

ЦІКАВЕ ДОЗВІЛЛЯ В НЕНЦ, АБО «ПРОГРАМА АКАДЕМІЇ ЯКІСНОГО ВІДПОЧИНКУ» – ПРОВЕДЕННЯ СЕЗОННИХ (ОСІННІХ, ЗИМОВИХ, ВЕСНЯНИХ ТА ЛІТНІХ) КАНІКУЛ ДЛЯ УЧНІВСЬКОЇ МОЛОДІ

Щоб дитина була палко зацікавлена навчанням, їй необхідне багате, різноманітне, привабливе, інтелектуальне життя.

Василь Олександрович Сухомлинський

Позашкільна освіта — складова системи освіти України і є важливим та ефективним джерелом розвитку особистості. Позашкільна — це місце, де дитина хоче займатися тим, до чого в неї є природні нахили, куди самому хочеться потрапити. Позашкільна сприяє розкриттю талантів та розвитку здібностей, закладає моральні та інтелектуальні основи подальших професійних звершень!

У Києві на Пріорці, навпроти кінотеатру «Кадр» на вулиці Вишгородській, розташований Національний еколого-натуралістичний центр. В Дендропарку «Юннатський» надзвичайно красиво, багато екзотичних декоративних дерев і рослин. Територія парку є частиною парку-пам'ятки садово-паркового мистецтва «Березовий гай», який було закладено на початку XIX ст. Територія НЕНЦ включає ділянки декоративного квітництва, навчально-дослідні ділянки, фруктовий сад, сад бузку, меморіальну посадку — парк «Пам'ять родоводу», водойму, липову та грабову алеї, зразки лісів України, розсадник деревних і чагарникових культур, сад магнолій, сад мохів, збережені елементи природних фітоценозів. Потрапляючи на територію НЕНЦ, здається, ніби опиняєшся в іншому світі.

НЕНЦ — заклад позашкільної освіти, що не лише забезпечує потреби дітей та молоді у позашкільній освіті еколого-натуралістичного напрямку.

Національний еколого-натуралістичний центр учнівської молоді (НЕНЦ) — це заклад позашкільної освіти, що забезпечує потреби дітей та молоді у сфері еколого-натуралістичної освіти. Окрім освітніх програм, НЕНЦ також організовує відпочинок для дітей у таборі денного перебування — «ПРОГРАМА АКАДЕМІЇ ЯКІСНОГО ВІДПОЧИНКУ», де вони можуть поєднувати навчання з цікавими екологічними дослідженнями, творчими майстер-класами та активним дозвіллям на природі.

ПРОГРАМА АКАДЕМІЇ ЯКІСНОГО ВІДПОЧИНКУ передбачає проведення сезонних (осінніх, зимових, весняних та літніх) канікул в НЕНЦ у Таборі з денним перебуванням, розрахований на учнівську молодіть віком від 8 до 11 років.

Проведення дитячого табору є частиною арт-педагогічної технології, так як педагоги використовують мистецькі методи для розвитку таких гнучких навичок (soft skills) у дітей, як: анімалотерапія, музика, квест-ігри, образотворче мистецтво — і спрямовані на розвиток емоційного інтелекту, креативності, комунікативних навичок, критичного мислення та роботи в команді.

Табір проводиться в канікулярний період, триває від 5 до 14 днів. Кожен день Табору відповідає певній тематиці, за якою проводяться заняття: основний меседж табору — відпочивати навчаючись!

Ранок починається з анімалотерапії в куточку живої природи, адже взаємодія з тваринним світом сприятливо впливає на дітей — піднімає настрій, знімає стрес, тривожність — та відповідає певній тематиці:

➤ День практичної Екології — різноманітні майстер-класи з природних матеріалів.

➤ День Квітництва та Рослиництва — заняття в теплиці та на навчально-дослідних земельних ділянках, фітодизайн, ландшафтний дизайн.

➤ День Навколишнього середовища — лекторії та практичні уроки, екологічні ігри, руханки, квести.

➤ День Біології — тренінги, квести, практична біологія з мікроскопами.

➤ День Мистецтва — креативні практики, майстер-класи «Духмяний мішечок», «Скибка кавуна», «Рибка», «Лялька-мотанка», «Тиночок», «Серветниця» та багато іншого.

В Програмі денного табору передбачені екскурсії на такі локації:

- «Музей хліба»;
- «Куточок живої природи»;
- «Кліматрон»;
- «Дендропарк НЕНЦ «Юннатський»;
- «Підводне царство акваріумів».

Відпочиваючи в таборі НЕНЦ, діти навчаються, а саме: більше пізнають довкілля, навчаються доглядати за тваринами, рослинами, розвивають креативність, прокачують комунікативні навички, уміння працювати в групі. А ще багато спілкуються з однолітками, заводять нові знайомства та знаходять нових друзів.

Табір організований з акцентом на творчі майстер-класи, лекторії, художні проекти та інші форми мистецької діяльності. Заняття в таборі денного перебування спрямовані на розвиток навичок публічних виступів і комунікації, лідерських якостей.

Наші педагоги прикладають максимум зусиль, щоб зробити дозвілля дітей цікавим, зберегти ментальне здоров'я та знайти гармонію з природою.

Олександра МИРОШНИК



МІГРАНТ ІЗ ПІВНІЧНОЇ АМЕРИКИ ЗАХОПЛЮЄ СТЕПИ ДНІПРОПЕТРОВЩИНИ

У Національному природному парку «Орільський» (Дніпропетровська область) зафіксовано появу численної колонії американського глекоплідника або «залізного дерева» (*Gymnocladus dioica*). Рослина походить із Північної Америки. Швидкому поширенню її в Україні сприяє:

- довговічність дерева — може жити понад 100 років.
- невибагливість — витримує посухи, спеки, забруднення повітря.
- потужна коренева система швидко заглушає інші рослини.
- отруйність плодів (вживання плодів рослини шкідливе для тварин).

Ці особливості роблять дерево дуже життєздатним у чужорідному середовищі.

«Це дуже потужна інвазія. Ми нарахували понад 350 молодих дерев на досить обмеженій території, причому багато з них уже утворили щільні зарості», — повідомив доктор біологічних наук, завідувач відділу інтродукції та акліматизації ботанічного саду НАН України Андрій Новіков.

Екологиня Ольга Гончар наголошує: «Залізне дерево — красиве, але агресивне. Його здатність витіснити аборигенні степові види — пряма загроза для збереження унікальних українських ландшафтів».

Фахівці відзначають, що дерево:

- зустрічається у ботсадах Києва, Харкова, Ужгорода;
- самостійно з'явилося у Полтавській, Кіровоградській та Одеській областях;
- уже формується підлісок у природоохоронних зонах.

Здатність «залізного дерева» проростати на деградованих землях і навіть у руслах висохлих балок, де традиційно зростають рідкісні степові трави, викликає особливе занепокоєння.

Парадоксально, але початково *Gymnocladus dioica* завозили до України як декоративне дерево, воно:

- має привабливу кронуформу та листя;
- швидко росте, не потребує догляду;
- стійке до шкідників і міських умов.

Ландшафтний дизайнер Віталій Панченко зазначає: «Ми його свідомо садили в парках як елемент „зеленого щита“ — рослина добре витримує загазованість. Але ніхто не передбачив, що воно почне масово поширюватися в дику природу».

Колонізація степу залізним деревом може спричинити:

Зниження біорізноманіття — витіснення аборигенних видів.

Порушення водного балансу — корені висушують ґрунт.

Зменшення кормової бази для тварин — отруйні плоди та непридатне для випасу листя.

Ризик пожеж (дерево має високу здатність вживання після вогню).



Американський глекоплідник або «залізне дерево» (*Gymnocladus dioica*)

Ботаніки спільно з екологами розробляють стратегію стримування інвазії:

- обстеження території поширення;
- механічне знищення сіяців;
- інформаційна кампанія серед населення;
- заборона на нові посадки в межах природоохоронних зон.

«Нам потрібно ухвалити рішення на рівні держави: інвазійні види — це така ж загроза, як і зміна клімату», — зазначає еколог Олександр Денисенко з Інституту ботаніки ім. Холодного НАН України.

ЯКИЙ ВИГЛЯД МАЄ ДЕРЕВО ТА ЙОГО ПЛОДИ

Gymnocladus dioica — це листопадне дерево, яке сягає 25–30 метрів заввишки. Воно має:

- великі двічі перисті листки, до 1 м завдовжки;
- плоди у вигляді товстих бобів, довжиною до 25 см;
- насіння, схоже на гладке каміння, що й дало назву «залізне дерево».

Плоди містять токсичну сполуку — цитоцианін, яка вражає нервову систему ссавців. У дикій природі жоден з українських тварин не пристосований до їх споживання.

Попри агресивну поведінку в природі, глекоплідник має низку використань у міських і господарських умовах: озеленення міст — дерево популярне серед озеленювачів США, Канади, Польщі.

Фітомеліорація — використовується для закріплення ярів та балок.

Деревина — цінна, щільна, має високу стійкість до гниття.

Насіння — у Північній Америці з нього виготовляють декоративні вироби.

Проте жодної практичної потреби у вирощуванні в степовій зоні України немає, і це визнають самі лісівники.

Інвазія залізного дерева на Дніпропетровщині — тривожний сигнал, що вимагає швидкої реакції. Поки ще є шанс зупинити розповсюдження чужорідного виду, який здатен без бою захопити український степ.

КОМАХИ-НЕНАЖЕРИ

Сарана для України — не щось нове. Тут поширені 22 види саранових, проте не всі вони небезпечні. Зазвичай вони мешкають поодинокі і лише два види — «Прус італійський» та «Сарана перелітна» — гуртуються і несуть загрозу.

Влітку 2025 року відбулося одне з наймасовіших нашестя сарани в Україні. Як правило, спалахи такої інтенсивності фіксуються раз на сім років. Сарана з'явилася в червні і максимально активізувалася в липні.

ПРИЧИНИ АКТИВІЗАЦІЇ САРАНИ

Рушієм для збільшення чисельності сарани стала катастрофа на Каховській ГЕС.

Після руйнації дамби спустошилися великі масиви, які були під водою. Тепер вони поросли очеретом, там специфічна рослинність. Це ідеальний осередок для розвитку саранових. Перелітна сарана полюбить водойми, що пересихають. Там залишаються пухкі ґрунти, які добре прогріваються.

Через бої та окупацію частина земель в Україні належно не обробляється, поля заростають бур'янами. Це теж сприяє розмноженню саранових.

ЧИМ НЕБЕЗПЕЧНІ ЦІ КОМАХИ

Зграї сарани можуть знищити врожай на сотнях гектарів за кілька годин. Вона їсть майже все, а напрямок її руху складно передбачити. За оцінками фермерів, втрати врожаю через сарану сягають 25–100% залежно від культури та місця ураження.

Сарана надає перевагу кукурудзі, соняшнику, пшениці та сорго. Також може поїдати бобові, овочеві та баштанні культури. Якщо на шляху сарани немає цінних сільськогосподарських культур, вона легко переходить на дикорослі трави та бур'яни.

Сарана поїдає все: від соковитого листя до міцних стебел, залишаючи по собі спустошені землі.

У 2025 році збільшення чисельності саранових зафіксували в трьох областях: Запорізькій, Одеській та Херсонській. У липні зафіксували поодинокі випадки появи сарани в Київській, Житомирській та Вінницькій областях.

В УКРАЇНІ З'ЯВИЛОСЬ НАШЕСТЯ ЖУКІВ-«СОНЕЧОК»

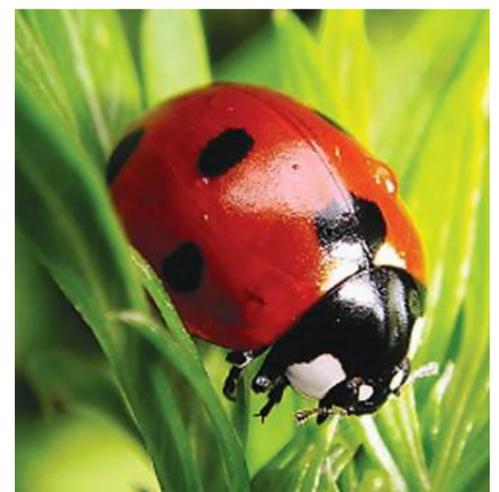
У 2025 році в Україні зафіксували не тільки нашестя сарани, а й комах «сонечок». Втім, таке зростання їхньої популяції спостерігається не перший рік.

Нашестя комах зазвичай чимось обумовлено: чи то погодними умовами, чи то природним механізмом «хижак-жертва». Періодично спалахи зростання популяції «сонечок» в Україні фіксують.

Не варто забувати, що сонечко семикрапкове — це місцевий вид на території нашої держави, який досить рідко може нести шкоду на відміну від сарани.

Цьогоріч нашестя «сонечок» було обумовлено природною реакцією на спалах чисельності «попелиць», оскільки волога весна призводить до того, що вони активно починають розмножуватися. Чисельність «попелиць» досить різко зростає. Зі свого боку, «сонечко» є першим хижаком, який живиться насамперед цими попелицями. Тому, як результат, збільшується чисельність цих комах. Це природний механізм «хижак-жертва».

Цього року весна видалася досить вологою, тому попелиць було більше, ніж зазвичай. Це посприяло виникненню великої чисельності «сонечок». Якщо раніше цих комах спеціально вирощували й скидали з літаків для боротьби зі шкідниками, то зараз такої потреби немає.



Попри те, що «сонечка» не становлять прямої загрози для людини, вони здатні боляче вкусити. Окрім цього, їхня отрута та укуси можуть викликати алергічні реакції різної інтенсивності. Ці комахи виділяють жовту, неприємну на смак рідину з суглобів ніжок, щоб захиститися від хижаків, і вона може викликати подразнення шкіри.

Сторінку підготовлено за матеріалами «Еконабат» НЕНЦ МОН України

РУХАТИСЯ ДАЛІ: ЯК АДАПТИВНИЙ СПОРТ ДОПОМАГАЄ ВЕТЕРАНАМ/КАМ У ВІДНОВЛЕННІ



На дванадцятому році війни росії проти України та на четвертому році повномасштабної фази цієї війни, певно, лишається зовсім небагато людей, серед чийх близьких, друзів чи знайомих немає захисників/ць. Служба змінює життя військових, а відтак — і їхніх соціальних бульбашок. З'являються нові теми для розмов, зацікавлення, а з ними й нові сфери інтересів. Так, зокрема, сталося зі знаннями про психологію, домедичну допомогу, для багатьох — із навичками стрільби чи виживання. Це відбувається і з адаптивним спортом — ефективним інструментом реабілітації та адаптації для захисників/ць, які отримали травми, поранення чи хвороби внаслідок війни.

Цей напрям підтримки в Україні тільки розвивається — багато ветеранів/ок не чули про адаптивний спорт, а доступ до нього поки не достатній.

ЧОМУ ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ ВАЖЛИВА ДЛЯ ЛЮДЕЙ ІЗ ТРАВМАМИ ТА ЗАХВОРЮВАННЯМИ?

Відчуття власного тіла й контролю — один із базових складників ідентичності, впевненості в собі, здатності отримувати задоволення від життя. Ветерани та ветеранки, що мають травми, поранення або хвороби, часто втрачають свободу руху. Інструментом, який допомагає знову повірити в себе, прийняти своє тіло після змін та відчути радість від можливості його контролювати, є фізична активність. Адаптивний спорт зокрема.

Існує упередження, що фізична активність та спорт — це не для людей із травмами та захворюваннями. Тому ветерани/ки часто не мають можливості тренуватися та підтримки у цьому. Насправді ж адаптивний спорт добре впливає на фізичне та психічне здоров'я. Зокрема, може допомогти дати раду з проявами депресії, тривоги, дистресу та пост-травматичного стресового розладу (ПТСР).

Після повернення з лікарні чи реабілітаційного центру ветеран/ка можуть самостійно дбати про себе та додавати до рутини нові заняття. Рани загоюються, тіло стає функціональнішим. Це ідеальний час, аби почати відновлюватися, зокрема й через адаптивний спорт. Якщо близькі та друзі знають про те, що може дати ця активність та як до неї долучитися, це може стати великою підтримкою для захисника або захисниці.

ЩО ТАКЕ АДАПТИВНИЙ СПОРТ І НАВІЩО ВІН ПОТРІБЕН?

Кожен вид спорту чи активності можна й потрібно пристосовувати під можливості та потреби тіла. Адаптивною може бути, наприклад, стрільба з лука. Вона підходить людям з ампутацією однієї або двох рук, за наявності принаймні одного протеза. Направляти стрілу можна зубами, а лук — кріпити до протеза, крюку чи власної ноги, якщо це можливо. Ба більше, адаптивний спорт може бути командним, як-от волейбол сидячи, баскетбол чи регбі на кріслах колісних.

А також це стосується сезонних спортивних активностей. Наприклад, українська збірна «Гор Нескорених» 2025 (міжнародні спортивні змагання за участі ветеранів/ок та військових, які отримали поранення, травми та хвороби внаслідок бойових дій) брала участь у змаганнях із шести зимових видів спорту: гірських лиж, сноубордингу, керлінгу на кріслах колісних, біатлону, скелетону та бігових лиж.

Займатися адаптивним спортом можуть люди як із видимими, так і з невидимими травмами, як-от психологічними чи акубаротравмами (виникають внаслідок дії вибухової хвилі). Кожен ветеран/ка може знайти «свій» вид активності та бути у ньому рівним/ою з іншими на полі. При виборі активності варто враховувати свій стан та зміни, які є наслідками травмування та/або хвороби. Людям із невидимими травмами, наприклад, важливо бути захищеними від різких звуків, яскравого світла тощо.

Підібрати вид активності допоможуть компетентні тренер, лікар чи реабілітолог. В інших моментах адаптивний спорт нічим не відрізняється від звичайного. Для нього так само важливі регулярність та дисципліна. Крім того, ним можна займатися професійно.

Адаптивний спорт розвиває нові навички та відкриває можливості. Ветерани та ветеранки можуть розпочати кар'єру в спорті й стати майбутніми тренерами з адаптивних видів спорту. Наприклад, серед тренерів та помічників тренерів української збірної «Гор Нескорених» є учасники/ці попередніх змагань. У цьому випадку принцип «рівний рівному» працює дуже ефективно. Ветерани, які спробували себе в адаптивному спорті, створюють громадські організації та поширюють у своїх громадах та містах.

Ветерани/ки надихаються та приходять до адаптивного спорту по-різному. Комуś вистачає переглянути відео, як інші тренуються. А хтось потребує розмови та настанов від тренера, психолога чи близької людини. Підтримка дуже важить.

Не обов'язково одразу починати займатись на якійсь спортивній секції. Для початку ви можете підтримати знайомих ветеранів/ок у тому, щоб просто прийти та глянути, розпитати інших про їхній досвід, поділитись своїм. Коли ветерани перебувають у колі ветеранів — це про «безпечний простір», де можна вдосконалювати будь-які свої навички.

ЯК РОЗПОЧАТИ ТРЕНУВАННЯ?

Щоб почати займатися адаптивним спортом, досить бажання. Займатися адаптивно допоможуть онлайн-додатки та програми з чітким описом вправ, як-от BetterMe або Iгри Героїв.

В Україні діють безоплатні програми для ветеранів та ветеранок, які хочуть займатись адаптивним спортом. Для початку варто звернутися до регіонального або місцевого центру фізичної культури та спорту осіб з інвалідністю «Інваспорт», якщо такий є у населеному пункті, де людина хоче тренуватися. Можуть допомогти й фахівці із супроводу ветеранів.

До їхніх обов'язків не входить поширювати інформацію про те, де можна займатися адаптивним спортом, проте вони можуть мати необхідні контакти.

Можна також звернутися до місцевого Департаменту молоді та спорту. Контакти варто шукати на сайтах міської чи селищної ради. Можна поговорити з працівниками місцевого ветеранського простору, якщо такий є у громаді, спробувати пошукати місцеві громадські організації, які допомагають ветеранам війни та учасникам бойових дій. Або пошукати тренера/ку на сайті «Спорт для всіх» в переліку адаптивних клубів «Нестримні». Найкраще скористатися кількома чи всіма цими способами, щоби знайти те, що найліпше підходить саме вам.

Щоб займатися адаптивним спортом із тренером, важливо, щоб він або вона були компетентні у такій роботі. Ось моменти, на які варто звернути увагу при знайомстві:

- чи має тренер/ка досвід роботи з ветеранами та з людьми, що пережили травми, поранення чи захворювання;

- чи має тренер профільну освіту, чи проходить курси, чи сертифікований він/вона у фізичній реабілітації тощо;

- чи є в команді з тренером психолог або фізичний терапевт, який зможе допомогти, якщо буде потреба у додаткових знаннях чи досвіді;

- звертайте увагу, як тренер спілкується. Коректні терміни — це не просто слова, це передусім про повагу до людини та обізнаність. Відповідно до словника безбар'єрності, коректно казати: людина з інвалідністю, людина з ампутованою ногою/рукою/кінцівками, людина з порушенням/втратою зору, крісло колісне тощо;

- звертайте увагу на те, як ви почуваетесь у просторі для занять спортом: чи має місце все необхідне та в доступі, щоб ви почувались комфортно? Наскільки чутливо та уважно тренер/ка ставиться до ваших запитів та налагоджує роботу з адаптивним обладнанням? Ви можете не знати всіх правил інклюзивності, проте ваші відчуття здатні розповісти значно більше, ніж будь-які правила.

Якщо вам некомфортно з якихось причин та/або тренер ігнорує ваш запит, варто розглянути інший варіант для занять.

Якщо тренер регулярно працює з ветеранами/ками, це, безумовно, плюс і свідчить про його кваліфікацію. А ще важливо поговорити про те, на що він або вона орієнтується у роботі — на процес чи результат. Основна мета адаптивних тренувань — покращити психологічний стан ветерана/ки, допомогти їм отримати задоволення від фізичної активності та поліпшити фізичний стан. Звісно, це не означає, що перемога на змаганнях чи бажання досягти певного результату не можуть бути мотивацією. Водночас головною метою в роботі тренера/ки має бути не страждання заради медалей, а допомога ветерану/ці у поверненні радості руху й відчуття власного тіла.

Марія МЕДЛОВСЬКА

ПОМІДОРИ НА БАЛКОНІ ТА ПРОГУЛЯНКИ В ТІНІ ДЕРЕВ: ЯК ПРИРОДА МОЖЕ ПІДТРИМАТИ

Глибшого й об'ємнішого образу, ніж природа, в українській культурі годі й шукати. І події останніх століть, коли ми вимушені обороняти свою свободу та незалежність, лише підсилюють цінність цього символу. Наші предки ставились до природи та землі зокрема як до божества, таким чином осмислюючи закони всесвіту та свою роль у ньому. Ба більше, для українців земля та зв'язок із нею стали частиною ідентичності. У час великої війни природа та садівництво зокрема стали тим прихистком, де багато хто з нас віднаходить спокій та опори.

НЕЙРОФІЗІОЛОГІЯ КОЛЬОРІВ

Проводити більше часу в оточенні зелені та води, прислухатись до звуків природи чи бодай вмикати їх у записі, щоби ліпше сконцентруватись на роботі — такі поради в комплексі з іншими практиками можна часто почути від фахівців/чинь із психічного здоров'я. Кожен і кожна з нас принаймні на короткий час відчували вплив природи на свій ментальний стан. Водночас є дослідження, які підтверджують цей зв'язок на фізіологічному рівні. Наприклад, свіжа робота, де вивчали вплив зелених просторів на розвиток мозку та когнітивні навички, показала, що в мозку дітей, які розвиваються в оточенні зелені, відбуваються структурні зміни — збільшується кількість сірої речовини в певних ділянках і покращується цілісність білої речовини. Зелень у середовищі сприяє поліпшенню пам'яті та концентрації. Цікаво, що результати є більш значущими для позаміських просторів із лісом, якщо порівнювати з міськими парковими зонами.

«Заспокійливий» вплив зеленого кольору можна використовувати й у доволі практичних цілях. Наприклад, для зменшення тривожності та больових відчуттів перед та під час інвазивних медичних процедур, як-от у стоматології. Ба більше, зелений колір може допомогти давати раду з хронічним болем, зокрема стимулюючи утворення ендоргенних (*внутрішніх*) опіоїдів. Уже існують дослідження, як світлова зелена терапія впливає на сприйняття болю, що у перспективі може стати помічним для пацієнтів/ок, які вимушені довгостроково приймати сильні знеболювальні.

Серед природних кольорів варто згадати й синій — колір неба та водних просторів. У звіті Всесвітньої організації охорони здоров'я, наприклад, ідеться про те, що такі параметри, як відкритий простір, динаміка (*хвиля або течія*) та безпека, які асоціюються з відтінками синього, поліпшують загальний ментальний стан людини.

ЧОМУ НАС ТЯГНЕ ДО ПРИРОДИ: ДОСВІД ПРЕДКІВ

Природа живе в нашій мові: всі її явища мають назви, ба більше — вони олюднені. Сонечко «ходить та усміхається», вітерець «мандрує», веселка «п'є воду», а дощ «періщить», ніби живлющою галузкою верби. Один із жанрів фольклору присвячений запросинам сонця й дощу. Це, наприклад, заклички: «вийди, вийди, сонечко...». До речі, в текстах закличок до дощу зберігся відгомін стародавнього ритуалу. Заманювання дощу «дощику, дощику, звяру тобі борщику» побутувало багато століть тому.

Явища природи в народній культурі поєднуються з міфологічними образами. Блискавка — це стріли Перуна або ж вогненна колісниця святого Іллі, з якої він стріляє по нечисті. Місяць — чоловік сонця, а зірочки — їхні діти. Водночас психологічний стан і почуття людини описуються як дзеркало певних проявів природи:

«Стоїть явір над водою, на яр похилився. На козака пригодонька, козак зажурився...»

За сонячним річним циклом зміни у природі стають святковими. Різдво, Великдень, Зелені свята, Купало — в усіх подібних святах ми бачимо зустріч і провиди предків, які стали «дрібним дощиком», «ласкавим леготом», «сонячним промінчиком». На Зелені Свята в людські домівки приходять ліс. Долівки встеляють запашною травою, за образи затикають любисток, руту, м'яту, ворота прикрашають кленом і липою.

З року в рік людина проходить цей річний цикл свят, щоразу оновлюючись, асоціюючи себе з природою та уявно єднаючись із нею через обряди. І так долає травми втрат. Адже природа, яка тужить дощами восени й замирає на зиму, все одно навесні оживає, а влітку знову дає плоди.

ЯК ПРИРОДА МОЖЕ ПІДТРИМАТИ У ВІДНОВЛЕННІ

Позитивний вплив природного середовища на різні аспекти здоров'я є безсумнівним. Попри безліч досліджень, які це підтверджують, наразі немає однозначної наукової думки, як це працює. Швидше за все, ідеться про багатофакторний вплив. Наприклад, перебування на природі часто асоційовано з фізичною активністю (*йога, прогулянки, пробіжка тощо*), що також є суттєвим складником фізичного



та ментального здоров'я. А також із налагодженням циркадних (*добових*) ритмів — внутрішнього біологічного «годинника». Кількість світла, яку ми отримуємо протягом дня, впливає на якість сну, гормональні процеси, відчуття голоду й насичення, пильність тощо.

Кольори, звуки та запахи природи допомагають давати раду стресу. Коли ми стресуємо, активується симпатична нервова система: пришвидшується пульс, рівень глюкози в крові та тиск зростають. Це автоматичні реакції, які потрібні нам, аби адекватно відповідати на стимул, бути «в тонусі». Проте умови сучасного життя вносять свої корективи — як наслідок, стрес стає хронічним і руйнівним для організму. Дослідження показують, що навіть п'ятихвилинне споглядання природи призводить до вирівнювання таких показників, як дихання, частота серцевих скорочень та артеріальний тиск. Примітно, що подібний ефект зберігається і при використанні фото, звуків або ж віртуальної реальності, яка занурює в природу. Це означає, що коротка прогулянка або принаймні відео зі звуками природи може зменшити вплив стресу на організм. У перспективі це ефективний і, найголовніше, доступний для всіх спосіб профілакувати хронічні стани, які розвиваються через хронічний стрес.

Навіть короткочасне перебування на природі (*принаймні 10 хвилин щодня*) має значний вплив на пацієнтів із такими станами, як депресія, сезонний афективний розлад, біполярний розлад, стрес-асоційовані стани, тривожність, розлади харчової поведінки, ПТСР та інші. Також є роботи, присвячені тому, як взаємодія з природою може зменшувати відчуття самотності, яку називають хворобою 21 століття.

САДИ ВСЕРЕДИНИ НАС

На початку 90-х років минулого століття з'являється концепція так званих «терапевтичних ландшафтів» як частина розбудови культурної географії. У це визначення провідний географ Вільберт Геслер укладає сукупність соціальних та природних контекстів у певному місці, які сприяють покращенню самопочуття. Науковець досліджував три локації, відомі як «місця зцілення» протягом століть: Епідав (*Греція*), Бат (*Велика Британія*) та Лурд (*Франція*). І дійшов висновку, що місце набуває таких рис виключно через поєднання великої кількості факторів, як-от соціальних взаємодій і підтримки, природного ландшафту та архітектури, очікування «зцілення», символів, які підсилюють вірування та сприйняття, можливість для людини побути наодинці з собою, залучення різних органів чуттів та багато інших. Водночас у той час, як для однієї конкретної людини перебування в певному просторі може сприяти відновленню, для іншої — це може не мати ніякого ефекту.

Концепція терапевтичних ландшафтів знайшла відгук у сфері допомоги людям, які мають діагностований посттравматичний стресовий розлад (*ПТСР*) та проходять відповідне лікування. Дослідження показують, що чим більше часу ветеран/ка проводять на природі, тим їхні симптоми стають менш

вираженими, що може застосовуватись як додатковий інструмент у процесі посттравматичного відновлення. Шведський учений Роджер Ульріх досліджував, як вид з вікна впливає на пацієнтів у післяопераційний період. Цікаво, що люди, які бачили з палати небо й дерева, одужували швидше, мали менше ускладнень і потребували менше знеболювальних, якщо порівнювати з тими, хто мав ідентичну медичну історію, проте у вікно спостерігав цегляну стіну. За ґрунтовні дослідження у цій сфері Ульріха називають батьком науково-обґрунтованого дизайну закладів охорони здоров'я.

Тут варто згадати й провідного британського нейрохірурга та письменника Генрі Марша, який активно популяризує створення «сади зцілення» (*healing gardens*) на базі медичних установ — передусім, щоби створити для пацієнтів/ок середовище, що підтримує, заспокоює та наповнює. Адже лікування — це багатофакторний процес. І сірі безликі стіни, темні коридори, неможливість прогулятися на свіжому повітрі та спостерігати за природою можуть гальмувати процес відновлення. Генрі Марш облаштував сад для пацієнтів та їхніх близьких у лікарні St. George у Лондоні, а також у дитячій лікарні у Дніпрі.

Робочий день після обстрілів, тривога за близьких і майбутнє, хронічний стрес — ми потребуємо відновлення повсякчас. А тому такі приклади, як офіс Google у Цюриху (*Швейцарія*), облаштований із фокусом на природу або офіс Microsoft в Осаці (*Японія*), де за основу дизайну взяли головну водну артерію міста — річку Йодо — надихають до змін підходів і ставлення до робочого місця й ритму життя.

На зараз не існує однозначної відповіді щодо того, що стоїть за таким впливом природи на добробут людини. За теорією зменшення стресу, яка веде свій розвиток ще з 80-х років минулого століття, це може бути пов'язано з особливостями сприйняття. Позаяк мозок людини еволюційно формувався в природному середовищі, на обробку природних стимулів, як-от спостерігаючи за качками в озері чи коливанням дерева від вітру, ми витрачаємо в рази менше внутрішніх ресурсів, аніж на опрацювання урбаністичного ландшафту та його змінних. Саме тому зелені простори зі звичними для мозку стимулами дають змогу «відпочити».

Зв'язок із природою — це не тільки про споглядання. Що більше органів чуттів ми залуцаємо, тим більше користі та наповненості ми можемо отримати натомість. Наприклад, садівництво — це про роботу руками, про тактильні відчуття фактури землі та рослин, про простір краси та піклування. А ще — про тяглість та опору, адже часто піклування про родинний сад є елементом зв'язку з найближчими.

Питаєте у людей про їхні сади, саджайте свої, за можливості, та шукайте зелені місця, де ви можете віднайти для себе спокій і наповнення. Відновити стосунок із природою означає відновити стосунок із собою. Часто це найближчий і найпростіший спосіб себе підтримати.

Олександра ЛОЗОВИК

ЇЖА ДЛЯ СНУ: НЕСПОДІВАНІ ПРОДУКТИ, ЯКІ ДОПОМОЖУТЬ ЗАСНУТИ ШВИДШЕ



Мабуть, кожен знає, що ситна вечеря перед сном — не найкраща ідея. Живіт повний, а сну — як не було. Але виявляється, їжа може не лише заважати, а й допомагати нам висипатися. Головне — знати, що і коли їсти.

ЇЖА ЯК ЛІКИ ВІД БЕЗСОННЯ?

Ви, мабуть, знаєте, що пити каву перед сном — не найкраща ідея. Але чи існують продукти, які, навпаки, допомагають краще спати? Так, існують. Деяка їжа справді може полегшити засинання і зробити сон міцнішим.

Наприклад, сік з кислої вишні допомагає швидше заснути. А якщо перед сном з'їсти ківі, сон буде спокійнішим.

Навіть тепле молоко, яке багато хто пам'ятає з дитинства, діє позитивно. У ньому є речовина триптофан, з якої наш організм утворює мелатонін — гормон, що допомагає нам засинати.

Мелатонін — це не лише гормон, який виробляється в нашому організмі. Ми також отримуємо його з їжею — наприклад, з яєць, риби, горіхів і насіння. Але важливо розуміти: один «чарівний» продукт не зробить сон ідеальним.

Експерти кажуть, що головне — це здорове харчування загалом. Не можна весь день їсти абияк, а потім перед сном випити вишневого соку — і чекати дива.

Нашому організму потрібен час, щоб перетворити речовини з їжі на ті, що допомагають засинати. Тому важливо, що і коли ви їсте протягом усього дня — це впливає на ваш нічний відпочинок.

ЯКИЙ РАЦІОН ВВАЖАЮТЬ НАЙКРАЩИМ ДЛЯ СНУ

Дослідження показують: найкраще на сон впливає раціон, у якому багато рослинної їжі — овочів, фруктів, цільнозернових продуктів, молока та нежирного м'яса, особливо риби.

Наприклад, у дослідженні 2021 року понад тисяча людей почали їсти більше овочів і фруктів щодня. Уже за три місяці їхній сон став кращим. Найсильніше це помітили жінки — якщо вони додавали до раціону хоча б три порції овочів і фруктів на день, то проблеми зі сном зменшувалися вдвічі частіше.

Чому це працює? Все просто: овочі, фрукти, горіхи, бобові й злаки містять триптофан — речовину, яка допомагає організму виробляти серотонін, а з нього — мелатонін, гормон сну, вказують експерти.

Якщо в організмі не вистачає триптофану або їжі, яка містить мелатонін, тіло виробляє менше власного мелатоніну.

Але щоб триптофан справді діяв, його потрібно їсти разом із їжею, багатою на клітковину — наприклад, з бобовими або цільнозерновими продуктами (*вівсянка, гречка, нешліфований рис, кіноа, цільнозерновий хліб та макарони*). Це допомагає організму краще його засвоїти й доставити до мозку, де він і починає впливати на сон.

ЧОМУ РОСЛИННА ДІЄТА — ДРУГ ВАШОГО СНУ

Рослинна їжа корисна для сну не тільки завдяки триптофану. Вона має ще багато плюсів.

По-перше, така їжа зменшує запалення в організмі — а це допомагає краще спати. По-друге, продукти з великою кількістю клітковини покращують стан кишківника. А вчені дедалі частіше говорять про те, що здоров'я кишківника напряму впливає на роботу мозку та якість сну.

Також у рослинах є поліфеноли — особливі речовини, які можуть покращувати сон. Однак поки що дослідити їхній вплив складно, бо їхній вміст у продуктах залежить від багатьох факторів: де і як вирощували, яка була погода, як зберігали тощо.

МАГНІЙ — ПРИРОДНИЙ ЗАСПОКОЮВАЧ

Магній — ще один важливий мікроелемент для хорошого сну. Він допомагає знизити рівень кортизолу (*гормону стресу*) і заспокоює нервову систему.

Магній є у шпинаті, горіхах, насінні, бобових і цільнозернових продуктах. Але сучасна дієта часто містить мало такої їжі. До того ж, через інтенсивне землеробство в ґрунті стало менше магнію, і тому багато людей мають його дефіцит.

У дослідженні 2024 року науковці порадили людям, які погано сплять, приймати магній перед сном. Уже за два тижні їхній сон у різних фазах (*поверхневий і глибокий*) покращився. Але експерти попереджають: «Просто пити магній і чекати дива — наївно. Без фізичної активності, правильного харчування і режиму сну — нічого не вийде».

Ще одна причина, чому магній може бути корисним — його вплив на психіку.

Вчені давно помітили: поганий сон і депресія часто йдуть разом. Наприклад, у дослідженні 2017 року люди, які щодня приймали магній, відчували значне покращення настрою — незалежно від віку, статі чи ступеня депресії.

Ба більше, інші дослідження підтверджують: дієта, багата на овочі й фрукти, теж допомагає зменшити симптоми депресії.

РАЦІОН І РЕЖИМ ДНЯ — КЛЮЧ ДО ХОРОШОГО СНУ

Дослідження показують: вечеря за кілька годин до сну і ранній сніданок допомагають організму краще орієнтуватися в часі. Це своєрідні «підказки» для біологічного годинника. Коли прийом їжі та світловий день синхронізовані, мозок краще розуміє: зараз день, а зараз — час спати.

Є дані, що сніданок із молочними продуктами особливо корисний, якщо їсти його при яскравому денному світлі. Це допомагає організму ввечері краще виробляти мелатонін.

Але наука поки що не має точної відповіді, чи впливає мелатонін з їжі на те, скільки цього гормону виробляє наш організм і як це позначається на якості сну.

ОТЖЕ, ЩО ДОПОМАГАЄ СПАТИ КРАЩЕ

Раціон, багатий на рослинні продукти. Достатній рівень магнію. Мінімум кофеїну та обробленої їжі.

А якщо ви їсте за розкладом — у приблизно той самий час щодня — то це додатковий бонус до нічного відпочинку.

Але дослідники наголошують: їжа — лише одна частина великої картини. Сон залежить також від того, наскільки ми активні вдень, у якому психічному стані перебуваємо, і чи отримуємо достатньо світла вдень і темряви вночі.

Якщо ж у вас хронічні проблеми зі сном, важливо розуміти різницю між просто «поганим сном» і справжніми порушеннями — такими як безсоння. У таких випадках потрібно звертатися до лікаря.

Харчування — важливий елемент для здорового сну, але воно не може замінити лікування, якщо у людини серйозні проблеми зі сном.

Людмила ЗУБАР

РОЗДУМИ ПРО ЗАПОВІТНУ МРІЮ

Моя заповітна мрія — щоб уся родина збиралася за одним святковим столом. Бо свят у моїй сім'ї не було вже три роки. Я й раніше татка рідко бачила вдома, адже прикордонник завжди на варті кордону. А з 2014 року ми з братиком раділи кожній миті, коли тато міг посадити нас на коліна й просто розповісти якусь цікаву історію зі свого дитинства.

Мій татусь — мій герой, мій ідеал чоловіка-захисника. Захисника не лише своєї родини, а й нашої неньки-України. Татко та два його рідні брати стали на захист нашої держави майже з перших днів війни. І тоді ми із Владиком часто бачили матусині сльози відчаю, коли тато не виходив на зв'язок по кілька днів. А бабуся... Гарна, але посивіла й згорьована матуся, яка щодня по кілька разів молилася, аби Господь вберіг одразу трьох її синів. Що ще додати? Материнське серце розривалося від туги та болю і з останніх сил вірило у те, що її кровиночки повернуться додому живими. Скільки сил у цій тендітній жінці!

А матуся? Медик за професією, але і вона часто не могла впоратися з хвилюванням та залишатися зовні спокійною бодай для нас.

Були дні, коли ми з братиком монотонно йшли до школи, сиділи на уроках, але одна думка свердлила мозок: ось він зателефонує і скаже, що все гаразд. Так бувало досить часто, адже мій батько ніколи не ховатиметься за спинами інших, навіть знаючи, що вдома чекає красуня-дружина та двійко діточок. Бо він для мене — герой. Та й не тільки для мене.

Цитую першоджерело — допис на сторінці Державної прикордонної служби України у мережі ФБ від 16 жовтня 2024 року: «Прикордонник «Гвоздик» пройшов шлях від солдата до командира протитанкової застави. Воював у Сіверськодонецьку, Лимані, Бахмуті, Часовому Яру. Під час перебування в Бахмуті «Гвоздик» рятував людей з-під завалів і працював у складі евакуаційної групи. В Лимані розрахунок «Гвоздика» потрапив в оточення, але прикордонники дали бій, підбили ворожу техніку і вийшли без втрат. Зараз боєць знищує ворога на Вовчанському напрямку. «Гвоздик» переконаний, що ворога можна знищити лише разом». Це — про найріднішу для мене людину, яка подарувала мені не тільки життя, а й передала любов до України, до свого народу, прагнення до волі й незалежності. І він впевнений, що ми, українці, сильні своїм єднанням.

Татусю! Як рідко я казала тобі, що люблю тебе і що мені тебе не вистачає. Довгими ночами, коли сон відлітає десь далеко, я молюся, як умію, і думаю про тебе. Господи! Ти бачиш моє серце і знаєш мої думки! Зроби, будь ласка, так, щоб усі батьки



й матусі, брати й сестри, дідусі й бабусі повернулися до своїх родин. Адже їх так чекають. Досить сліз, горя та страждань! Українська земля вкрита могилами, над якими проливають сльози згорьовані матері, дружини й діти загиблих героїв.

Я вивчаю історію України й багато знаю про віковічну боротьбу українців за свою державність, про героїв, які ціною власного життя виборювали свободу для свого народу. Я захоплююся батьком Богданом, який у XVII столітті підняв народ на боротьбу проти поляків. Мені імponує славний Мазепа, хоч дехто й вважає його зрадником. Але хіба може бути зрадником людина, яка хотіла бачити свою державу вільною від ворога? Априорі не може бути. А «поет без каменя за душею» Василь Симоненко? Йому навіки 28, бо був палким патріотом та борцем за правду. Цей список можна довго продовжувати. Відомі й невідомі, з титулами, званнями і подекуди зовсім невідомі герої віддавали своє життя за те, щоб такі, як я, сьогодні могли жити у вільній країні. Але чобіт ворога й сьогодні топче українську землю, за яку протягом тисячоліть поклали життя мільйони героїв.

Сьогодні на сторожі нашого спокою стоїть мій сусід Сашко, якому всього 21 рік. Ще вчора він

пустував на уроках, а нині зі зброєю в руках жене ворога від нашого кордону. Нещодавно приїхав у коротку відпустку й прийшов до ліцею — змужнілий, серйозний, сильний. Де й поділися дитяча безпосередність і безтурботність. Тепер діти дорослішають не по місяцях, а по днях.

То яка ще може бути заповітна мрія? Вона — одна на всіх, і її ім'я — Перемога. Я мрію, щоб сльози лилися з очей тільки від радісних моментів, щоб дітки обійняли своїх батьків, а матусі та дружини перестали плакати через погані новини. Щоб моя земля не кам'яніла від вдовиного крику, а наповнювалася дитячим сміхом. Щоб усі, хто покинув Україну, повернулися до нашої Богом даної землі, а лелеки приносили маленьких діточок до людських осель. Я щиро вірю, що так і буде. Бо це — моя заповітна мрія, а мрії для того й існують, щоби збуватись.

P.S. Як матимете вільну хвилинку — перейдіть за посиланням та послушайте про мого татуся <https://fb.watch/xH7qHcBX43/>

Анастасія ГУДЗ,

переможниця Всеукраїнського конкурсу есе патріотично-громадянської тематики «Єднанням сильні!»

ВІЙНА. МОЯ ІСТОРІЯ

«Справа в тому, Що у мене немає дому...» — ці слова зовсім не нової, але такої актуальної пісні набридливо крутилися в голові, викликаючи мимовільні сльози, коли невеличкий автобус віз мене на початку березня 2022 року в невідомість. Ми з сестрою їхали в Литву, рятуючись від ворога. Саме тоді я по-справжньому усвідомив, що почалася війна.

Мої батьки — працівники атомної електростанції. Після того, як окупанти захопили ЗАЕС, мама з татом вирішили нас, дітей, відправити за кордон. Це рішення викликало в мене стійкий супротив: я боявся опинитися на чужині, не знав жодної мови, окрім рідної, потерпав за безпеку сім'ї. Тож зараз майже не пам'ятаю дороги з дому, єдине, що закарбувалося в пам'яті: усі вимушені пасажери, ніби соромлячись самих себе, уникали дивитись одне на одного, говорили чомусь пошепки та постійно перевіряли телефони в очікуванні хоч якихось новин.

За кілька днів нас гостинно зустріла Литва. Так, вона дуже гарна зі своєю незайманою природою, доброзичливими людьми, побутовим комфортом, але чужа! До речі, у школу мене взяли не в мій шостий, а в сьомий клас, визнавши, що знання дітей-українців значно кращі, ніж у місцевих. Уявляєте, я знав математику краще, ніж їхні відмінники?!

Проте це мене тоді зовсім не втішало. Та й насолодитися красою країни я не міг: жив в очікуванні дзвінків мами чи тата, вивчив правило двох стін, здригався від волання сирени в телефоні, що сповіщала про повітряну тривогу вдома. Мені здавалося, що коли її відімкну, то зраджу всіх, хто лишився там, в Україні.

Мама нарешті зрозуміла, що мені необхідно повертатися додому, коли я, палкий шанувальник відпочинку на морі, відмовився їхати туди з тамтешнім прикільним табором, бо «моє море не тут!». Після довгих розмов із ненькою я не змінив свого рішення повертатися, незважаючи ні на що!

Чи страшно мені було? Дуже! Світліни загиблих у Бучі, розстріляне погруддя Шевченка в Бородянці, масові могили в Маріуполі ніби застерігали від повернення, проте не переконали.

А вдома я зрозумів, що так, як раніше (про що вперто й наївно молився), уже ніколи не буде, що співати вже не хочу...

Бо... немає посмішки на обличчі колись такого привітного сусіда, учителя: син пропав безвісти.

Немає довгих розмов із подружкою Настею: вона мусить постійно бути вдома з невітнішими мамою та меншою сестрою, бо загинув вітчим.

Немає звичайних уроків, бо світловий день коротшає, а ворог цілить в об'єкти критичної інфраструктури.

Немає бажання гуляти та слухати улюблену музику.

А що ж є?

Величезна ненависть до окупантів, упевненість у перемозі, бажання зробити все можливе для цього. Бо коли немає світла, а ворог нещадно бомбардує мирні міста, коли не знаєш, скільки часу доведеться бути в сховищі, тоді, як ніколи, важливо мати якусь справу, що надихає, захоплює, дає змогу забути хоч на хвилику всі негаразди.

Тож ми з однокласниками, такі колись круті та впевнені в тому, що працювати руками — це колишній день, залюбки виготовляємо окопні свічки, плетемо маскувальні сітки й ... учимся.

Саме так, бо бачимо, до чого призвело незнання історії, нехтування рідною мовою, мавпування нав'язаних традицій.

Часом іноді лякає, що тішуся негараздами у ворогів. Але заспокоююся, пригадавши слова свого улюбленого Андрія Скрибіна: «Війна не може бути на якійсь певній частині території, якщо вона заходить, то це біда для всіх. І тому нейтральним бути не можна».

Так, зараз нам можна боротися та вірити, що це останні темні часи в історії України!

Виявляється, що й пісні не пішли з мого життя, що воно, життя, просто стало іншим. Можливо, суворішим, серйознішим, сповненим нового сенсу. А може, це я швидше подорослішав?

Хай там як, ми з вами ще заспіваємо найкращу пісню про свою перемогу, це ми зможемо стверджувати!

Артем ДЕЙНЕКА, переможець Всеукраїнського конкурсу есе патріотично-громадянської тематики «Єднанням сильні!»



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 «Юннат». Рішення Національної ради України
з питань телебачення і радіомовлення № 961 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 28.08.2025

