

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'ордінг | 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 кав'я | 33 | Фризбі | 116 |
| Скрапбукінг | 34 | Корфбол | 118 |
| Декупаж | 36 | Флорбол | 118 |
| Ікебана | 36 | Панг-понг | 120 |
| Флористика | 38 | Каліграфія | 121 |
| Ошибана | 39 | Фітнес | 122 |
| Ебру | 40 | Лонгбордінг | 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 | | |

НАВИЩО 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. Проривайся 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