

Я

**ОБИРАЮ
ХОБІ**

Путівник підлітка STEP by STEP

2021

УДК 087.5=161.2
Д19

Серія «Корисні навички»
Заснована 2015 року

Данчук, Юлія Валентинівна

Д19 Я обираю хобі. Путівник підлітка STEP BY STEP / Ю. В. Данчук. – Х. : Вид. група «Основа», 2021. – 143, [1] с. : табл., іл., схеми. – (Серія «Корисні навички»).

ISBN 978-617-00-4007-7.

Ця книга-путівник переконає читачів у тому, що хобі є корисним і вкрай необхідним для щасливого та активного життя. Тут наведено цікаву інформацію про популярні захоплення (коли виникло певне хобі, чому саме набуло поширення, яку користь може дати тощо).

Видання містить цікаві розповіді про захоплення відомих особистостей, про те, як хобі вплинуло на вибір професії або навіть на долю людини. Нескладні вправи й завдання допоможуть підготуватися до опанування уподобаного заняття.

Для підлітків, їхніх батьків, педагогів і всіх, хто хоче знайти заняття до душі чи допомогти це зробити іншим.

УДК 087.5=161.2

ISBN 978-617-00-4007-7

- © Данчук Ю. В., 2021
- © Василенко Ю. Є., художнє оформлення, 2021
- © ТОВ «Видавнична група "Основа"», 2021

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		Флешмоб	93
комунікації	19	ХОБІ, ПОВ'ЯЗАНІ	
РУКОДІЛЛЯ	20	ІЗ ЖИВОЮ ПРИРОДОЮ	96
Амігурумі	21	Бьординг	97
Пошиття м'яких іграшок	22	Вирощування мікрозелені	99
Вироби з природних матеріалів	23	Квітникарство	101
Виготовлення топіаріїв	25	Розведення декоративних	
Миловаріння	26	акваріумних креветок	104
Виготовлення свічок	28	АКТИВНІ ЗАНЯТТЯ	106
Карвінг	29	Спорт	107
Квілінг	31	Біг	112
Канзаші	32	Волейбол	114
Виготовлення кавів	33	Фризбі	116
Скрапбукінг	34	Корфбол	118
Декупаж	36	Флорбол	118
Ікебана	36	Пінг-понг	120
Флористика	38	Капоейра	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		

Від авторки

Хобі – це улюблене заняття, те, чим подобається займатися у вільний від основної діяльності час. Таке захоплення може бути не тільки корисним, а й почасти необхідним для людини. Хобі допомагають позбутися комплексів, розширюють уявлення людини про світ, сприяють розвитку мислення, мовлення, творчих здібностей, тренують пам'ять та увагу, розширюють коло друзів, навчають самодисципліни й мають безліч інших переваг! Отже, про все послідовно, STEP BY STEP, і зокрема про те, як потрібно читати цю книжку та чим саме цей путівник може бути корисним для читачів підліткового віку.



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. Просувайся 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

позитивно впливає на розвиток інтелекту: людина, що її (цікавість) відчуває, буде відкритою і до вивчення інших тем.



Хобі – можливість стати спритним, витривалим і наполегливим на шляху до мети

А ось тут також не йдеться лише про окремі види улюблених занять, такі, наприклад, як спорт чи танці. Усе набагато ширше. Будь-яке хобі потребує докладання зусиль. Людина, яка чимось по-справжньому захоплена, захоче досягти успіху в цьому. Конкурси й змагання – це не лише про спортсменів чи танцюристів: вони відбуваються також між юними програмістами, кулінарами, співаками, художниками, флористами.



Невдача – це шанс зробити наступного разу краще

Генрі Форд



Хобі – це вміння планувати свій час

Лише на перший погляд хобі потребує багато часу. Просто людина вчиться знаходити його на улюблене заняття, а це означає, що вона намагається раціонально планувати свій день чи тиждень, швидко виконувати основні справи (зокрема ті, що стосуються навчання), щоденні рутини та із задоволенням поринати в хобі.

У цій книжці ти прочитаєш про захоплення багатьох зна-них людей минулого та сучасності. Усі вони змогли вдало реалі-зуватися в житті, а для цього, звісно, дуже багато працювали чи працюють нині. Проте надзвичайна зайнятість жодному з них не завадила мати хобі, вони знаходили чи знаходять час для улюбленого заняття, а отже, уміли чи вміють планувати свій час.



Хобі – це опанування фінансової грамотності


Мало яке захоплення не потребуватиме витрат. Вони можуть бути зовсім незначними (наприклад, для квілінгу до-статньо якісного кольорового паперу та ножиць, спеціальні голки й вовна для фелтінгу коштують зовсім недорого) або доволі солідними (музичні інструменти, спортивні велосипе-ди, фотокамери та ще багато речей коштують не одну тисячу гривень). Ти маєш зважати на це. Хобі стане стимулом для опанування фінансової грамотності. Можливо, доведеться навчитися обчислювати кількість витратного матеріалу для рукоділля, продуктів для дводенного пішого походу або вар-тість пошиття костюма для виступу на танцполі чи участі в іс-торичній реконструкції; порівнювати ціни на книжки в різних книгарнях, якщо твоїм хобі є читання, чи прайси курсів із про-грамування, якщо в тебе виникне бажання записатися на такі.



Хобі – це можливість знайти однодумців

Будь-яку справу виконувати разом чи змагаючись ціка-віше! Якщо ти соціально активна, небайдуха до справ рідного

міста чи своєї громади людина, свідомий громадянин / свідомка громадянка, обирай соціально значущі хобі (волонтерство, екозахисницьку діяльність і т. ін.) – там ти напевно реалізуєш власну потребу в спілкуванні. Чимало друзів можна знайти також у спорті! Будь-які командні ігри, парні чи індивідуальні змагання, колективні естафети згуртують прихильників певного виду спорту. Поняття *піший туризм* і *товариська взаємодопідтримка* – узагалі нерозривні. Однодумців легко знайдуть буккросингери та, звісно ж, колекціонери. Ті, хто в захваті від певного виду мистецтва, уже на одній, так би мовити, хвилі з такими самими шанувальниками музики, співу, живопису, скетчингу тощо. Ти майстерно виготовляєш щось власноруч не тільки ж, щоб милуватися цим самому/самій, чи не так? Найімовірніше, ділишся своїми успіхами (демонструєш вироби) зі своїми друзями чи людьми, що також захоплюються цією справою, і тими, що полюбляють розглядати твої творіння або ж можуть стати потенційними покупцями цих виробів. Вивчаєш мови – тож один із найкращих способів (про це ти прочитаєш далі) удосконалювати власні вміння – практика, і тут без активної комунікації не обійтися. Можна ще довго наводити приклади, але сподіваємося, що нам і так уже вдалося переконати читача в тому, що хобі – чудова нагода знайти однодумців, а можливо, і справжніх друзів.



Хобі може бути кроком на шляху подолання страсів

Наведемо приклади, віддалені один від одного в часі й просторі. Один з життя Григорія Квітки-Основ'яненка, класика нашої літератури, якого називають батьком української прози, що жив наприкінці XVIII – у першій половині XIX ст.;

інший – з життя Джека Дорсі, засновника однієї з найпопулярніших сьогодні соцмереж «Твіттер», архітектора програмного забезпечення та успішного бізнесмена.


Григорій Квітка (псевдонім Квітка-Оснoв'яненко з'явиться згодом) у дитинстві був дуже хворобливим і боязким, він навіть намагався «сховатися» від світу та людей у монастирі й ледь не прийняв чернецтво. Але знайшов у собі сили почати боротьбу із власними страхами. Чи не найбільше він боявся коней, проте взявся доглядати за ними. Мав чимало захворювань, однак не відмовився від військової служби. Був украй сором'язливим, але займався танцями й наважився на акторство, а згодом став директором дворянського танцювального клубу й театру. Скромність не завадила йому бути ініціатором багатьох громадських заходів у рідному університетському місті Харкові. Цю діяльність він успішно поєднував з виконанням обов'язків повітового предводителя дворянства, совісного судді та голови карного суду, а ще редагував журнал, став засновником інституту шляхетних дівчат і кадетського корпусу. Численні захоплення та вміння допомогли відомому письменникові не лише подолати власні страхи, а й стати людиною, яку дуже поважали і якій беззастережно довіряли сучасники. Можливо, його багатий життєвий досвід вплинув і на написання цікавих творів, які із захопленням читають наступні покоління.

Джек Дорсі страждав від заїкання. Це виявилось певною перепорою в навчанні, а також приводом для глузувань з боку однокласників. І тоді він у першому класі вирішив записатися до драматичного гуртка! Спочатку йому було вкрай важко, але згодом Джек почав декламувати краще й поступово зовсім позбувся вади. Подальші успіхи цієї людини відомі всьому світові (якщо ти не у всьому обізнаний/обізнана, то дещо цікаве прочитаєш у статті про *піший туризм*).



Хобі – це прищеплення смаку

Уже лише наявність у тебе улюбленого заняття свідчить про те, що ти людина, яка має смак до життя, уміє аналізувати й відчуває потребу в діяльності. Звісно ж, музика, живопис, заняття у танцювальній студії безпосередньо вплинуть на формування твоїх уподобань: ти навчишся розумітися на стилях і напрямках мистецтва, відрізнити класицизм від авангардизму. Можливо, невдовзі ти напрацюєш свою манеру гри на фортепіано, декламування поезій чи виконання пісень; або ж почнеш підписувати картини по-особливому вимальованими власними ініціалами. Так само твій смак допоможе розвинути й захоплення колекціонуванням – у цій справі без уміння вибирати речі, що гідні колекції, важко. А хіба йога та будь-який спорт – це не про смак і красу?! Заклик дбати про здорове тіло, стрункість і фізичну досконалість доноситься до нас не лише від предків через народну мудрість, а й лунає сьогодні звідусіль. А думка про потребу в гармонізації краси зовнішньої та внутрішньої є слушною!



Хобі – це спосіб виявити турботу про інших

На перший погляд це твердження стосується хобі, що ми умовно об'єднали під назвою *соціально значущі*. Звісно, допомагаючи на волонтерських засадах тим, хто цього потребує, ти зростатимеш духовно, навчишся бути уважним/уважною до почуттів і бажань інших людей, набудеш життєвого досвіду,