



Індекс 98146

ЮНІАТ ний Натураліст

№ 7 (120), 2026

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



ЧЕРНІВЕЦЬКИЙ ОЦЕНТУМ ДОЛУЧИВСЯ ДО «КАРПАТСЬКОЇ ЗМІНИ»

Колектив КЗ «Чернівецький обласний центр еколого-натуралістичної творчості учнівської молоді» долучився до програми «Карпатська зміна» — спільної ініціативи обласних військових адміністрацій та Української асоціації футболу за підтримки Президента України. Для багатьох дітей із прифронтових регіонів це можливість хоча б ненадовго побути в безпеці, відпочити, знайти нових друзів.

До нашої дружної команди доєдналися колеги-однодумці: каністерапевт Антоніна Гошовська з представництва «Клуб 4 лапи», провідний науковий співробітник відділу природи краю Чернівецького обласного краєзнавчого музею Назар Смірнов, студенти III курсу кафедри екології та біомоніторингу ННУ біології, хімії та біоресурсів Чернівецького національного університету імені Ю. Федьковича, які проходили практику в нашому закладі.

Для юних учасників табору «Буковинська Троя» з Дніпропетровщини підготували цікаву та змістовну програму, яка поєднала творчість, пізнання природи та гарний настрій:

- екомайстерня «Трав'яні історії» — знайомство з традиціями створення іграшок із природних матеріалів та виготовлення власної ляльки-трав'янки;
- творча студія «Ножиці-фантазери» — захоплива майстерка, де звичайний папір у руках дітей перетворювався на справжні витвори мистецтва;
- екопригода «Скарби природи» — активні ігри, дослідження та творчі завдання з використанням природного матеріалу;
- лісова лабораторія «Грибні таємниці» — пізнавальна розмова про світ грибів, їх різноманіття та правила безпечної поведінки в природі.

Галлявина настрою «Кошик передбачень» подарувала кожному учаснику усмішки, приємні сюрпризи та добрі побажання, а Чарівний ботанічний капелюшок бажань — віру в чудеса.

Наша команда завітала також до дітей із Дніпропетровщини, які відпочивали в одному з неймовірно красивих місць Буковини — Сонячній долині. Ми провели разом із дітьми яскравий день, наповнений цікавими розвагами та новими відкриттями:

- педагоги Чернівецького ОЦЕНТУМ організували захопливі ботанічні розваги для найменших, відкриваючи їм таємниці рослинного світу;
- каністерапевт Антоніна Гошовська провела щиру та невимушену бесіду про правила поведінки з собаками і правильний догляд за чотирилапими друзями;
- студенти кафедри екології та біомоніторингу майстерно й наочно розповіли про будиночки для комах, викликавши у дітей справжній інтерес до таємниць світу комах.

У рамках проєкту «Карпатська зміна» педагоги та партнери Чернівецького ОЦЕНТУМ провели у Сонячній долині насичену програму освітньо-відпочинкових заходів для учасників табору з Дніпропетровщини.

Особливий інтерес викликала зустріч із батрахологом-герпетологом Назаром Смірновим, який презентував захопливу розповідь про земноводних. Найбільшу



втіху у дітей викликали справжні живі тварини, яких можна було побачити зблизька та дізнатися про їхні особливості.

Весело й пізнавально пройшли інтелектуальні ботанічні розваги, підготовлені Ларисою Хлус та Ольгою Яковчук. Учасники перевіряли свої знання про рослинний світ, розв'язували завдання та відкривали для себе нові цікаві факти про природу, а відтак — загадували найпотаємніші бажання чарівному капелюшку.

Справжнім хітом дня стала майстерка «Лялька-трав'янка» від Людмили Задобрівської. Діти із захопленням створювали власних зелених персонажів, які ще довго нагадуватимуть про літні буковинські пригоди.

Корисними та пізнавальними були розповіді від студентів-екологів, присвячені створенню будиночків для комах та їх значенню для збереження біорізноманіття.

Для відпочинку й творчого релаксу студенти-практиканти провели релакс-майстерку «Восьминожки», під час якої кожен зміг створити кумедного морського мешканця та отримати заряд гарного настрою.

Радіємо, що змогли зробити відпочинок дітей ще більш яскравим, змістовним і натхненним. Щиро дякуємо організаторам Карпатської зміни за співпрацю та можливість подарувати дітям нові знання, позитивні емоції й незабутні враження! Дякуємо кожному з нашої команди — педагогам, партнерам — науковцям і практикам, студентам за цікаві зустрічі, нові знання та натхнення!

Разом ми творимо цікаве, безпечне та корисне дозвілля і доводимо, що екологічна освіта може бути захопливою, творчою та незабутньою!

Чернівецький ОЦЕНТУМ

ІНТЕГРАЦІЯ ЄВРОПЕЙСЬКОГО ДОСВІДУ: УКРАЇНСЬКА ДЕЛЕГАЦІЯ ВЗЯЛА УЧАСТЬ У МІЖНАРОДНОМУ НАВЧАЛЬНОМУ ВІЗИТІ ПРОЄКТУ ECOSYSTEM

З 5 по 11 липня 2026 року відбувся міжнародний навчальний візит у межах масштабного проєкту «Розширення прав і можливостей дітей для екологічної стійкості через E-STEM». Делегація з України, до складу якої увійшли члени проєктної команди та ключові тренери EcosySTEM Обласного еколого-натуралістичного центру учнівської молоді Миколаївської обласної ради, відвідала провідні навчальні та наукові центри Чорноморського регіону.

Офіційне запрошення українська сторона отримала від лідера та головного партнера ініціативи Міжнародної асоціації розвитку та навколишнього середовища IDEA Universal в особі її юридичного представника Хайрі Даглі.

Протягом тижня українські тренери обмінювалися досвідом проведення модулів та тренінгів, відвідавши стратегічні локації проєкту:

Стамбул (Туреччина): на базі головного офісу IDEA Universal учасники познайомилися з методологією створення інтерактивних екологічних хабів та інструментами залучення молоді до практичного вирішення екологічних криз;

Ксанті (Греція): робота базувалася навколо академічних підходів Демокрітового університету Фракії (DUTH). Делегація розбирали практичні кейси з дослідження води, якості повітря тощо;

Варна (Болгарія): Спільно з експертами Інституту океанології Болгарської академії наук (IO-BAS) тренери розглядали практичні кейси з моніторингу біорізноманіття, проблем ерозії ґрунту, утилізації відходів.

Завдяки тресторонньому закордонному досвіду українська команда зможе ефективніше розгортати локальні екохаби, забезпечуючи здобувачів освіти унікальними практичними матеріалами, інтегрованими в загальноєвропейську наукову мережу.

ОЕНЦУМ Миколаївської обласної ради



ВСЕУКРАЇНСЬКА ВИСТАВКА ГОЛУБІВ, СІЛЬСЬКОГОСПОДАРСЬКИХ ПТАХІВ ТА ТВАРИН

Національний еколого-натуралістичний центр учнівської молоді спільно з факультетом тваринництва та водних біоресурсів, факультетом ветеринарної медицини Національного університету біоресурсів та природокористування України, з 28 по 30 серпня 2026 року проведуть Всеукраїнську виставку голубів, сільськогосподарських птахів та тварин. Для участі в заході необхідно до 10 серпня 2026 року зареєструватися за посиланням на сайті НЕНЦ.



Національний еколого-натуралістичний центр учнівської молоді спільно з факультетом тваринництва та водних біоресурсів, факультетом ветеринарної медицини Національного університету біоресурсів та природокористування України



з 28 по 30 серпня 2026 року
проводить

Всеукраїнську
виставку голубів,
сільськогосподарських
птахів та тварин.



Для участі в заході необхідно до 10 серпня 2026 р.
зареєструватися за посиланням: <https://forms.gle/48QijxE8B6Sp1aN6>



ДИКІ ТВАРИНИ — НЕ ДОМАШНІ УЛЮБЛЕНЦІ: ЧОМУ ЛЮБОВ ІНОДІ ЗАВДАЄ ШКОДИ

Уявіть, що одного дня ви прокидаєтеся не у своїй кімнаті, а в маленькому приміщенні, де немає ні друзів, ні звичних місць, ні можливості вільно гуляти. Саме так часто почуваються дикі тварини, яких люди забирають із природного середовища й утримують удома. Комусь здається, що мати вдома лисицю, вовка, мавпу чи навіть рись — це незвично, красиво або престижно. Але за такими історіями нерідко ховаються страждання тварин і серйозні небезпеки для людей.

ЧОМУ ЛЮДИ ХОЧУТЬ ТРИМАТИ ВДОМА ДИКИХ ТВАРИН?

Причини можуть бути різними.

По-перше, багатьох приваблює незвичайність. Хтось мріє здивувати друзів фотографією з риссю чи єнотом. Соціальні мережі також відіграють свою роль: красиві відео, де дикі тварини ніби поведуться як домашні котики чи собаки, створюють хибне враження, що вони легко приручаються.

По-друге, люди часто щиро хочуть допомогти. Знайшовши поранене або осиротіле лисеня, совеня чи козулю, вони забирають його додому, думаючи, що так рятують життя. Насправді без консультації з фахівцями це може завдати більше шкоди, ніж користі.

Іноді диких тварин купують через моду або бажання мати «екзотичного домашнього улюбленця». На жаль, за таким попитом стоїть незаконна торгівля, під час якої багато тварин гинуть ще до того, як потраплять до нового власника.

ЧИМ ДИКІ ТВАРИНИ ВІДРІЗНЯЮТЬСЯ ВІД ДОМАШНІХ?

Собака чи кіт тисячоліттями жили поруч із людиною. За цей час вони пристосувалися до життя в будинку, навчилися розуміти людину й комфортно почуваються поруч із нею.

Дикі ж тварини народжуються зовсім для іншого життя. Їхній дім — ліси, степи, гори, болота чи річки. Там вони полюють, шукають їжу, виховують потомство, долають великі відстані та поведуться так, як закладено природою.

Навіть якщо вовченя, лисеня чи рисеня вирости поруч із людиною, вони не перестають бути дикими. Їхні природні інстинкти нікуди не зникають.

ЧОМУ ЦЕ НЕБЕЗПЕЧНО ДЛЯ ЛЮДИНИ?

Навіть найспокійніша дика тварина може несподівано проявити агресію. Її може налякати різкий звук, чужа людина, новий запах або навіть звичайна гра.

Особливо небезпечними є великі хижаки — рисі, вовки, пуми, ведмеді. Вони мають потужні щелепи, гострі кігті та блискавичну реакцію. Один необережний рух може призвести до серйозних травм.

Крім цього, дикі тварини можуть переносити небезпечні захворювання, серед яких сказ, паразитарні хвороби та різні інфекції.

А ЦО ВІДЧУВАЄ САМА ТВАРИНА?

Саме це питання найважливіше.

Людина часто думає:

— Їй добре зі мною. Я її люблю.

Але любов не може замінити свободу.

У природі рись за добу здатна пройти десятки кілометрів, досліджуючи свою територію. Орел годинами ширяє в небі. Лисиця риє нори, а вовки живуть складними сімейними зграями.

У квартирі чи навіть великому вольєрі цього немає.

Тварина не може поводитися так, як закладено природою. Через це вона починає страждати від постійного стресу.

Наслідками можуть бути:

- агресивна поведінка;
- страх перед людьми;
- самотність;
- постійне нервово напруження;
- хвороби;
- скорочення тривалості життя.

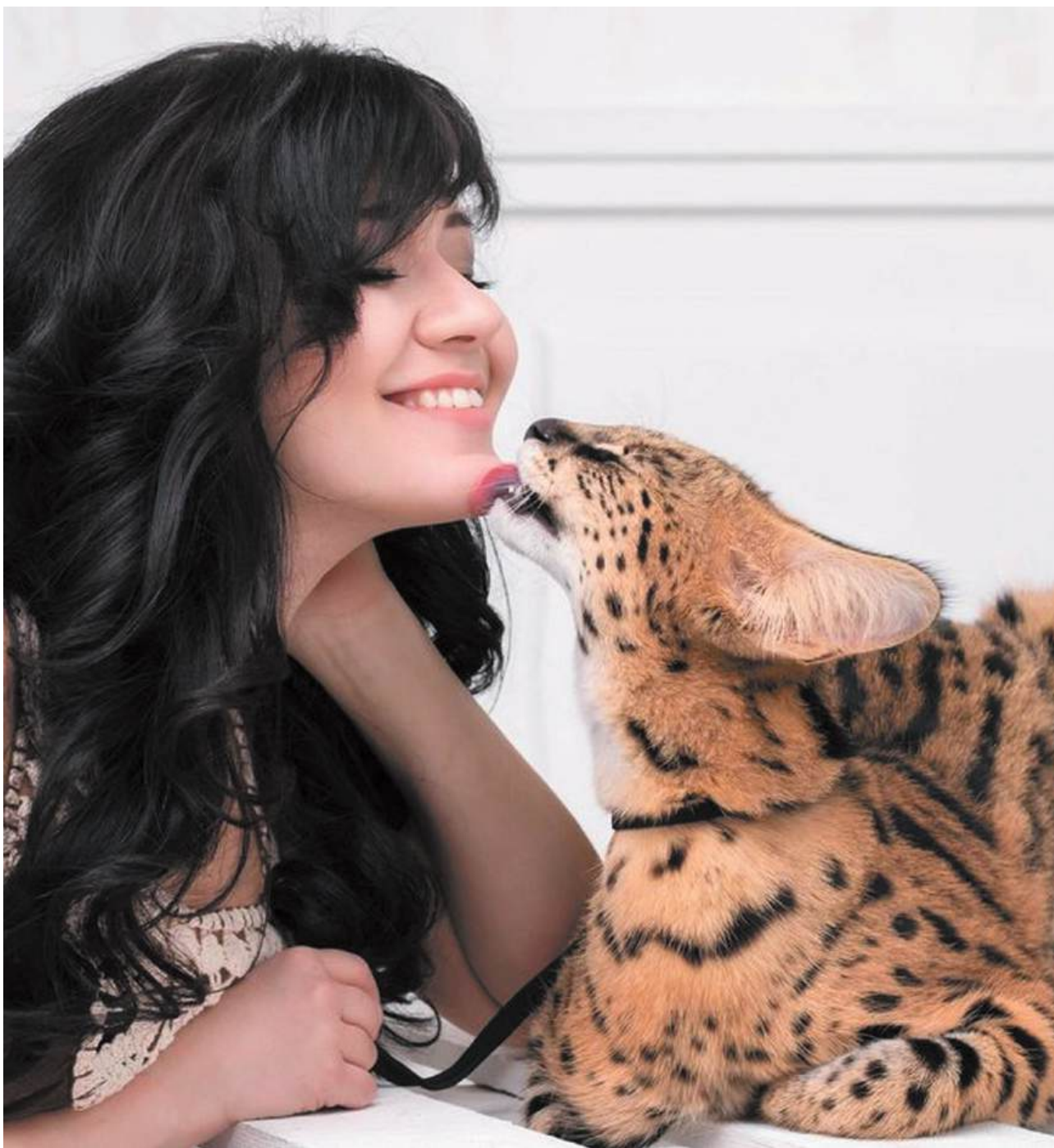
Іноді тварини навіть починають кусати себе або безцільно ходити по колу — це одна з ознак сильного психологічного стресу.

ІСТОРІЯ РИСІ СТЕПАНА

Багато українців знають історію рисі Степана. Його врятували люди після того, як тварина опинилася без належної допомоги. Завдяки турботі фахівців Степан вижив і став справжнім символом любові до дикої природи.

Але дуже важливо правильно розуміти цю історію.

Степан живе поруч із людьми не тому, що рисі подобається домашнє життя. Він не може повернутися в дику природу через обставини свого порятунку. Люди лише забезпечують йому максимально комфортні умови, наближені до природних.



Це зовсім не означає, що кожен може завести вдома рись.

Навпаки, історія Степана нагадує: дикі тварини мають залишатися дикими.

ІНШІ ПРИКЛАДИ

У різних країнах люди намагалися тримати вдома тигрів, левів, вовків, єнотів, мавп, лисиць, змії і навіть крокодилів.

Спочатку маленькі тварини здавалися милими та слухняними. Але з віком усе змінювалося.

Відомі випадки, коли дорослі хижаки нападали на власників, мавпи кусали людей, а єноти трошили житло та проявляли агресію. Часто господарі вже не могли впоратися зі своїм «улюбленцем» і були змушені передавати його до спеціалізованих центрів або притулків.

На жаль, не всіх тварин вдавалося врятувати.

ЯКЩО ЗНАЙШЛИ ДИКУ ТВАРИНУ

Не поспішайте забирати її додому.

Маленьке совеня, зайченя чи козуленя можуть зовсім не бути покинутими. Часто батьки знаходяться неподалік і повертаються, коли людина відійде.

Якщо тварина справді поранена або перебуває в небезпеці, найкраще звернутися до ветеринарів, реабілітаційних центрів чи природоохоронних організацій. Саме фахівці знають, як допомогти так, щоб після одужання тварина могла повернутися у природу.

ЛЮБОВ ОЗНАЧАЄ ПОВАГУ

Ми можемо дуже любити диких тварин. Милуватися ними в лісі, фотографувати, спостерігати в заповідниках, підтримувати природоохоронні проєкти та допомагати центрам реабілітації.

Але справжня любов — це не бажання зробити дику тварину своєю власністю.

Справжня любов — це повага до її природи.

Адже у вовка має бути ліс, у рисі — безкраї хащі, у орла — високе небо, а у ведмеда — гірські ліси.

Бо найкращий дім для дикої тварини — це природа. І наше завдання — зробити все можливе, щоб вона залишалася для них безпечною, чистою й вільною.

КОЛИ ДИКИМ ТВАРИНАМ СПРАВДІ ПОТРІБНА ДОПОМОГА: ПРИКЛАД «СИНЕВИРУ»

На щастя, в Україні є місця, де диким тваринам допомагають професійно. Одне з найвідоміших — Реабілітаційний центр бурого ведмеда в Національному природному парку «Синевир» на Закарпатті.

Центр працює з 2011 року і є найбільшим в Україні. Його створили саме в Карпатах, адже природні умови тут найбільше схожі на ті, у яких бурі ведмеді живуть у дикій природі. Просторий вольєр площею близько 12 гектарів обладнаний басейнами, барлогами, ділянками лісу та місцями для активності тварин. Тут ведмеді можуть поступово відновлювати природні навички після життя в неволі.

До «Синевіру» потрапляють ведмеді, які пережили жорстоке поводження. Одних утримували в цирках, інших — у маленьких клітках біля ресторанів чи готелів, де вони були лише розвагою для туристів. Деяких тварин вилучають у недобросовісних власників або рятують після незаконного утримання. У центрі їх лікують, забезпечують правильним харчуванням, ветеринарним доглядом і створюють умови, максимально наближені до природних.

Історії багатьох мешканців центру вражають. Наприклад, ведмідь Беня раніше змушений був «танцювати» для людей, а ведмедиця Роза багато років жила у тісній клітці на автозаправній станції. Лише після переїзду до «Синевіру» вони отримали можливість жити без страху та постійного стресу.

Працівники центру роблять усе, щоб ведмеді не втрачали природних інстинктів. Їжу часто ховають у різних місцях, щоб тварини шукали її самостійно, облаштовані барлоги допомагають ведмедям відновити звичку до зимового сну, а великі території дозволяють більше рухатися. Деякі тварини вже ніколи не зможуть повернутися в дику природу через отримані травми або тривале життя в неволі, але тут вони отримують шанс на гідне життя.

Історія «Синевіру» нагадує нам дуже важливу істину: якщо дика тварина потребує допомоги, її місце не в домашній квартирі чи на подвір'ї, а поруч із людьми, які знають, як правильно про неї подбати. Саме тому реабілітаційні центри відіграють надзвичайно важливу роль у збереженні дикої природи.

Людмила ГАВРИЛЕНКО

АДОПЦІЯ ТВАРИН: ШАНС НА НОВЕ ЖИТТЯ



Щодня тисячі безпритульних котів і собак чекають на людину, яка подарує їм дім. Багато з них опинилися на вулиці через безвідповідальність колишніх власників, втратили господарів під час війни або народилися вже безпритульними. На щастя, дедалі більше українців обирають не купувати породистого улюбленця, а подарувати шанс тому, хто цього найбільше потребує. Саме цей шлях називається адопцією.

ЩО ТАКЕ АДОПЦІЯ?

Слово «адопція» походить від англійського adoption — усиновлення, прийняття в сім'ю. Якщо говорити про тварин, адопція — це відповідальне прилаштування безпритульної або врятованої тварини в нову родину.

На відміну від звичайної передачі тварини «в добрі руки», адопція передбачає певні правила. Волонтери або працівники притулків знайомляться з майбутніми господарями, розповідають про характер тварини, перевіряють готовність сім'ї до відповідального утримання. Часто укладається договір, а нові власники можуть звертатися за консультаціями навіть після того, як забрали улюбленця додому.

Головна мета адопції — не просто знайти господаря, а знайти родину на все життя.

ЧОМУ АДОПЦІЯ ТАКА ВАЖЛИВА?

Кожна прилаштована тварина означає одразу кілька добрих справ.

По-перше, одна безпритульна тварина отримує шанс на щасливе життя.

По-друге, у притулку звільняється місце для іншої тварини, яку можна врятувати.

По-третє, люди підтримують гуманне ставлення до тварин і допомагають зменшити кількість безпритульних котів і собак.

Особливо актуальною проблема стала після початку повномасштабної війни. Через евакуацію, руйнування будинків та окупацію багато домашніх тварин залишилися без господарів. Волонтери та притулки щодня рятують їх, лікують, стерилізують і шукають нові родини.

ПЕРЕВАГИ АДОПЦІЇ

ВИ РЯТУЄТЕ ЖИТТЯ

Найголовніша перевага — можливість подарувати шанс живій істоті, яка цього потребує. Для багатьох тварин адопція стає справжнім порятунком.

Улюбленець уже соціалізований

Працівники притулків добре знають характер своїх підопічних. Вони можуть порадити тварину, яка підійде саме вашій родині: активну чи спокійну, для дітей або для людей похилого віку.

ТВАРИНИ ПІДГОТОВЛЕНІ ДО НОВОГО ДОМУ

Більшість котів і собак перед адопцією проходять ветеринарний огляд, вакцинацію, обробку від паразитів, а дорослі тварини — стерилізацію.

ЦЕ ВІДПОВІДАЛЬНИЙ ВИБІР

Адопція формує культуру гуманного ставлення до тварин. Людина показує власним прикладом, що друг — це не товар, який купують, а жива істота, якій потрібні любов і турбота.

ЧИ Є ТРУДНОЩІ?

Попри численні переваги, адопція потребує відповідального підходу.

Деякі тварини можуть пережити сильний стрес, жорстоке поводження або тривале життя на вулиці. Через це їм потрібен час, щоб адаптуватися до нового дому.

Іноді можуть виникати труднощі:

- страх перед незнайомими людьми;
- обережність або недовіра;
- потреба у вихованні та навчанні;
- тривалий період адаптації.

Однак більшість цих проблем вирішуються терпінням, любов'ю та правильним доглядом. Волонтери часто допомагають новим господарям порадами навіть після адопції.

ФЕСТИВАЛІ АДОПЦІЇ В УКРАЇНІ

Останніми роками фестивалі адопції стали справжнім святом добра.

Найбільш відомий український проєкт — AdoptMe Days, який регулярно проходить у Києві на ВДНГ. Тут сотні котів і собак із різних притулків знайомляться зі своїми майбутніми господарями. Організатори проводять лекції, благодійні ярмарки, дитячі майстер-класи та консультації щодо відповідального утримання домашніх улюбленців. За понад два роки існування проєкту нові родини знайшли вже понад дві тисячі тварин.

Подібні заходи проводять також окремі притулки, громадські організації та волонтерські об'єднання в різних містах України. Їхня мета — не лише знайти домівки для тварин, а й популяризувати культуру відповідального ставлення до домашніх улюбленців.

ЯК ПРОХОДИТЬ АДОПЦІЯ?

Зазвичай процес складається з кількох простих кроків:

1. Знайомство з твариною.
2. Спілкування з волонтерами.
3. Заповнення анкети або підписання договору.
4. Передача тварини новій родині.
5. Післяадопційна підтримка від притулку або волонтерів.

Такий підхід допомагає зробити все можливе, щоб тварина більше ніколи не опинилася на вулиці.

Адопція — це більше, ніж просто взяти тварину

Домашній улюбленець дарує людині радість, підтримку та безумовну любов. Але водночас він потребує щоденної турботи, уваги, лікування, правильного харчування та виховання.

Тому адопція — це не спонтанне рішення, а усвідомлений крок. Якщо сім'я готова взяти на себе відповідальність, вона отримує не просто kota чи собаку, а вірного друга на багато років.

Адопція змінює життя не лише тварини. Вона змінює й людей, навчаючи доброти, співчуття та відповідальності. Іноді один простий вчинок — відкрити двері свого дому — стає початком нової щасливої історії для двох: людини і її нового чотирилапого друга.

Богдана КОВАЛЕНКО

ЇЖА, ЯКА КЕРУЄ СВІТОМ. ЯК ПРОДУКТИ СТАЮТЬ МОДОЮ, ІНСТРУМЕНТОМ ВПЛИВУ ТА МАНІПУЛЯЦІЇ



Уявіть, що ви заходите до магазину лише по пляшку води. Але вже за кілька хвилин у кошику опиняються шоколадка, чипси, новий напій і ще якийсь батончик, який ви ніколи раніше не куштували. Знайома ситуація?

А тепер подумайте: чи справді ви цього хотіли? Чи, можливо, хтось дуже добре знає, як працює людський мозок?

Їжа — це одна з найважливіших потреб людини. Без неї ми не можемо жити. Саме тому навколо неї побудовано величезну індустрію, яка заробляє мільярди доларів щороку. Але їжа — це не лише про голод. Вона може бути модою, способом самовираження, маркетинговим інструментом і навіть засобом політичного впливу.

ЧОМУ САМЕ ЇЖА?

Людина може роками не купувати новий телефон або одяг, але їсти потрібно щодня. Це робить харчові продукти найпопулярнішим товаром у світі.

Саме тому виробники постійно змагаються між собою за нашу увагу.

Вони думають не лише про смак. Вони враховують:

- який колір упаковки приверне погляд;
- який аромат викличе апетит;
- яку музику ввімкнути в магазині;
- як розташувати продукти на полицях;
- яку історію розповісти покупцеві.

Маркетологи добре знають: люди купують не лише їжу. Вони купують емоції.

АВОКАДО: ЯК ЗВИЧАЙНИЙ ФРУКТ СТАВ СВІТОВОЮ ЗНАМЕНИТИСТЮ

Ще тридцять років тому більшість українців навіть не знала, що таке авокадо. Сьогодні його можна знайти майже в кожному супермаркеті. Воно стало символом здорового способу.

Чому саме авокадо? Тому що навколо нього створили справжню історію. Його почали показувати спортсмени, блогери, відомі кухарі та зірки кіно. Соціальні мережі заповнили фотографії знаменитих тостів із авокадо, салатів та смузі.

У результаті багато людей почали купувати його не тому, що давно мріяли скуштувати цей фрукт, а тому що він став модним.

Звичайно, авокадо дійсно містить корисні жири, вітаміни та мінерали. Але його популярність пояснюється не лише користю, а й майстерною роботою маркетологів.

КОЛИ МИ ЇМО ОЧИМА

Чи помічали ви, що гамбургер у рекламі виглядає набагато красивішим, ніж у реальному житті?

Це не випадковість. Перед фотозйомками над їжею працюють цілі команди спеціалістів.

Вони можуть:

- підфарбовувати булочки;
- покривати овочі спеціальними засобами для блиску;
- використовувати замість морозива картопляне пюре, щоб воно не тануло;
- замість пари від гарячої кави застосовувати спеціальні ефекти.

Усе це потрібно для того, щоб людина захотіла купити продукт. Наш мозок дуже легко реагує на красиві картини.

СЕКРЕТ СУПЕРМАРКЕТІВ

Ви ніколи не замислювалися, чому цукерки майже завжди лежать біля кас? Або чому свіжа випічка часто знаходиться біля входу?

Це теж маркетинг. Поки людина чекає в черзі, вона бачить солодощі й часто кладе їх у кошик імпульсивно.

Запах свіжого хліба змушує нас відчувати голод навіть тоді, коли ми зовсім не планували нічого купувати.

Дослідники навіть встановили, що приємний аромат випічки може збільшувати продажі.

КОЛИ ЇЖА СТАЄ СПОСОБОМ КЕРУВАТИ ЛЮДЬМИ

На жаль, їжа не завжди використовувалася лише для добра. Протягом історії контроль над продуктами означав контроль над людьми.

Якщо влада контролювала зерно, воду чи інші запаси їжі, вона могла впливати на життя цілих народів.

Однією з найтрагічніших сторінок історії України став Голодомор 1932—1933 років.

Унаслідок політики радянської влади в українських селян примусово вилучали зерно та інші продукти харчування. Людей позбавляли можливості прогодувати свої родини.

Мільйони українців загинули від голоду. Голодомор показав страшну істину: їжа може бути не лише джерелом життя, а й інструментом політичного насильства. Це нагадує нам, наскільки важливо цінувати свободу, людську гідність і право кожної людини на життя.

ЧОМУ МИ КУПУЄМО ЗАЙВЕ?

Маркетологи добре знають одну цікаву особливість людини. Ми часто приймаємо рішення не логікою, а емоціями.

Саме тому на упаковках можна побачити написи:

- «Новинка»;
- «Лімітована серія»;
- «Лише сьогодні»;
- «Смак літа»;
- «Сімейний рецепт».

Навіть якщо продукт майже не відрізняється від інших, такі слова викликають цікавість.

Іноді цього достатньо, щоб людина зробила покупку.

ЇЖА І СОЦІАЛЬНІ МЕРЕЖІ

Сьогодні їжа стала частиною інтернет-культури. Блогери фотографують сніданки.

Кафе створюють незвичайні десерти лише для того, щоб їх фотографували.

Іноді люди навіть обирають страву не тому, що вона найсмачніша, а тому що вона гарно виглядатиме в Instagram чи TikTok.

Їжа поступово перетворилася ще й на спосіб показати свій стиль життя.

ЯК НЕ СТАТИ ЖЕРТВОЮ МАРКЕТИНГУ?

Це зовсім не означає, що реклама — це щось погане. Вона допомагає знайомитися з новими продуктами. Але важливо навчитися мислити критично.

Перед покупкою запитайте себе:

- Чи справді я цього хочу?
- Чи я голодний?
- Чи мене привабила лише красива упаковка?
- Чи цей продукт справді корисний?

Такі прості запитання допомагають робити усвідомлений вибір.

ЇЖА — ЦЕ ЩЕ Й НАША КУЛЬТУРА

Для українців їжа — це не просто страви. Це пам'ять про родину. Це традиції. Це свята.

Борщ, вареники, пампушки, кутя, паска — кожна страва має власну історію.

Саме тому українська кухня є частиною нашої культурної спадщини.

ВИСНОВОК

Їжа супроводжує людину від народження до старості. Вона може дарувати сили, об'єднувати родину за одним столом і знайомити нас із традиціями різних народів. Але водночас вона є потужним інструментом впливу.

Маркетологи використовують їжу, щоб привернути увагу покупців, створити модні тренди та викликати емоції. Історія нагадує, що контроль над продуктами може перетворюватися на потужний інструмент впливу, політичного тиску та маніпуляції цілими суспільствами.

Саме тому сучасній людині важливо не лише знати, що лежить у її тарілці, а й розуміти, хто і чому хоче, щоб вона зробила саме такий вибір.

Критичне мислення допомагає не піддаватися маніпуляціям, а повага до власної культури й історії нагадує: їжа — це не просто їжа. Це частина нашого життя, нашої пам'яті та свободи.

Катерина ЦИПЛЮК

ВРЯТУВАТИ ЖИТТЯ МОЖЕ КОЖЕН: ЧОМУ СЬОГОДНІ ЦЕ ОСОБЛИВО ВАЖЛИВО

Війна змінила життя кожного українця. На жаль, повітряні тривоги, ракетні та дроніві атаки, руйнування будинків стали частиною нашої реальності. Після обстрілів рятувальники та медики щодня працюють у надзвичайно складних умовах, допомагаючи постраждалим. Проте першими біля людини, яка потребує допомоги, нерідко опиняються звичайні перехожі, сусіди або випадкові свідки.

Після вибухів люди можуть отримати різноманітні травми: порізи уламками скла, сильні кровотечі, переломи, опіки, забої, травми голови, ураження вибуховою хвилею чи втрату свідомості. Іноді рахунок іде на хвилини, а своєчасна допомога до приїзду медиків може врятувати життя.

Саме тому в Україні дедалі більше уваги приділяють навчанню домедичної допомоги. Такі знання потрібні не лише лікарям чи рятувальникам. Вони можуть знадобитися кожному — вдома, на вулиці, у школі, на роботі, під час подорожі чи після надзвичайної ситуації.

Уміння не розгубитися, правильно оцінити обстановку, викликати екстрені служби та виконати найнеобхідніші дії — це навички, які можуть стати вирішальними. Не обов'язково бути медиком, щоб допомогти. Достатньо знати основні правила домедичної допомоги й діяти спокійно та впевнено.

Саме про це йтиметься далі.

ЩО ТАКЕ ДОМЕДИЧНА ДОПОМОГА?

Домедична допомога — це невідкладні дії, які виконують очевидці або люди, що першими опинилися поруч із постраждалим, до прибуття медичних працівників.

Її головне завдання — врятувати життя, запобігти погіршенню стану людини та допомогти їй дочекатися професійної медичної допомоги.

Важливо пам'ятати: домедична допомога не замінює лікування. Вона лише допомагає виграти дорожочинний час.

ЧОМУ ЦЕ ТАК ВАЖЛИВО?

Лікарі називають перші хвилини після травми або раптового погіршення здоров'я «золотою годиною». Саме в цей період правильні дії значно підвищують шанси людини на виживання та швидке одужання.

Наприклад:

- при сильній кровотечі людина може втратити критичну кількість крові за кілька хвилин;
- якщо серце перестало битися, без допомоги вже через 4–6 хвилин починають незворотно пошкоджуватися клітини мозку;
- при задусі або втраті свідомості правильні дії можуть врятувати життя ще до прибуття медиків.

Отже, знання основ домедичної допомоги сьогодні є такими ж важливими, як уміння читати чи користуватися телефоном.

НАСАМПЕРЕД — ВЛАСНА БЕЗПЕКА

Побачивши постраждалого, не поспішайте одразу підходити до нього.

Спочатку потрібно переконатися, що місце є безпечним:

- чи немає пожежі;
- обірваних електричних дротів;
- руху автомобілів;
- витоку газу;
- уламків будівель.
- Якщо небезпека загрожує і вам, допомогти нікому не вдасться. Після цього потрібно викликати екстрені служби, повідомивши:
- що сталося;
- точну адресу;
- кількість постраждалих;
- їхній приблизний стан.

ЯКЩО ЛЮДИНА БЕЗ СВІДОМОСТІ

Насамперед потрібно звернутися до людини:

— Ви мене чуєте?

1. Якщо відповіді немає, обережно доторкніться до плеча.
2. Далі потрібно перевірити, чи дихає людина.
3. Якщо дихання є, постраждалого слід покласти у стабільне бокове положення та залишатися поруч до приїзду швидкої.
4. Якщо дихання відсутнє або є лише поодинокі судомні вдихи, необхідно негайно розпочати серцево-легеневу реанімацію.

СЕРЦЕВО-ЛЕГЕНЕВА РЕАНІМАЦІЯ

Багато людей бояться робити непрямий масаж серця, вважаючи, що можуть нашкодити.

Насправді значно небезпечніше — не зробити нічого.

Для дорослої людини потрібно:

- покласти руки в центр грудної клітки;
- натискати сильно та швидко;
- виконувати приблизно 100–120 натискань за хвилину;
- продовжувати до прибуття медиків або відновлення ознак життя.
- Якщо поруч є автоматичний зовнішній дефібрилятор (AED), необхідно скористатися ним. Сучасні прилади самі підказують голосовими командами, що потрібно робити.

ЯК ЗУПИНИТИ СИЛЬНУ КРОВОТЕЧУ

Однією з найнебезпечніших травм є масивна кровотеча.

У такій ситуації потрібно:

- сильно притиснути місце кровотечі чистою тканиною або бинтом;
- накладити тиснучу пов'язку;
- якщо кровотеча дуже сильна і її неможливо зупинити — використати турнікет або кровоспинний джгут відповідно до правил його застосування.
- Не потрібно перевіряти рану кожні кілька хвилин або постійно знімати пов'язку. Це лише посилює кровотечу.

ЯКЩО ЛЮДИНА ВДАВИЛАСЯ

Якщо постраждалий кашляє, найкраще — не заважати йому.

Кашель є природним способом очистити дихальні шляхи.

Якщо ж людина не може говорити, кашляти чи дихати, потрібно негайно допомогти.

Для дорослих застосовують п'ять сильних ударів між лопатками, а якщо вони не допомагають — виконують абдомінальні поштовхи (прийом Геймліха). Якщо людина знепритомніла, слід викликати швидку допомогу та розпочати серцево-легеневу реанімацію.



ОПІКИ: ЩО РОБИТИ?

Опіки — одна з найпоширеніших побутових травм.

Правильні дії дуже прості:

- охолоджувати місце опіку прохолодною проточною водою приблизно 20 хвилин;
- обережно накрити чистою сухою пов'язкою;
- звернутися до лікаря при великих або глибоких опіках.

Не можна:

- змащувати опік маслом, жиром, сметаною чи зубною пастою;
- проколувати пухирі;
- прикладати лід безпосередньо до шкіри.

ПЕРЕЛОМИ ТА ТРАВМИ

Якщо є підозра на перелом, не потрібно намагатися самостійно вправляти кістку.

Краще:

- забезпечити нерухомість ушкодженої кінцівки;
- прикласти холод через тканину;
- викликати швидку допомогу або доставити людину до лікарні.
- Особливо небезпечно переміщувати постраждалого після падіння з висоти або дорожньо-транспортної пригоди без нагальної потреби, адже це може погіршити його стан. Якщо немає безпосередньої загрози життю, краще залишити людину в тому положенні, у якому її виявили.

ЧОГО РОБИТИ НЕ МОЖНА?

Іноді бажання допомогти призводить до помилок.

Не варто:

- давати непритомній людині воду чи ліки;
 - переносити постраждалого без потреби;
 - залишати його самого;
 - панікувати;
 - виконувати дії, у яких ви зовсім не впевнені.
- Найкраща допомога — спокій, уважність і швидкий виклик медиків.

КОЖЕН МОЖЕ НАВЧИТИСЯ

Не варто боятися надавати домедичну допомогу. Навпаки, ці знання додають упевненості.

Сьогодні в Україні працюють десятки організацій, які навчають основам порятунку життя. Курси проводять працівники екстреної медичної допомоги, інструктори Червоного Хреста України, рятувальники ДСНС та інші сертифіковані тренери.

Під час навчання учасники відпрацьовують свої навички на спеціальних манекенах, вчать зупиняти кровотечі, проводити серцево-легеневу реанімацію, користуватися турнікетами, допомагати при опіках, переломах та інших невідкладних станах.

ЗНАННЯ, ЯКІ МОЖУТЬ ЗМІНИТИ ЧИЄСЬ ЖИТТЯ

Більшість людей сподівається, що їм ніколи не доведеться надавати домедичну допомогу. Проте надзвичайні ситуації трапляються несподівано — вдома, у школі, на вулиці, у транспорті чи під час відпочинку.

Одне правильне рішення, своєчасний виклик швидкої допомоги, зупинена кровотеча або вчасно розпочата серцево-легеневу реанімацію можуть стати вирішальними.

Недарма медики кажуть: героями не народжуються — ними стають тоді, коли не проходять повз чужу біду.

ЦІКАВІ ФАКТИ

1. За даними міжнародних досліджень, своєчасно розпочата серцево-легеневу реанімація може подвоїти або навіть потроїти шанси людини на виживання при раптовій зупинці серця.
2. Більшість випадків раптової зупинки серця трапляється не в лікарнях, а вдома або в громадських місцях.
3. Курси домедичної допомоги сьогодні проходять не лише лікарі, а й учителі, водії, поліцейські, рятувальники, спортсмени та всі охочі громадяни.
4. В Україні дедалі більше шкіл, університетів і громадських організацій проводять практичні тренінги з надання домедичної допомоги, адже ці навички можуть одного дня врятувати чиєсь життя.

Дарина ЧЕМЕРЕНКО

ВОДА – ЦЕ ЖИТТЯ

(екологічна казка)

Кажуть, що на нашій планеті існує дивовижне королівство Води. Правлять ним мудрий Король Води та прекрасна Королева Води. Хоч люди їх майже ніколи не бачать, вони дбайливо охороняють кожну річку, озеро, море й океан. Якщо ні, то зараз я вам про них розповім цікаву правдиву історію!

Тож є на світі Король та Королева води. Королева дуже гарна і все знає про воду! Яку користь дає вода, який її склад, які форми може приймати вода, кому допомагає і як може зашкодити. Про воду вона знала абсолютно все.

Король води дуже могутній, бо володарює всією ГІДРОСФЕРОЮ! Є господарем океанів, морів, стрімких річок та маленьких струмочків, водоспадів та льодовиків. Знає він про найглибші глибини та найвищі гірські озера і шанує тих істот, які населяють всі водойми планети Земля.

Є у Короля та Королеви могутній ТАЛІСМАН – «Серце води», який має чарівну силу – відчувати воду і показувати її почуття. Багато років «Серце води» сяяло чистотою і радістю, а в королівстві води панувала гармонія. Аж раптом Король та Королева помітили, що могутній ТАЛІСМАН став тьмяніти, а з середини серця потекли чорні сльози.

Король та Королева оглянули свої володіння і помітили біду. Всьому виною були люди і наслідки їхньої нерозумної діяльності та неповаги до води. Вони стрімко розвивали свою цивілізацію, але зовсім не піклувалися про відходи свого господарювання. Купи сміття викидалися в океани і моря. Токсичні ріки отруйного бруду зливалися у водойми. Землі осушувалися від води для будівництва нових міст... Навіть

сніг та дощ стали брудними від густого диму заводів та фабрик.

А найстрашніше, що на холодній півночі почали стрімко танути віковічні льодовики, які стояли непохитно мільйони років.

Кожна краплинка води на планеті страждала і просила допомоги.

Миттю Король та Королева води скликали раду, на якій вирішили, як можна врятувати ВОДУ НА ПЛАНЕТІ. На порятунок води вирушили найкращі рятівники РОСА та РІО, які мали магічні властивості відновлення води. Роса була доброю чарівницею чистих джерел, а Ріо – сміливим охоронцем річок і дощів.

РІО міг розмовляти з дощами та грозами, тож попросив їх пролитися чистими потоками та змити весь бруд, а також він мав силу знищувати сміття без сліду.

РОСА теж мала чарівну силу. Вона занурювала руки в отруєну водойму, і вода в ній починала сяяти та самоочищатись, повертаючи життя всьому живому.

Роботи в рятівників води було багато. Весь світ страждав і потребував допомоги. Але, як Роса та Ріо не старалися, все одно порятунок води просувався дуже повільно.

Король та Королева води вирішили допомогти мужнім рятувальникам.

Вони перетворилися на звичайних людей – вчених, та почали навчати дітей про всьому світу, як вони мають ставитися до водних ресурсів своєї планети, як можна виправити помилки дорослих і зберегти воду для нових поколінь чистою та придатною для життя.

Діти повірили розумним вченим, бо їм теж хотілося плавати в чистих морях та річках і пити чисту воду.



Тому вони навчилися різним методам збереження води та почали піклуватися про кожну краплинку. Відтоді кожна дитина знала: варто берегти кожну краплинку, адже саме з неї починається життя.

І ось могутній ТАЛІСМАН «Серце води» знову засяяв чистим блакитним сяйвом, а в королівстві води і на всій планеті знову запанувала гармонія. Люди допомогли відродити чистоту води, бо в кожному серці була краплинка живильної води, де було викарбувано назавжди – «ВОДА – ЦЕ ЖИТТЯ»!

Після прочитання казки спробуй виконати місію Роси та Ріо:

- закривай кран під час чищення зубів;
- не сміти біля водойм;
- користуйся багаторазовою пляшкою;
- розповідай друзям, чому вода – це життя;
- бережи кожну краплинку.

ТАЄМНИЦЯ ЛІСОВОГО ОЗЕРА «ЗАЧАРОВАНИЙ СВІТ»

(екологічне оповідання з елементами казки)

Навчальний рік уже майже закінчився, і другий клас залишився позаду. Попереду були довгоочікувані літні канікули. Тож за всі досягнення та неабияке терпіння під час повітряних тривог в укритті наша найкраща у світі вчителька – Світлана Борисівна, вирішила нас потішити справжньою мандрівкою на природу, де було багато свіжого повітря, зелені, води і різних розваг без обмежень.

Одного теплого травневого ранку ми всі – учні 2-А класу вирушили у похід до заповідника «Лісові озера», що поблизу міста Горішні Плавні. Наша вчителька дуже любила природу і завжди вчила нас берегти все живе. Дорога пролягала через духмяний сосновий ліс. Птахи співали так голосно, ніби вітали маленьких мандрівників, а сонячні промінчики гралися у кронах дерев. Коли ми підійшли до найбільшого озера, то завмерли від подиву. Вода була тихою, мов дзеркало, але на березі лежали пластикові пляшки, пакети й бите скло. Світлана Борисівна тихо сказала:

— Діти, колись це озеро було ще чистішим. Але злі та байдужі люди засмітили берег, а ще пошкодили маленькі джерельця – витокі, які живлять озеро. Якщо джерела пересохнуть, одного дня може зникнути й саме озеро.

Ми всі засмутилися.

— Невже ми нічого не можемо зробити? — запитав Михайлик.

— Можемо, — усміхнулася вчителька. — Любов до природи починається з маленьких добрих справ.

Світлана Борисівна відкрила велику екторбу, в якій були рукавички та пакети. Ми всі узяли їх і почали прибирати берег. Незабаром він став чистим і охайним. Поки всі працювали, я відійшла трохи вбік. Біля старої верби у віддзеркаленні озера побачила дивне переплетення коріння. Сонце освітило його так, що здалося, ніби серед кори з'явилися добрі обличчя.

— Це ж... лісові духи! — прошепотіла я.

І раптом дерева тихенько зашелестіли.

— Не бійся, Світланко, — пролунав лагідний голос. — Ми — охоронці цього озера. Люди давно перестали нас помічати, але ті, хто має добре серце, можуть нас побачити.

Я уважно слухала. Найстарший дух, чия борода була сплетена з моху, сказав:

— Слухай уважно, мила дівчинко! Озеро живе доти, доки живуть його джерела. Якщо вони засмічені або перекриті, вода слабшає. Розкажи, Світланко, людям три прості правила.

— Які? — запитала я.

— Перше — ніколи не залишати сміття в лісі.

Друге — берегти джерела, не засипати їх землею та не ламати береги. Третє — саджати дерева й кущі біля водойм, бо їхні коріння допомагає землі утримувати воду.

Потім дух усміхнувся:

— Але є ще одна таємниця. Кожна добра справа людини дарує озеру краплинку сили.

Я щосили побігла до класу й розповіла все друзям. Друзі уважно слухали мене.

— Ми теж можемо допомогти! — вигукнула Марійка.

— І будемо розповідати про це всім! — додав Ілля.

Світлана Борисівна уважно вислухала нас і сказала:

— Можливо, хтось скаже, що це лише казка. Але знаєте... усі великі добрі справи починаються саме з віри в диво.

Перед тим як вирушити додому, другокласники встановили невеличку табличку: «Бережіть лісові озера! Природа — наш спільний дім.» У цю мить легенький вітерець торкнувся листя. На мить нам усім здалося, що з-за старої верби на нас дивляться три добрі лісові духи. Вони мовчки усміхнулися й розчинилися серед зеленого листя. А коли сонце схилюлося до вечора, вода в озері стала такою чистою, що в ній відбилися блакитне небо. Здавалося, ніби саме озеро дякує нам за доброту. Тепер ми знаємо заповідні слова та будемо щороку приходити до заповідника «Лісові озера», щоб прибрати берег, спостерігати за птахами, вчитися берегти та цінувати природу, бо кожен із нас знає: лісові духи відкриваються лише тим, хто любить природу, допомагає їй і бачить красу серцем.

Оповідання придумане Світланкою у травні 2026 року після екскурсії з класом. Фото озера,



зроблене на її мобільний телефон, отримало 3-тє місце в обласному конкурсі екологічних фотографій Полтавської обласної військової адміністрації до Дня захисту довкілля 7 липня 2026 року.

Автор — Світланка РУБЛЬОВА,
учениця 2 класу Гімназії №2
м. Горішні Плавні Полтавської області



 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 28.07.2026  9 786177 231140
---	--	--	---