



# Здоровий спосіб життя і захоплення

Ліцейська самоврядна організація "ГАРТ"

Листопад, 2012

Існують десятки захоплень (хобі), якими займаються люди у вільний час. Серед них є дуже поширені і абсолютно нешкідливі (в'язання, вишивання, рибалка, туризм тощо), а є й такі, які з часом перетворюються на залежність (наприклад ігроманія). Для людини, яка веде здоровий спосіб життя, наявність хобі - могутня підтримка психічного здоров'я і гармонії з навколишнім світом.

## Кайтинг

Це захоплення включає виготовлення і запуск повітряних зміїв. Повітряний змій або кайт - літаючий об'єкт важчий за повітря, що використовує підйомну силу рухомих повітряних мас (вітру). Існують кайти

безлічі різних форм. Форма кайта, а також використання в конструкції додаткових аеродинамічних елементів, як вбудованих, так і закріплених, визначає пілотажні можливості кайта.

- ☺ Творить добро. Адже на добро відповідають добром. Воно обов'язково до Вас повернеться у вигляді гарного самопочуття та настрою.
- ☺ Рационально харчуйтеся. Їжте більше їжі, що містить клітковину і цільні зерна, і менше їжі, що містить цукор і приправлену з пшеничного борошна. Не забувайте про овочі та фрукти. Готуйте їжу на рослинному маслі, зменшіть споживання тваринного жиру.



## Пейнтбол

Захоплення, яке одержує все більше поширення серед молоді. Пейнтбол - командна спортивно-технічна гра з використанням пневматичних маркерів, які стріляють кричкими желатиновими кульками наповненими водорозчинною фарбою. У ході 10-15-хвилинної гри дві ко-

манди, що стартують з баз в протилежних кінцях поля, прагнуть захопити прапор, що знаходиться в центрі поля і поставити його на стартовій базі противника, вразивши при цьому найбільше число гравців супротивника. Поразкою вважаються наявність на гравцеві або його спорядженні

плями фарби розміром більше п'ятикопійчаної монети, вихід за межу поля або видалення суддею за порушення правил.



## Дайвінг

Підводне плавання у спеціальному спорядженні. Мінімальне спорядження - ласты, маска, трубка. Для заняття дайвінгом обов'я-

зкове навчання і отримання дозволу на занурення. Захоплення для сміливих цінителів природної краси.



## Боулінг

У боулінгу треба просто катати кулі по доріжці і збивати кеглі (спеціальні фігури, що стоять в кінці доріжки). Для даного захоплення існують спеціальні боулінг клуби.



## Фриволіте

Фриволіте (плетіння мережив) - достатньо складне захоплення (хобі), яке з часом може перерости в непогане джерело доходів. Основним робочим інструментом для плетіння мережива фриво-

літе є човник. У роботі одночасно можуть використовуватися один, два або кілька човників.



## Бонсаї

Бонсаї - це вирощене спеціальним чином і декоративно оформлене карликове дерево. Досить поширене захоплення.



## Бісероплетіння

Бісер - як правило, різнокольорові скляні намистинки з отвором для нитки. Захоплення бісероплетіння - виготовлення виробів з бісеру. Для додання виробам потрібної форми в більшості випадків використовуються тверді каркаси. Викор-

истовувалося майстрами у Стародавньому Єгипті і державних утвореннях Південної [Африки](#), [Індії](#), в Південній [Америці](#).



Кілька порад для тих, хто хоче вести здоровий спосіб життя і прожити довге життя:

- визначте, що Ваш життєвий принцип здоровий спосіб життя, і точно його дотримуйтеся;
- турбуйтеся про здоров'я починаючи з молодості, є багато хвороб, які проявляються з роками, хоча їх коріння в дитинстві;
- будьте завжди доброзичливим, тихим та розумним, дратівливість і сум'яття шкодять серцево-судинній і нервовій системі;
- не тримайте образи, вчіться прощати;
- займайтеся фізичною працею або фітнесом, намагаючись проводити максимально багато часу під відкритим небом;
- майте активний відпочинок, відсутність рухів полегшує виникнення деяких хвороб;
- спіть 7,5 годин на день, відпочинок відновлює життєву силу і часто лікує краще від будь-яких ліків;
- знайдіть час для хобі, воно допомагає розслабитися і робить життя різноманітнішим.

## Декупаж

Декупаж—від [фр. de-](#) [couper](#) вирізати з паперу) — декоративна техніка по тканині, [склу](#), [дереву](#) (та інших поверхнях), що полягає у вирізуванні візерунків із різних матеріалів та наклеюванні їх на поверхню, що де-

корується. Декупаж (як мав справу з плоскими поверхнями і плоским декором. Ускладнення технології та віднайдення нових матеріалів декорування позначилося на техніці її ускладненням, додачею об'є-

много декору чи комбінацією плоского та об'ємного декорування.

