

Step by step

ВІД АВТОРКИ	4	Танець	82
Що таке хобі?	4	Фотозйомка	86
Як обрати хобі?	18	СОЦІАЛЬНО ЗНАЧУЩІ ХОБІ	88
Про книжку	18	Волонтерство	89
Не лише про хобі	18	Екозахисницька діяльність	91
Структура та спосіб	18	Флешмоб	93
комунікації	19	ХОБІ, ПОВ'ЯЗАНІ	
РУКОДІЛЛЯ	20	ІЗ ЖИВОЮ ПРИРОДОЮ	96
Амігурумі	21	Б'юрдинг	97
Пошиття м'яких іграшок	22	Вирощування мікрозелені	99
Вироби з природних матеріалів	23	Квітництво	101
Виготовлення топіарів	25	Розведення декоративних	
Миловаріння	26	акваріумних креветок	104
Виготовлення свічок	28	АКТИВНІ ЗАНЯТТЯ	106
Кареїнг	29	Спорт	107
Кейлінг	31	Біг	112
Канзаші	32	Волейбол	114
Виготовлення кафія	33	Фризбі	116
Скрапбукінг	34	Корфбол	118
Декупаж	36	Флорбол	118
Ікебана	36	Панг-понг	120
Флористика	38	Калоейра	121
Ошибана	39	Фітнес	122
Ебру	40	Лонгбординг	122
Малювання піском	43	Картинг	123
Ліплення		Пішохідний туризм	126
з полімерної глини	45	Участь в історичних	
Фелтінг	46	реконструкціях	130
Кулінарія	48	ТИ І ТВОЄ ХОБІ	132
ІНТЕЛЕКТУАЛЬНІ ХОБІ	52	Вправи, що допоможуть	
Вивчення іноземних мов	53	у виборі хобі	133
Шахи	57	Узагальнена інформація	
Програмування. Робототехніка	59	про твоє хобі	136
Розгадування кросвордів	61	Калькулятор	138
Читання	64	Як подолати перепони на шляху	
МИСТЕЦТВО	70	опанування якогось заняття	
Музика	73	Порадник	142
Малярство	76		

НАВІЩО ЛЮДИНІ ХОБІ,

або ЩЕ КІЛЬКА ВІДПОВІДЕЙ НА ПИТАННЯ

«ЩО ТАКЕ ХОБІ?»

Хобі – це самопізнання

Якщо ти відчуєш потяг до якогось корисного заняття, отже, ти виявляєш належну увагу до себе, своїх мрій і прагнень. Присувайся далі в тому ж напрямку! Не бійся експериментувати! Іди навчатися до художньої чи музичної школи, якщо приваблює музичне чи образотворче мистецтво! Можливо, згодом на тебе чекає успішна кар'єра співака або ж відомого художника. Тобі подобається переглядати виступи фігуристів? Ставай на ковзани – у тебе обов'язково все вийде! Не залишила байдужою колекція ляльок сусідки? Можливо, тобі також варто почати збирати власну? Тебе вразила побачена в сюжеті фотовиставка? Тож і ти вчися ловити цікаві моменти й фіксувати їх на камеру – нехай спочатку простенького смартфона.

Отже, завжди дослухайся до власних думок і бажань, пізнавай нове й шукай себе!

**Те, що можливо для інших людей у цьому світі,
є можливим і для тебе**

Хобі – спосіб виявити власні таланти й продемонструвати світові свої здобутки

Кожна людина є унікальною та обов'язково має хист до якогось заняття! Тому найкращим варіантом для неї є змога

своєчасно розкрити власний потенціал. Саме хобі, тобто улюблене заняття,— один із найкращих способів зробити це! Якщо ти робиш щось цікаве й корисне з особливою насолодою, це означає, що ти знайшов/знайшла собі заняття до душі. Удосконалюй свої здібності, сміливо твори й не бійся демонструвати світові власні таланти! Бери участь у виставках робіт, якщо твоє хобі пов'язане зі створенням виробів власноруч, перемагай у змаганнях, якщо ти «на спорті», ділися враженнями від прочитаної книжки зі своїми підписниками в соцмережах і заохочуй інших до читання, якщо саме це заняття стало твоїм хобі.



Усі відповіді є в тобі. Ти знаєш про себе більше, ніж написано в книжках. Усе, що ти маєш робити,— зазирнути всередину себе, дослухатися до себе й довіряти собі

Хобі — це відпочинок і перезавантаження



Улюблене заняття може поліпшувати настрій, дарувати відчуття спокою та умиротворення. Людина, поринаючи у світ свого захоплення, відволікається від буденних турбот і дрібних негараздів. Також саме хобі може стати способом кардинальної зміни вектора щоденної діяльності: ті, хто втомлюються від тривалого сидіння за комп'ютером,— у вільний час вирушають у походи; ті, чий день заповнений активним спілкуванням з людьми,— усамітнюються за вишиванням чи в'язанням. Цікаво, що саме останнє (в'язання) дорослі вважають

альтернативою відвідуванням психоаналітиків. Аналогічно впливають на людину інші улюблені заняття – різні види спорту чи рукоділля, догляд за квітами або читання.

**Якщо пристрасно займатися улюбленою справою,
то можна не помітити навіть і апокаліпсис**

Макс Фрай

**Хобі – це сприятливий ґрунт
для розвитку розумових здібностей**

Будь-яке улюблене заняття сприяє мисленнєвому розвитку, тренує увагу, уяву та пам'ять. Це цілком очевидно, коли йдеться про такі хобі, як шахи, читання, розгадування кросвордів чи вивчення мов. Але й у будь-якому рукоділлі задіяна дрібна моторика, що впливає на діяльність і розвиток головного мозку. Перебування на свіжому повітрі під час занять бігом чи гри у волейбол – чудовий спосіб наситити киснем власний мозок і поліпшити його роботу.

Цікава інформація

Дослідження вчених із Гарвардської медичної школи довели, що заняття спортом позитивно впливають на мозок людини: під час фізичних навантажень м'язи людини виробляють ірисин (іризин) – речовину, яка поряд з виконанням певних функцій ще й захищає нейрони, а також активізує гени, що відповідають за інтелект.

Також у статті, опублікованій гарвардськими вченими, зазначено, що вже сама цікавість до будь-якого роду занять