



Індекс 98146

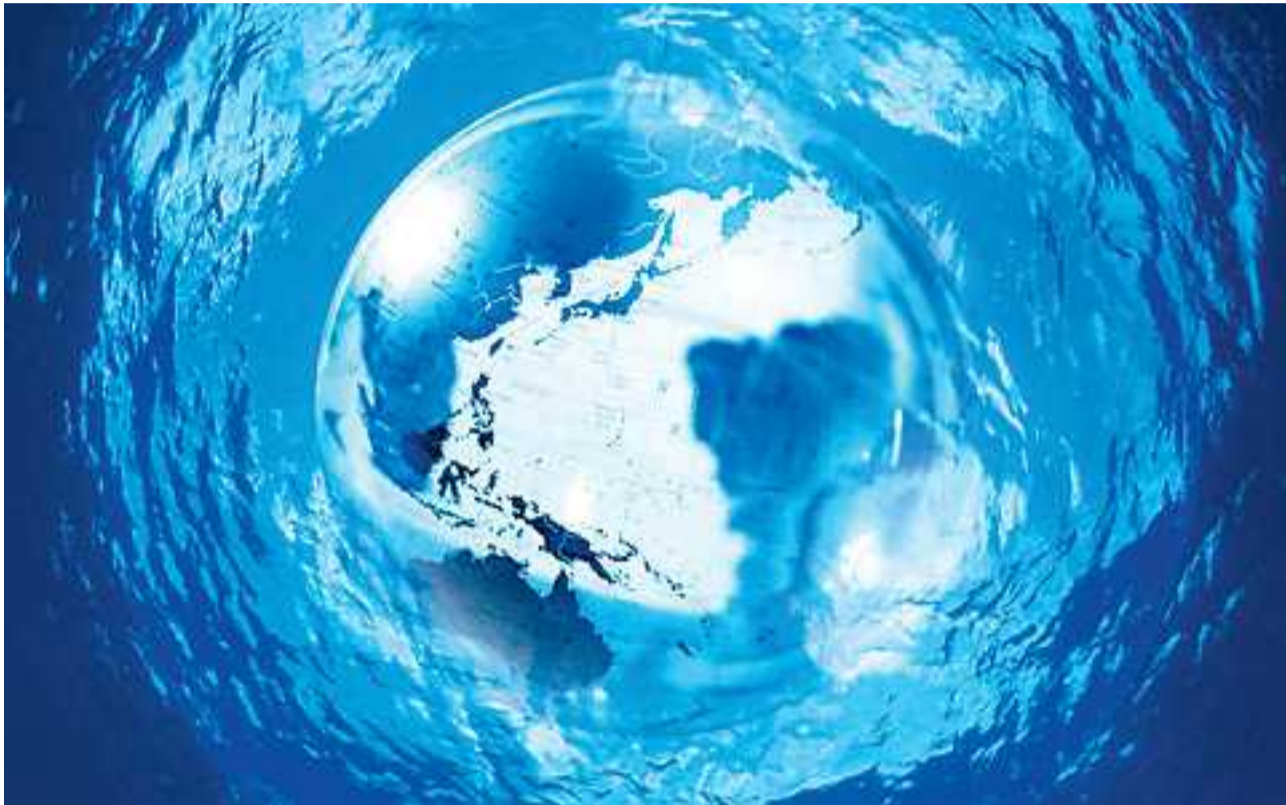
ЮНІАТ №3(08), 2017

ний Натураліст



Міністерство освіти і науки України,
Національний еколого-натуралістичний центр учнівської молоді (НЕНЦ)

22 БЕРЕЗНЯ – ВСЕСВІТНІЙ ДЕНЬ ВОДИ



Всесвітній день води (World Water Day) відзначається щороку 22 березня. Цей день покликаний привернути увагу світової спільноти до нагальних проблем охорони води та раціонального використання водних ресурсів як передумови продуктивної економіки і соціального добробуту людей.

Прокинутися, вмити обличчя, заварити чай, полити квіти – буденний ритуал для мільйонів європейців і водночас нездійсненна мрія для мільярдів мешканців планети. Як стверджують спеціалісти, кількість чистої води на планеті Земля постійно зменшується. Досліджено, що 70 % земної поверхні вкрито водою, але тільки 1 % від загального обсягу водних ресурсів планети доступний для використання людиною.

Вода – це наша культура і основа життя на землі. Їй належить найважливіша роль у виникненні життя, у формуванні фізичного, хімічного середовища, клімату і погоди на нашій планеті. З якістю питної води пов'язаний стан здоров'я людей, екологічно безпечне харчування, вирішення проблем медичного і соціального характеру. Ще в XIX столітті відомий французький вчений Луї Пастер сказав, що 80 % усіх своїх хвороб ми випиваємо з водою.

Учені передбачають, що причиною більшості серйозних політичних та економічних конфліктів у XXI ст. стане значний дефіцит прісної води. До середини XXI ст., як зазначено в оприлюдненій доповіді ООН, питної води бракуватиме 7 млрд. люд. Нині 2 млрд. люд. на планеті потерпає від нестачі питної води. Споживання води на душу населення скоротиться на третину вже впродовж наступних 20 років.

Всесвітня організація охорони здоров'я оприлюднила жакливі цифри: щодня у світі помирає 42 тисячі людей від хвороб, що пов'язані з неякісною водою. Найбільше ця проблема торкається країн Африки і Південної Азії, де чиста вода – небувала розкіш.

Для вирішення глобальної проблеми нестачі питної води на планеті та збереження водних ресурсів Генеральна Асамблея Організації Об'єднаних Націй прийняла резолюцію 47/193 від 22 лютого 1993 року, оголосивши 22 березня Всесвітнім днем водних ресурсів. Згідно з рекомендаціями Конференції ООН з охорони навколишнього середовища і розвитку цей день почали відзначати з 1993 року. У резолюції Генеральної Асамблеї ООН державам запропоновано проводити в цей день заходи, присвячені збереженню і освоєнню водних ресурсів.

В Україні загальні запаси природної води протягом року складають 94 км³, з яких доступні для використання тільки 56 км³. Основна частина водних ресурсів припадає на річковий стік, 60%

якого формується на території України, а решту води ми отримуємо від наших сусідів. Запаси прісних підземних вод в Україні ще менші: всього 27 км³, з яких 9 км³ не пов'язані з поверхневим стоком, тобто не можуть відновлюватись. Усе це засвідчує, що Україна серед європейських країн є однією з найменш забезпечених водою. Так, на одного жителя України припадає всього 1 тис. м³ води. Для порівняння в Росії цей показник складає 31 тис. м³, в Німеччині – 2 тис. м³, в Польщі – 1,6 тис. м³. Дуже відрядно, що для Закарпаття ця цифра досягає 7 тис. м³ на одного жителя.

Усього на території України понад 70 тис. річок (тільки на Закарпатті їх близько 10 тис.), але тільки 117 (4 на Закарпатті) з них мають довжину понад 100 км. Найбільшими річками країни є Дніпро, Дністер, Південний Буг та Сіверський Донець. Найбільшими річками Закарпаття є Тиса, Латориця, Уж, Боржава. Влітку річки стають маловодними, чимало з них міліють і навіть пересихають. Для затримання талих снігових вод і регулювання стоку на більшості рік створено більше тисячі водосховищ, здатних вмістити 55 км³ води. Найбільші за обсягом водосховища розташовані в басейні Дніпра. Для постачання води у маловодні райони Сходу та Півдня країни збудовано цілу низку магістральних каналів та створено великі зрошувальні системи, а у районах надлишкового зволоження або уповільненого стоку (Закарпаття та Прикарпаття) діють комплекси меліоративних систем. Озер у країні понад 20 тисяч, 43 з них мають площу, яка перевищує 10 км². Великі озера розташовані в плавнях Дунаю і на узбережжі Чорного моря. Найбільше озеро Полісся – Світязь. Синевир – найбільше озеро Закарпаття. Загальна площа боліт становить 12 тис. км². Розташовані вони переважно на Поліссі.

В цілому водні ресурси України можна охарактеризувати як недостатні. У маловодні роки дефіцит води відчувається навіть у басейнах великих річок, тому в Україні проблема води завжди є і буде актуальною й гострою. Забезпеченість водними ресурсами є однією з невідмінних складових національної безпеки України.

Стан водних ресурсів, їх відтворення і якість безумовно залежать від режиму їх використання. Існуюча в Україні система управління водними ресурсами вимагає істотного поліпшення. Але вирішити проблеми річок без участі широких кіл громадськості, людей, які проживають саме на їх

ЦІКАВО



Усі живі тварини і рослини складаються з води: тварини та риби – на 75%, медузи – на 99%, картопля – на 76%, яблука – на 85%, помідори – на 90%, огірки – на 95%, кавуни – на 96%. 86% води міститься в тілі новонародженої дитини і до 50% – у літніх людей.

Мозок людини на 90% складається з води, тому відчуває зневоднення першим, реагуючи розумовим виснаженням та головним болем.

За переробку рідини відповідають нирки, а жирів – печінка. Якщо в організмі бракує води, печінка починає допомагати ниркам і не справляється зі своєю основною функцією. Так починають відкладатися жири.

Сухість шкіри та зморшки – перші видимі ознаки нестачі води в організмі. Косметика діє зовні, а вода, яку ми п'ємо, зволожує шкіру зсередини.

Якщо людина втрачає 2% води від маси свого тіла, то у неї виникає сильна спрага, якщо % втраченої води збільшиться до 10, то у людини почнуться галюцинації. При втраті 12% води людина не зможе відновитися без допомоги лікаря, а при втраті 20% – помирає.

Вода очищає організм та зменшує вплив токсинів.

Вода допомагає знизити ймовірність серцевого нападу. Під час досліджень вчені з'ясували, що ті люди, які п'ють близько шести склянок води в день, менше схильні до ризику серцевого удару, на відміну від тих, хто п'є всього дві склянки.

Ми спимо близько 8 годин. За цей час вода не надходить до організму, але витрачається ним. Випивши воду одразу після пробудження, ми відновлюємо водний баланс та запускаємо організм «в роботу».

Вода транспортує до клітин корисні речовини. Лише за її участі засвоюються водорозчинні вітаміни, наприклад, вітамін С та всі вітаміни групи В.

У зневодненому організмі починаються такі ж процеси, як і під дією стресу (мобілізація резервів). У свою чергу це викликає справжній стрес.

берегах, неможливо. Українці завжди шанобливо ставилися до природи. В наш час через ігнорування природоохоронних підходів до господарювання негативний вплив людської діяльності проявляється повсюди. Часто економічні та споживачькі підходи до використання природних ресурсів переважають над екологічними і навіть над здоровим глуздом. Широкого розмаху набуло будівництво на берегах водойм, інтенсивно продовжується їх забруднення стічними водами, тим самим річки та озера втрачають здатність до самоочищення. Усе це впливає на якісний стан водних ресурсів.

Ми будуємо міста й села біля води, ми відпочиваємо біля води, ми використовуємо воду у виробництві. Наша економіка побудована на використанні води і продукція, яку ми купуємо або продаємо, так чи інакше складається з води. Повсякденне наше життя побудоване на воді і створене з води. Без води, що оточує нас (вологості повітря, бурхливої течії річок, струменю води в крані на кухні), наше життя було б неможливим.

Тому кожен з нас повинен зробити якусь маленьку добру справу для збереження, охорони та відтворення водних ресурсів. Хтось з Вас вчасно закриє кран на кухні чи у ванній кімнаті й тим самим збереже десяток літрів чистої води, інший – викине випиту пляшку води не в річку, а в спеціальний сміттєвий контейнер, а дехто навіть очистить джерело, яке повністю замулене і може просто пересохнути спекотним літом. Не відмовляйтеся від добрих справ, адже все, що Ви зробите, повернеться Вам сторицею.

**БЕРЕЖІТЬ ВОДУ,
ПІКЛУЙТЕСЬ ПРО МАЙБУТНЄ!**

Ільків ОЛЬГА

ПЛАНЕТА МАВП В СУЗІР'І ФЕЛЬДМАН ЕКОПАРК



Чіта



Мангобей Майя

Регіональний ландшафтний парк Фельдман Екопарк, що розмістився на околиці Харкова, користується великою популярністю як серед місцевих жителів, так і серед туристів з різних регіонів України та зарубіжжя (щорічно його відвідує понад 1,5 млн. людей).

У такої популярності багато складових: це і максимум можливостей для сімейного дозвілля на природі, заняття спортом та активного відпочинку, і цілеспрямована робота з дітьми, проведення тематичних культурно-освітніх заходів, і розвиток еко-туризму.

Важливо й те, що вхід на територію і різноманітні можливості для відпочинку та оздоровлення безкоштовні, а працює Фельдман Екопарк цілий рік без вихідних. Його філософія — створення максимально комфортних умов для всіх людей без винятку, незалежно від віку, фізичних можливостей, релігійних переконань і кольору шкіри, максимальна толерантність і відсутність політики.

Але основа популярності Фельдман Екопарк — це його мальовнича природа та зібрана в ньому колекція з більш ніж 2-х тисяч тварин, значна частина яких — це рідкісні, внесені до Червоної книги види, які потребують порятунку та охорони. Допомога тваринам, що потрапили в біду — один з основних напрямків роботи регіонального ландшафтного парку. Для координації зооохоронної діяльності по всій Україні при ньому створили Всеукраїнську службу порятунку диких, екзотичних і домашніх тварин «Добрий дім Фельдман Екопарк».

Справжньою перлиною зооколекції Фельдман Екопарк є одне з найбільших у Східній Європі зібрання приматів.

МАВПЯЧИЙ БЕБІ-БУМ

Колекцію приматів Фельдман Екопарк складають 200 мавп 30-ти видів. Для кожного виду тут створюють максимально близькі до ідеальних умови для

життя. Тому не дивно, що саме мавпи частіше всіх інших вихованців екопарку приводять потомство. У 2016 році діти з'явилися у лемуриків і білячих мавп, японських макак і мавп-гусарів, гамадрилів, мандрилів і маготів.

Якщо молоді мами виявляються не в змозі доглядати за новонародженими — серед тварин, які вирости за межами природного місця існування, такі випадки, на жаль, фіксуються часто — на допомогу завжди готова прийти досвідчена команда ветеринарів, що успішно виходила вже чимало дитинчат мавп різних порід. Малюки, турботу про яких взяли на себе співробітники екопарку, живуть справжнім дитячим садком. Відмінності в розмірах, поведженні та інтересах в такому юному віці ще не дуже дають про себе знати, тому дівчата із задоволенням разом грає і по-справжньому ніколи не свариться.

УЛЮБЛЕНЦІ ПУБЛІКИ

Мавпи Фельдман Екопарк — справжні улюбленці публіки, саме біля їх вольєрів незмінно збирається найбільша кількість відвідувачів. Одні з фаворитів, особливо серед жіночої частини гостей, — магоги Гріша і Даша. Справа в тому, що Гріша, незважаючи на те, що серед приматів-самців не прийнято особливо приділяти час вихованню потомства, поводить як зразковий батько: він постійно стежить за малюками, грає з ними. Серця жінок просто тануть, коли вони бачать, як Гріша зворушливо піклується про дітей.

Чубатий мангобей Майя полюбляє прогулянки. Цю дівчину спочатку вважали дуже агресивною і недружною. Решта мангобейів, яких вона нерідко

кусала, просто її боялися. Але одного разу для перенесення в інший вольєр Майю посадили не в переносну клітку, а просто на поводок. І виявилось, що вона із задоволенням, прямо як собака, пішла за співробітниками. З того часу Майю ніби підмінили: вона стала поступливішою, дуже любить, коли її беруть на прогулянки по екопарку та із задоволенням контактує з відвідувачами.

Золотисті мангобеї Зіта та Гіта — дуже активні та моторні дівчата. Вони постійно веселять гостей Фельдман Екопарк, а ось неочайним співробітникам, які приходять до них у вольєр, буває не до сміху. Справа в тому, що Зіта і Гіта дуже люблять лазити по кишнях і по сумках, вміють навіть розстібати блискавки. Серед їх «досягнень» — не один розбитий мобільний телефон, розірвані неочайно залишені у кишнях гроші.

Конкуренти Зіти і Гіти, за якими також потрібно слідкувати, — макаки лапундери Пелсік та Кола. Їм вже по 4 роки, але поводитися ці макаки, як неслухняні діти: для них немає більшого задоволення, ніж зняти з людини шапку або окуляри. Тому відвідувачів, які, не дивлячись на попередження, щоб отримати хороший кадр, намагаються засунути фотоапарат або телефон прямо у вольєр, може чекати неприємний сюрприз.

Коли в Фельдман Екопарк проводили вибори свого мера, обійти всіх конкурентів вдалося саме кандидату від приматів. Учасників голосування підкорила шимпанзе Чіта — дуже розумна і сповнена власної гідності мавпа. Вона вміє мити руки, прати, береться допомагати співробітникам при прибиранні вольєра. А ще Чіта дуже прив'язана до засновника екопарку, Олександра Фельдмана: коли він поруч, нікого іншого вона просто не помічає.

Владислав КСЬОНЗ



Мандрили



Японські макаки



Магоги



Лемури

ОСВІТА НА ШРІ-ЛАНЦІ

Найбільше багатство країни-острова – це діти (їх біля 4 млн). Шрі-Ланка займає друге місце в Азії за рівнем освіти. За даними ЮНЕСКО рівень грамотності становить 92% від загального числа населення. Державою встановлено обов'язкову освіту з 5 до 14 років, тобто 9 років. На острові домінує безкоштовна державна освіта, працює всього близько 10 тис. шкіл, в яких навчається 3.8 млн. дітей, кількість вчителів перевищує 200 тис.

Як же навчаються діти на Шрі-Ланці? Система шкільної освіти включає такі етапи:

– Початкова освіта: починається з 5 років і триває 6 років.

– Молодша освіта: триває 2 роки (6-ий і 7-ий класи). На цьому обов'язкова освіта закінчується.

– Старша освіта: з 9-го по 11-ий класи.

По завершенні трьох рівнів (до старшої середньої школи включно) школярі складають перші іспити і за результатами переводяться в коледжі – четвертий і останній рівень шкільної освіти.

Після закінчення курсу обов'язкової освіти діти складають іспити з 8-ми предметів (основні з них – математика і державна мова), при цьому зобов'язані по 6-ти з них отримати прохідні бали. Після іспитів діти отримують атестати про середню обов'язкову освіту (Sri Lankan GCE O-levels).

– Довузівська освіта включає ще 2 роки навчання, в кінці якого обов'язково потрібно скласти 4 іспити і по 3-х з них отримати прохідні оцінки для отримання Sri Lankan GCE A-levels.

І тільки після того, як учень пройшов усі попередні етапи навчання, він отримує можливість навчатися у вищому навчальному закладі. Вступних іспитів до ВНЗ немає, враховуються тільки оцінки з національних іспитів.

У всіх школах і університетах освіта безкоштовна. Навчання в Шрі-Ланці роздільне: хлопчики і дівчатка навчаються окремо. Всі учні одягнені в сніжно-білу



шкільну форму, в мусульманських школах одягаються згідно з вимогами ісламської традиції. Завдяки терпимості й поваги буддизму до інших релігій в Шрі-Ланці створені школи для тамілів, мусульман і християн.

У Шрі-Ланці є 16 університетів, однак місць для всіх бажаючих навчатися у ВНЗ немає. Але в цьому є свої плюси: жорсткий відбір допомагає підтримувати вищу освіту на високоякісному рівні.

Нам вдалося побувати в школі Маха Відіала (старша школа). Ця школа розташована в невеликому містечку Удунавара, поряд зі старовинним монастирським комплексом, що знаходиться під егідою ЮНЕСКО. Школа порівняно велика і дуже сучасна за мірками країни. Вона обслуговує район

в радіусі близько 7 км, також тут навчаються діти з віддалених сіл, в яких є тільки початкова школа.

На жаль, в зміст та методику викладання вникнути не вдалось (не за тим їхали), але в тутешню шкільну атмосферу занурились. Шкільні класи не мають традиційних для нас стін, вікон та дверей, вони розділені лише перегородками та накриті дахом. Біля школи знаходиться стадіон, на якому проходить урок фізкультури.

Починаються заняття о 8:00 і тривають до 14:00–15:00. Урок йде 45 хв., звичних для нас перерв немає, у них є тільки одна перерва (20 хвилин) для обіду, який діти приносять з собою. На території цієї школи немає їдальні. У кожному класі 35–40 дітей, у початковій школі до 3-го класу один вчитель. При вході в школу висить розклад занять, дисципліни такі ж, як і в нашій школі. Після основних уроків у дітей є додаткові заняття-факультативи. За словами вчителів, які нас супроводжували, в середньому 4–5 чоловік з класу вступають до ВНЗ.

У цілому бути шкільним учителем на Шрі-Ланці дуже престижно. Вчителі отримують зарплату, яка значно перевищує середній рівень по країні, особливо це відчувається в провінції. Зарплата вчителя, який тільки прийшов працювати в школу, становить 30 тис. рупій (150–180 доларів), а вчителя з 25-річним стажем роботи – 350–450 доларів. Це у той час, коли середня зарплата в країні становить 80–150 доларів.

Також вчителі практикують викладання в позаурочний час у вечірніх школах, університетах, підготовчих курсах. Є і приватне репетиторство: середня вартість 10-ти занять (1,5 год одне заняття) становить 25 доларів.

Шкільні канікули на Шрі-Ланці: серпень і початок вересня, 1 місяць в грудні, 2 тижні в квітні (Новий рік за місцевим календарем).

Ось це і все, що вдалося дізнатися про їхню освіту. Майже все, як в нас, але трішечки не так.

Мазур ПЕТРО,
завідувач науково-дослідної
лабораторії садівництва
НЕНЦ



ПОТРЕНУЙ МОЗОК!

Все нове – це добре забуте старе. І тому ми вирішили покопатися в підшивках старих журналів і знайти цікаві завдання, які вирішували наші батьки і діди. Ця загадка дозволяла оцінити рівень логіки. Перевір і ти свої сили і спробуй впоратися із запропонованою головоломкою.

**УВАЖНО ПОДИВИСЯ НА МАЛЮНОК НИЖЧЕ
І ДАЙ ВІДПОВІДЬ НА ВІСІМ ЗАПИТАНЬ:**

1. Яка пора року зображена на малюнку: рання весна чи пізня осінь?
2. Журавлі летять на північ чи на південь?
3. Чи є річка судноплавною?
4. У якому напрямку тече річка: на південь, північ, захід або схід?
5. Чи далеко звідси залізниця?
6. Чи глибока річка біля берега, де стоїть човен?
7. Чи є поблизу міст через річку?
8. Який час дня зображено на малюнку?

Не поспішай з відповідями. Можна здогадатися самому, проаналізувавши зображення. Відповіді дивись на наступній сторінці.

(Закінчення на 4-й стор.)



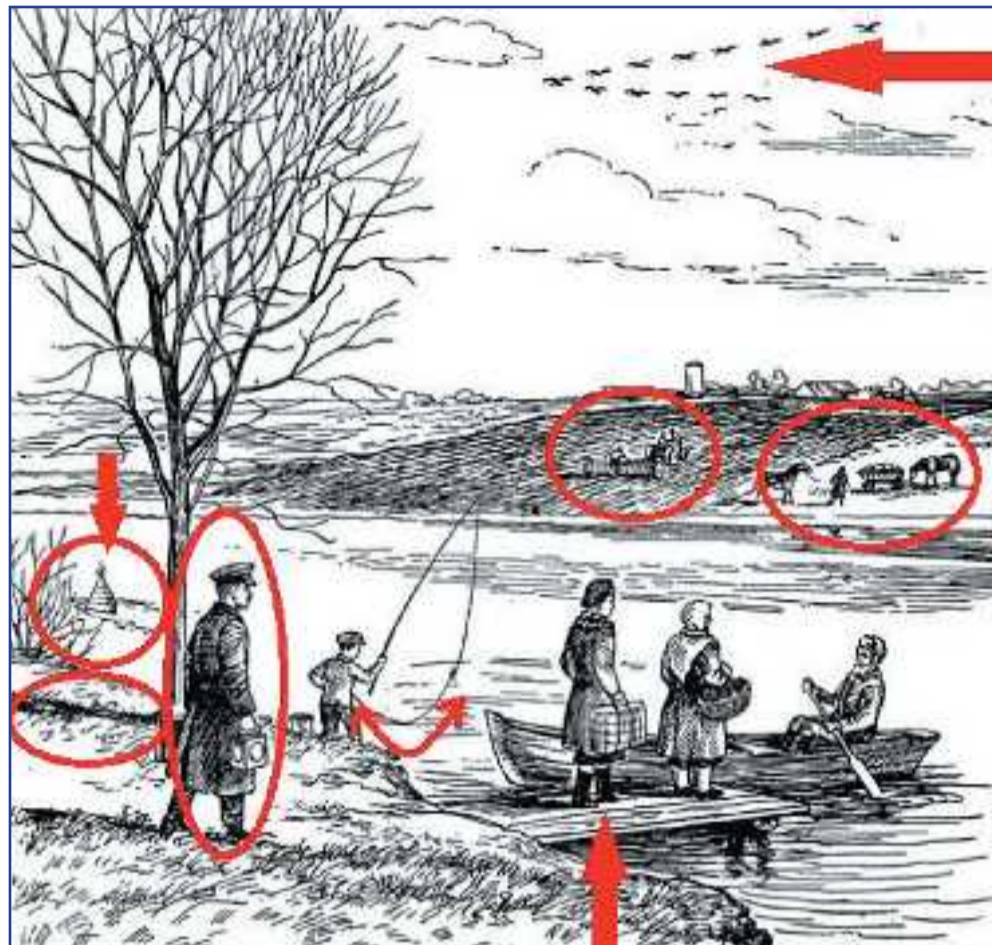
ПОТРЕНУЙ МОЗОК!

(Закінчення. Початок на 3-й стор.)

Отже, тепер до відповідей!

- ✓ На протилежному березі видно трактор з сівалкою і вози з зерном. Це означає, що йде сівба. Як відомо, поля засіваються навесні і восени. Ось тільки осінню сівба проходить, коли на деревах ще не опало листя. Отже, на малюнку показана рання весна.
- ✓ Навесні перелітні птахи повертаються з вирію і летять з півдня на північ.
- ✓ На річці видніється бакен, а це значить, що вона судноплавна. Бакенами відзначається фарватер, щоб корабель не наскочив на мілину.
- ✓ По хвилях, які розходяться навколо бакена, можна зрозуміти, що річка тече з півночі на південь. А сторони світу ми вже визначили раніше.
- ✓ До човна йде працівник залізниці зі станційним ліхтарем в руці. Це означає, що залізниця повинна знаходитися неподалік.
- ✓ Поглянувши на хлопчика-рибалку можна помітити, як далеко знаходиться поплавець від гачка. Це означає, що біля берега досить глибоко.
- ✓ Спуск до річки і облаштовані містки говорять про те, що в цьому місці налагоджено постійний перевіз через річку. До того ж пасажирі очікують човен з поклажею. Це означає, що човен — єдина переправа в окрузі й моста поблизу немає.
- ✓ Напрямок тіні від дерева показує, що сонце стоїть на південному сході. Навесні на цій стороні небосхилу сонце буває о 8–10 годині ранку.

Підготувала **Розалія ВОЛКОВЕЦЬКА**



СКАЖІТЬ «STOP» ВЕСНЯНІЙ ДЕПРЕСІЇ!

Весняна депресія підступна й неочікувана. Вона полює на жертву з появою перших підсніжників, надаючи перевагу душевно вразливим кандидатурам. Їй все чогось кортить, як і самій людині, і вона ніяк не визначиться, чого ж саме. Можливо, тому весною погода така мінлива й неспокійна?

АНАЛІЗ ЗИМОВИХ ДОСЯГНЕНЬ. ФІАСКО

Коли зникає надокучливий брудний сніг, від сну прокидається не лише природа, а й люди. З'являється бажання частіше відвідувати різні цікаві заходи, зустрічатися із близькими, гуляти ошатними вуличками, однак не в усіх випадках. Подеколи прихід весни перетворюється на повноцінну проблему. Розглядаючи своє відображення в дзеркалі, людина впадає у відчай: «зайва складка», «стара кофтинка», «я так і не зайнялася/ не зайнявся собою» і т. д. Після подібних думок вона [людина] стрімголов мчить до спортивного клубу, сідає на дієту, береться читати розумні книги тощо, а потім, після очевидної невдачі, заїдає горе калорійними та шкідливими тістечками. Проте калорії в цьому випадку — це не найгірше, що може бути. Негативні думки, сльози, нервові розлади, зриви — тяжкі психологічні стани, які передують виникненню серйозного захворювання, — депресії.

Спочатку людині здається, що вона багато від себе вимагає, згодом вона вважає себе «нормальною», а потім починає ненавидіти й порівнювати своє відображення у дзеркалі з відфотешопленими знімками в глянці чи, до прикладу, зіставляти свої кар'єрні успіхи з досягненнями друзів. У такій ситуації потрібно терміново робити паузу, сідати за круглий стіл, брати до рук олівець і починати змінювати своє життя, доки не пізно. Адже депресія — це не вигадки психологів та лікарів, а серйозне захворювання, яке може закінчитися навіть самогубством.

ЩО І ЯК: ПОЯСНУЄ ЕКСПЕРТ

Відповідає Анна Гуляєва <https://www.facebook.com/anpa.guliyeva>, практичний психолог, майстер-практик NLP, засновниця проекту «ПСИХОЛОГІЯ МАЙБУТНЬОГО».

ЩО ТАКЕ ДЕПРЕСІЯ?

Депресія — хворобливий психічний стан, який виражається у переживанні, тузі й занепокоєнні на фоні емоційної, інтелектуальної та рухової загальмованості. Депресія супроводжується багатьма психічними захворюваннями, а тому займатися її лікуванням повинні фахівці — психотерапевти та психіатри.

Що розуміють під поняттям «весняна депресія»? «Весняна депресія» — це розгортання депресивних станів безпосередньо у весняний період. Важливо знати, що вони не проявляються у людей із нормальним психічним та фізичним здоров'ям у інші пори року.



©emo; <https://moyezdorovya.com.ua>

НАЗВІТЬ ОСНОВНІ ОЗНАКИ ВЕСНЯНОЇ ДЕПРЕСІЇ

Ознак може бути декілька, зокрема:

- погіршення настрою;
- відчуття тривоги;
- зниження активності;
- сонливість;
- підвищення апетиту;
- слабкість;
- різноманітні неприємні відчуття у тілі;
- зниження розумової працездатності;
- погіршення пам'яті, уваги тощо.

Характерно, що наявність цих симптомів практично не залежать від фізичного навантаження і більш яскраво вони виражаються саме в ранкові години.

ЧОМУ ВИНИКАЄ ВЕСНЯНА ДЕПРЕСІЯ?

Головна причина — це брак сонячного світла взимку. Також на виникнення весняної депресії впливають малорухливий спосіб життя у холодну пору року, велика кількість зимових свят, які ведуть за собою переїдання та алкогольне навантаження, простудні та вірусні захворювання, які в кінцевому підсумку призводять до зниження імунітету.

ЩО РОБИТИ, КОЛИ ЛЮДИНА «ПІДХОПИЛА» ВЕСНЯНУ ДЕПРЕСІЮ?

За умови, коли вищепераховані симптоми стають звичайним явищем у житті, потрібно звернутися до спеціаліста. Адже повна відсутність життєвих інтересів, порушення апетиту та сну, зниження концентрації уваги, почуття власної неповноцінності й провини, нав'язливі думки про смерть або самогубство — ознаки, які сигналізують про розвиток депресії.

ЩО РОБИТИ, ЩОБ У ДЕПРЕСІЇ НЕ БУЛО ШАНСІВ ЗДОЛАТИ ЛЮДИНУ?

Для того, щоб не дати депресії можливості атакувати людину, потрібно дотримуватися простих правил:

— компенсувати дефіцит сонця, кисню і руху, наприклад, практикуючи прогулянки на свіжому повітрі;

— займатися спортом, але в міру, щоб отримувати від цього максимум задоволення;

— постачати організм вітамінами (*пігулки, свіжі овочі та фрукти*);

— дотримуватися режиму сну;

— скласти для себе топ-100 речей, які приносять вам задоволення. Це можуть бути найпростіші речі: гаряча ванна, смачна кава, нові сережки, цікава книга, яскравий манікюр, похід у театр і т. д. (*намагайтеся виконувати мінімум 5 пунктів щодня*);

— провести «генеральне прибирання» у собі та своїй голові. Забороніть собі спілкуватися із людьми, які вам неприємні, обновіть гардероб, захопіться новими музичними треками, перегляньте улюблені добрі комедії, поговоріть по телефону з подругою і головне — не обмежуйте себе в «живих» зустрічах із найкращими друзями.

ТОП КНИГ І ФІЛЬМІВ, ЯКІ ДОПОМОЖУТЬ ЛЮБИТИ СЕБЕ ЗА БУДЬ-ЯКОЇ ПОГОДИ

Топ-5 книг, які допоможуть побороти депресію:

1. Регіна Бретт «Бог ніколи не моргає».
2. Деніел Кіз «Квіти для Елджернона»
3. Генрі Марш «Історії про життя, смерть та нейрохірургію».

4. Генрі Форд «Моє життя та робота».

5. Ентоні Дор «Все те незриме світло».

Запропоновані книги доводять просту життєву істину — ніколи не можна ставити крапку раніше часу й безпідставно вважати себе лузером. Якщо ситуація складна, краще поставити трикрапку, дозволити собі перелюбити й спробувати довести розпочату справу до кінця. Як показує практика авторів вищевказаних книг, будь-яку мрію можна втілити в життя, будь-що відкрити й будь-кого покохати.

Топ-5 фільмів, які допоможуть подолати депресивні настрої:

1. «Всесвіт Стівена Хокінга. Теорія всього».
2. «Бойфренд із майбутнього».
3. «Прогулянка лісами».
4. «Стажер».
5. «Сюрприз».

Часом нам здається, що ми нічого й нікого не варті, що всі зусилля даремні, а люди, які знаходяться поруч, нас не розуміють і не сприймають серйозно. Такі думки рано чи пізно приходять в голову кожній людині, бо життя — це не казка, де все виконується за «велінням жуки», інколи доводиться багато чого пережити, щоб бодай чогось досягти. Проте з будь-якої ситуації є вихід, і як мінімум — два. Герої вищевказаних фільмів доводять, що ані хвороба, ані вік, ані критика з боку інших не можуть стати на заваді здійсненню наших мрій та бажань.

Крисюк ТЕТЯНА



Засновники:

Міністерство освіти і науки України, Національний еколого-натуралістичний центр учнівської молоді (НЕНЦ)

Головний редактор: Володимир Вербицький

Редактор: Ольга Ільків

Відповідальний секретар: Олександр Кузнецов

Літературне редагування: Ольга Ільків

Газету можна придбати за адресою:

м. Київ-74, вул. Вишгородська, 19, НЕНЦ

Реєстраційне свідоцтво КВ № 22094-11994Р від 16.05.2016

Рукописи не рецензуються й не повертаються.

Деякі матеріали друкуються в порядку обговорення.

Редакція не завжди поділяє точку зору авторів.

Адреса редакції:

04074, м. Київ,
вул. Вишгородська, 19, НЕНЦ
Тел./факс 430-0260
Тел. 430-0064, 430-2222
www.nenc.gov.ua
E-mail: nenc@nenc.gov.ua

Надруковано
в ТОВ
«Нова Реклама».
Підготовлено
до друку
10.03.2017