВИДАМИ ХОББИ ПО СМЫСЛУ. КАКОЙ РИСУНОК ЛИШНИЙ?**

## Чем полезно 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»

Отделение реабилитации детей с ограниченными возможностями и  
ранней помощи

## Как найти себе хобби?



ПАМЯТКА  
ДЛЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ

п. Красная Горбатка

