

У «СМАРАГДОВОМУ МІСТІ» ОРГАНІЗОВАНО П'ЯТИДЕННУ «ШКОЛУ ВИЖИВАННЯ»

Для вихованців Санаторно-оздоровчого центру соціальної реабілітації «Смарагдове місто» педагогами Донецького обласного еколого-натуралістичного центру організовано «Школу виживання» в межах обласної екологічної експедиції.

Упродовж 5 днів проходила насичена змістовна програма з цікавими заходами. Таборівці вчилися зав'язувати туристські вузли, розкладати намет, отримали практичні навички складання багаття різного виду, навчилися орієнтуватися на місцевості.

Освоїли техніку фротаж (*художня техніка, що використовує натуральні речовини*), оригамі, виготовляли власноруч еко-ручки, аплікації «Аромат літа», обереги «Лялька-мотанка», робили «Патріотичне серце», малювали кавою, проходили 8 локацій квесту, долучилися до проєкту «Живи здорово!», виконуючи впрями валеологічних хвилинок; грали в екологічну гру «Лісові детективи». Залишився у пам'яті дітей експеримент «Вулкан» — захопливе видовище.

Час пролетів непомітно. Гала-концерт, загальний флешмоб — позитивні емоції, враження, показ талантів. Заключного дня діти розробляли Екологічний кодекс та презентували його. Учасники дізналися більше про природу, екосистему, екологічні проблеми та збереження довкілля.

ДОНЕЦЬ

З ДНЕМ МОЛОДІ В УКРАЇНІ!

В Україні 12 серпня — День молоді. Зміст цього дня — привернути увагу суспільства до потреб і проблем молоді, наприклад, до якості освіти, можливостей, працевлаштування тощо, а також об'єднати молодих людей у різних країнах світу заради спільного щасливого майбутнього. До Дня молоді Донецький обласний еколого-натуралістичний центр організував віртуальну виставку робіт декоративно-ужиткового мистецтва «З Україною в серці», до створення якої долучився 41 учасник (*137 робіт*). На виставці представлено фото робіт, виконаних різними техніками. Найактивнішими виявилися учасники з Бахмутського, Покровського та Краматорського районів.

Молодь Донеччини — творча, талановита, креативна з тонким почуттям стилю та яскравим втіленням творчих ідей. Саме молодь зараз творить історію України. Бажаємо радіти життю, цінувати кожну його мить, творити, відкривати нові горизонти, реалізовуватися на повну. Молодь України, за вами майбутнє нашої країни!

ДОНЕЦЬ

ІІ ВСЕУКРАЇНСЬКИЙ НАВИЧКОВИЙ ФОРУМ «ЮНІ НОБЕЛІАНТИ»

З 27 серпня по 29 серпня в НЕНЦ було організовано та проведено Другий Всеукраїнський навичковий форум «Юні нобеліанти» в галузі ІТ-технологій, приурочений до 100-річчя з дня заснування Національного еколого-натуралістичного центру учнівської молоді МОН України. З вітальним словом до учасників звернувся Вербицький Володимир Валентинович, директор Національного еколого-натуралістичного центру учнівської молоді, доктор педагогічних наук, професор, проінформував щодо планів продовження співпраці з Міжнародним оргкомітетом конкурсу комп'ютерних проєктів «Інфоматрикс» та започаткування нових міжнародних ІТ-проєктів.

На форумі були відзначені творчі здобутки призерів і переможців XXIII Всеукраїнського чемпіонату з інформаційних технологій «Екософт», XV національного етапу та світового фіналу Міжнародного конкурсу комп'ютерних проєктів «INFOMATRIX-2024», які не тільки перемогли в національних етапах, але й здобули нагороди на міжнародному рівні. Переможці та призери змагань з ІТ-технологій отримали нагороди Всеукраїнського навичкового форуму «Юні нобеліанти», а саме: медалі «Юні нобеліанти», сертифікати учасників форуму.

На всіх етапах змагань важливим моментом для учасників стають підтвердження авторства та інтелектуальний захист власної розробки. Питання авторського права та розповсюдження окремих програмних продуктів і технічних рішень розв'язуються автором розробки самостійно. Розробникам надається можливість отримати кваліфіковану консультацію фахівців щодо захисту авторського права на власний винахід. Тому на Форум запросили фахівців з Українського національного офісу інтелектуальної власності та інновацій, які провели лекцію на тему «Авторське право та правова охорона інтелектуальної власності. Як забезпечити пріоритетне право на авторську розробку».

На змаганнях 2024/2025 навчального року планується розширення категорій за рахунок актуальної на сьогодні радіоелектроніки — розробки в галузі мереж і телекомунікацій, будемо радо вітати не тільки досвідчених розробників, а й авторів-початківців.

Анонсовано низку змін і доповнень, які матимуть місце у змаганнях 2024/2025 навчального року. Оргкомітет з підготовки і проведення ІТ-змагань працює над вдосконаленням умов проведення:

- уніфікує реєстраційну форму для участі у змаганнях, з метою зведення до єдиних вимог та умов міжнародних фіналів;
- оптимізує терміни проведення національного фіналу і суперфіналу, для збільшення часового проміжку на підготовку між національними і міжнародними фіналами;
- зміняться також вимоги щодо участі та подання авторських розробок.

У ПОЛТАВСЬКОМУ ОБЛАСНОМУ ЕКОЛОГО-НАТУРАЛІСТИЧНОМУ ЦЕНТРІ УЧНІВСЬКОЇ МОЛОДІ ПРОВЕДЕНО ЕКОЛОГІЧНИЙ ЗАХІД «ДЕНЬ ТВАРИН»

У Полтавському обласному еколого-натуралістичному центрі учнівської молоді 16 серпня проведено екологічний тематичний захід «День тварин», присвячений Міжнародному дню безпритульних тварин.

Понад сто дітей долучилися до проведення заходу, метою якого було поглибити знання про тваринний світ, привернути увагу до проблем тварин-безхатків, підвищити рівень екологічної культури.

Давно відомо, що рівень духовності людини визначається не лише середовищем, але й характером спілкування зі світом природи. Жорстокість до тварин у дитинстві може перерости у жорстокість до людей.

Учасники дізналися багато цікавого про тваринний світ, мали змогу переглянути виставку тварин, презентації про тварин, яких знищила людина, взяли участь у роботі локацій, поспілкуватися

з цікавими мешканцями живого куточка і зоолого-тваринницького комплексу.

Під час підготовки до свята був оголошений конкурс малюнків на підтримку безпритульних тварин, у якому взяли участь 40 дітей. Переможців нагороджено грамотами і подарунками.

Присутні на святі долучилися до збору кормів для тварин пункту перетримки безпритульних тварин при Полтавському КАТП 1628. Зібрано кормів на суму 1200 грн, які передані на потреби притулку для тварин.

Полтавський облЕНЦ



Оргкомітет залишає вимогу у наданні заявником коротких тез на розробку, а також інших матеріалів в електронному вигляді — постера, презентації та короткого відеозапису захисту проєкту. Розробки, які позиціонуватимуться на участь у змаганні, більш прискіпливо переглядатимуться Оргкомітетом і журі. Програмні та апаратні засоби повинні бути авторськими, функціонально завершеними, не залежними від систем програмування, а також придатними до застосування в освітній, науковій або інших галузях практичної діяльності.

Також Оргкомітет з підготовки і проведення ІТ-змагань звертається з пропозицією до розробників — потенційних учасників XXIV Всеукраїнського чемпіонату з інформаційних технологій «Екософт-2025», XVI національного етапу Міжнародного конкурсу комп'ютерних проєктів «INFOMATRIX-2025» щодо розробки сайту Екософту&Інфоматриксу на основі попереднього проєктного варіанта. Тим, хто відгукнеться, надішлемо відповідні матеріали. Однією з умов розробки сайту є наявність віртуальної зали переможців і призерів міжнародних ІТ-змагань.

НЕНЦ

ЛЮДИНА — НЕ УНІКАЛЬНИЙ ВИД. ХОЧ ЯК БИ НАМ ЦЬОГО НЕ ХОТІЛОСЯ

Люди завжди були впевнені, що вони особливі. Але більшість рис, які колись вважали унікально людськими, насправді притаманні багатьом тваринам.

У Канзі гарний смак. Він любить апельсини, вишні та виноград. Він вказує на те, що хоче, обираючи на комп'ютеризованому сенсорному екрані лексиграми, кожна з яких позначає певне слово. Канзі може використовувати 500 слів і розуміє кілька тисяч, коли з ним розмовляють. Він також любить маршмелу і вміє підсмажувати його на вогні, який він сам запалює за допомогою сірників. Канзі — не людина. Він — мавпа бонобо, які поряд із шимпанзе є найближчими сучасними родичами людини. Хоча Канзі не вміє розмовляти так, як ми, він кардинально змінив наші уявлення про наших найближчих родичів, приматів, а також і про нас самих.

Колись ми вважали себе єдиними істотами з емоціями, мораллю та культурою. Але що більше ми досліджуємо царство тварин, то більше з'ясовуємо, що це геть не так.

Тепер багато вчених переконані, що всі риси, які колись вважалися ознакою людства, є й у тварин. Якщо вони мають рацію — наш вид не такий унікальний, як нам хочеться думати.

Звісно, унікальним є будь-який вид тварин. У цьому банальному сенсі людина унікальна, так само як і домашні миші.

Втім, коли ми кажемо, що людина єдина у своєму роді, ми маємо на увазі дещо інше. Протягом всієї історії люди створювали нездоланний бар'єр між собою та іншими тваринами.

Як писав на початку XVII століття філософ Рене Декарт: «Тварини — це просто машини, але людина відрізняється від них».

Першим рішуче виступив проти такої позиції Чарльз Дарвін. У своєму «Походженні людини» він писав: «Принципової різниці в розумових здібностях між людиною та вищими ссавцями не існує, відмінності є кількісними, а не якісними». Пізніше він детально описав схожість між мимікою людини та тварин. Наприклад, дитинча шимпанзе і людська дитина поводяться дуже схоже, коли їх лоскотують, зазначає Дарвін. Він також зауважував, що очі шимпанзе мружаться і стають яскравішими під час сміху, як і у людей. Але згодом ці ідеї Дарвіна забули. Майже до 1950-тих років тварин вважали бездушними машинами, якими керують лише інстинкти.

У ті часи панувала ідея, що їм бракує інтелекту. А приписувати звірям почуття вважалося ледь не табу.

Перша, хто почала змінювати цей стереотип, була приматолог Джейн Гудолл, яка на початку 1960-х розпочала дослідження диких шимпанзе. Вона спостерігала за шимпанзе, щоби дізнатися більше про давніх предків людини. Від самого початку своєї роботи в Африці вона бачила поведінку, яка приголомшливо нагадувала людей. У своїх ранніх дослідженнях Гудолл називала шимпанзе «він» і «вона», а не «воно» (*В англійській мові тварин позначають загалом займенником середнього роду*). Вона також дала їм імена, що було нечуванним в академічних колах того часу, і почала описувати їхні унікальні особистості. Вона також з'ясувала, що вони їли м'ясо: шимпанзе не були вегетаріанцями, як вважали раніше. І щоб отримати здобич, вони використовували інструменти. Гудолл бачила, як шимпанзе ловлять термітів гілочками.

Це вже було величезним відкриттям. До цього часу застосування інструментів вважали унікальною здатністю людини.

Її тодішній керівник, палеоантрополог Луїс Лікі заявив: «Тепер ми повинні або переосмислити терміни «інструмент» і «людина», або вважати шимпанзе людьми».

У той самий час Франс де Вааль спостерігав за шимпанзе у зоопарку Арнема в Нідерландах. Він також помітив багато складних форм соціальної поведінки і був розчарований відсутністю досліджень, які б описували їх.

Неймовірний спектр людської миміки може здаватися унікальним, але якщо уважно стежити за обличчям шимпанзе довгий час, ви помітите не менш складний репертуар усмішок і сміху. Ми також знаємо, що вони надзвичайно добре зчитують миміку одне одного. Так само як і всі інші мавпи.

Соціальні навички шимпанзе є основою ще однієї поведінки, яку колись вважали виключно людською. Це мораль.

Мораль складається зі справедливості, альтруїзму та співпереживання.

Протягом століть принципи моралі вважали головною рисою, яка відрізняє людину від тварини.

Ми знаємо, що діти мають сильне почуття справедливості з раннього віку. Наприклад, вони діляться з друзями, навіть якщо така поведінка коштує їм якихось втрачати.

Вони також мають вроджену альтруїстичність. Малюки допомагають підняти предмети, які впали, без жодної підказки з 14 місяців.



Однак й інші тварини також мають вроджене почуття справедливості.

У 2003 році де Вааль опублікував дослідження, в якому показав, як мавпи-капуцини реагували на несправедливу винагороду.

Після того, як дві мавпи виконували те саме завдання, обидві з радістю отримували огірок як нагороду. Втім, коли одній з них давали смачніший виноград замість огірка, друга мавпа засмучувалася і відмовлялася від огірка.

Шимпанзе поводяться схожим чином. Відомо, що найчастіше вони вчиняють егоїстично, коли йдеться про їжу. Вони можуть красти або ховати їжу від суперників.

Однак у дослідженні 2013 року виявили, що вони також знають ціну співпраці. Вони діляться їжею, навіть коли немає очевидної користі для них. І вони ділять винагороду порівну, так, як це роблять люди. Вони також допомагають одне одному. Вони можуть допомогти своєму партнеру відчинити замок на дверях, за якими лежить їжа, навіть якщо самі вони її не отримають. У дикій природі дослідники спостерігали, як шимпанзе допомагали членам групи з обмеженими фізичними можливостями, всиновлювали сиріт або рятували друзів від пасток бракон'єрів.

Такі альтруїстичні пориви притаманні й іншим тваринам. Наприклад, щури також рятують друга з води, навіть якщо їм самим доведеться намокнути.

Ці дослідження свідчать про те, що кооперація є корисною рисою для виживання багатьох видів. Якщо люди, шимпанзе і щури вміють співпрацювати, можливо, їхній спільний пращур також вмів це робити.

Давнє переконання, що шимпанзе егоїстичні і капосні, більше не є прийнятним.

Люди кажуть, що мораль походить від Бога, від релігії, але ми чітко бачимо зачатки моралі у багатьох інших видів.

Звичайно, шимпанзе далеко не завжди поводяться альтруїстично. Вони також мають темну сторону. Вони б'ються, вбивають суперників. Їхня суспільна ієрархія вимагає від них тримати друзів поруч, а це означає, що вони чудово вміють маніпулювати. Вони також часто обманюють інших.

Дослідники бачили, як домінуючий самець шимпанзе, який домігся влади за допомогою друзів, ревнував, якщо його союзники починали дружити з його ворогами. Самець намагався їх розлучити. Це — стратегія «розділяй і володарюй» у чистому вигляді.

Люди вміють розпізнавати почуття, думки і наміри інших людей, психологи називають цю здатність «теорією розуму». Діти вчать це робити з раннього віку, і тепер існує чимало доказів того, що людиноподібні мавпи також володіють багатьма навичками «читання думок». Наприклад, шимпанзе нижчого рангу підбере смачний банан у присутності більш домінуючого члена групи, тільки лише той не бачить. Підлеглий знає, що домінуючий шимпанзе відбере в нього фрукт.

Шимпанзе також певною мірою розуміють і людський розум. Вони можуть відрізнити людину, яка не бажає давати їм їжу, від того, хто може їх нагодувати.

Очевидно, ми не єдині, хто може сприймати інших, як індивідуумів, у яких є цілі, наміри та погляди.

Знання про розум іншого неможливе без усвідомлення власної свідомості. А це означає, що шимпанзе також мають певний ступінь самосвідомості. Вони не єдині. Наразі вчені виявили цю здатність у багатьох інших мавп, дельфінів, азійських слонів та європейських сорок.

Шимпанзе навіть мають і культуру. Вони не створюють симфоній, але культуру можна визначити і як передачу знань та звичок від одного покоління іншому.

Дослідники стверджують, що шимпанзе повністю залежать від культурного та соціального навчання.

І цьому тепер є безліч доказів. Суспільства диких шимпанзе розробили різні способи використання інструментів, залицяння та догляду, які вони передають своєму потомству.

Шимпанзе, які народилися у неволі, вчать користуватися інструментами в інших тварин.

На думку дослідників, така відповідність правилам групи є «ознакою людської культури». Шимпанзе підкорюються соціальним нормам своєї групи, навіть якщо інша техніка могла б бути такою ж корисною.

Зовсім нещодавно вчені з'ясували, що шимпанзе можуть навчитися готувати їжу, хоча їм потрібно до цього спонукати.

Мораль, свідомість та культуру колись вважали притаманними виключно людині, але всі ці риси є й у шимпанзе. Що ж тоді залишилося? Звичайно, мова. Ми пишемо цілі книги на різні теми, але шимпанзе цього не можуть. Ми не отримуємо словесної відповіді, якщо зазирнемо їм в очі і спитаємо, як справи. Проте вони також мають складну систему спілкування. Шимпанзе не можуть видавати такі звуки, які виробляємо ми, тому що їхні голосові зв'язки мають іншу будову. Але мова — це більше, ніж просто слова. Жести і миміка також відіграють важливу роль у комунікації, і з огляду на це цілком можна стверджувати, що шимпанзе володіють мовою.

Шимпанзе не володіють нашими розвиненими вміннями, але вони мають багато компонентів мови.

Бонобо Канзі, про якого йшлося на початку статті, звичайно є радше винятком, і його натренували люди. Але й самі по собі шимпанзе вміють чимало.

Наприклад, одне дослідження показало, що шимпанзе підкликають інших таким жестом, як і ми. Інше дослідження виявило 66 жестів, за допомогою яких тварини передавали змістовну інформацію.

Цікаво, що вони навіть мають культурні варіації деяких жестів, як-от на позначення яблука.

Очевидно, що шимпанзе, як і багато інших видів, мають складні способи спілкування одне з одним. Виявляється, це ми їх не розуміли.

Що більше ми шукаємо схожості між людиною та її найближчими родичами, то більше ми їх виявляємо.

Немає сумнівів, що здібності людини є більш розвиненими, насамперед коли йдеться про мову.

Однак ці відмінності не є ані разючими, ані абсолютними. Це — радше питання ступеню, і вони нівелюються дедалі більше, що більше ми їх досліджуємо.

І отже, людина не є більш унікальною, ніж будь-яка інша тварина на Землі.

ХОЧЕТЕ ЖИТИ ДОВШЕ? ПРОВОДЬТЕ БІЛЬШЕ ЧАСУ З ДРУЗЬЯМИ

Друзі можуть впливати на ваше здоров'я так само, як і заняття спортом.

Дослідники останнім часом все більше уваги приділяють нашим стосункам. Нам кажуть, що люди, які мають багато друзів та знайомих, як правило, значно здоровіші, ніж ті, хто почувається самотнім.

Наші соціальні стосунки так міцно пов'язані з довголіттям, що Всесвітня організація охорони здоров'я щойно заснувала нову Комісію із соціальних зв'язків, зазначивши, що її діяльність є «глобальним пріоритетом охорони здоров'я».

Можливо, ви дещо скептично ставитесь до цих тверджень, як і до загадкових механізмів, які можуть пов'язувати наш фізичний добробут з якістю наших стосунків. Проте висновки дослідження однозначні: якщо ми хочемо прожити довге і здорове життя, пріоритетом мають стати стосунки з людьми навколо нас. Перші дослідження почали з'являтися на початку 1960-х років.

Тоді Лестер Бреслоу розпочав амбітний проєкт. Він вирішив дослідити, які звички і поведінка збільшують тривалість життя.

Для цього він залучив майже 7000 учасників. За допомогою великих анкет він побудував надзвичайно детальну картину їхнього способу життя, а потім відстежував стан їхнього здоров'я протягом наступних років.

Протягом десятиліття команда Бреслоу визначила чинники, які, як ми тепер знаємо, необхідні для міцного здоров'я: не курити, спати сім-вісім годин на добу, робити фізичні вправи, уникати нездорової їжі, підтримувати помірну вагу, не забувати про сніданок.

У ті часи ці висновки були такими приголомшливими, що коли команда дослідників представила результати Бреслоу, він подумав, що це якийсь жарг.

Однак дослідження тривали, і до 1979 року двоє колег Бреслоу виявили ще один чинник, який впливав на довголіття людей — соціальні зв'язки.

У середньому люди з найбільшою кількістю зв'язків мали приблизно вдвічі менше шансів померти, ніж люди з меншим колом знайомих.

Результат не змінювався, навіть коли дослідники контролювали такі фактори, як соціально-економічний статус і здоров'я людей на початку опитування, а також фізичні вправи та дієту.

Згодом стало зрозуміло, що значення мають всі види стосунків, але деякі з них — важливіші. Гарні стосунки з партнером і близькими друзями мали найбільший ефект, але навіть випадкові знайомства у церкві чи боулінг-клубі також впливали на тривалість життя.

Зрозуміло, чому ці сміливі висновки працівники громадської охорони здоров'я спочатку зустріли скептично.

Вчені звикли розглядати наш організм як своєрідну машину, переважно відокремлену від нашого психічного стану та соціального середовища.

Але відтоді численні дослідження підтвердили, що стосунки та самотність протилежним чином впливають на нашу схильність до багатьох захворювань.

РИЗИК ВАЖКИХ ХВОРОБ

Соціальні стосунки можуть, приміром, зміцнити вашу імунну систему та захистити вас від інфекції.

У 1990-х роках науковці розпитали 276 учасників дослідження про їхні соціальні зв'язки.

В учасників експерименту перевірили наявність інфекцій, а потім помістили в карантин і попросили вдихнути крапельки води з риновірусом — вірусом, який викликає кашель та чхання.

Протягом наступних п'яти днів у багатьох людей почали розвиватися симптоми застуди. Але вони виявлялися меншою мірою в тих, хто мав широке і різноманітне коло знайомих.

Люди з найнижчим рівнем соціальних зв'язків мали в три-чотири рази більший ризик захворіти на застуду, ніж ті, хто мав активні родинні зв'язки, друзів, колег і знайомих.

Будь-який хороший науковець завжди зважає на інші чинники, які можуть пояснити результат. Логічно припустити, що самотні люди можуть вести менш активний спосіб життя та менше займатися фізичними вправами. Однак, як також виявили науковці, цей зв'язок зберігався навіть після того, як дослідники врахували ці фактори.

Крім того, масштаб ефекту значно перевищував переваги постійного прийому вітамінних добавок — ще один захід, який ми можемо вжити для посилення імунної системи.

Вплив соціального життя на наше здоров'я поширюється навіть на ризик таких важких хронічних хвороб, як діабет 2 типу.

Дослідження 4000 учасників показало, що вищий бал за шкалою самотності — анкетною, яку вчені використовують для вимірювання соціальних зв'язків — передбачає появу діабету 2 типу протягом наступного десятиліття.

Вченим вдалося навіть виявити деякі докази того, що люди з сильнішими соціальними зв'язками мають менший ризик розвитку хвороби Альцгеймера та інших форм деменції. Однак найбільш переконливі докази стосуються серцево-судинних захворювань. Великі дослідження, які відстежували стан здоров'я десятків тисяч людей протягом багатьох років, неодноразово підкресливали цей зв'язок. Він помітний навіть на ранніх стадіях — люди з поганими соціальними стосунками мають більше шансів на розвиток гіпертонії, а в найгірших випадках самотність збільшує ризик серцевого нападу, стенокардії або інсульту приблизно на 30%.

Щоб оцінити загальний вплив соціального життя на здоров'я психологи зібрали результати 148 досліджень. Разом вони охоплювали 300 000 учасників і вивчали переваги соціальної інтеграції та небезпеку соціальної ізоляції. Дослідники порівняли наслідки самотності з ризиками різних чинників способу життя, як-от шкідливі звички, фізичні вправи та фізична активність, індекс маси тіла, забруднене повітря та прийом ліків.

Результати, опубліковані в 2010 році, були вражаючими. Психологи виявили, що кількість і якість соціальних стосунків людей дорівнюють або перевершують майже всі інші чинники, які впливають на здоров'я людей.

Чим більше люди відчувають підтримку оточуючих, тим краще їхнє здоров'я.

ЯК ЦЕ ДОВЕСТИ?

Ці дослідження мало своїх критиків. Аби точно довести причинно-наслідковий зв'язок між чинником способу життя та загальною тривалістю життя потрібно провести контрольований експеримент, у якому людей випадковим чином розподілятимуть за різними умовами. Так як випробовують нові ліки — одні учасники приймають таблетки, інші — плацебо.

Тоді в експерименті про соціальні зв'язки одних людей довелося би змушувати відчувати самотність, позбавляти їх друзів, а іншим — навпаки надати готову соціальну мережу, повну люблячих людей.

Очевидно, що це й практично неможливо, й етично сумнівно. Мабуть, саме тому деякі люди сумніваються у висновках досліджень про вплив соціальних зв'язків.

Вони припускають, що, попри всі зусилля, вчені могли пропустити якийсь важливий чинник, який створює ілюзію зв'язку між нашим соціальним життям і нашим здоров'ям та довголіттям.



Тим часом цей аргумент не такий переконливий, як може здаватися.

Зрештою, через етичні застереження ми не можемо провести рандомізовані експерименти на людях, щоб довести, що паління скорочує життя. Але мало хто з учених сьогодні заперечуватиме цей зв'язок.

Це пояснюється тим, що дослідники мають інші критерії, щоб продемонструвати причинно-наслідковий зв'язок між способом життя та хворобою.

Психологи зазначають, що в довгострокових дослідженнях вчені звертають увагу, по-перше, на часову послідовність — чи передують чийсь вибір способу життя розвитку хвороби.

У цьому випадку послідовність дуже чітка: люди повідомляли про свою самотність задовго до того, як у них розвивалися хвороби.

По-друге, дослідники також можуть шукати зв'язок між дозою і наслідками. Тобто чи призводить більший вплив певного чинника способу життя до більшого ризику.

Знову ж таки, є чітка закономірність. Повністю ізольовані люди мають вищий ризик хвороб, ніж ті, хто відчуває самотність час від часу. А останні хворіють частіше, ніж ті, хто має активне коло спілкування.

Результати можна перевірити в різних популяціях та за допомогою різних видів вимірювань. Якби наслідки виявили лише в одній невеликій вибірці або лише під час одного опитування, для скепсису були б причини. Однак це не так.

Позитивний вплив соціального життя на здоров'я задокументований у різних країнах.

Незалежно від того, запитуєте ви про суб'єктивні відчуття чи розглядаєте об'єктивні факти, як-от сімейний стан чи точну кількість зустрічей з друзями протягом місяця, тенденція залишається незмінною.

Ми навіть можемо спостерігати схожі явища в інших соціальних видах ссавців, як-от дельфіни, бабуїни чакма та макаки-резус. Що більше індивід інтегрований у свою групу, то довше його життя.

ВІДПОВІДЬ В ЕВОЛЮЦІЇ

Щоб зрозуміти, як і чому міцність наших соціальних зв'язків так сильно впливає на здоров'я, ми повинні подивитися на еволюцію.

Коли перші люди пристосувалися жити у великих групах, все, від їжі до захисту від хижаків, залежало від їхніх стосунків.

Втрата зв'язків із групою загрожувала голодом, хворобами та травмами.

У результаті наш мозок і тіло могли еволюціонувати так, що соціальна ізоляція стає серйозною загрозою.

Можливо, тому ми відчуваємо такий біль, коли самотні та відокремлені від людей. Так само як фізичний біль змушує нас шукати безпеки та лікувати свої рани, соціальний біль, можливо, має переконати нас уникати ворожості та відновлювати позитивні стосунки.

Почуття відторгнення або відокремленості також викликають каскад фізіологічних реакцій.

У нашому еволюційному минулому вони мали захищати людей від безпосередньої небезпеки, яку створює ізоляція, наприклад, від нападу хижаків чи ворога.

Мозок запускає вивільнення норадреналіну та кортизолу — гормонів, які тримають мозок напоготові до загроз і готують тіло до агресії. А імунна система починає посилювати виробництво запальних молекул для захисту від патогенів.

Ці процеси знизили б ризик зараження у первісних людей, якби вони отримали поранення під час нападу. Почуття ізоляції та соціальний стрес також можуть збільшити утворення фібриногену — білку, який сприяє згортанню крові і допомагає у загоєнні ран.

Хоча така реакція підвищує шанси на короткострокове виживання, у тривалій перспективі вона завдає шкоди. Коли організм постійно підготовлений до ворожості та агресії, це створює додаткове навантаження на серцево-судинну систему.

Хронічне запалення може запобігти інфікуванню рани, але супутня імунна відповідь, яка гірше реагує на віруси, може збільшити шанси підхопити застуду.

Хронічне запалення також спричиняє знос інших наших клітин, що підвищує ризик діабету, хвороби Альцгеймера та серцевих захворювань. А високий рівень фібриногену може спричинити тромбоз, що призводить до інфаркту чи інсульту. Якщо ми проводимо десятиліття в самотності та ізоляції, ці зміни різко підвищують ризик хвороб.

Однак коли люди активно спілкуються і мають соціальну підтримку, їхній організм пригнічує такі процеси, як запалення. У результаті вони матимуть міцніше здоров'я, що робить їх менш сприйнятливими до хвороб.

Як людину-інтроверта, яка страждає від сором'язливості, ці висновки спершу здалися мені тривожними.

Як нам скористатися перевагами соціальних зв'язків, якщо ми не дуже товариські від природи? Наші соціальні навички схожі на м'язи. Що більше ми їх використовуємо, то сильнішими вони стають. Навіть затяті інтроверти можуть навчитися бути більш товариськими, якщо захочуть.

Приблизно так само, як ми плануємо режим фітнесу для підвищення фізичної активності, ми можемо знайти способи розширити соціальну взаємодію, плекаючи старі зв'язки та створюючи нові.

Люди — соціальні тварини, якщо тільки ми створимо для себе відповідні можливості.

Анна ПАВЛЮК

ЧИ СПРАВДІ РЕТРОГРАДНИЙ МЕРКУРІЙ ВПЛИВАЄ НА НАС?

Кілька разів на рік особливої популярності у соцмережах набувають розмови про планету Меркурій. І причина цьому аж ніяк не нове наукове відкриття чи майбутня космічна місія, а переконання прихильників астрології в негативному кармічному впливі цієї планети: коли Меркурій виходить на ретроградну орбіту, то варто чекати лиха.

Меркурій — найближча до Сонця та найменша планета в Сонячній системі. «Ретроградний Меркурій» — це астрономічне явище, коли виникає оптична ілюзія, що планета рухається у напрямку, протилежному не лише до свого природного шляху, а й до руху інших планет у Сонячній системі. І це ми бачимо із Землі.

Таке явище відбувається з кожною планетою Сонячної системи і як результат усі вони обертаються навколо Сонця з різною швидкістю одна відносно одної.

Меркурій рухається по орбіті швидше ніж Земля, і коли він її «наздоганяє», нам здається, ніби Меркурій здійснює рух у протилежному напрямку. Але насправді це лише продовження його переміщення навколо Сонця своєю звичною орбітою.

Це можна порівняти з рухом автомобіля на дорозі, коли одне авто випереджає інше. Тоді здається, що повільніший автомобіль рухається назад відносно транспортного засобу, що проїжджає повз нього з вищою швидкістю.

Деякі астрологи вважають цю тисячоліттями спостережену астрономічну подію часом нещастя і непорозуміння, що негативно впливають на наше повсякденне життя.

РЕТРОГРАДНИЙ МЕРКУРІЙ У 2024 РОЦІ

Меркурій набуває ретроградності три-чотири рази на рік орієнтовно по три тижні. Загалом приблизно чверть року.

Маємо наступні дати цього явища у 2024 році:

- 01.04. — 25.04;
- 05.08—28.08;
- 26.11—15.12.

Попри можливі в минулому тісніші зв'язки астрономії та астрології, за науковими даними сьогодення, астрономічні явища (*ретроградний рух*) жодним чином не впливають на життя людей.

Незважаючи на це досі багато хто продовжує вірити забобонам про негативний вплив вищезазначеного.

Астрономія на відміну від астрології для розуміння Всесвіту з наукової точки зору вивчає небесні тіла, фізичні, хімічні та математичні явища.

Астрологія досліджує впливи знаків зодіаку, планет і небесних тіл на людину.



Астрологія зародилася в третьому тисячолітті до нашої ери в стародавніх цивілізаціях Месопотамії, а далі набула поширення в Індії.

За даними Британської енциклопедії, астрологія увійшла до ісламської культури як частина грецької традиції, а в середні віки повернулася до європейської цивілізації завдяки зацікавленню у вивченні арабської мови.

Астрологію та гороскопи класифікують як псевдонауку, але її послідовники вірять, що планети, їхні положення та рухи безпосередньо впливають на наше повсякденне життя, почуття, думки та майбутнє.

У ранніх цивілізаціях для передбачення погоди, часу опадів, температури, вітру та сонячного світла була потреба у розумінні певних природних явищ.

Водночас це й допомагало виживати. Греки пов'язували Меркурій з Гермесом — своїм богом удачі, захисту, родючості, музики та обману.

У римській міфології Меркурій на додаток до його ролі провідника душ у підземний світ був богом торгівлі та спілкування, а також посланцем богів.

ЧОМУ ЛЮДИ ВІРЯТЬ В АСТРОЛОГІЮ?

Попри відсутність наукових доказів впливу на нас ретроградного руху будь-якої планети, багато людей вважають астрологію джерелом натхнення, розваги чи духовної розради.

Ця псевдонаука пропонує швидке та просте пояснення всіх подій у нашому житті, не беручи до уваги дослідження реальних можливих причин та багаторівневих проблем.

Богдана ОРЛОВА

ЯКІ ПРОФЕСІЇ НЕ ЗАМІНИТЬ ШТУЧНИЙ ІНТЕЛЕКТ?

Розвиток штучного інтелекту викликав фурор на ринку праці. Але люди побоюються, що через бум автоматизації й програмного забезпечення вони можуть втратити роботу. Чи дійсно це так?

ChatGPT, що відповідає на запитання та пише есе, вже змусив багато компаній переосмислити повсякденну роботу їхніх працівників.

За прогнозами аналітиків, у найближчі десять років штучний інтелект може призвести до втрати 300 мільйонів робочих місць у всьому світі.

Однак існують категорії робіт, які ШІ не зможе швидко замінити. Це насамперед творчі професії: якщо ви не виконуєте шаблонні дії, а генеруєте нові ідеї, створюєте щось нове, то конкуренція роботів вам не загрожує.

Хоча технічно роботи працюють краще за людей, але ще існують такі роботи, на виконання яких штучний інтелект не здатен. Це насамперед завдання, що передбачають суто людські якості, як-от емоційний інтелект і нестандартне мислення. І перехід на позиції, що зосереджені саме на цих навичках, може допомогти знизити шанси бути заміненим.

Однак це зовсім не означає, що представники всіх «творчих» професій можуть розслабитись.

У групі найбільшого ризику перебувають фахівці з графічного дизайну чи візуального мистецтва. Базові алгоритми можуть змусити робота аналізувати мільйони зображень, даючи змогу штучному інтелекту миттєво опанувати необхідну естетику.

В інших видах «творчості» більш гарантовано необхідна саме людська праця. Існують три категорії спеціалістів, які можуть не хвилюватися про своє замінення роботами.

Перша категорія — це фахівці в галузі науки, медицини та юриспруденції. Усюди, де нема потреби у розробці нової юридичної чи бізнес-стратегії, потрібні люди.

Друга категорія — посади, що потребують складних взаємовідносин із оточуючими: медсестри, бізнес-консультанти та журналісти-розслідувачі. Виконання цих робіт вимагає глибокого розуміння людей. Мине багато часу, перш ніж штучний інтелект зможе взаємодіяти таким чином, щоб будувати стосунки.

Третя безпечна зона — це робочі місця, що вимагають значної мобільності, спритності та здатності розв'язувати проблеми у непередбачуваних умовах. Такі якості притаманні представникам робітничих професій — електрикам, сантехнікам, зварювальникам тощо.

Найважче автоматизувати ті види робіт, які вимагають від людини оперативності та гнучкості через постійну зміну ситуації. Для автоматизації таких позицій знадобиться робот із наукової фантастики. Скажімо, дроїд С-3РО зі всесвіту «Зоряних воєн».

І хоча робочі спеціальності штучний інтелект в людини «не відбере», це, однак, не означає, що вони не зазнають змін під його впливом.



Незалежно від галузі, більшість робочих місць будуть, ймовірно, автоматизовані за допомогою технологій. Безпосередня загроза для місць роботи здебільшого відсутня, але обов'язки працівників зміняться.

Види діяльності за участю людини будуть зосереджені на навичках міжособистісного спілкування. Легко уявити, що штучний інтелект у майбутньому, наприклад, значно краще за людину діагностуватиме різні хвороби. Я припускаю, що медики з часом залучатимуть цю нову технологію. Але навряд чи роль лікаря буде повністю замінена.

Хоча штучний інтелект, можливо, краще впоратеться з діагностикою хвороб, більшість із нас для повідомлення свого діагнозу надаватиме перевагу реальній людині (*лікаря*). І це стосується майже всіх професій. Тому розвиток суто людських навичок може допомогти реальним працівникам навчитися виконувати свою роботу разом зі штучним інтелектом.

Давайте поміркуємо над відповідями на такі запитання:

1. Які завдання в моїй роботі краще виконає чи замінить штучний інтелект?
2. Які додаткові навички потрібні мені для того, щоб це стало реальністю?

Наведемо такий приклад — робота касира. Функція підрахунку грошей нині автоматизована, але, попри це, посада досі існує. А все тому, що касири нині здебільшого зосереджуються на спілкуванні з клієнтами й представленні нових продуктів. Отже, на передній план виходять соціальні навички.

Важливо зазначити, що вища освіта чи високооплачувана посада не позбавляють від конкуренції зі штучним інтелектом.

На перший погляд, «білі комірці» перспективніші ніж, скажімо, водії. Але в майбутньому такі поки що успішні працівники опиняться у хиткішому становищі, ніж таксисты. Тому що штучний інтелект може чудово писати звіти, а от безпілотних автомобілів у нас фактично досі немає.

У багатьох випадках освіченіші працівники будуть піддані вищій загрозі бути заміненими штучним інтелектом, аніж прості робітники без вищої освіти. Подумайте про людину, яка прибирає готельні номери, — цю роботу дуже складно автоматизувати.

Словом, пошук ролей у динамічному, мінливому середовищі, що містить непередбачувані завдання, — це хороший спосіб запобігти втраті роботи через вплив штучного інтелекту. Принаймні, на якийсь час.

Назар САМКО

ВАЖКО НАВЧАТИСЯ ЧИ ПРАЦЮВАТИ: ПОРАДИ, ЯКІ ДОПОМОЖУТЬ ПОКРАЩИТИ КОНЦЕНТРАЦІЮ

Іноді нам важко впоратися зі складним завданням на роботі, підготуватися до важливого іспиту або здійснити омріяний проєкт.

Виникає питання: як навчитися концентруватись, аби не втратити свою пильність та виконувати завдання справді якісно?

ЩО ТАКЕ КОНЦЕНТРАЦІЯ ТА ЩО НА НЕЇ ВПЛИВАЄ

Концентрація — це розумове зусилля, яке людина спрямовує на те, над чим працює або вивчає у певний конкретний час.

Негативно на концентрацію уваги можуть впливати:

- вік;
- нестача сну;
- травми голови;
- психічні розлади.

При цьому деяким людям просто складніше відірватися від певних тригерів (*перегляду стрічки в соцмережах чи розмови з друзями або колегами*), що заважають працювати.

Люди часто розчаровуються, коли їм важко на чомусь зосередитися. Це може призвести до стресу та роздратування, що ще більше погіршує концентрацію уваги.

ЯК ПОКРАЩИТИ КОНЦЕНТРАЦІЮ УВАГИ

ТРЕНУЙТЕ МОЗОК ЗА ДОПОМОГОЮ ІГОР

Граючи в певні ігри, можна навчитися краще концентруватися. Варто спробувати такі види ігор:

- судоку;
- кросворди;
- шахи;
- пазли;
- ігри на пам'ять.

Дослідження, в якому взяли участь близько 5000 дорослих, свідчить, що 15 хвилин на день, 5 днів на тиждень, витрачені на тренування мозку, можуть покращити концентрацію уваги.

Ігри для тренування мозку також можуть допомогти розвинути пам'ять, навички обробки інформації та розв'язування проблем.

ДОТРИМУЙТЕСЯ ГІГІЄНИ СНУ

Регулярне недосипання може легко порушити концентрацію, не кажучи вже про інші когнітивні функції, такі як пам'ять та увага.

Надмірна втома здатна сповільнити рефлексі та навіть вплинути на здатність керувати автомобілем або виконувати інші повсякденні завдання.

Важливо намагатися спати від 7 до 9 годин щоночі.

Ось кілька порад, які допоможуть покращити якість сну:

- Вимкніть телевізор і приберіть екрани за годину до сну.
- Підтримуйте в кімнаті комфортну прохолодну температуру.
- Розслабтеся перед сном за допомогою м'якої музики, теплої ванни або книги.
- Лягайте спати та вставайте приблизно в один і той же час щодня, навіть у вихідні.
- Регулярно займайтеся фізичними вправами, але намагайтеся уникати важких тренувань перед сном.

ПРОВІДИТЕ ЧАС НА ПРИРОДІ

За даними Американської психологічної асоціації (APA), час на природі може позитивно вплинути як на фізичне, так і на психічне здоров'я. Найкращим варіантом будуть прогулянки та активності на свіжому повітрі.

Для покращення концентрації уваги корисно поставити у приміщенні, де ви працюєте, певні рослини.

Дослідження 2014 року, виявило, що наявність рослин в офісних приміщеннях допомагає підвищити концентрацію, продуктивність, а також задоволеність робочим місцем.

Спробуйте додати одну-дві рослини до свого робочого простору або будинку, щоб отримати цілу низку позитивних переваг.

НЕ ЗАБУВАЙТЕ ПРО СПОРТ

Підвищення концентрації уваги — одна з багатьох переваг регулярних фізичних вправ.

Дослідження, в якому взяли участь 116 п'ятикласників, показало, що щоденна фізична активність може допомогти покращити концентрацію та увагу вже через 4 тижні.

Інші дослідження, в яких брали участь люди старшого віку, свідчать, що рік помірних фізичних навантажень може допомогти зупинити або навіть повернути назад втрату пам'яті, яка виникає при атрофії мозку (*втрата клітин мозку — нейронів*), пов'язаній із віком.

СПРОБУЙТЕ МЕДИТАЦІЮ

Медитація — це не просто мовчазне сидіння із заплющеними очима, а корисна практика для покращення концентрації уваги. Якщо ця практика дається вам важко, можна спробувати зайнятися йогою чи вправами з фокусуванням на глибоке дихання.

Огляд 23 досліджень, проведений у 2011 році, виявив, що практики, які пов'язані з концентрацією уваги, можуть допомогти підвищити зосередженість, пам'ять та інші когнітивні здібності.

РОБІТЬ ПЕРЕРВИ

Уявіть, ви витратили кілька годин на проєкт, раптом ваша увага починає розсіюватися, та ви й надалі змушуєте себе продовжувати роботу. Боротьба за концентрацію уваги призводить до стресу та тривоги через те, що не встигнете завершити роботу вчасно.

Наступного разу, коли ви відчуватимете, що ваша концентрація падає — зробіть коротку перерву. Випийте води чи чаю, перекусіть чи вийдіть на коротку прогулянку.

Перерви можуть допомогти відчувати себе більш мотивованим, зосередженим та креативним.

СЛУХАЙТЕ МУЗИКУ

Музика під час роботи або навчання може допомогти підвищити концентрацію, але це залежить від вподобань конкретної людини.



Навіть якщо вам не подобається слухати музику під час роботи, використання звуків природи або білого шуму для маскування фонових звуків також може допомогти покращити концентрацію та інші функції мозку.

Ось кілька порад, які допоможуть концентруватися під час прослуховування музики:

- обирайте інструментальну музику, а не пісні зі словами;
- нехай музика звучатиме на рівні фонового шуму;
- обирайте нейтральну музику та уникайте музики, яку ви любите або не любите.

Водночас не всі згодні з тим, що музика корисна (*особливо під час вивчення складних тем*) — деяким людям вона навпаки заважає, а не сприяє навчанню чи роботі.

СЛІДКУЙТЕ ЗА РАЦІОНОМ

Їжа може впливати на когнітивні функції, такі як концентрація уваги та пам'ять. Щоб підвищити концентрацію уваги, варто уникати напівфабрикатів, надмірної кількості цукру, а також дуже жирної їжі.

Водний баланс також позитивно впливає на концентрацію уваги. Навіть легке зневоднення може ускладнити процес зосередження або запам'ятовування інформації.

Важливим є сніданок, адже його наявність допомагає підвищити концентрацію вранці. Намагайтеся обирати їжу з низьким вмістом цукру та високим вмістом білка і клітковини. До прикладу, вівсянка чи звичайний йогурт з фруктами — хороший вибір для сніданку.

Цікавим є дослідження, яке свідчить про те, що кофеїн може покращити вашу увагу та зосередженість. Немає потреби включати кофеїн у свій раціон, якщо ви його не вживаєте, в такому разі — чашка зеленого чаю може допомогти підвищити концентрацію. Порція чорного шоколаду з вмістом какао не менше 70% може мати аналогічні переваги, якщо ви не фанат напоїв із кофеїном.

РОБІТЬ ВПРАВИ НА КОНЦЕНТРАЦІЮ УВАГИ

Дітям, які мають проблеми з концентрацією уваги, часто допомагають спеціальні вправи. Це розумове тренування передбачає повне зосередження уваги на певній діяльності протягом певного періоду часу. Тренування концентрації уваги може бути корисним і для дорослих, тому не соромтеся спробувати їх самі.

Існують такі неважкі вправи:

- Малюйте протягом 15 хвилин.
- Проведіть кілька хвилин, підкидаючи повітряну кульку або маленький м'ячик з іншою людиною.
- Встановіть таймер на 3—5 хвилин. Намагайтеся якомога менше моргати.
- Смокчіть льодяник, доки він не закінчиться — не піддавайтеся бажанню надкусити його. Зверніть увагу на смак, відчуття цукерки на язичці та на те, скільки часу потрібно, щоб з'їсти її повністю.

Після виконання однієї з вправ зробіть короткий підсумок того, що ви відчували. Усвідомлення того, де ви втратили концентрацію і як вам вдалося перефокусуватися, може допомогти розвинути ці навички для використання в повсякденних завданнях.

УНИКАЙТЕ БАГАТОЗАДАЧНОСТІ

Багатозадачність стала частиною повсякденного життя. Здається, це хороший спосіб багато чого встигнути, але деякі вчені ставлять таку ідею під сумнів.

Вчені застосовували нейровізуалізаційні дослідження мозку, спеціальні тести на запам'ятовування та оцінювали індекс багатозадачності, який описує здатність людини робити кілька справ одночасно. Вони припустили, що люди не настільки добре вміють працювати в режимі багатозадачності, як їм хочеться думати. Мозок не пристосований для того, щоб справлятися з двома або більше справами одночасно.

Насправді ми перемикаємося з одного завдання на інше і, як наслідок, не можемо приділити повну увагу жодному з цих завдань.

Якщо у вас є можливість займатися однією справою за раз, ви помітите, що зможете краще концентруватися.

ВСТАНОВІТЬ ТАЙМЕР

Блокування часу на виконання певних завдань може допомогти зосередитися на чомусь одному та знизити ризик відволікання.

Встановлення часових обмежень також може допомогти спрямувати свою енергію на виконання завдання, оскільки ви знатимете, що час, який ви можете або повинні витратити, обмежений.

Людмила СИНІЦЯ

ПЛАНУЄМО АКТИВНИЙ ВІДПОЧИНОК



ЧИМ ЗАЙНЯТИСЯ, ЯКЩО ВИ НЕ ПРОФЕСІЙНИЙ СПОРТСМЕН?

Як правило, на відпочинку пропонують розваги для людей з будь-яким рівнем підготовки, включаючи нульовий. Я вибрав основні види активного відпочинку, які зустрічаються частіше всього та підходять для новачків.

АКТИВНИЙ ВІДПОЧИНОК НА ВОДІ

- Серфінг.
- Сплав по гірській річці на байдарці або рафтинг (на надувному судні).
- Дайвінг (пірнання з аквалангом) або снорклінг (занурення на невелику глибину з маскою і трубкою).
- Катання на водних лижах.
- Яхтинг.

ПОВІТРЯНІ АКТИВНОСТІ

- Політ на парашути: самостійно або в тандемі з інструктором.
- Стрибок з парашутом.

НАЗЕМНІ АКТИВНОСТІ

- Піший похід.
 - Катання верхи на коні.
 - Велопохід.
 - Скелелазіння.
 - Катання на квадроциклі або джипі.
- Піший або велопохід зазвичай планується завчасно, і ви в ньому керуєтесь своїм власним бюджетом.

ГОТУЄМОСЯ ДО АКТИВНОГО ВІДПОЧИНКУ: СІМ КЛЮЧОВИХ РЕКОМЕНДАЦІЙ

1. Порадьтеся з лікарем

У будь-якого виду спорту є обмеження і протипоказання, перелік яких складно знайти в інтернеті. У зоні ризику люди з захворюваннями серцево-судинної системи і опорно-рухового апарату, проблемами із зором і неврологічними проблемами, розладами психіки. Медики рекомендують виключити спортивні навантаження тим, хто недавно (менше півроку тому) переніс будь-яку операцію.

Довідки не вимагають, тому відповідальність завжди на вас — переконайтеся в тому, що заплановані активності не погіршать стан здоров'я.

2. Підготуйтеся фізично

Якщо ви далекі від спорту, а у відпустці зважилися на екстремальний туризм, варто заздалегідь змінити спосіб життя:

- відкоригувати харчування;
- більше ходити пішки;
- почати робити зарядку.

Якщо є можливість, плавайте або катайтеся на велосипеді. Це забезпечить рівномірне навантаження на найбільш важливі групи м'язів, допоможе навчитися правильно дихати і зробить вас витривалішими.

Для видів спорту, де важливо вміти балансувати і зберігати рівновагу (наприклад, серфінг), корисними будуть тренування на балансборді. А навик безпечного падіння відпрацьовується в батутном центрі, бажано в компанії досвідченого тренера.

3. Вивчіть теорію

Грамотний інструктор, звичайно, пояснить все на першому занятті, але самопідготовка знизить ризик отримання травм і підвищить вашу впевненість у собі. На YouTube є канали про всі популярні види спорту, рекомендую переглянути ці відео.

4. Оформіть страховку для активного відпочинку

Спроба заощадити може обернутися великими боргами. Якщо поліс є, рахунки оплачує страхова компанія в межах обумовленого ліміту. Якщо ні, гроші доведеться шукати пацієнту та його родичам.

У кожній страхової компанії є перелік видів спорту, заняття якими не вимагає спеціальної страховки. Часто сюди відносять занурення з аквалангом на невелику глибину, велопогулянки, нескладні піші походи тощо. Для більш ризикованих екстремальних розваг, потрібен інший тип поліса — він дорожче.

5. Купуйте спорядження

Варто уточнити у організаторів, яку екіпіровку для активного відпочинку вони надають, і взяти з собою решту. Наприклад, для польоту на парашути (навіть в тандемі) або участі в поході важливе взуття, яке надійно фіксує гомілку. Тим, хто буде сплавлятися на байдарках або рафтах, рекомендуємо придбати герметичні мішки для речей і чохли для телефонів, а велотуристам в пригоді стане компактний, але місткий рюкзак.

6. Зберіть аптечку

Мінімальний набір на випадок легких травм: декілька еластичних бинтів різного розміру, гель, що полегшує біль при ударах і розтягненнях, перекис і вата для обробки саден.

У жарких країнах обов'язково знадобиться крем від засмаги і засіб від сонячних опіків. Перед початком тренування ретельно обробіть всі неприкриті одягом ділянки тіла і регулярно оновлюйте шар засобу згідно з інструкцією. Врахуйте, що якщо ви, наприклад, збираєтесь брати 1–2-годинне заняття з серфінгу, то у воді вам буде прохолодно, але за цей час у вас можуть згоріти навіть кисті рук.

7. Виберіть, кому довірити життя і здоров'я

Будь-який спорт пов'язаний з ризиком, тому важливо не приймати імпульсивних рішень. Пошукайте відгуки про інструкторів і компанії-організаторів в інтернеті, якщо є можливість, поспостерігайте за тим, як вони працюють з учнями. Чи вселяють ці люди вам довіру? Чи не виглядає спорядження зношеним? Чи використовують засоби захисту (шолом, наприклад) або вважають, що і так зійде? Звертайтеся до тих, хто здається найбільш адекватними.

Безпечною вам активного відпочинку!

Любомир РІДКОУС



Засновник:
Національний еколого-натуралістичний
центр учнівської молоді (НЕНЦ)

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 «Юнат» № 961 рішення Національної ради України
з питань телебачення і радіомовлення від 21.03.2024 р.
«Ідентифікатор медіа» — R30-03728

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

Надруковано
в ТОВ «НВП «Інтерсервіс»
Підготовлено до друку 28.08.2024

