



Індекс 98146

# ЮНІАТ №6(83), 2023

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



## ВИПУСК НАВЧАЛЬНОГО КУРСУ «ШКОЛА В ПРИРОДІ» – 2023

**В**ідповідно до угоди про співпрацю Національного еколого-натуралістичного центру учнівської молоді та школами міста Києва (Спеціалізована школа №2 ім. Д. Карбишева з поглибленим вивченням предметів природничого циклу Подільського району м. Києва, Спеціалізована школа №14 ім. С.Ф. Грушевського Оболонського району м. Києва, Спеціалізована школа № 3 з поглибленим вивченням інформаційних технологій Подільського району м. Києва), у 2023 році Національний еколого-натуралістичний центр учнівської молоді МОН України попрощався з випускниками навчального курсу «Школа в природі».

«Школа в природі» – це інноваційна форма роботи для креативної, конкурентоспроможної молоді, яка впроваджується з метою формування екологічної культури і світогляду засобами формальної та неформальної освіти. Основна ідея школи – екологічна освіта як інструмент соціалізації підлітка, його адаптації до життя в урбанізованому середовищі.

Освітня платформа «Школа в природі» створена на зламі стереотипів про навчання сучасного підростаючого покоління. Вона розрахована на 4 роки навчання. Учні (1–4) 8–11 класів, впродовж чотирьох років, навчаються за навчальними програмами, рекомендованими МОН України. Освітній процес відбувається на базі НЕНЦ, а саме: в дендрологічному парку місцевого значення «Юннатівський», декоративно-квітковому комплексі «Зимовий сад», аква-комплексі, Народному музеї хліба, Школі народних ремесел, на тваринницькій фермі, навчально-дослідних земельних ділянках.

Фундаментом освітньої платформи «Школа в природі» є компетентнісний підхід в екологічній освіті. В освітньому процесі наші педагоги використовують інноваційні та інтерактивні методи навчання (кейс-метод, тренінгові вправи, мозкова атака, ситуаційний аналіз, мікрофон, аналіз дилеми). Екологічна наука в «Школі в природі» реалізується через низку предметів: екологія душі, громадянське виховання, культура, економіка знань, біоетика, урбоекологія.

Наші випускники отримують не тільки сертифікати, а й безцінний життєвий досвід розв'язання екологічних проблем та підвищення рівня якості життя.

НЕНЦ



## УСПІШНО ЗАВЕРШЕНО ЛІТНЮ НАВЧАЛЬНУ ПРАКТИКУ «ECOFRIENDS»!

У КЗПО «Закарпатський обласний центр дитячої та юнацької творчості «ПАДІЮН» з 5 до 16 червня відбулася навчально-польова практика з екології «Ecofriends». Практика проходила під керівництвом досвідчених педагогів відділів екології та біології закладу.

Метою навчально-польової практики було гармонійне поєднання оздоровлення дітей, організації змістового дозвілля в літній період з екологічним вихованням, дослідницькою та практичною роботою з учнівською молоддю безпосередньо в природі. В основу роботи закладено програму польових досліджень, природоохоронної, краєзнавчої, екологічно-освітньої та виховної роботи з дітьми.

Впродовж практики юні природолюби вивчали флору та фауну рідного краю, вели спостереження за орніто- та ентомофагою, оволоділи навичками проведення польових досліджень, закріпили знання екологічно грамотної поведінки в природі.

Щоденна робота розпочиналася із ранкового зібрання, на якому вихованці ознайомлювалися з планом роботи на день та проходили інструктаж з техніки безпеки.

Протягом двох тижнів, незважаючи на погодні умови, згідно з програмою було проведено наступні активності:

- екскурсія липовою алеєю – пам'яткою природи місцевого значення;
- «День здорового способу життя» (парк «Підзамковий»);
- ознайомлення з методикою оформлення гербарію;
- вивчення флори і фауни Боздошського парку;
- «Платанова алея – прикраса Слов'янської набережної»;
- вивчення дикорослих та декоративних рослин урочища «Золота гора»;
- відвідування мінізоопарку;



- вивчення біорізноманіття приміського лісу (мікрорайон «Шахта»);
- краєзнавча екскурсія до Невицького замку та геологічної пам'ятки природи – вулканічного туфу;
- практичні роботи в кутку живої природи та учнівському дендропарку.

Щодня з дітьми проводилися цікаві вікторини, повчальні екологічні ігри, спортивні змагання, активне дозвілля на воді та свіжому повітрі.

Окрім того, що діти чудово відпочили і набралися сил, вони поглибли і розширили отримані на заняттях знання, навчилися вести спостереження за рослинами і тваринами, правильно збирати гербарій та лікарські рослини, екологічно грамотно поводитися в природі, ознайомилися з такими небезпечними рослинами, як борщівник і амброзія полінолиста, довідалися багато цікавого про навколошній світ.

На завершення практики проведено конференцію, під час якої учасники презентували звіти про проведені дослідження, ділилися враженнями про змістово-но проведений час, виготовили стіннівки «Незабутні миті практики».

Тож до зустрічі у новому навчальному році!

ПАДІЮН

## ДЕНЬ ВШАНУВАННЯ ПАМ'ЯТІ ДІТЕЙ, ЯКІ ЗАГИНУЛИ ВНАСЛІДOK ЗБРОЙНОЇ АГРЕСІЇ РОСІЙСЬКОЇ ФЕДЕРАЦІЇ ПРОТИ УКРАЇНИ

Вихованці Донецького обласного еколого-натуралістичного центру долучились до Дня вшанування пам'яті дітей, які загинули внаслідок збройної агресії російської федерації проти України. У гуртках проведено години пам'яті «Маленьки серця», «Втрачені мрії».

В освітньому хабі «Наш Краматорськ» (м. Кривий Ріг) відвідувачі розсаджували квіти на алеї та у горщики в пам'ять про загиблих дітей Донеччини.

В Олександрівській та Новодонецькій територіальних громадах проведено години спілкування «Пам'ятаемо про маленьки серця». Діти створювали з паперу голубів-янголів, як символ пам'яті про вбитих діточок.

Пам'ять про загиблих маленьких українців буде вічним шрамом та однією з найболячіших сторінок нашої історії.



ДОЕНЦ

# ВІТАМІНИ ПРО ЗАПАС: ЧИ МОЖНА НАЇСТИСЯ ФРУКТАМИ НАПЕРЕД



Літо в розпалі, і фрукти та овочі стають все доступнішими. Хтось переходить на харчування салатами, фруктами. Це ж смачна та здорована їжа!.. Та чи можна влітку наїстися вітамінами наперед, і чи буває корисного забагато?

## СКІЛЬКИ НАМ ПОТРІБНО ЇСТИ ОВОЧІВ І ФРУКТІВ?

Британська Національна служба здоров'я (*National Health Service, NHS*) радить щодня їсти п'ять порцій овочів і фруктів; одна порція — це 80 грамів.

Офіційна рекомендація американського Управління з харчових продуктів та ліків (*Food and Drug Administration, FDA*) щодо споживання овочів і фруктів така: 500–650 грамів овочів та 200 грамів фруктів на добу.

При цьому, овочі мають бути із різних груп: зелені (*броколі, шпинат*), оранжево-червоні (*морква, томати*), крохмалисті (*картопля*), бобові (*горошок, квасоля*) та всі решта (*капуста, цукіні*). Протягом тижня варто спожити все доступне різноманіття.

## СКІЛЬКИ ВІТАМІНІВ МОЖЕ ЗАПАСТИ ОРГАНІЗМ НА МАЙБУТНЄ?

Деякі вітаміни ми можемо запасати на майбутнє, і використовувати в період дієти чи посту. А деякі не відкладаються в тілі.

Ось вітаміни, які нам дарує щедрий літній врожай.

Оранжеві та червоні овочі містять помаранчево-червоні пігменти — каротиноїди та лікопен. Це — провітамін A. В нашому тілі із нього утворюються

активні форми. Ми здатні запасті провітамін A на 3–5 місяців наперед. Для того, щоб корисні речовини із моркви чи помідорів засвоювались, ці овочі слід їсти із жирами. Це ефективно і безпечно. А от готовий вітамін A в лігушках може бути токсичним у надмірних дозах.

Вітамін C або аскорбінова кислота є в усіх свіжих овочах та фруктах. Ми запасаємо до 1,5 грама аскорбінової кислоти в печінці. Цього достатньо на два місяці. Якщо їсти понад 75–90 мг вітаміну C на добу, то зайве буде виводитися нирками, а дозу в 2 грами вітаміну за раз ніколи не треба перевищувати. Скільки його в овочах та фруктах? Один солодкий перець містить денну дозу цього вітаміну. Така ж кількість інших овочів — умовно кажучи, жменя — містить від чверті до половини денної норми вітаміну C. Отже, справді є сенс їсти не менше п'яти порцій овочів, щоб спожити достатньо вітаміну C, але зайве все одно не залишиться з нами і не нашкодить.

Фолат або вітамін B9 потрібен для обмінних процесів. Влітку наша потреба в ньому зростає, адже він руйнується в шкірі під дією сонця. Ми здатні запасті до 2 мг фолату — цього має вистачити на 2 місяці. Фолатами багата зелена городина: кріп, броколі, зелений горошок та інші бобові. Переїсти фолату важко — в порції шпинату міститься третина денної норми B9.

Рослинна їжа — це також щедре джерело біологічно активних сполук, корисних для судин, серця, мозку і підтримки молодості. Це, наприклад, резвератрол, кверцетин та катехіни. В нашему тілі вони зазнають низки перетворень, і зрештою виводяться

нирками. Інакше кажучи, те відро синього винограду не створить нам запас резвератролу — його організму треба отримувати упродовж всього року. Натомість слід постійно їсти червоні і сині фрукти — головне його джерело.

## ЧИ БУВАЄ КОРИСНОГО ЗАБАГАТО?

Фрукти і овочі нас роблять здоровішими, але, як і в багатьох речах, має бути міра.

**Фруктоза.** Дорослим радять їсти не більше ніж 50 грам цукру на день. Фруктів та овочів це не стосується — йдеться лише про цукор, який додають до страв і напоїв. Крім того, виноград чи ягоди містять вже згадані біологічно активні корисні речовини. Тому їх не можна ставити на один щabel' із цукерками — фрукти значно кращі.

Але і фруктового цукру може бути забагато. Наприклад, 100 грамів винограду містять близько 16 грамів цукру. Фруктоза засвоюється гірше, ніж цукроза, тому затримується в кишківнику. Її споживають бактерії, від цього утворюються гази. Є люди, які взагалі не здатні засвоювати фруктозу. Тобто дуже багато груш чи винограду — це і калорії, і ризик здутия.

**Кислота.** Фрукти чи, наприклад, томати, мають кислу реакцію, за якої емаль зубів розчиняється. Цукор від фруктів також сприяє росту бактерій у роті. Тому сезон черешні згубно впливає на зуби — їх слід ретельно полоскати чи чистити після фруктового перекусу.

**Біодоступність поживних речовин.** Найбільше вітамінів та біологічно активних сполук і мінералів міститься саме в свіжих овочах та фруктах. При варінні корисні речовини руйнуються або виварюються. Тому овочі, які не можна з'їсти сирими, найкраще тушкувати, запікати або робити суп заради максимального збереження вітамінів.

Але далеко не завжди сира їжа краща за приготовану. Зокрема залізо, цинк і кальцій становлять більш легкими для засвоєння саме після приготування їжі. Каротиноїди помідорів чи перцю засвоюються значно краще, якщо овочі приготувати і додати до страви жири. Термічна обробка руйнує залишки пестицидів, присутні в городині.

Ми не знаємо, скільки насправді вітамінів містить тарілка салату, що стоїть перед нами, і скільки нутрієнтів ми зможемо засвоїти.

З віком здатність до всмоктування вітамінів знижується. Алкоголь також стає на заваді засвоєнню вітамінів, зокрема групи B.

Якщо в страві дуже багато харчових волокон, то мікроелементи будуть гірше всмоктуватись.

Ще однією причиною поганого засвоєння вітамінів чи мікроелементів можуть бути хвороби кишківника чи печінки або прийом харчових добавок.

Отже, вирахувати точно, скільки нам слід з'їсти овочів і фруктів, досить важко. Ми маємо відчувасти насичення, але не важкість, і добре почуватись. Це значить, що нам всього вистачає.

Істи абрикоси або черешню досуху — дуже приємно, але це не звільняє нас від необхідності правильно харчуватись цілий рік.

Дарія ПРОКОПІК



# ЯКІ ХВОРОБИ ЗАГРОЖУЮТЬ УКРАЇНІ ПІСЛЯ КАТАСТРОФИ НА ДАМБІ



Екологи та лікарі кажуть, що у воду потрапило багато небезпечних речовин, які можуть викликати спалахи кишкових інфекцій, гепатиту, ботулізму, холери.

## ГЕПАТИТ І ХОЛЕРА

В Олешках майже у всіх приватних будинках були вигрібні ями, які затопило.

Підтоплення — це завжди проблеми з питною водою, коли не працюють водоочисні системи, а стічні води змішуються з джерелами питної води. Через це виникає ризик поширення інфекцій.

І це саме те, що зараз у великих масштабах відбувається на півдні України.

Станом на 9 червня, повністю затопленими були фільтраційні поля в Олешках, де очищали воду, та величезна агроферма з відходами і кілька складів з добриками. Під водою також сміттєвалище біля міста Гола Пристань.

Це далеко не повний перелік небезпечних затоплених об'єктів. Дані все ще збирають.

У МОЗ попереджають про значний ризик поширення у затоплених районах гепатиту А (*хвороба Боткіна*), гострих кишкових інфекцій, зокрема холери та ботулізму через мор риби, яка загинула на дні Каховського моря.

Цей регіон і до війни та затоплення вважався потенційно сприятливим для поширення холери, але зараз ризики зросли.

Людей просять не збирати рибу на дні моря, не купувати її на стихійних ринках. У зонах затоплення пити лише пляшкову або очищену воду, ретельно мити та термічно обробляти продукти.

На півдні працюють майже 90 груп спостереження, які забирають проби і контролюють якість води. І, якщо за результатами аналізів 7 червня, відхилень не було, 8 червня їх виявили. У річці

Інгулець у місті Снігурівка Миколаївської області зафіксували перевищення допустимого рівня амонійного азоту, нітратів, хлоридів, заліза, завислих речовин. Це означає, що до річки потрапили стічні води. Ловити там рибу, споживати з неї воду не можна.

На півдні затоплені чимало полів, які обробляли добриками. Після прориву дамби все це пішло у воду. Якщо вживати таку воду, можуть виникнути захворювання нирок, печінки.

У таких випадках радять кип'ятити воду або (*краще*) пити привізну, щоб зменшити шанси ураження інфекціями. Бо кип'ятіння не допоможе, якщо вода забруднена нітратами. Тому людям радять не вживати воду з колодязів поблизу підтоплених районів, навіть якщо вода туди не дійшла.

## ЩО РОБИТИ?

Найперше треба допомога з питною водою — забезпечити людей пляшковою водою, відновити затоплені водозабори Херсона та Миколаєва. Уряд планує побудувати нові.

З усієї країни на південь уже везуть допомогу — продукти, човни та воду у пляшках. Але, за оцінками ООН, понад 700 тис. мешканців півдня України можуть зіткнутися з нестачею питної води.

У МОЗ розповідають, що в Херсонській області наразі є близько 600 тис. таблеток для знезареження води. Проте, чи вистачить цього?

Епідеміологи наголошують, що, окрім питної води, людей необхідно якнайшвидше забезпечити якісною технічною.

Якщо люди купують овочі та неякісно їх оброблять, якщо будуть митися неякісною водою, є великий ризик того, що кишкові інфекції потраплять в організм.

Перекип'ячена вода, таблетки для дезінфекції — це має бути і для технічної води теж. Потрібна велика інформаційна кампанія з пояснення, навчання.

Тепер у регіоні мають стати нормою регулярна перевірка води та моніторинг можливого поширення хвороб.

Попереду дуже багато роботи — очищення всіх джерел і криниць, дезінфекція, обстеження водоїм.

Санлікарі попереджають про небезпеку води з будь-яких джерел. Для пиття та приготування їжі можна використовувати лише пляшкову воду.

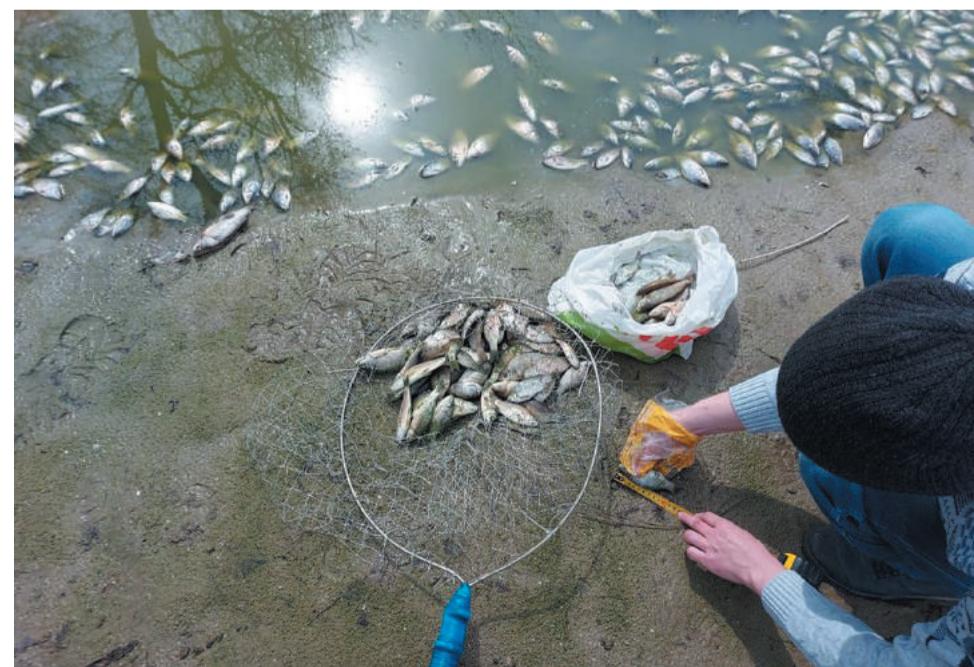
## ЧОРНЕ МОРЕ У НЕБЕЗПЕЦІ?

Тим часом у Чорному морі біля Одеси у п'ятницю плавали диван, холодильник, вікно та цілі частини приватного будинку. Ймовірно, їх внесло потоком води після прориву дамби.

Держагенція з розвитку туризму закликає не лише не купатися, але й навіть не підходити до води. Крім сміття, там можуть бути боєприпаси.

Так, Чорне море теж у небезпеці. Все з Дніпра виносять у море — сміття, міні і нечистоти. Це величезна екологічна трагедія для всіх нас і, можливо, для всіх країн з Чорноморського узбережжя теж.

Діана КУРИШКО



# ВЕЛОМАРШРУТИ УКРАЇНИ: КУДИ І ЯК ПОЇХАТИ

Все більше українців замість звичного весняного й літнього відпочинку обирають недорогу, а головне, здорову альтернативу — велосипедні поїздки Україною.

Велотуристи вже давно облюбували десятки маршрутів у різних регіонах країни, тому кожен може обрати для себе найбільш комфортний з точки зору логістики, складності, історичних пам'яток і природи.

Головне — бути здоровим і мати хоча би мінімальний рівень фізичної підготовки для тривалих велосипедних переїздів.

## ОБЛАДНАННЯ, ТРАНСПОРТ І ЛОГІСТИКА

Для велопоходу спеціалізовані сайти радять правильно підібрати під ваш розмір велосипед. Бажано також мати спеціальні велосипедні велошорти, шолом, рукавички і захисні окуляри.

Якщо ви маєте звати із собою речі, то не обійтися без встановлення на велосипед багажника для спеціального велорюкзака, адже возити речі на спині у звичайному рюкзаку складно.

Зазвичай велосипедний маршрут прив'язується до залізничних вузлів, адже переважно велосипедисти добираються до місця старту саме потягом.

Згідно з правилами української залізниці, велосипед можна перевозити у потязі, якщо байк поміщений у чохол зі знятим переднім колесом.

Якщо до маршруту ви добираєтесь електричкою, то велосипед прилаштовується у проходах чи тамбурах. Якщо ж добиратися треба нічним поїздом, то велосипеди кладуть на третю полицю у плацкарті.

У комфорктніших купе велосипедисти зазвичай не їздять, адже там немає куди подіти свій байк.

Для транспортування великої велогрупи дехто орендує спеціальний автобус із багажним відділенням, проте нове віяння часу — обладнати легковий автомобіль спеціальним багажником, який монтується на фаркоп.

Після цього звичайне авто зможе перевезти до чотирьох велосипедів.

## ВЕЛОЗАКАРПАТТЯ

За останній рік багато велотуристів переорієнтувалися з Криму на Закарпаття. Туди зручно добирається нічними поїздами і планувати маршрути по всій області.

Найпростіший популярний маршрут серед велолюбителів, який не потребує серйозної фізичної та організаційної підготовки, — Свалява-Мукачево-Берегове-Виноградів-Хуст-Мукачево.

Маршрут становить близько двохсот кілометрів і займає не більше чотирьох днів.

Досвідчені велосипедисти пропонують виходити з потяга у Сваляві та іхати до палацу Шенборнів у санаторії «Карпати».

Далі маршрут йде через замок у Чинадієві та Мукачеві, де можна виїхати на відомий замок «Паланок» і проїхатись центральними вулицями до ратуші.

Звідси прямувати до міста Берегового з його старовиною виноробнею та термальними басейнами.

Наступний пункт призначення — Виноградів. По дорозі путівники радять зупинятись біля старовинних костелів та церков.

У Виноградові також є руїни старого замку, як і у селі Королево неподалік.

Потім маршрут пролягає до Хуста через «Чорну гору», а дорогою можна зупинитися, аби скupатись у прохолодній Тисі. Від хустського замку завершальний переїзд до Мукачева, щоб сісти на потяг.

Ночувати на маршруті можна як у лісах і на берегах річок, так і в готелях, яких тут більш ніж достатньо.

Перепад висот не суттєвий, тож для більш підготовлених велотуристів можна обрати шляхи більш гірською місцевістю.

Загалом можна знайти більше двох десятків різних варіантів веломаршрутів Закарпаттям.



## ПОДІЛЬСЬКІ ТОВТРИ

Зовсім непрості з точки зору рельєфу та навігації веломаршрути навколо заповідника «Подільські товтри» на південному заході Хмельницької області.

Їх розписано до десяти, а один із найтривалиших — розпочати із Теребовлі Тернопільської області, куди доїхати поїздом, а завершити у Кам'янці-Подільському.

Маршрут розрахований на 5–6 днів й потребує середнього рівня фізичної підготовки через постійні спуски і набір висоти.

У Теребовлі є можливість виїхати на замок, а звідти прямувати до Бучача, де також гарний історичний центр та два напівзруйновані замки.

З Бучача маршрут пролягає до Дністра із заїздом до древнього Язлівця, де розташований середньовічний замок та кілька костелів і церков.

Наступний пункт — легендарний Червоноградський замок поблизу села Нирків. Там же розташований один із найвищих у регіоні штучних водоспадів.

Звідси маршрут лежить до міста Заліщики, яке з трьох боків огибає Дністер. З правого берега на місто відкривається чудовий краєвид.

По правому березі Дністра найкоротше прямувати до села Брідок, де досі працює стара поромна переправа до села Синьків на Тернопільщині. Вони відомі як центр вирощування помідорів через специфічний теплий мікроклімат.

У бік Кам'янця-Подільського дорога веде через Мельницю-Подільську та містечко Жванець на кордоні Хмельницької та Тернопільської областей.

Якщо вистачає сил та часу, на спеціалізованих форумах радять заїхати на ночівлю до села Завалля на березі Збруча. Тут розташована одна з найбільших печер України — «Атлантида», куди можна потрапити на екстремальну екскурсію.

Останні два пункти маршруту — заїзд до Хотинської фортеці, а звідти до Кам'янця-Подільського з його старим містом та фортецею.

## ВОЛИНСЬКЕ ПОЛІССЯ

Третя група популярних веломаршрутів — поліський регіон у Волинській та Рівненській областях.

Дводенний-триденний маршрут для вікенду у цьому регіоні можна розпочати з Рівного, куди зручно

доїжджати як потягом-електричкою, так і машиною за наявності велосипедного багажника.

Перший пункт призначення — містечко Клевань, де розташований знаменитий «тунель кохання», замок та костел. Далі у путівниках вказано, що можна зїхати до сусіднього села Олика, яке тривалий час було резиденцією магнатів Радзивілів.

Тут добре зберігся замок, а також прекрасний бароковий костел початку XVII століття.

Останній пункт маршруту — село Базальтове на північ від Рівного, де розташований кар'єр з чудовою водою, а також геологічний заказник «Базальтові стовпи». Після ночівлі в цих місцях за півдня можна повернутись до Рівного.

Також є розплановані кількаденні велопоходи від Ковеля Волинської області до Шацьких озер та назад.

## ПАЛАЦI ЧЕРНІГІВЩИНИ

Біляки до Києва розроблений гарний веломаршрут палацами української аристократії XIX століття.

Перший з них — поїздка палацами відомих українських родин Галаганів та Тарнавських, який можна подужкати за два дні.

Розпочинати поїздку можна з Прилук Чернігівської області, доїхавши туди автомобілем.

Спочатку на маршруті проїдете старовинний оборонний монастир у Густині неподалік Прилук, а звідти вже до Сокиринців, де розташована садиба мецената Павла Галагана. Тут зберігся великий палац, а також парковий комплекс.

Наступний переїзд до села Тростянець, де розташований великий дендрологічний парк, заснований Іваном Скоропадським, дідом останнього гетьмана України Павла Скоропадського.

Звідси можна поїхати до славетної садиби Качанівка родини Тарнавських. Це чи не єдина садиба такого типу, яка збереглася у комплексі.

Саме тут у середині XIX століття збиралося українське дворянство і діячі культури, зокрема і Тарас Шевченко.

Ще один зручний веломаршрут біля Києва — поїздка до гетьманської столиці у Батурині. Більшість велолюбителів їдуть туди електричкою до Бахмача, а звідти велосипедами до Батурина.

Повернутися назад зручно через Конотоп, звідки йде електричка до Києва.

## КІЇВЩИНА І ХОЛОДНИЙ ЯР

Один із найбільш мальовничих маршрутів Київської області, який легко знайти у путівниках, проілягає через Букрин.

Почати можна зі Ржищева, а потім понад Дніпром крутити педалі до легендарного «букринського плацдарму» на півострові, який огибає річку.

Назад зазвичай повертаються через озеро Бучак, далі виїжджають на дорогу Канів-Ржищів, щоб швидко доїхати до Ржищева.

Ще один популярний маршрут недалеко від Києва — до козацької столиці Богдана Хмельницького у Чигирині та Суботові.

Залізницею доїжджають до Сміли, звідти через Холодний Яр і легендарний Мотронинський монастир їдуть до Суботова, а потім до Чигирина.

Всі ці маршрути доволі умовні, адже на велосипеді кожен сам може просто запланувати будь-який маршрут або підправити вже готові, десятки з яких легко знайти на спеціалізованих велосипедних сайтах.

Віталій ЧЕРВОНЕНКО



# «УНІВЕРСАЛЬНИЙ» ВЧИТЕЛЬ І СОЛДАТ

Володимир Новак (на фото), або для своїх — Олександрович, він же просто Новак — педагог-новатор, вчитель біології та хімії Голосківського ліцею Меджибізької селищної ради і педагог-натуралист, протягом багатьох років — керівник гуртка юних орнітологів ХОЕНЦУМ, а нині — наш воїн-захисник російсько-української війни, який разом з однодумцями й побратимами-патріотами зі зброяєю в руках протистоять ворогу — російським окупантам, вбивцям і агресорам.

Володимир Олександрович Новак (01.10.1967 р.н.), переконаний природолюб, вихований на красі мальовничого поліського краю Рівненщини, після закінчення біологічного факультету Львівського державного університету ім. Івана Франка, постійно працює на Хмельниччині учителем хімії, природознавства, біології та екології у Голосківській загальноосвітній школі I-III ступенів Летичівського району (нині — Голосківський ліцей), очолює Подільський клуб любителів птахів «AVES» та гурток юних орнітологів.

Майбутній педагог-новатор, ще в 90-ті роки, будучи молодим і перспективним вчителем, глібоко усвідомлював важливість екологічної грамотності учнів та їхнього позитивно-емоційного ставлення до природи, прогресивність для системи освіти і культурного простору українського суспільства швидкого розвитку сфери електронних інформаційних технологій.

Оскільки молодий, духовно багатий та інтелектуально спроможний до інноваційної педагогічної творчості вчитель проявив себе в педколективі як всебічно розвинена особистість, що вміє адаптуватися до вимог часу і успішно засвоювати кращий досвід педагогічної праці інших колег, дирекція закладу, не маючи проблем із кадрами, без вагань та після додаткового навчання й закінчення В.О.Новаком спеціальних курсів, доручає йому викладати в школі також інформатику та образотворче мистецтво.

З 2019 року, за відсутності дипломованого вчителя історії (доручено читати години історії філологу), Володимиру Олександровичу довіряють підготовку до ЗНО і викладання історії та громадянської освіти в 11 класі, оскільки він цікавиться, знає, багато читає, володіє достовірною історичною інформацією поза підручником. Така практика себе виправдала та знайшла продовження і в наступні роки. На запитання учнів: «Як ви це все знаєте?», він скромно відповідає: «Я завжди багато читав і читаю. Це ж цікаво». Тому серед здобувачів освіти і батьків Володимир Олександрович отримав заочне неофіційне звання «універсальний вчитель», оскільки до нього зігаються його учні з питаннями з біології, хімії, географії, інформатики, історії та краєзнавства, з проханнями допомогти намалювати, зробити ескіз або фото.

Його технологія інноваційності в процесі навчання і вміння добре орієнтувався в освітньому просторі спиралася насамперед на особисті запити самоосвіти й самовдосконалення педагога (з дитинства захоплювався природою і її пізнанням, птахами зокрема), які були акумульовані й спрямовані на формування в учнів духовно-ціннісних орієнтацій щодо ставлення до довкілля, вивчення його та вміння існувати у ньому, залучення учнів до дитячих наукових екологічно-натуралистичних досліджень на рівні регіонального, Всеукраїнського і міжнародного формату.

Раціонально поєднуючи в освітньому процесі вивчення природничих наук з використанням інформаційних технологій і практичною природоохоронною роботою, Володимир Олександрович не лише вміло зацікавлює, заохочує та активізовує своїх учнів до пізнавальної діяльності, а ще й вмотивовує їх до самостійного пошуку тематичної літератури, джерел інформації в мережі Інтернет і здобування нових знань, поглиблого вивчення навчальних предметів та окремих напрямів наук у галузях біології, екології, хімії, природознавства, сільського лісового господарства, раціонально використовуючи для цього непересічні можливості новітніх інформаційно-телекомунікаційних технологій.

Залишаючись сам не байдужим до стану навколошнього природного середовища, у своїй педагогічній праці він опирається на розвиток в учнів інтересу до вивчення природних явищ і процесів, як рушійної сили навчання й здобування нових знань, що з часом, в певній мірі, ставало внутрішнім мотивом їхньої пізнавальної діяльності і самостійності. Тому, паралельно з уроками, В.О.Новак особливу увагу став приділяти і приділяє й нині гуртовій юннатівській роботі в позаурочний час, де його юні природолюби мають можливість вивчати флуору і фауну, отримують додаткові знання та практичні вміння під час навчальних занять гуртків, природничо-краєзнавчих екскурсій, походів, експедицій та участі в проведенні різноманітних екологічно-натуралистичних заходів, природоохоронній діяльності.

Із трьох шляхів, які, за словами китайського філософа Конфуція, ведуть до знань: шлях роздумів — найблагородніший, шлях наслідування — найлегший, шлях дослідження — найважчий, Володимир Олександрович, не вишукуючи для себе легких шляхів, обрав не найлегший і продовжує вивчати, досліджувати, відкривати й навчати цьому своїх учнів.

Для зображення і розвитку своєї педагогічної культури та академічної добродетелі, він щорічно бере участь у наукових конференціях орнітологічного, зоологічного, природоохоронного чи історико-краєзнавчого напряму.

В.О.Новак двічі був переможцем районного і учасником обласного етапів Всеукраїнського конкурсу «Вчитель року», крім того, постійний учасник та дипломант обласної педагогічної виставки «Освіта Хмельниччини на шляхах реформування» (Дипломи II та III ступеня). В різні роки фото Володимира Олександровича (2006, 2014) і Любові Миколаївни (2004, 2010) прикрашали Дошку пошани Летичівського району.

Педагог-новатор В.О.Новак — сучасний, досвідчений і висококваліфікований, але дуже скромний сільський вчитель, який ніколи не працював і не працює й нині заради нагород. Однак його результативна вчительська праця не залишалася непомітною і дирекція школи та районне керівництво намагалися його вчасно відзначити, завдяки чому він заслужено має вищу кваліфікаційну категорію, звання «учитель-методист», нагрудний знак «Відмінник освіти України» і грамоти Міністерства освіти і науки України та Національного екологічно-натуралистичного центру учнівської молоді (7), грамоти Хмельницького обласного управління освіти і науки (15), Диплом II ступеня у номінації «Кращий вчитель області», який проводить активну роботу з охорони і збереження довкілля, грамоти районного рівня.

Проживаючи на Хмельниччині, він вивчав цей край, сходив пішки і з'їздив його дорогами, проводив дослідження сам, зі своїми вихованцями й колегами-орнітологами з Києва, Кам'янця-Подільського, Дніпра, Вінниці, Хмельницького, яких гостинно приймає в себе і ділиться цікавинками в орнітології. Ще не кожен місцевий, хто народився і виріс на Поділлі, знає про цей край стільки, скільки Володимир Олександрович, який тут вже три десятиліття поспіль живе, трудиться і захоплюється його краєвидами.

Важливим показником багаторічної творчої педагогічної діяльності педагога-натуралиста Володимира Олександровича Новака є стабільна успішність і визнання, які означають, що результативність його діяльності давно перевірена часом і сьогодні його ім'я добре знане в освітянському й науковому середовищі Хмельниччини та далеко за її межами, а його сумлінна новаторська науково-педагогічна праця широко пропагувалася обласними ОІППО й ОЕНЦУМ у засобах



масової інформації, на профільних науково-педагогічних та методичних заходах для вчителів і педагогів-позашкільніків, поширюється в закладах освіти області та служить прикладом для педагогів.

А сьогодні Володимир Новак — приклад патріотичної і мужньої позиції справжнього українського громадянина та педагога від Бога.

Після повномасштабного вторгнення російських орд на територію України 24 лютого, зразу ж відгукнувшись на оголошенну загальну мобілізацію і пішов (26.02.2022) добровольцем в ЗСУ. «Я їх (окупантів) тут чекати не буду, треба йти і боронити Україну, землю і її людей, гнати ворога зі своєї Богом даної землі», — збираючи наплічник, вголос висловлював свою думку.

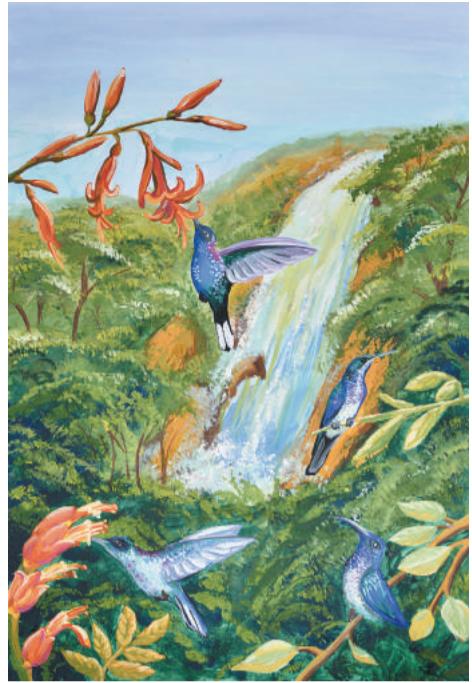
На стурбованість адміністрації закладу про навчання дітей, відповів: «Власний приклад — найкращий вчитель. А як інакше? Тільки так!». Змінюючи місце свого перебування як військового, щораз наближаючись до місць зіткнення і протистояння, зі смутком зауважив: «Не думав, що в такий спосіб і за таких обставин буде моя «подорожжя» Україною...».

Не маючи офіцерського звання, він і в своїй новій команді, має визнання і повагу: «Не знаєш чогось, то піди і спитай «Директора» (позивний В.О.). А «Директор» що на це казав?...». Тепер в бінокль видивляється не своїх пернатих друзів (як раніше це робив), що було в радість і захоплення, а ворогів-недругів з відразою і виправданою ненавистю. Вибирає не відкрите місце для спостережень, а навпаки — позицію. Однак, окрім наплічника, який змінив форму і наповнення, бронежилета, каски, іншої військової амуніції, незмінно поруч вода, блокнот і ручка (це ж Новак!).

Війна — страшний, важкий, але реальний урок, який має закінчитися, обов'язково закінчитися перемогою України, перемогою Справедливості, чесними оцінками світового товариства на Людяність, екзаменом на стійкість українців і їхній вірність цінностям із занесенням до книги історії.

Дякуємо нашему колезі і воїну Володимиру Олександровичу Новаку та вірним синам і донькам нашого народу, що стали на захист Правди і Свободи! Бережи Вас, Боже, щодня і щохвилини, бо Ви бороните майбутнє України і Ви наша надія! Слава Україні! Героям слава!

Василь КЛІМЧУК, Любов НОВАК, Лілія МИРНА



«Райський кутюк на Землі»,  
Марія Волоська

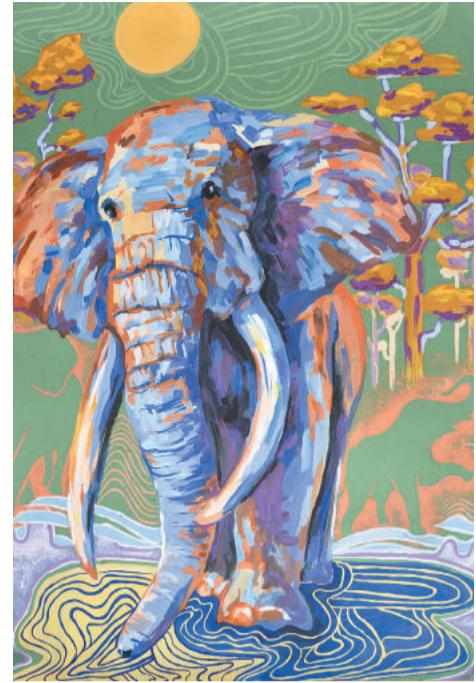
## РОБОТИ ПЕРЕМОЖЦІВ ВСЕУКРАЇНСЬКОГО КОНКУРСУ ДИТЯЧОГО МАЛЮНКА «ЗООЛОГІЧНА ГАЛЕРЕЯ»



«Лелеки – символ щастя і любові»,  
Вікторія Фаріна



«Оду́д»,  
Анна Процик



«Теплий сонячний день»,  
Єва Демчук



«Молитва до сонця»,  
Єва Демчук



«Папуги»,  
Вікторія Драгальчук



«Спогади про волю»,  
Анастасія Тащі



«Сила, краса, енергія»,  
Анастасія Тащі



«Горобчик і синичка»,  
Діана Омельян



«Хамеліон»,  
Софія Кулябко



«Тука́ни»,  
Софія Карпюк



«Райський птах»,  
Максим Побережник



«Брати наші менші»,  
Тетяна Вознюк



«Літній котик»,  
Христина Шевчук



«Наші знайомі»,  
Герман Смірнов



«Сніговий ягуар»,  
Софія Кісельєва



### Засновник:

Національний еколого-натуралістичний центр  
учнівської молоді (HENC)

**Головний редактор:** Володимир Вербицький

**Редактор:** Вікторія Петлицька

**Відповідальний секретар:** Олександр Кузнєцов

### Газету можна придбати за адресою:

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

Тираж – 1 500 пр. Ціна договірна

Газета «Юннат» 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  
<https://nenc.gov.ua>  
E-mail: [nenc@nenc.gov.ua](mailto:nenc@nenc.gov.ua)

Надруковано  
в ТОВ «НВП  
«Інтерсервіс»

Підготовлено  
до друку  
28.06.2023