

ВСЕСВІТНІЙ ДЕНЬ ЕКОЛОГІЧНОЇ ОСВІТИ

26 січня проводиться Всесвітній день екологічної освіти. Ці січневі заходи у третій декаді місяця мають традиційний щорічний характер.

Щороку 26 січня світ відзначає Всесвітній день екологічної освіти. Метою цього дня є підвищення обізнаності людей про глобальні та локальні екологічні проблеми і важливість активної участі у збереженні та захисті довкілля. Особливо акцент робиться на просвітництві урядів та громадськості.

Дата була обрана на основі результатів Конференції ООН з питань довкілля, що відбулася в червні 1972 року в Стокгольмі. Саме там була піднята важливість турботи про навколишнє середовище, а також сформульовано необхідність створення загальних принципів для покращення екологічного стану планети. Ці принципи повинні були стати основою для освітніх ініціатив у всьому світі.

Відтоді важливість екологічної освіти підтверджували численні міжнародні конференції: Белград у 1975 році, Тбілісі у 1977 році, Ріо-де-Жанейро у 1992 році на Саміті Землі, а також Гвадалахара у 1997 році під час II Іbero-американського конгресу з екологічної освіти.

Одна з головних задач цього дня — повернути увагу до величезної шкоди, яку ми завдаємо нашій планеті. І лише через освітні ініціативи ми можемо зрозуміти, як повернути Землі її природну рівновагу, уникнути глобальних змін клімату, зберегти види флори і фауни, а також стабільність екосистем. Чи можемо ми це врятувати нашу планету, чи занадто пізно для змін? Тільки від нас залежить відповідь.



ЯК СТВОРИТИ БЕЗПЕЧНЕ, ЗДОРОВЕ Й ЕКОЛОГІЧНО СВІДОМЕ ОСВІТНЄ СЕРЕДОВИЩЕ?

Відповідь на це запитання шукали учасники тренінгу, що у листопаді відбувся на базі Національного еколого-натуралістичного центру учнівської молоді в Києві.

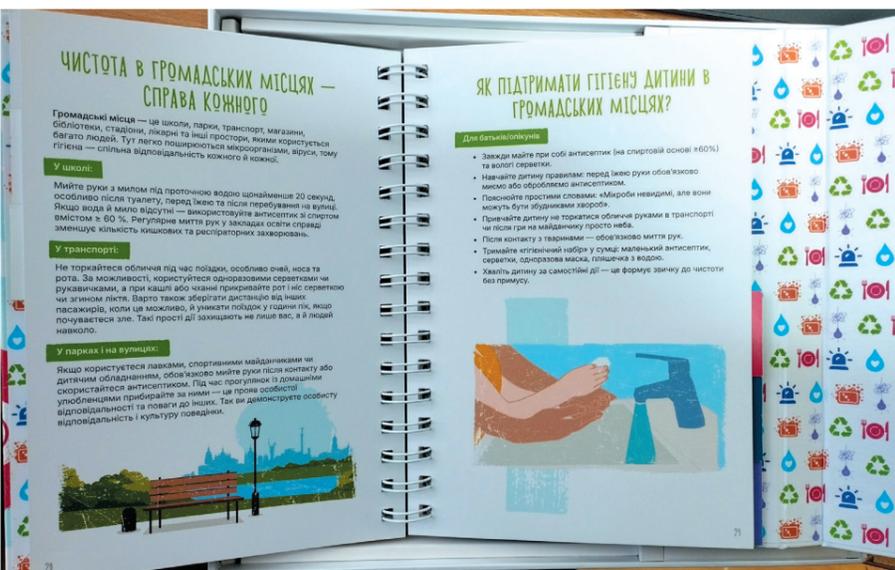
Захід об'єднав педагогів, соціальних працівників і фахівців освітньої сфери, які прагнуть формувати у дітей культуру турботи про себе, здоров'я та довкілля. Навчання проходило у форматі тренінгу для тренерів, що передбачає підготовку освітян до подальшої роботи зі здобувачами освіти, батьками та колегами.

Програма базувалася на тренінговому пакеті «Гігієна 360°: тіло, думки, їжа, довкілля», який поєднує теми води як джерела життя, щоденної особистої гігієни, гігієни довкілля, харчування, безпеки в надзвичайних ситуаціях,

психічного здоров'я та кібергігієни. Інтерактивні методи навчання дозволили учасникам не лише опанувати зміст матеріалів, а й відчути, як сучасні освітні підходи можуть мотивувати дітей до свідомих і безпечних практик у повсякденному житті. Після завершення навчання учасники отримали сертифікати та методичні матеріали, що допоможуть їм реалізовувати власні освітньо-просвітницькі ініціативи у закладах освіти та громадах.

Тренінг організовано громадською організацією «Жінки і діти України — наше майбутнє» у партнерстві з Програмою ЮНІСЕФ. Спільні зусилля спрямовані на формування свідомої, здорової та екологічно відповідальної спільноти освітян України.

НЕНЦ



ЕКОКВЕСТ 2025: ЗИМОВА ОНЛАЙН-ЗУСТРІЧ ДИТЯЧОГО ЕКОПАРЛАМЕНТУ

18 грудня 2025 року відбулося чергове засідання Дитячого екологічного парламенту. Організатором засідання був Донецький обласний еколого-натуралістичний центр. Захід пройшов у форматі інтерактивної зимової онлайн-конференції «Зимова екологія: Екоквест 2025», об'єднавши учнівську молоддь, педагогів і фахівців з різних куточків України — всього 81 особа. Особливою подією для учасників стала пізнавальна екологічна мандрівка «Сліди на снігу і в снігу», яку провела Галина Семеніхіна — провідна фахівчиня

з екологічної освіти регіонального ландшафтного парку «Клебан-Бик».

Програма Екоквесту включала: розгляд проблемного питання «Зима і екологія: гармонія чи конфлікт?»; захопливий «Енергетичний пазл» про раціональне користування енергоресурсами; обговорення теплозберігаючих рішень у побуті; корисні зимові поради від юних екологів; прем'єру аудіоказки «Як Зайчик і Лисичка запроваджували ідеї енергоефективності», створеної за допомогою штучного інтелекту; святкову рубрику «Новорічні побажання».

Упродовж заходу діти презентували власні дослідження, відповідали на загадки, пропонували екоініціативи та спільно зібрали великий енергетичний пазл — символ свідомого ставлення до природи й відповідальних енергозвичок.

Наприкінці засідання учасники сформували «віночок добрих слів», поділилися новорічними побажаннями та привітали одне одного з наближенням 2026 року.

ДОНЦ

БЕРЕЖІТЬ СВОЇХ УЛЮБЛЕНЦІВ: ЩО ТРЕБА ЗНАТИ ПРО ВАКЦИНАЦІЮ СОБАК ТА КОТІВ?



Ми всі любимо наших домашніх улюбленців: гуляємо та граємо з ними, ніжно обіймаємо їх перед сном, балуємо смаколиками. Однак піклування про тварин — це не лише радісні моменти, але й велика відповідальність, особливо коли йдеться про їхнє здоров'я. Надійний спосіб захистити улюбленців від багатьох серйозних, а іноді й смертельних хвороб — це своєчасна вакцинація.

Водночас щеплення тварин рятує життя й нам. Деякі хвороби, відомі як зоонозні інфекції, можуть передаватися від тварини до людини. Зробивши щеплення проти таких захворювань своїм улюбленицям, ви також подбаєте і про свій захист.

ТАК, МИ ВКОТРЕ ПРО СКАЗ

Сказ — це страшна інфекційна хвороба, яка передається, зокрема, від тварини до людини. Зараження відбувається через укуси або ослинення, оскільки вірус зі слини може потрапити в організм навіть через маленькі пошкодження шкіри, як-от малопомітні подряпини. Захворювання не завжди проявляє себе піною з рота та агресією, як ми звикли бачити в кіно чи на фото. Часто тварина на початку може бути приязна, шукає компанії людини, облизує вас.

Проти сказу не існує ліків, є тільки вакцинальна профілактика після зафіксованого укусу або ослинення. Якщо вчасно не зробити всі дози щеплення, то на тварину (або людину) практично в 100% випадках очікує смерть.

Здавалося б, це залізобетонний аргумент, щоб щороку щеплювати свого собаку чи kota. Проте як повідомляє Harvard Public Health, дезінформація та скептичність щодо щеплень загалом впливає і на вакцинацію тварин. Опікуни собак та котів бояться негативних ефектів унаслідок вакцини. І навіть тут вірять у розлади аутистичного спектра, які нібито-то може спричинити вакцина. Фейк про зв'язок вакцин з аутизмом роздмухало неякісне дослідження британського гастроентеролога Ендрю Вейкфілда. Дослідження давно відкликали з медичних наукових журналів, лікаря позбавили медичної ліцензії, а фейк живе і вже заважає навіть вакцинації тварин!

Існує поширений міф, що собак і котів, які живуть переважно вдома і не контактують з іншими тваринами, не потрібно вакцинувати від сказу. Однак це небезпечна помилка, попереджають фахівці Academy Animal Hospital. Адже навіть домашня тварина може втекти. І навіть на території закритого житлового комплексу може забігти тварина, інфікована сказом.

Центр громадського здоров'я України (ЦГЗ) нагадує: «Укуси хатніх тварин несуть таку ж небезпеку, як і диких. У разі укусу твариною терміново зверніться до лікаря, зробіть щеплення та пройдіть всі призначені обстеження! Це може врятувати ваше життя». У лютому 2024 року на Харківщині від сказу помер чоловік старшого віку після того, як його вкусила власна кішка.

Щоб захиститись від сказу, необхідна медична допомога та курс антирабійних щеплень — їх має бути 5: у день звернення до лікаря (0 день), далі — у 3, 7, 14 та 28 дні. Вкрай важливо дотримуватись схеми щеплення й не пропускати жодного уколу. Свійських і домашніх тварин вперше вакцинують від сказу у 12 тижнів, потім проводять ревакцинацію раз на рік щороку. Це стосується як собак, так і котів. Є міф, що варто чекати зміни зубів. Ні, не варто.

ЛЕПТОСПІРОЗ

Лептоспіроз — це ще одна хвороба, яка є вкрай небезпечною як для тварин, так і для людей. Якщо сказ — це вірусне захворювання, то лептоспіроз — бактеріальна інфекція. Джерело передачі — сеча зараженої тварини. Без належного лікування лептоспіроз може призвести до ниркової та печінкової недостатності, менінгіту та навіть смерті.

У людей, хворих на лептоспіроз, можуть виникати такі симптоми:

- підвищена температура;
- головний біль;
- нудота та блювання;
- пожовтіння шкіри та слизових (жовтяниця);
- почервоніння очей;
- висип;

- біль у животі;
- діарея.

Симптоми лептоспірозу у тварин подібні до людських, і їх часто можна сплутати з проявами інших захворювань. Якщо вашу тварину не щепили від лептоспірозу й у неї діарея, темна сеча, блювання, млявість тощо — важливо якомога швидше звернутись до ветеринарної допомоги. Надавати допомогу тварині до того, як потрапили до лікаря, варто в гумових рукавицях, аби знизити ризики інфікування.

Американський коледж ветеринарної медицини рекомендує вакцинувати проти лептоспірозу всіх собак, які проводять час на вулиці. Перше щеплення роблять у 12 тижнів; ревакцинацію проводять щорічно.

ВІД ЧОГО ЩЕ ВАЖЛИВО ЗАХИСТИТИ СОБАК?

Крім вже згаданих сказу та лептоспірозу, собак важливо щепити проти:

- собачої чуми (або чумка: важке захворювання, яке вражає респіраторну систему);

- вольєрного кашлю (спричиняє бактерія *Bordetella*);
- гепатиту собак;
- паратрипу собак;
- парвовірусу (вірус, який атакує кишково-шлунковий тракт);
- хвороби Лайма (бактеріальна хвороба, яку переносять кліщі).

Нехай вас не лякає перелік, наразі є комплексні вакцини, де одна ін'єкція містить захист водночас від кількох хвороб.

ВІД ЧОГО ЩЕ ВАЖЛИВО ЗАХИСТИТИ КОТІВ?

На додачу до щеплення проти сказу, котів важливо вакцинувати ще від низки хвороб:

- Котячої чуми. Дуже важке та заразне захворювання. Проявляється підвищеною температурою, блюванням, діареєю та може призвести до раптової смерті тварини. Особливо вразливі до нього кошенята.

- Котячого герпесу (вірусного ринотрахеїту). Хвороба є особливо небезпечною для кошенят, вражає верхні дихальні шляхи — у тварини підвищується температура, вона чхає, можуть запалюватись очі.

- Кальцивірозу. Ця інфекція також вражає верхні дихальні шляхи. Серед поширених симптомів: чхання, виділення з носа та очей, кон'юнктивіт, виразки на яснах, млявість, втрата апетиту, кульгавість. Інколи внаслідок хвороби у кошенят може розвинути пневмонія. Існують і особливо заразні штами, які можуть призводити до ураження кишківника, печінки, підшлункової залози.

- Вірусу лейкемії котів (FeLV). Серед вірусних захворювань котів саме ця інфекція найчастіше призводить до смерті тварини (близько 50% котів помирають протягом 2,5 років після інфікування). В уражених котиків страждає імунна система, розвивається анемія та рак.

- Хламідіозу. Збудниками цієї інфекції є бактерії роду *Chlamydia*, зазвичай інфекція вражає котів віком до 9 місяців та може мати такі симптоми, як лихоманка, чхання, риніт у легкій формі, виділення з очей, інші ознаки нездужання. Також може розвинути складна форма кон'юнктивіту.

ПОШИРЕННЯ ДОКАЗОВОЇ ІНФОРМАЦІЇ ПРО ЗДОРОВ'Я ТВАРИН — ТЕЖ ПІДТРИМКА

На жаль, не всі тварини під опікою людей отримують належні щеплення — і з цим необхідно боротися: розповідати знайомим та близьким про важливість вакцинації хвостатих, поширювати інформацію в соціальних мережах, підтримувати зоозахисні організації тощо.

Окремо варто згадати про контактні зоопарки, де тварини часто перебувають у неналежних для них умовах та часто не отримують всіх необхідних вакцин. Виснажена шумом та доторками тварина може поводити себе агресивно та кусатися, а власники часто не можуть надати дійсні сертифікати щеплення. Тому такі «розваги» не лише негуманні до тварин, але й небезпечні для людей.

Бережіть тварин, адже вони вразливі та потребують нашої турботи.

Юлія ТІШАКОВА, ветеринарний лікар

ЧИ ЗАВЖДИ ГЕНЕРАТОР — РЯТІВНИК? АБО ЯК НЕ ОТРУЇТИСЯ ЧАДНИМ ГАЗОМ

Життя в місті, де більшість побутових потреб закриваються за допомогою електрики, перетворило ризики отруєння чадним газом у загрозу минулого.

Проте нищення росією української інфраструктури змушує нас писати про те, як запобігти отруєнню чадним газом і що робити, якщо це сталося з вами або близькими.

ЧОМУ СТАЄТЬСЯ ОТРУЄННЯ

Чадний газ або оксид вуглецю — це токсична сполука, яка не має запаху, кольору та смаку.

Генератори, пічки та інші нагрівальні прилади, особливо якщо використовувати їх у приміщеннях із поганою вентиляцією, можуть бути причиною отруєння та пожежі. Тож мати вдома вогнегасник точно не завадить.

Чадний газ виділяється під час роботи:

- двигунів внутрішнього згоряння автомобілів;
- дров'яних/газових/вугільних печей;
- портативних бензинових генераторів;
- камінів;
- вугільних грилів;
- газових водонагрівачів;
- газових обігрівачів тощо.

Серед основних симптомів отруєння:

- тупий головний біль;
- слабкість;
- запаморочення;
- нудота та/або блювання;
- сплутаність свідомості;
- затуманений зір;
- втрата свідомості.

Особливо небезпечно отруїться чадним газом уві сні, коли ніхто не встигне вчасно зрозуміти, що сталося. Реакція на отруєння розвивається дуже швидко — впродовж кількох хвилин. Люди, які сплять або перебувають у стані алкогольного сп'яніння, можуть отримати смертельне отруєння газом ще до появи симптомів.

«Якщо ви відчуваєте подібні симптоми й підозрюєте, що



причиною їх може бути чадний газ, насамперед, — вимкніть усі прилади, крім електричних, та відчиніть вікна, щоб випустити в приміщення повітря. Викличте аварійну газову службу за номером 104», — йдеться в рекомендаціях від МОЗ.

Якщо у вас анемія чи проблеми з диханням, ризики розвитку важкого отруєння — вищі.

ДОМЕДИЧНА ДОПОМОГА

Якщо ви підозрюєте у людини отруєння чадним газом — негайно винесіть постраждалого/у на свіже повітря та викликайте швидку. Найкраща допомога при отруєнні оксидом вуглецю в медичних умовах — довготривале вдихання кисню.

ЯК ВБЕРЕГТИ СЕБЕ ВІД ОТРУЄННЯ? РЕКОМЕНДАЦІЇ МОЗ.

- не залишайте ввімкнені газові прилади без нагляду;
- для обігріву помешкання використовуйте лише призначені для цього прилади (наприклад, не використовуйте газову плиту для обігріву приміщення);
- регулярно перевіряйте газове обладнання, вентиляційні канали та димоходи на справність;
- у помешканні з пічним опаленням завжди залишайте заслінку в пічці чи комині відчиненою;
- не встановлюйте електровитяжку та газову колонку в одному приміщенні;
- часто провітрюйте приміщення, в якому є газові прилади;

— установіть прилад для визначення концентрації чадного газу;

— не спалюйте нічого в пічці чи комині, якщо до них не під'єднана вентиляція;

— використовуйте генератор чи будь-які бензинові двигуни тільки на відкритому повітрі на відстані не менше ніж 6 метрів від вікон, дверей та вентиляційних отворів. Якщо є стіна без вікон з негорючого матеріалу, допускається відстань в один метр. Придбайте подовжувач потрібної довжини, щоби тримати генератор на безпечній відстані.

Нові виклики потребують не лише нових рішень, але й нових правил безпеки. Або оновлених.

Наталія БАШКОВСЬКА

ЯК ЗНЕЗАРАЗИТИ ВОДУ В ДОМАШНІХ УМОВАХ

За даними ЮНІСЕФ Україна, близько 6 мільйонів українців щоденно мають проблеми з питною водою через інтенсивні бойові дії. Люди змушені використовувати воду з колодязів, систем централізованого водопостачання, річок тощо. Невідомо, чи ця вода безпечна й придатна для пиття та приготування їжі, тому важливо її очистити самостійно в домашніх умовах. Розповідаємо про способи знезараження води за рекомендаціями Міністерства охорони здоров'я України.

Першочергово варто оцінити воду за кольором та запахом. Наберіть — об'єму пляшки та інтенсивно її потрусіть — якщо на поверхні є піна, то таку воду споживати не можна. Також вода не повинна бути забарвленою чи мати хімічний, бензиновий, трупний або інший неприємний/підозрілий запах. Далі можна переходити до наступного етапу — знезараження.

Найбільш надійний та простий спосіб знезараження води — це кип'ятіння. Воду потрібно прокип'ятити мінімум 10 хвилин (чим довше — тим краще), відстояти її, обережно злити, не збовтавши осад, та зберігати у закритій тарі. Якщо є можливість — відстояну воду варто додатково очистити за допомогою побутового фільтра.

Для знезараження води також існують спеціальні таблетки з активним хлором, які можна купити в спеціалізованих магазинах або будівельних супермаркетах. Кілька пігулок, 30–60 хвилин очікування, поки вони розчиняться у воді — і можете споживати. Такі таблетки мають антибактеріальні властивості та великий термін придатності. Проте слід уважно вивчити інструкцію, на який об'єм води такий засіб розраховано.

Активоване вугілля дозволяє прибрати незначні домішки та шкідливі речовини. На літр води потрібно 5 таблеток, які краще подрібнити та загорнути



в марлю або іншу тканину, щоб пил активованого вугілля не потрапив у воду. Знезараження у такий спосіб триває мінімум 8 годин.

Для очищення води у невеликих об'ємах підійде марганцівка. Для знезараження 1 літру знадобиться 1–2 грами розчину або кілька кристаликів марганцю — так, щоб вода стала блідо-рожевого кольору. Після цього потрібно відстояти розчин пів години, а потім акуратно процідити (або пропустити через побутовий фільтр), залишивши осад на дні.

Використовувати спиртовий розчин йоду можна тільки у крайніх випадках! Для цього на літр води додайте 3–4 краплі, зачекайте близько години та, за можливості, процідіть через побутовий фільтр. Хоч така вода й матиме характерний смак, але ви уникнете зневоднення. Якщо ж у вас є проблеми з щитоподібною залозою — краще утримайтеся від споживання надмірних доз йоду.

Анастасія ВИШНЕВСЬКА

ЗИМА — НЕ ЧАС ЗУПИНЯТИСЬ! ЯК ПІДТРИМУВАТИ ФІЗИЧНУ АКТИВНІСТЬ У ХОЛОДНУ ПОРУ РОКУ

Зима — час, коли більшість людей зменшують свою рухову активність. І це абсолютно природно. Про яку рухову активність може йтися, коли ожеледиця, мороз, і взагалі хочеться швидше дістатися додому та пити щось гаряче й запашне? Можливо, ще й із додатковим шматочком різдвяного штолена чи іншої смакоти, бо через дефіцит сонця настрій теж так собі.

Однак зимова активність може бути захоплюючою та комфортною, якщо дотримуватися певних застережень. А ще — увімкнути фантазію та розвідати, де у вашому місті або районі є найкращі місця для зимових прогулянок та активностей.

ЯКІ АКТИВНОСТІ ДОСТУПНІ ВЗИМКУ?

Насправді таких активностей доволі багато. І більшість із них нам доступні й в інші пори року.

— Ви все ще можете ходити пішки в справах. Робота, транспорт, покупки — від дороги нікуди не подітися. Зверніть трохи більше уваги на планування в одязі та захисті, стежте за погодою — і це буде достатньо комфортно.

— Прогулянкам сприяють цікаві різдвяно-новорічні прогулянкові локації. Як би скромно ми зараз не святкували головні свята зими, усе одно в кожному місті й селищі є особливі локації, куди можна сходити та хоч трохи надихнутися різдвяно-зимовим настроєм. А ще в холодні місяці природа часто створює чарівні краєвиди, якими просто неможливо не насолодитися.

— Шопінг узимку привабливий святковими знижками (наприклад, до Дня закоханих), потребою обирати подарунки, а також тим, що можна купувати продукти й цікавинки в закритих приміщеннях торговельних центрів та магазинів.

— Пробіжки раджу тим, хто вже призвичаївся до такої активності раніше. Необов'язково припиняти бігати взимку (крім днів із зовсім нестерпною погодою), достатньо просто подбати про екіпіровку (про це — далі).

— Дружні ігри в сніжки, створення снігових скульптур, катання на санчатах у гарній компанії — невіддільна частина зимового відпочинку. Сюди ж можна віднести й катання на лижах чи сноуборді. Якщо ви плануєте відпустку взимку з такими активностями — це не тільки про відпочинок і гарні емоції, але й про чудову інвестицію в здоров'я. Проте будьте обережні з нарощуванням навантаження та технікою руху, щоб не отримати зворотний ефект.

— Окремо зазначу про популярний вид зимової активності — катання на ковзанах. Це може бути як сімейна чи дружня розвага, так і повноцінне кардіонавантаження. Ковзанка — чудова відповідь зимовій хандрі.

— Не нехуйте можливість заглянути в закриті спортивні зали. Якщо для початку бігової кар'єри зима не найкращий час, то сховатися в теплому залі чи на критому тенісному корті — цілком гарна альтернатива тренуванням на свіжому повітрі. Сквош, басейн, ролердром — саме час знайти для себе нове захоплення й набути нових рухових навичок.

— До речі, у торговельних центрах, куди ви можете прийти за покупками, часто є ігрові зони. Там можна пограти в аерохокей, боулінг, настільний футбол або ж полазити стінкою вгору — що кому прийде до душі. Часто там є такі атракціони, які підійдуть як дітям, так і дорослим. Це гідний варіант родинного активного відпочинку.

— Не менш доречний і навіть символічний вид активності взимку, особливо на початку нового року, — це прибирання. Час розібрати завали



й викинути зайве. А потім — гайда на шопінг!

Щоб рух узимку приносив радість, гарне самопочуття й енергію без додаткових неприємних ефектів, варто врахувати деякі нюанси.

СТОСУНКИ З ХОЛОДОМ: ЯК НИЗЬКІ ТЕМПЕРАТУРИ ВПЛИВАЮТЬ НА ОРГАНІЗМ?

Найбільші неприємності, які можуть статися з нами під час руху в холодному середовищі, пов'язані з надмірною втратою тепла. Результатом можуть стати переохолодження й обмороження. Коли ми мерзнемо, судини кінцівок звужуються, щоб зменшити втрати тепла, — саме тому найперше ми відчуваємо холод у руках і ногах. Це може бути надзвичайно небезпечним для людей, які хворіють на гіпертонію чи мають патології серцево-судинної системи.

Найбільші стресори холодного середовища — вода й холодне повітря. Чим сильніший вітер, тим швидше ми втрачаємо тепло. Тож при фізичній активності взимку бажано уникати руху обличчя до вітру. Якщо вологість висока, втрати тепла стають ще вищими. А у воді ми втрачаємо тепло в кілька разів швидше, ніж у повітрі. Піт, який виділяється під час руху, також може посилювати втрати тепла. Звісно, якщо ви спітніли, це значить, що в певний момент вам стало тепло. Проте щойно ви зупинилися, втрата тепла починає пришвидшуватись (це ще залежить від того, як ви вдягнені). Замерзнути також можна і при зміні темпу бігу зі швидкого на більш повільний.

ЯК ЗАХИСТИТИСЯ ВІД ПЕРЕОХОЛОДЖЕННЯ ТА ОБМОРОЖЕНЬ?

Нагадую кілька важливих принципів, про які варто пам'ятати під час планування прогулянки надворі, особливо якщо ви плануєте інтенсивно рухатися.

Багат шаровість. Краще вдягніть кілька тонких шарів, ніж один товстий джемпер. Якщо вам стане надто тепло, ви знімете верхній шар, а потім матимете змогу одягнути його знову, коли сповільнитесь чи зупинитесь на перепочинок.

Тіло має віддавати вологу та зберігати тепло. Уникайте щільних синтетичних тканин, які створюють ефект сауни. Навіть не думайте бігати, обмотавшись у плівку, — це надзвичайно шкідлива й абсолютно безглузда практика. Вона не допоможе вам схуднути, а шкоди для здоров'я може набирати.

Поки ви рухаєтесь, тіло має віддавати вологу назовні. Тож бавовна — гарний вибір для літа, бо вона гарно пропускає і вологу, і тепло, проте поганий для зими, бо вона не утримує тепло. А ось вовна — інша справа. Вона дає змогу тілу випаровувати вологу, але зберігає тепло. Деякі сучасні спеціальні тканини виконують цю функцію ще краще. Військові та мандрівники полюбують як теплий шар використовувати фліс.

Міністерство охорони здоров'я України радить носити тришаровий комплект:

— перший шар — синтетика, яка відводить піт;

— другий шар — фліс чи вовна, які зберігають тепло;

— третій шар — має «дихати», пропускати вологу зсередини й не пропускати зовнішню вологу та вітер.

Захистіть відкриті ділянки шкіри. Перед виходом на вулицю наносьте тонкий шар зволожувального крему на обличчя. Якщо не носите рукавички, варто зволожити й шкіру рук. Це стосується не тільки жінок — у чоловіків шкіра також страждає від морозного повітря й вологості.

Пам'ятайте: пересушування шкіри в зимовий період не менш серйозна проблема, ніж її надмірне охолодження.

Фахівці радять захищати шкіру й від сонячних променів, якщо в зимовий день ви збираєтесь довго перебувати просто неба. Взимку нам холодно, проте кількість ультрафіолету, який ми отримуємо, це не зменшує. Для синтезу вітаміну D й серотоніну це хороші новини, а от для здоров'я шкіри — зона особливої уваги.

Наприклад, сноубордисти й лижники теж засмагають і навіть надміру: сонячні промені, які віддзеркалюються від сліпучих сніжних поверхонь, стають додатковим

джерелом небезпечного для шкіри ультрафіолетового випромінювання.

Зволожуйте себе не тільки зовні, але й зсередини — пийте багато рідини. Під час руху організм продовжує втрачати вологу з диханням і потом. Компенсація втраченої рідини однаково важлива в будь-яку пору року.

Підбирайте взуття з нековзною підошвою, яке відповідає погоді та характеру вашого руху. Для бігу можна використовувати звичайні бігові кросівки й термощкарпетки, які так само утримують тепло, проте відводять вологу. Для прогулянок у спокійному темпі оберіть достатньо, але не надміру тепле взуття. З туристичними високими бахілами чи гетрами буде зручно бігати навіть через кучугури.

Дбайте про безпеку. Обирайте для руху розчищені стежки й вулиці з гарним освітленням. Дивіться під ноги та тренуйте навички балансування, щоб не падати на слизьких поверхнях.

Вам має бути достатньо комфортно — прислухайтеся до сигналів тіла, щоб вчасно зауважити тривожні ознаки переохолодження чи обмороження. За перших таких симптомів ліпше перервати заняття й ретельніше продумати підготовку на наступний раз, аніж отримати холодову травму чи застуду й надовго вилетіти з будь-якої активності.

Далеко не завжди з першого разу вдається підібрати комфортний варіант одягу та взуття. Експериментуйте й не зупиняйтесь, доки не підберете оптимальні для себе тканини, засоби, кількість шарів на той чи інший режим температури й вологості. Досвід і трохи знань — ключ до безпечної активності в будь-яку пору року.

Усі інші правила організації та дозування фізичних навантажень (структура заняття, включно з розминкою, харчування до й після тренування) не відрізняються від рекомендацій в інші пори року.

Піклуйтеся про своє здоров'я, рухайтеся щодня, дбайте про безпеку фізичної активності й поєднуйте її зі спілкуванням і гарними емоціями. І не забувайте донатити підрозділам Збройних Сил України!

Аліса ПИВОВАРЧИК

СИМВОЛ РІЗДВА В УКРАЇНІ: ІСТОРІЯ, ЛЕГЕНДА ТА ЗНАЧЕННЯ РІЗДВЯНОГО ПАВУКА



Різдвяного павука у період зимових свят можна побачити будь-де в Україні. Вони висять у крамницях, магазинах, рідше їх можна побачити вдома. Але не всі українці знають, що це за прикраса та звідки вона з'явилася.

Різдвяний павук — це традиційна українська прикраса, яка є складною геометричною конструкцією, сплетеною переважно із соломи. Він був не просто оздобою, а потужним оберегом, символом Всесвіту та гармонії.

Завдяки своїй легкості, він постійно обертався від найменшого руху повітря, відкидаючи химерні тіні, звідки й походить його назва. Традиція виготовлення «павуків» сягає корінням у дохристиянські часи.

ЩО ТАКЕ РІЗДВЯНИЙ ПАВУК

Різдвяний павук — це мобільна, геометрична прикраса, яку традиційно виготовляли напередодні Різдва (або ще на свято Святої Анни) і підвішували до центрального сволака (головної балки) в хаті.

Здебільшого павук виготовлявся із соломи жита чи пшениці (які збирали завчасно, щоб вони не перестигли). Сучасні павуки можуть бути зроблені з паперу або дроту, але солома є класичною.

Соломинки нарізали, замочували, щоб зробити їх гнучкими, і нанизували на міцну нитку або волос кінського хвоста. Павук складався з ромбоїдів або кубиків, які з'єднувалися між собою, утворюючи складну пірамідальну конструкцію. До великого павука часто підвішували менші, що символізували «діточок».

ЩО СИМВОЛІЗУЄ ПАВУК

Модель Всесвіту. Складна, гармонійна конструкція символізувала модель Світобудови та Всесвіту (з чотирма сторонами світу), який постійно рухається та розвивається.

Гармонізатор. Обертаючись, павук «збирав» негативну енергетику, відганяв злих духів і, як вірили, приносив до оселі родинне щастя, добробут і щедрий урожай.

Доля. Павутина в міфології часто асоціюється з долею та зв'язком поколінь.

ЯК З'ЯВИВСЯ РІЗДВЯНИЙ ПАВУК: ВЕРСІЇ ПОХОДЖЕННЯ

Існує дві основні версії походження цієї традиції: дохристиянська та християнська легенда.

ДОХРИСТІАНСЬКЕ (МІФОЛОГІЧНЕ) ПОХОДЖЕННЯ

Традиція бере початок ще в дохристиянські часи, ймовірно, на Поліссі. Солома, як символ врожаю, завжди була оберегом. Згідно з давніми уявленнями, павуки мали міфологічне значення як «засновники світу» або істоти, що приносять вісті, тому до них ставилися шанобливо. Створення павука символізувало створення добробуту та порядку в хаті.

ХРИСТІАНСЬКА ЛЕГЕНДА ПРО РІЗДВЯНОГО ПАВУКА (ЛЕГЕНДА ПРО МІШУРУ)

Ця східноєвропейська народна казка пояснює, чому на ялинках з'явилася мішура, і чому павук став різдвяним символом.

Колись жила бідна, але працююча вдова з дітьми, яка не могла собі дозволити прикрасити до Різдва соснову ялинку, що виросла в її хатині. Діти, засмучені, лягли спати. Вночі на ялинку приповзли павуки й, шкодуючи бідну родину, обплели гілки тонкими павутинками.

Коли вранці крізь вікно пробилися перші промені сонця, вони торкнулися павутиння, і воно перетворилося на чисте золото та срібло. Вдова та її діти були врятовані від бідності. З того часу українці створюють маленькі орнаменти у формі павука (павучки) і вірять, що павутина/мішура на ялинці приносить добробут.

ДОЛЯ РІЗДВЯНОГО ПАВУКА

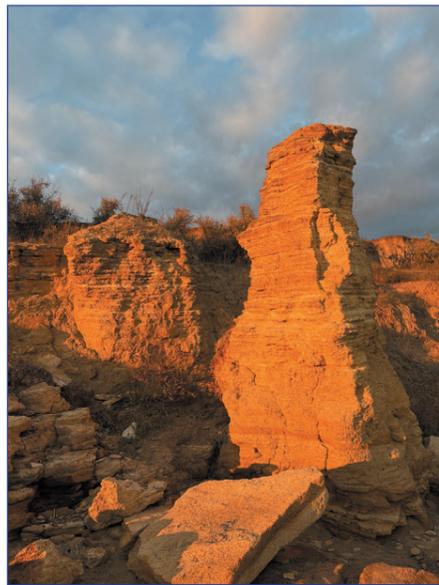
Традиційно павук висів у хаті до свята Водохреща (6 січня за новим стилем). Після свят його не викидали, а часто спалювали, вірячи, що разом із ним згорає весь негатив, який він увібрав за рік, очищуючи оселю. У деяких регіонах його могли залишати й до наступного Різдва.



РОБОТИ ПЕРЕМОЖЦІВ ВСЕУКРАЇНСЬКОГО ХУДОЖНЬОГО КОНКУРСУ «КАЛЕНДАР GLOBE 2026»



Веремей Денис



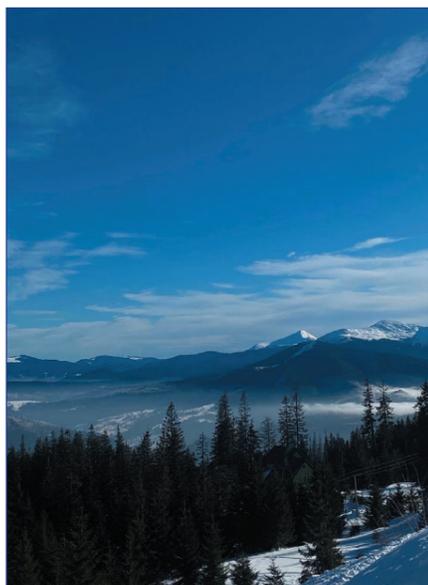
Гальченко Мікеле



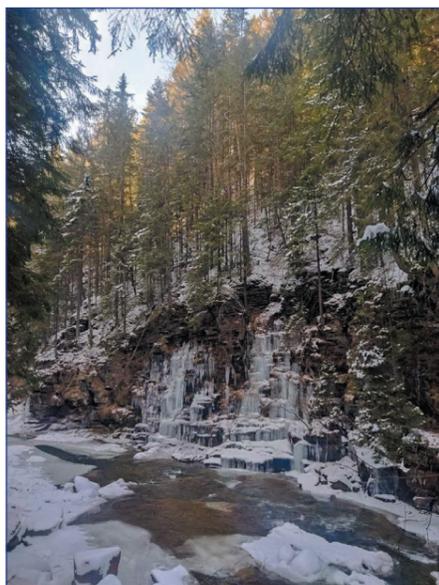
Гриньков Богдан



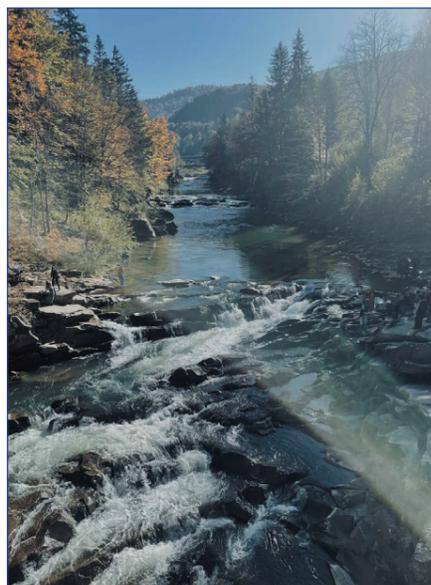
Грицюк Ольга



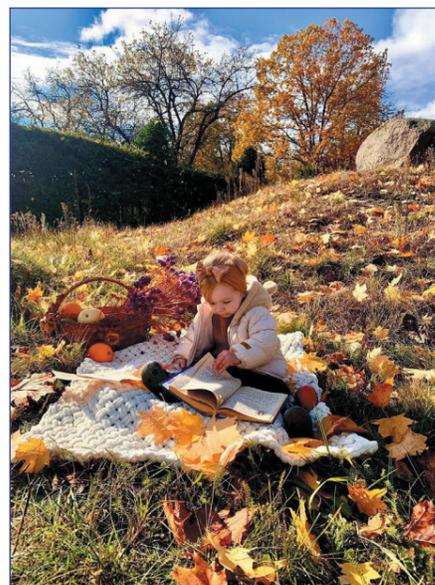
Лещук Роман



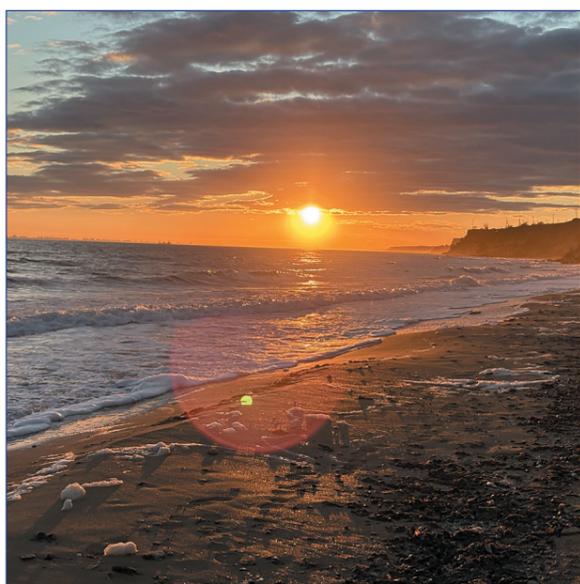
Макеєва Ангеліна



Мочерняк Костянтин



Ткач Артем



Гальченко Мікеле



Булига Соломія



Борсук Артем



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 28.12.2025

