



## **14. Хобби**

### **Почему хобби так важно?**

Несмотря на то, что многие люди рассматривают хобби как просто развлечение, исследования показывают, что они могут повысить качество жизни и даже иметь ценность для здоровья. Один из способов, как хобби могут повысить качество жизни, заключается в том, что они позволяют нам расслабиться и уменьшить стресс. Регулярное участие в деятельности, которую мы любим, может снизить уровень гормона стресса, такого как кортизол, в организме. Это может привести к улучшению настроения, снижению тревожности и улучшению сна.

Кроме того, хобби могут стимулировать наш мозг и помочь нам оставаться в тонусе. Например, занятие головоломками, чтение книг или изучение нового языка может улучшить наши когнитивные способности и предотвратить деменцию в старости.

Хобби также могут быть способом улучшения социальных навыков и расширения социальной активности. Многие увлечения, такие как танцы, музыка, спорт или изучение искусства, могут стать общими интересами, которые объединяют людей. Это может привести к новым дружеским отношениям, улучшению коммуникативных навыков и возможности продвижения в сферах, где социальные навыки необходимы. Любимое занятие позволяет улучшить нашу способность к концентрации, развитию творческих навыков и улучшению нашей продуктивности. Кроме того, достижение новых навыков и целей в хобби может укрепить нашу уверенность в себе и улучшить нашу самооценку.

### **Борьба со стрессом с помощью увлечений**

Стресс является обычным явлением в современном мире, и все мы время от времени испытываем его в разных сферах жизни. Однако, если стресс становится постоянным и длительным, он может негативно сказаться на здоровье человека.

Отрицательное влияние стресса на организм может быть разным, включая физические и психологические отклонения. Он может привести к повышенному уровню гормонов стресса, таких как адреналин и кортизол, что может вызвать ряд проблем со здоровьем. Некоторые физические проявления стресса включают повышенное кровяное давление, учащенное сердцебиение, повышенную частоту дыхания и снижение иммунитета. Некоторые исследования также связывают стресс с различными заболеваниями, такими как болезни сердца, диабет и депрессия.

И этому может помочь любимое занятие – когда мы занимаемся хобби, наше внимание сосредоточено на чем-то приятном и увлекательном. Мы полностью погружаемся в свою любимую деятельность, наш мозг начинает выделять эндорфины,

## 14. Хобби

также известные как гормоны счастья. Это поможет уменьшить уровень гормонов стресса в организме и помочь нам чувствовать себя более расслабленно и спокойно.

Можно ли заработать на своем увлечении?

Ваши увлечения способны превратиться в работу, если вы научитесь монетизировать их. Например, если у вас есть хобби создания украшений, то можно начать продавать свои изделия, запустить свой собственный интернет-магазин или устроиться работать в компанию, которая занимается производством украшений.

### Как правильно выбрать хобби?

Удовлетворение от любимого дела не всегда приходит сразу, но, когда оно все же наступает – это повышает гормон счастья, а впоследствии и нашу мотивацию заниматься этим снова. Правда следует и уточнить, если удовольствие долго не появляется – то скорее всего вы быстро потеряете интерес и забросите это хобби. Найдите то, что вам действительно нравится, и вы будете радоваться каждому занятию. Попробуйте разнообразить свои интересы. Никто не говорит, что нужно ограничиваться только одним хобби. Попробуйте что-то новое и узнайте, что еще может быть интересно для вас. Это поможет вам находить удовольствие и вдохновение на протяжении долгого времени. Ищите сообщества или клубы с единомышленниками, чтобы заниматься своими хобби вместе.

Есть такие хобби, которые не всем по карману. Престижные, дорогие. Такие, как гольф, бальные танцы, авиация, полёты с парашютом.

### Давайте посмотрим гольф.

Этот вид спорта очень полезен для человека. Регулярные занятия развивают выносливость и меткость, способствуют формированию логического и стратегического мышления. В результате поклонники гольфа развиваются умственно и физически и параллельно заводят множество новых друзей, с которыми встречаются на поле.

Большим преимуществом игры является то, что она подходит и для взрослых, и для детей (минимальный возраст, подходящий для начала тренировок, составляет 3-5 лет). Гольф может стать вашим семейным хобби, которое сблизит сразу несколько поколений и поможет весело проводить время вместе. Возможно даже проведение между родителями и детьми соревнований: такой вариант досуга особенно нравится подросткам.

Многие боятся записываться на занятия гольфом, поскольку считают такие занятия слишком дорогостоящими. Игра неслучайно считается элитной, однако занятия можно



## 14. Хобби

поначалу посещать без особых затрат. Для этого надо найти клуб, где разрешается брать оборудование напрокат. Тогда вам не потребуется сразу покупать клюшки и

прочее снаряжение. Постепенно вы приобретаете все необходимое, а первое время будете пользоваться арендованным инвентарем.

Каждый вправе решать сам, что ему по душе и сколько энергии, сил и средств он готов потратить на свое хобби. В любом случае, неоспоримый факт, что хобби заряжает, наполняет, даёт дополнительные жизненные ресурсы.

<https://hi-news.ru/eto-interesno/znachenie-xobbi-v-nashej-zhizni-kak-uvlecheniya-mogut-povysit-kachestvo-zhizni.html>

Multisport.ru / фитнес-клуб в Лужниках

Вопросы:

1. Как хобби может повысить качество жизни?
2. Какое хобби может стимулировать мозг?
3. Какие виды активности сплюскают людей?
4. Какие физические проявления негативного влияния стресса?
5. Каким образом можно монетизировать увлечения?
6. Самые престижные хобби? (3)
7. Что развивает гольф?
8. Во сколько лет можно начать заниматься гольфом?
9. Как можно играть в гольф без больших затрат?
10. Где на первых порах можно взять инвентарь для игры в гольф?