



Індекс 98146

ЮНИЙ НАТУРАЛІСТ №6(119), 2026

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



ВСЕУКРАЇНСЬКИЙ ЗЛІТ ЛІДЕРІВ ДИТЯЧОГО ЕКОЛОГІЧНОГО ПАРЛАМЕНТУ ТА ЮНИХ ЕКОЛОГІВ – 2026



З 9 по 11 червня 2026 року Національний еколого-натуралістичний центр учнівської молоді МОН України провів Всеукраїнський зліт лідерів Дитячого екологічного парламенту та юних екологів.

Захід об'єднав активну учнівську молодь із різних регіонів України. Протягом трьох днів учасники представляли власні екологічні проекти, брали участь у платформі «ЕкоЛідерство в дії», інтерактивних лекціях, майстер-класах і тематичних еколокаціях.

Особливу увагу було приділено темам зміни клімату, екологічного волонтерства, відновлення довкілля та розвитку молодіжного екологічного лідерства.

Також учасники ознайомилися з освітнім простором НЕНЦ, STEM-локаціями та еколабораторіями, обмінялися досвідом і створили нові ідеї для майбутніх проектів.

Важливою подією стало оновлення складу Координаційної ради Дитячого екологічного парламенту — до неї увійшли представники з Кіровоградської та Дніпропетровської областей.

«ГОЛОС ПОКОЛІННЯ» — ПРОСТІР МОЛОДІЖНОЇ АКТИВНОСТІ

З 16 по 18 червня 2026 року НЕНЦ МОН України провів Всеукраїнський національно-патріотичний зліт «Голос покоління».

Учасниками стали переможці всеукраїнських конкурсів, олімпіад і еколого-патріотичної гри «Паросток».

Під час зльоту відбулися презентації досягнень молоді, майстер-класи та зустрічі з цікавими людьми. Також

учасники мали змогу відвідати визначні місця столиці України.

Усі отримали дипломи та подяки, а головне — новий досвід, мотивацію та натхнення для подальшої діяльності.

НЕНЦ

ЛІТНЯ ШКОЛА «ДИВОСВІТ» У ЛЬВОВІ

З 8 по 14 червня 2026 року на базі КЗ ЛОР «Львівський обласний центр еколого-натуралістичної творчості учнівської молоді» відбулася літня школа «Дивосвіт» для вихованців гуртків Центру.

Учасниками школи стали 26 активних, творчих і допитливих дітей, які протягом тижня подорожували захопливим світом природи.

Кожен день у літній школі мав свою унікальну тематику, що перетворювало навчання на динамічну та цікаву пригоду. Концепція «Дивосвіту» була присвячена стихіям природи, а тому кожен день мав окрему назву та змістове наповнення: День знайомств, День Землі, День Води, День Повітря, День Вогню, День творчих відкриттів «Свято талантів» та День творчості «Фінал Дивосвіту».

Щодня на дітей чекала насичена програма: STEM-досліди, тематичні майстер-класи, тренінги, екохвилини, заняття «Школа в природі», квести, пізнавальні екскурсії, флешмоби, інтерактивні вистави, музичні екоруханки, веселі ігри та «спілкування» з тваринами еколого-освітньої виставки «Планета ЗОО». Усе це дарувало дітям щирі емоції, нові враження та незабутні спогади.

Перший день розпочався тренінгом знайомств «Давайте познайомимось», який допоміг дітям здружитися та створити атмосферу довіри й взаємодопоміжки. Учасники виготовляли браслети дружби з бісеру та намистин, а також долучилися до творчої майстерки з флористики, під час якої розписували гіпсові вазочки та створювали композиції із сухоцвітів.

Особливо насиченим став День Землі. Діти навчалися сортувати відходи під час гри «Сортуй — не марнуй», брали участь у воркшопі «Апсайклінг — творчий підхід до використання відходів», де створювали корисні вироби з уживаних матеріалів. Виконуючи різноманітні завдання й відповідаючи на цікаві запитання, учасники не лише перевіряли свої знання, а й дізнавалися більше про переробку відходів, повторне використання матеріалів та важливість екологічної культури.

Особливо цінною стала зустріч з отцем Сергієм Довбою, референтом Екологічного Бюро УГКЦ, який провів пізнавальну лекцію «Відповідальність сучасної людини за

наш спільний дім — Землю». Під час щирого й змістовного спілкування діти переглядали тематичні відеоролики, активно долучалися до обговорення, ділилися власними думками та міркували над тим, як навіть невеликі щоденні вчинки можуть зробити світ чистішим і кращим.

У STEM-лабораторії діти стали справжніми юними дослідниками. За допомогою таємного чорнила та природних барвників вони відкривали секрети природних фарб, проводили міні-дослід «Повітря навколо нас», досліджували властивості води, спостерігали за дивовижним шоу мильних бульбашок та створювали оригінальні вироби в техніці оригамі.

Цікавою та пізнавальною стала екскурсія до Державного природознавчого музею НАН України, де вихованці поглибили свої знання про різноманіття живої природи та її багатства. Не менш захопливою була екскурсія історичним центром Львова, під час якої учасники відкривали для себе красу й неповторну атмосферу рідного міста.

Яскравими подіями школи стали майстер-класи з виготовлення еко-свічок, акварельного живопису, оригамі, аквагриму, створення паперових квітів, пластилінографії та розпису гіпсового листочка гінґо.

Не менш захопливим став мистецький пленер на території дендрологічного парку «Львівська Софіївка», де юні художники малювали на мольбертах мальовничі пейзажі, передаючи у своїх роботах красу довкілля.

Особливо пізнавальними були екскурсії на учнівську навчально-дослідну земельну ділянку та до лабораторії закритого ґрунту КЗ ЛОР «ЛОЦЕНТУМ», а також до оранжереї Стрийського парку. Під час цих відвідин учні мали можливість ближче ознайомитися з різноманітністю рослин, особливостями їх вирощування та значенням природи в житті людини.

Незабутні враження подарувала театралізована казкотерапія за мотивами «Лісової пісні». Діти із задоволенням перевтілювалися в образи Мавки, Лукаша, Русалки, Лісовика, дядька Лева, а також квітів, дерев і птахів, демонструючи свою акторську майстерність, творчість, уяву та любов до природи.

Родзинкою школи стало «спілкування» з тваринами контактного зоокуточка «Дружній до дітей» еколого-освітньої виставки «Планета ЗОО» КЗ ЛОР «ЛОЦЕНТУМ», що викликало у дітей справжнє захоплення та безліч позитивних емоцій.

Справжнім святом емоцій стала розважальна програма «Сузір'я талантів», під час якої діти демонстрували свої таланти. Протягом дня панувала зіркова атмосфера, діля творчі майстерки, де учасники створювали справжні шедеври власноруч. Під час майстер-класу «Аквагрим» діти перевтілювалися у казкових героїв, а танцювальний флешмоб «Барви літа», який відбувся на території дендрологічного парку «Львівська Софіївка», подарував усім море драйву, ритму та позитиву. Вражаючим доповненням свята стало шоу мильних бульбашок, яке наповнило кожен куточок ЛОЦЕНТУМ сміхом і радістю.

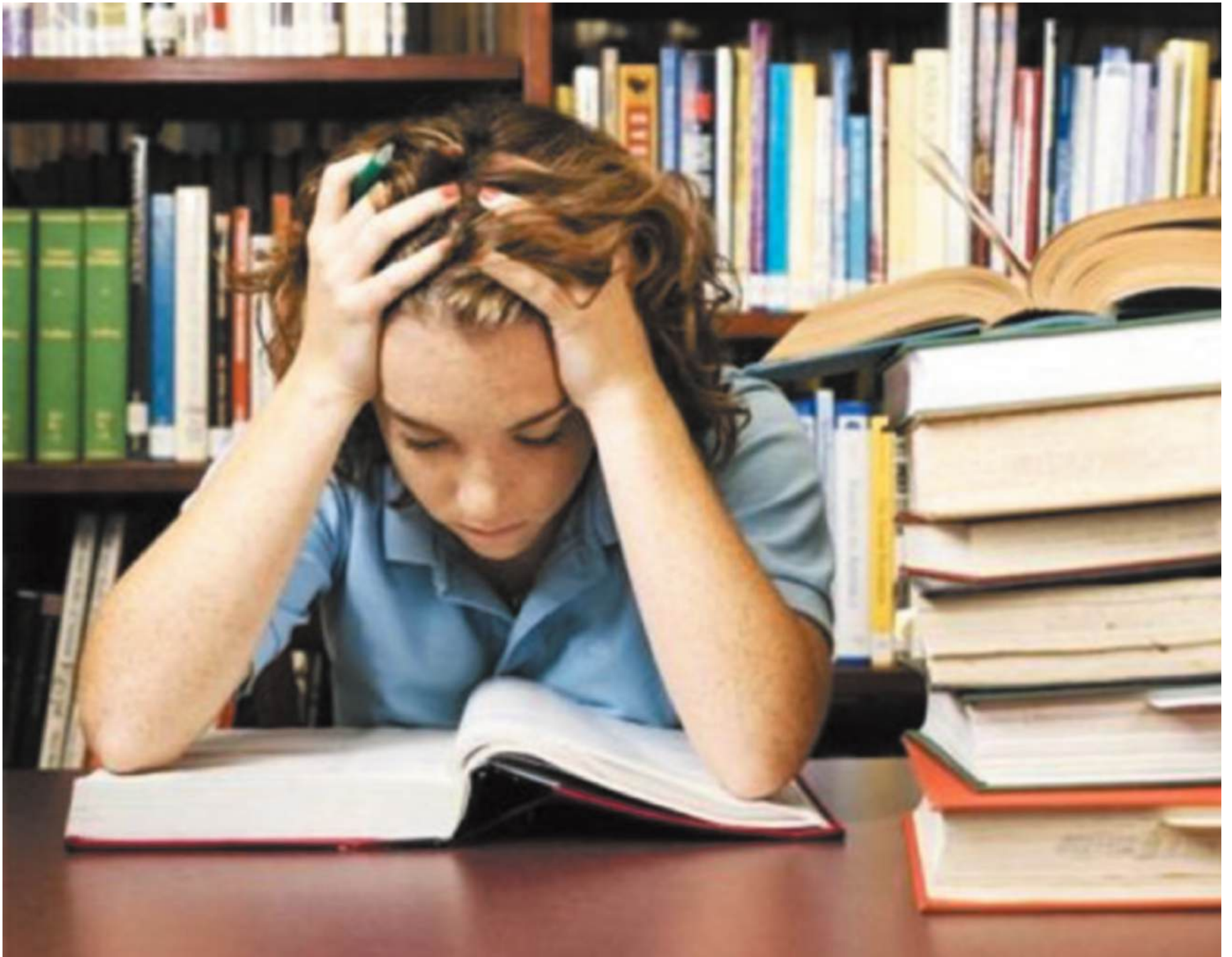
Завершенням школи стало створення лепбуку «Мої веселі літні еко-канікули у ЛОЦЕНТУМ» та відеоролика з однойменною назвою, у якому діти поділилися своїми враженнями про найяскравіші моменти відпочинку. Учасники із задоволенням брали участь у відеозйомках, давали інтерв'ю та розповідали про свої улюблені події літньої школи. У відео ожили найкращі спогади про цікаві майстер-класи, екологічні квести, нові знайомства, щасливі миті та безтурботну атмосферу літа.

Літня профільна школа «Дивосвіт» подарувала своїм учасникам нові знання, незабутні емоції, цікаві відкриття, справжню дружбу та натхнення берегти природу.

ЛОЦЕНТУМ



ЯК ПОКРАЩИТИ ПАМ'ЯТЬ ЗА КІЛЬКА ХВИЛИН: СЕКРЕТ, ЯКИЙ ПРИХОВУЄ ЗВИЧАЙНА ПРОГУЛЯНКА



Напевно, кожному знайома ситуація, коли потрібне слово ніби крутиться на язичі, але згадати його ніяк не вдається. Або після уроку чи лекції здається, що новий матеріал уже вивчений, а наступного дня частина інформації безслідно зникає з пам'яті.

Багато хто вважає, що для гарної пам'яті потрібні спеціальні вправи або тренування мозку. Насправді один із найефективніших способів допомогти мозку працювати краще набагато простіший. Дослідження показують, що звичайна швидка прогулянка, їзда на велосипеді або кілька хвилин на велотренажері можуть значно покращити здатність запам'ятовувати нову інформацію.

ЧОМУ РУХ ДОПОМАГАЄ МОЗКУ?

Фізична активність корисна не лише для серця, легенів чи м'язів. Під час руху активніше працює і мозок.

Особливу роль відіграє гіпокамп — невелика ділянка головного мозку, яка відповідає за формування спогадів і засвоєння нової інформації. Саме він допомагає запам'ятовувати імена людей, дати, іноземні слова, формули та інші знання.

Науковці давно помітили, що регулярні аеробні вправи — швидка ходьба, біг, плавання або їзда на велосипеді — позитивно впливають на роботу гіпокампа. Ба більше, дослідження свідчать, що у людей, які регулярно займаються фізичною активністю, ця ділянка мозку може навіть збільшуватися в об'ємі. Це означає, що мозок ефективніше обробляє та зберігає інформацію.

КОЛИ НАЙКРАЩЕ РУХАТИСЯ?

Цікавим виявився ще один факт. Виявляється, значення має не лише саме тренування, а й час, коли воно відбувається.

Дослідники встановили, що найкращий результат дає фізична активність через кілька годин після вивчення нового матеріалу. У цей період мозок активно впорядковує отримані знання, а прогулянка чи інше аеробне навантаження допомагають краще закріпити інформацію.

Натомість легка розтяжка або вправи без достатнього навантаження такого ефекту майже не дають.

ЩО ВІДБУВАЄТЬСЯ ВСЕРЕДИНІ МОЗКУ?

Ще донедавна вчені не могли пояснити, чому навіть коротке тренування покращує пам'ять. Відповідь допомогло знайти нове дослідження, під час якого нейробіологи спостерігали за роботою мозку людей до і після занять на велотренажері.

Виявилося, що після фізичного навантаження значно активізуються так звані мозкові хвилі — короткі періоди, коли велика кількість нейронів починає

працювати синхронно. Саме такі хвилі допомагають мозку впорядковувати інформацію, переносити її з короткочасної пам'яті до довготривалої та створювати нові нейронні зв'язки.

Після навіть нетривалого тренування ці процеси ставали активнішими саме в тих ділянках мозку, які відповідають за пам'ять. Це пояснює, чому після швидкої прогулянки або поїздки на велосипеді новий матеріал запам'ятовується легше.

БІЛЬШЕ РУХУ — БІЛЬШЕ КОРИСТІ

Фізична активність позитивно впливає не лише на пам'ять.

Після тренування багато людей помічають, що їм легше зосередитися, швидше виконувати розумову роботу та довше залишатися уважними. Такий ефект може тривати кілька годин.

Під час занять також виробляється дофамін — речовина, яка бере участь у формуванні гарного настрою, мотивації та відчуття задоволення. Саме тому після прогулянки чи тренування нерідко покращується самопочуття і зменшується рівень стресу.

Ще одним важливим відкриттям став білок BDNF. Його часто називають «добривом для мозку», адже він допомагає нейронам утворювати нові зв'язки між собою. Саме ці зв'язки лежать в основі навчання, пам'яті та здатності швидко опановувати нові навички.

Науковці встановили, що регулярні фізичні вправи збільшують вироблення цього білка. Причому що кращою стає фізична форма людини, то сильніший позитивний вплив кожного наступного тренування на мозок.

ПРОСТИЙ РЕЦЕПТ ДЛЯ ГАРНОЇ ПАМ'ЯТІ

Щоб допомогти своєму мозку, зовсім не обов'язково проводити години у спортивній залі. Достатньо регулярно рухатися: швидко ходити пішки, кататися на велосипеді, плавати, танцювати або грати в рухливі спортивні ігри.

Особливо корисно зробити невелику прогулянку після навчання чи підготовки до контрольної роботи. Така звичка може допомогти краще запам'ятати матеріал і легше відтворити його під час уроку або іспиту.

Сучасні дослідження ще раз підтверджують просту істину: фізична активність потрібна не лише тілу, а й мозку. Кожна прогулянка, поїздка на велосипеді чи пробіжка — це своєрідне тренування пам'яті, концентрації та уваги. І хоча чарівної пігулки для миттєвого розвитку пам'яті не існує, звичка більше рухатися може стати одним із найефективніших способів допомогти мозку залишатися активним і працездатним у будь-якому віці.

Людмила ЦЮНЬ

ВІТАМІН В12: ЧИ СПРАВДІ ВІН МОЖЕ ДОПОМОГТИ ДОВШЕ ЗАЛИШАТИСЯ МОЛОДИМ?



Що допомагає людині довше залишатися молодою? На це запитання людство шукає відповідь уже не одне століття. Учені досліджують генетику, спосіб життя, фізичну активність, харчування та навіть роботу окремих клітин організму. І дедалі частіше в центрі уваги опиняються речовини, які донедавна вважалися важливими лише для окремих функцій організму.

Однією з таких речовин став вітамін В12. Раніше його насамперед пов'язували зі здоров'ям нервової системи та утворенням крові. Однак нові дослідження свідчать, що його роль може бути значно ширшою. Науковці припускають: цей вітамін бере участь у процесах, які впливають на вироблення енергії, роботу м'язів і навіть механізми старіння.

Саме тому деякі дослідники вже називають В12 одним із можливих «вітамінів молодості». Водночас вони наголошують: поки що це лише наукова гіпотеза, яка потребує подальших досліджень.

ВІДОМИЙ ВІТАМІН ІЗ НОВИМИ МОЖЛИВОСТЯМИ

Вітамін В12, або кобаламін, належить до групи вітамінів В і є незамінним для організму людини. Він бере участь у виробленні еритроцитів, підтримує нормальну роботу нервової системи, необхідний для синтезу ДНК та поділу клітин.

Організм людини майже не здатний виробляти В12 самостійно, тому його потрібно отримувати з їжею. Найбільше цього вітаміну міститься в продуктах тваринного походження: м'ясі, рибі, яйцях, молочних продуктах і печінці.

Останніми роками вчені дедалі більше уваги приділяють ще одній особливості цього вітаміну — його впливу на клітини, які забезпечують організм енергією.

ЩО ВДАЛОСЯ З'ЯСУВАТИ ДОСЛІДНИКАМ?

Група науковців із Корнелльського університету у США досліджувала вплив В12 на процеси, пов'язані зі старінням. Під час експериментів на лабораторних мишах вони виявили, що нестача цього вітаміну позначається не лише на кровотворенні чи роботі нервової системи.

З'ясувалося, що дефіцит В12 може впливати на клітинний обмін речовин, роботу імунної системи та здатність м'язів виробляти енергію. Саме ці процеси відіграють важливу роль у тому, як організм переносить фізичні навантаження, відновлюється після них і поступово старіє.

Дослідники також звернули увагу, що в літніх тварин після додаткового надходження вітаміну В12 м'язи працювали ефективніше. Це дало підстави припустити, що вітамін може допомагати підтримувати м'язову силу у старшому віці.

Проте самі автори роботи наголошують: дослідження проводилися лише на тваринах. Чи діють такі самі механізми в організмі людини, мають показати майбутні клінічні дослідження.

ЧОМУ ЕНЕРГІЯ ПОЧИНАЄТЬСЯ ВСЕРЕДИНІ КЛІТИНИ?

Щоб зрозуміти значення В12, варто зазирнути всередину клітини.

У кожній клітині нашого організму є крихітні структури — мітохондрії. Їх часто називають енергетичними станціями клітини, адже саме вони виробляють більшу частину енергії, необхідної для роботи всіх органів.

Саме мітохондрії забезпечують скорочення м'язів, роботу мозку, серця та інших органів. Якщо вони працюють менш ефективно, людина швидше втомлюється, важче переносить фізичні навантаження, а процеси відновлення уповільнюються.

Нове дослідження показало, що нестача В12 може погіршувати роботу цих клітинних «електростанцій». Через це м'язи отримують менше енергії навіть тоді, коли зовні людина не має явних ознак дефіциту вітаміну.

Саме цей факт дослідники вважають одним із найцікавіших відкриттів останніх років.

НЕ ЛИШЕ ПРО М'ЯЗИ

Роль В12 не обмежується лише виробленням енергії.

Науковці вважають, що цей вітамін бере участь у багатьох процесах обміну речовин. Він впливає на роботу клітин, допомагає їм реагувати на стресові ситуації та бере участь у жировому обміні.

Є також дані, що низький рівень В12 може бути пов'язаний зі зменшенням м'язової маси та сили, особливо у людей старшого віку.

Крім цього, дефіцит вітаміну нерідко проявляється порушеннями роботи нервової системи. Людина може відчувати втому, слабкість, запаморочення, поколювання в руках і ногах, погіршення пам'яті або концентрації уваги.

Чому дефіцит виникає навіть при нормальному харчуванні?

Здавалося б, якщо людина регулярно їсть м'ясо або молочні продукти, проблем із В12 бути не повинно. Проте все не так просто.

Для засвоєння цього вітаміну організму потрібен спеціальний білок, який виробляється у шлунку. Якщо його недостатньо або порушена робота травної системи, навіть повноцінне харчування не гарантує нормального рівня В12.

Саме тому дефіцит часто зустрічається серед людей похилого віку. З віком засвоєння вітаміну поступово погіршується.

Особливо уважними до рівня В12 мають бути також люди, які тривалий час дотримуються суворого веганського харчування, адже рослинні продукти майже не містять цього вітаміну.

ХАРЧУВАННЯ МАЙБУТНЬОГО — ІНДИВІДУАЛЬНИЙ ПІДХІД

Сучасна медицина поступово переходить до персоналізованого підходу. Це означає, що лікарі дедалі частіше враховують не лише загальні рекомендації, а й особливості конкретної людини.

Можливо, у майбутньому рівень В12 стане одним із показників, за якими підбиратимуть індивідуальні поради щодо харчування, фізичної активності та профілактики вікових змін.

Такий підхід допоможе своєчасно виявляти прихований дефіцит, навіть якщо аналізи ще не показують серйозних відхилень, а людина лише починає відчувати втому або зниження працездатності.

ЧИ ВАРТО ПРИЙМАТИ В12 УСІМ?

Попри перспективні результати досліджень, фахівці не радять самостійно починати прийом вітамінних препаратів без консультації з лікарем.

Якщо організм отримує достатню кількість В12 із їжею і добре його засвоює, додаткові добавки можуть бути непотрібними.

Набагато важливіше дотримуватися збалансованого харчування, регулярно проходити медичні огляди та за потреби перевіряти рівень вітаміну в крові.

Молодість — це не лише вітаміни

Нові дослідження відкривають цікаві факти про роль вітаміну В12, але вони не дають підстав називати його чарівним засобом проти старіння.

Сьогодні наука добре знає, що тривалість активного життя залежить від багатьох чинників: достатньої фізичної активності, якісного сну, збалансованого харчування, відсутності шкідливих звичок, психічного здоров'я та своєчасної медичної допомоги.

Вітамін В12 є лише одним із багатьох елементів цієї складної системи. Однак нові відкриття ще раз доводять: навіть добре відомі речовини можуть приховувати чимало таємниць. Можливо, саме вони допоможуть ученим краще зрозуміти механізми старіння і навчитися довше зберігати здоров'я та активність.

Юлія ДІДЕНКО

СКЛЯНКА ТЕПЛОЇ ВОДИ ЗРАНКУ: МОДНИЙ ТРЕНД ЧИ СПРАВДІ КОРИСНА ЗВИЧКА?



Щоранку соціальні мережі пропонують нові рецепти «ідеального початку дня». Хтось радить прокидатися о п'ятій ранку, інші переконують, що запорука успіху — холодний душ або інтенсивне тренування. Останнім часом дедалі популярнішою стала ще одна звичка — одразу після пробудження випивати склянку теплої води.

У TikTok та Instagram можна знайти тисячі відео, у яких блогери запевняють, що саме тепла вода допомагає прокинутися, покращує самопочуття, сприяє травленню та навіть очищує організм. Але чи справді ця звичка має наукове підґрунтя, чи це лише черговий інтернет-тренд?

ДАВНЯ ТРАДИЦІЯ, ЯКА ПЕРЕЖИЛА ТИСЯЧОЛІТТЯ

Пити теплу воду вранці люди почали задовго до появи соціальних мереж. Ця практика існує вже багато століть і є важливою частиною традиційної китайської медицини та індійської аюрведи. У цих системах здоров'я вважається, що організм повинен підтримувати внутрішню рівновагу, а тепла вода допомагає цьому процесу.

У традиційній китайській медицині існує поняття життєвої енергії Ци. Згідно з давніми уявленнями, саме вона циркулює тілом і забезпечує нормальну роботу всіх органів. Якщо рух Ци порушується, людина починає хворіти. Саме тому теплі напої, гарячі страви та уникання надто холодної їжі вважаються важливими складовими здорового способу життя.

Прихильники цієї традиції порівнюють холодну їжу й напої з протягом у будинку: так само, як холодне повітря робить приміщення менш затишним, холодна вода нібито створює дискомфорт для організму. Тому ранок рекомендують починати саме зі склянки теплої води температурою приблизно 40–60 °C.

Не дивно, що разом із популярністю східних практик дедалі більше молодих людей вирішують спробувати такий ритуал. Для багатьох це стає не просто способом втамувати спрагу, а й можливістю спокійніше розпочати день.

ЧОМУ ЦЯ ЗВИЧКА ЗНОВУ СТАЛА ПОПУЛЯРНОЮ?

Популярність теплої води пояснюється не лише модою. Останніми роками дедалі більше людей почали цікавитися здоровим способом життя, натуральним харчуванням і традиційною медициною.

Фахівці Всесвітньої організації охорони здоров'я зазначають, що методами традиційної або інтегративної медицини користується значна частина населення світу. У багатьох країнах Європи до таких практик хоча б інколи звертаються більшість людей, а в країнах Азії цей показник ще вищий.

Причини такої популярності різні. Після пандемії COVID-19 багато людей стали уважніше ставитися до власного здоров'я та почали шукати способи його підтримки. Інших приваблює комплексний підхід, коли важливими вважаються не лише ліки, а й режим дня, харчування, фізична активність, сон та психологічний комфорт.

Для молоді ранкові ритуали нерідко стають способом навести лад у власному житті. Склянка теплої води, легка зарядка, поживний сніданок або кілька хвилин без телефону допомагають спокійніше налаштуватися на навчання чи роботу.

ЩО ГОВОРІТЬ СУЧАСНА МЕДИЦИНА?

Попри популярність цього ритуалу, сучасна наука ставиться до нього досить стримано.

Всесвітня організація охорони здоров'я не має окремих рекомендацій щодо вживання саме теплої води. Лікарі наголошують, що насамперед важливо достатньо пити протягом дня, незалежно від температури напою.

Деякі дослідження свідчать, що тепла вода може сприяти роботі травної системи. Вона допомагає розслабити м'язи стравоходу, інколи полегшує ковтання. Водночас переконливих доказів того, що тепла вода пришвидшує обмін речовин, спалює жир або очищує організм від токсинів, не існує.

Лікарі пояснюють це просто: людський організм має власні системи очищення. За виведення шкідливих речовин відповідають печінка, нирки, легені та шкіра. Тому жоден напій сам по собі не здатний «детоксикувати» організм.

Якщо ж тепла вода допомагає людині випивати більше рідини протягом дня, це справді можна вважати корисною звичкою.

ЧОМУ ПІСЛЯ ТЕПЛОЇ ВОДИ ЛЮДИ ПОЧУВАЮТЬСЯ КРАЩЕ?

Багато людей розповідають, що після ранкової склянки теплої води вони відчувають більше бадьорості. Проте цей ефект не обов'язково пояснюється саме температурою напою.

Після нічного сну організм природно втрачає частину рідини. Тому будь-яка вода — тепла чи прохолодна — допомагає відновити водний баланс.

Крім того, спокійний ранковий ритуал позитивно впливає на психологічний стан. Якщо людина не поспішає, кілька хвилин приділяє собі, робить легку зарядку або медитацію, вона починає день без зайвого стресу. Саме це часто і створює відчуття легкості та гарного самопочуття.

Психологи також звертають увагу, що маленькі корисні звички допомагають виробити дисципліну. Виконання простого ритуалу щоранку створює відчуття порядку й контролю над власним життям.

НЕ ЛИШЕ ВОДА

Прихильники східних оздоровчих практик наголошують, що склянка теплої води — лише одна частина ранкового ритуалу.

Не менш важливими вважаються поживний гарячий сніданок із натуральних продуктів, помірна фізична активність, вправи на дихання, достатній сон та вміння сповільнюватися.

Особливо популярними залишаються комплекси плавних рухів, які поєднують фізичні вправи з правильним диханням. Наукові дослідження підтверджують, що вони можуть покращувати рівновагу, гнучкість, координацію рухів і допомагають зменшувати рівень стресу.

Для сучасної молоді, яка більшу частину дня проводить перед екранами смартфонів і комп'ютерів, навіть кілька хвилин такого спокійного руху можуть стати корисною перервою.

ТО ВАРТО ЧИ НІ?

Однозначної відповіді немає. Якщо тепла вода подобається і допомагає почуватися комфортніше, жодних причин відмовлятися від неї немає. Головне — не очікувати від звичайної склянки води дивовижних результатів.

Найбільшу користь приносить не температура напою, а загальний спосіб життя. Повноцінний сон, різноманітне харчування, регулярна фізична активність, достатня кількість води, свіже повітря та вміння відпочивати значно більше впливають на здоров'я, ніж будь-який окремий ранковий ритуал.

Склянка теплої води може стати гарним початком дня. Вона нагадує зробити коротку паузу, прислухатися до свого організму та не поспішати. І хоча наука поки що не підтверджує всіх популярних тверджень про її користь, така звичка цілком може бути частиною здорового способу життя — якщо поєднувати її з іншими справді корисними звичками.

Дарина ХМЕЛЬНИЦЬКА

НЕ КОЖЕН ВИКЛИК — ЕКСТРЕНИЙ



Щодня на номер 103 надходять тисячі дзвінків. Одні з них рятують людські життя, адже йдеться про інфаркти, інсульти, важкі травми чи втрату свідомості. Інші ж стосуються ситуацій, які зовсім не потребують екстреного виїзду медиків. Через це бригада може затриматися там, де кожна хвилина має вирішальне значення.

Чому так відбувається? І як зрозуміти, коли справді потрібно викликати швидку допомогу?

ЗВІДКИ ВЗЯЛОСЯ НЕРОЗУМІННЯ?

Багато українців досі переконані, що швидка допомога має приїжджати майже з будь-якої причини: високої температури, застуди, підвищеного тиску, сильного кашлю чи навіть для того, щоб доставити людину до лікарні.

Такі уявлення формувалися десятиліттями. У радянські часи людей не заохочували самостійно дбати про власне здоров'я, більше покладаючись на медичну систему. Водночас бракувало достовірної інформації про роботу організму, профілактику хвороб і домедичну допомогу. Через це поширювалися самолікування, народні методи та численні міфи.

Частина цих уявлень збереглася й сьогодні. Саме тому медики екстреної допомоги нерідко отримують виклики через симптоми, які не становлять безпосередньої загрози для життя. Такі звернення створюють велике навантаження на службу, хоча її головне завдання — якомога швидше допомогти тим, хто перебуває у критичному стані.

ДЛЯ ЧОГО ІСНУЄ СЛУЖБА ЕКСТРЕНОЇ ДОПОМОГИ?

Екстрена медична допомога створена не для лікування всіх захворювань і не для консультацій. Її основна місія — врятувати життя або запобігти тяжким наслідкам, коли рахунок іде на хвилини.

Бригада швидкої допомоги виїжджає тоді, коли людина не може самостійно впоратися зі своїм станом, а без негайної медичної допомоги існує реальна загроза життю чи здоров'ю.

Саме тому диспетчери під час телефонної розмови ставлять багато уточнювальних запитань. Це потрібно не через формальність, а щоб правильно оцінити ситуацію й визначити, наскільки вона небезпечна.

У ЯКИХ ВИПАДКАХ ПОТРІБНО ТЕЛЕФОНУВАТИ 103?

Найчастіше швидку допомогу необхідно викликати у випадках, коли є ознаки небезпечного для життя стану.

До таких ситуацій належать:

- раптова втрата свідомості;
- підозра на інсульт — перекошене обличчя, слабкість або оніміння руки чи ноги, порушення мовлення;
- сильний біль за грудиною, який триває понад пів години або супроводжується холодним потом, задишкою, нудотою чи різким погіршенням самопочуття;
- утруднене або відсутнє дихання;
- потрапляння стороннього предмета в дихальні шляхи;
- масивна кровотеча;
- важкі травми після падіння чи дорожньо-транспортної пригоди;
- сильний біль у животі, який виник раптово або швидко посилюється;
- тяжка алергічна реакція з набряком обличчя чи утрудненим диханням;
- блювання кров'ю;
- тепловий або сонячний удар із різким погіршенням стану;
- тривалий епілептичний напад або напад, під час якого людина отримала травму;
- інші стани, що безпосередньо загрожують життю.

У таких випадках не варто чекати, що симптоми минуть самі. Чим швидше людина отримає допомогу, тим більшими будуть шанси на одужання.

КОЛИ КРАЩЕ ЗВЕРНУТИСЯ ДО СІМЕЙНОГО ЛІКАРЯ?

Не кожне нездужання потребує виклику швидкої допомоги.

Наприклад, застуда з підвищеною температурою, біль у горлі, нежить чи кашель зазвичай лікуються під наглядом сімейного лікаря. Так само не є підставою для екстреного виклику біль у спині, хронічний головний біль або підвищений артеріальний тиск, якщо подібні епізоди вже траплялися раніше й не супроводжуються небезпечними симптомами.

Якщо людина має хронічне захворювання, дуже важливо регулярно проходити огляди та дотримуватися рекомендацій лікаря. Це дозволяє уникнути загострень і значно рідше потребувати екстреної медичної допомоги.

ЧОМУ НЕПОТРІБНІ ВИКЛИКИ НЕБЕЗПЕЧНІ?

Може здатися, що один «зайвий» виклик нічого не змінить. Насправді кожна бригада одночасно може допомагати лише одному пацієнтові.

Поки медики їдуть до людини із застудою чи незначним підвищенням температури, десь інша людина може чекати допомоги після аварії, із серцевим нападом або важкою кровотечею. Саме тому безпідставні виклики не просто перевантажують систему, а можуть коштувати комусь здоров'я чи навіть життя.

Водночас затримка швидкої допомоги не завжди означає недбалість медиків. На час прибуття впливають погодні умови, дорожній рух, відстань до місця події та кількість одночасних екстрених викликів. Саме тому служба насамперед направляє бригади до тих, хто перебуває у найбільшому ризику.

ЧОМУ ЗНАННЯ ДОМЕДИЧНОЇ ДОПОМОГИ ВАЖЛИВІ ДЛЯ КОЖНОГО?

Навіть найшвидша бригада не здатна опинитися поруч миттєво. Саме тому перші хвилини після нещасного випадку або різкого погіршення стану часто стають вирішальними.

Якщо людина знає основи домедичної допомоги, вона може викликати екстрену службу, правильно оцінити ситуацію, зупинити сильну кровотечу, допомогти постраждалому безпечно дочекатися медиків або навіть провести серцево-легеневу реанімацію. Такі навички неодноразово рятували життя ще до приїзду швидкої допомоги.

Саме тому основи домедичної допомоги варто вивчати не лише медикам, а й школярам, студентам, учителям, спортсменам і всім, хто хоче бути готовим діяти в критичній ситуації.

ГОЛОВНЕ ПРАВИЛО

Виклик швидкої допомоги — це не спосіб отримати консультацію чи швидше потрапити до лікарні. Це звернення по допомогу тоді, коли існує реальна загроза життю або здоров'ю.

Якщо ж ситуація не є невідкладною, найкращим рішенням буде звернутися до сімейного лікаря або профільного спеціаліста. Такий підхід допомагає не лише швидше отримати необхідне лікування, а й зберегти ресурси екстреної медичної служби для тих, кому вони справді потрібні.

Свідоме ставлення до власного здоров'я починається зі знань. Уміння розпізнати небезпечний стан, своєчасно викликати допомогу й не перевантажувати систему без нагальної потреби — це відповідальність кожного. Саме так формується суспільство, у якому екстрена медична допомога працює максимально ефективно, а людські життя мають найбільшу цінність.

Людмила ДМИТРЕНКО

КОЛИ ЕКРАНИ ВЧАТЬ НАС ЗЛИТИСЯ: ЧОМУ СОЦМЕРЕЖІ РОБЛЯТЬ ЛЮДЕЙ АГРЕСИВНІШИМИ

Пізній вечір. Домашні справи вже позаду, уроки або робота зроблені, і рука сама тягнеться до телефона. Здається, що кілька хвилин у стрічці новин допоможуть відпочити. Але вже за мить між веселими відео й фотографіями друзів з'являється гнівний допис, різкий коментар або чергова суперечка. Настрій непомітно змінюється. Хочеться довести свою правоту, написати їдку відповідь або навіть образити незнайому людину.

Напевно, майже кожен хоча б раз ловив себе на думці, що в інтернеті по-водиться інакше, ніж у реальному житті. Те, що ніколи не було б сказано співрозмовнику віч-на-віч, легко з'являється у коментарях. Але чому так відбувається? Невже соцмережі справді роблять людей агресивнішими?

Виявляється, відповідь на це запитання давно шукають психологи, нейробіологи та соціологи. Їхні висновки змушують замислитися.

ЧОМУ В ІНТЕРНЕТІ МИ СТАЄМО ІНШИМИ?

У реальному житті людина постійно бачить реакцію співрозмовника. Вираз обличчя, інтонація, погляд, жести допомагають зрозуміти, що відчуває інша людина. У мережі майже всього цього немає. Перед очима лише текст і маленька фотографія профілю.

Саме тому мозок сприймає онлайн-спілкування зовсім по-іншому. Зникає відчуття особистої присутності, а разом із ним слабшає й внутрішній контроль. Людина легше дозволяє собі різкі слова, бо не бачить емоцій того, кому їх адресує.

Ситуацію посилює ще один психологічний ефект — відчуття безкарності. Навіть якщо ім'я та фотографія справжні, екран створює ілюзію безпечної відстані. Здається, що написані слова нікого особливо не зачеплять. Насправді ж вони можуть ранили не менше, ніж сказані наживо.

АЛГОРИТМИ, ЯКІ ЛЮБЛЯТЬ СИЛЬНІ ЕМОЦІЇ

Чимало користувачів переконані, що самі обирають, що читати. Насправді значну частину цієї роботи виконують алгоритми соціальних мереж.

Їхнє головне завдання — утримати увагу людини якомога довше. Саме тому вони частіше показують дописи, які викликають сильні емоції. Це може бути захоплення, здивування або сміх. Але найбільше взаємодій зазвичай збирають обурення, страх і гнів.

Чим довше людина читає гарячі суперечки або вступає в них сама, тим більше схожого контенту пропонує стрічка. У результаті виникає своєрідне замкнене коло: негатив породжує ще більше негативу.

Дослідники навіть використовують поняття емоційного зараження. Як застуда легко передається від людини до людини, так само поширюється й емоції. Якщо навколо багато злості, вона непомітно стає частиною власного настрою.

ЧОМУ ОСТАННІ РОКИ ЗРОБИЛИ НАС БІЛЬШ ВРАЗЛИВИМИ?

Українці вже кілька років живуть в умовах постійного стресу. Повітряні тривоги, новини про війну, переживання за близьких, невизначеність майбутнього, недосипання — усе це виснажує нервову систему.

Коли людина перебуває у стані хронічної напруги, навіть дрібниця може викликати непропорційно сильну реакцію. Саме тому звичайний коментар незнайомця інколи сприймається як особиста образа.

Науковці пояснюють це особливостями роботи мозку. Його емоційні центри реагують на загрозу значно швидше, ніж ділянки, які відповідають за логічне мислення та самоконтроль. Через це людина спочатку сердиться, а вже потім починає аналізувати ситуацію.

Недосипання також робить свою справу. Коли мозок не встигає відновитися, контролювати емоції стає значно важче. Не випадково після безсонної ночі навіть незначна суперечка може закінчитися конфліктом.

ЧОМУ ЛЮДИ ПОЧИНАЮТЬ НАПАДАТИ ОДНЕ НА ОДНОГО?

Психологи давно помітили цікаву закономірність. Дуже часто людина виплескує злість не на того, хто її образив, а на когось зовсім іншого.

Наприклад, після важкого дня, поганих новин чи неприємної розмови достатньо прочитати необережний коментар у соцмережі, щоб накопичені емоції вибухнули. Насправді причиною агресії стає не сам коментар, а втома, тривога чи внутрішнє напруження.

Інтернет у таких випадках перетворюється на місце, де люди несвідомо «скидають» власні негативні переживання.

Є й інша причина. Якщо в коментарях уже панує грубий тон, нові учасники швидко починають наслідувати таку поведінку. Агресія стає нормою. Варто комусь написати образу — і вже за кілька хвилин під дописом розгортається справжня словесна війна.

Саме тому токсичність у соцмережах поширюється дуже швидко. Вона нагадує ланцюгову реакцію, яку буває непросто зупинити.

ЧИ МОЖНА НЕ ПОТРАПИТИ В ПАСТКУ?

Повністю відмовитися від соціальних мереж сьогодні майже неможливо. Для багатьох вони стали джерелом новин, місцем спілкування, навчання і навіть роботи. Проте психологи наголошують: важливо не те, скільки часу людина проводить в інтернеті, а як саме вона ним користується.

Перш за все варто навчитися помічати власні емоції. Якщо після перегляду стрічки з'являються роздратування, тривога чи бажання негайно комусь заперечити, краще на кілька хвилин відкласти телефон. За цей час емоції встигають вщухнути, а рішення вже не здаються такими категоричними.

Корисно також пам'ятати просте правило: не відповідати на образливі повідомлення одразу. Більшість конфліктів у соцмережах розгоряється саме через імпульсивні реакції. Людина читає неприємний коментар і вже за кілька секунд друкує відповідь, про яку потім шкодує.



Іноді достатньо запитати себе: чи сказав би я ці слова співрозмовнику, якби він стояв поруч? Якщо відповідь негативна, варто ще раз подумати, перш ніж натискати кнопку «Надіслати».

НЕ КОЖНА СУПЕРЕЧКА ВАРТА УЧАСТІ

Соціальні мережі створюють ілюзію, що потрібно реагувати на все. Здається, якщо промовчати, то хтось обов'язково подумає, ніби немає аргументів або людина погоджується з чужою думкою.

Насправді це не так.

Далеко не кожна дискусія здатна привести до порозуміння. Частина користувачів заходить у коментарі не для того, щоб обмінятися думками, а щоб спровокувати інших. Таку поведінку називають тролінгом. Головна мета троля — не знайти істину, а викликати сильні емоції.

Саме тому іноді найкращою відповіддю стає її відсутність. Ігнорування провокації часто виявляється набагато ефективнішим, ніж довгі суперечки.

Чому важливо перевіряти інформацію

Ще одна причина конфліктів — неправдиві або маніпулятивні повідомлення. Сенсаційні заголовки, вирвані з контексту цитати, змонтовані відео чи вигадані історії швидко поширюються мережею саме тому, що викликають сильні емоції.

Людина, яка відчуває обурення або страх, значно рідше перевіряє факти. Вона швидше натискає кнопку «Поділитися», навіть не замислюючись, чи правдива інформація.

Тому медіаграмотність сьогодні стала такою ж важливою навичкою, як уміння читати чи писати. Перевіряти джерела, зіставляти інформацію з кількох ресурсів, звертати увагу на дату публікації та автора матеріалу — це прості дії, які допомагають не стати жертвою маніпуляцій.

КІЛЬКА ХВИЛИН БЕЗ ТЕЛЕФОНА ТЕЖ МАЮТЬ ЗНАЧЕННЯ

Психологи дедалі частіше говорять про цифровий відпочинок. Це не означає, що потрібно повністю відмовитися від гаджетів. Іноді достатньо просто зробити паузу.

Прогулянка, спорт, читання книжки, зустріч із друзями, розмова з рідними або будь-яке захоплення допомагають мозку переключитися. Після такого відпочинку люди значно спокійніше реагують на новини й коментарі в інтернеті.

Особливо важливо не починати день із безкінечного перегляду стрічки новин і не засинати з телефоном у руках. Якісний сон і регулярний відпочинок безпосередньо впливають на здатність контролювати емоції.

ІНТЕРНЕТ ПОЧИНАЄТЬСЯ З КОЖНОГО З НАС

Соціальні мережі часто звинувачують у тому, що вони стали простором сварок, образ і ненависті. Але самі платформи не створюють агресію. Вони лише підсилюють те, що люди приносять із собою.

Кожен коментар, кожна реакція, кожне поширення допису впливають на атмосферу спілкування. Якщо відповідати на грубість грубістю, ланцюг агресії лише подовжується. Якщо ж зберігати повагу навіть під час незгоди, з'являється шанс змінити тон розмови.

У сучасному світі цифрова культура стає такою ж важливою, як культура поведінки в громадських місцях. За екраном смартфона завжди є жива людина зі своїми переживаннями, страхами та почуттями. Про це легко забути, коли перед очима лише аватар і кілька рядків тексту.

Соціальні мережі навряд чи стануть менш емоційними. Але кожен може зробити власний інформаційний простір спокійнішим. Іноді для цього достатньо лише одного рішення — не відповідати агресією на агресію.

Можливо, саме така маленька зміна й стане початком великих змін у культурі спілкування. Адже інтернет — це не лише алгоритми та технології. Передусім це люди. А те, яким він буде завтра, залежить від кожного з нас.

Вікторія ПЕТЛИЦЬКА

 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 28.06.2026  9 786177 231140
---	--	--	---