Существуют десятки увлечений (хобби), которыми занимаются люди в свободное время. Среди них есть очень распространенные и совершенно безобидные (вязание, вышивание, рыбалка, туризм и т.п.), а есть и такие, которые со временем превращаются в зависимость (например, игромания).

Для человека, ведущего здоровый образ жизни, наличие хобби — мощная поддержка психического здоровья и гармонии с окружающим миром. Ниже приведены те виды здоровых увлечений, которые реализуемы в условиях Российской действительности, по крайней мере, для части россиян.

