

ТИ ЯК?

Всеукраїнська програма
ментального здоров'я
за ініціативою Олени Зеленської



Соняшний Рік 2026

Сонях — квітка, яка символізує стійкість і постійне перетворення. Це також символ пам'яті. У нього міцне коріння, а сама квітка невтомно тягнеться до сонця.

Сонях стверджує життя. Кожне зернятко в своєму потенціалі стає більшим, і вміщає в собі нове і нове життя.

У цьому календарі зібрано інформацію та легенди різних народів про сонях. Коли ми дивимось на календар, зазвичай думаємо про плани, дати, цифри. А мені хотілося, щоб кожна сторінка цього календаря стала зернятком для усмішки, роздумів, натхнення.

Щоб водночас працювали права і ліва півкулі мозку: ми сприймали прекрасні акварельні ілюстрації Тетяни Кармазіної, адже акварель оживлює наші емоції та відчуття. І читали тексти. І щоб усі наші плани наповнювалися більшою силою та життєвістю.

Ми всі — трохи соняхи. Шукаємо світло й зростаємо до нього. А в темряві — повертаємось до тих, хто поруч, і стаємо для них опорою.

Доброго соняшного року і добрих днів!

ТИ ЯК?

Всеукраїнська програма
ментального здоров'я
за ініціативою Олени Зеленської

Координаційний центр
з психічного здоров'я
Кабінету Міністрів України

KERNEL

Авторка ідеї: Світлана Ройз
Ілюстрації: Тетяна Кармазіна



Соняхи походять із Північної Америки. Їх вирощували понад 3000 років тому корінні народи - хопі, навахо, ацтеки. Вони використовували сонях як їжу. З борошна пекли коржі, олією лікували рани, з пелюсток робили фарби.

січень

пн	вт	ср	чт	пт	сб	нд
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	



У давніх ацтеків соняшник був символом Сонця. Жриці носили золоті вінки у формі цих квітів, а великі поля вирощували біля храмів бога Сонця. Якщо подивитися на соняшник, можна отримати частку сонячної сили та насагу до життя.

ЛЮТИЙ

пн	вт	ср	чт	пт	сб	нд
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	



березень

У XVI столітті іспанські мореплавці привезли сонях до Європи. Спочатку його вирощували як декоративну рослину. В Україну соняхи потрапили у XVIII столітті. Спершу їх садили як прикрасу, а згодом почали вирощувати для виробництва олії.

пн	вт	ср	чт	пт	сб	нд
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29



КВІТЕНЬ

Соняхи відомі своєю здатністю повертати голови за сонцем. Але є цікаве поетичне спостереження. Коли сонце ховається, соняхи іноді повертаються один до одного, щоб «світити» собі та тим, хто поруч.

пн	вт	ср	чт	пт	сб	нд
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			



1 травня відзначається Всесвітній день соняха. Автором свята став британський садівник і фотограф Річард Рейнолдс (Richard Reynolds). Він започаткував це свято 1 травня 2010 року.

травень

пн	вт	ср	чт	пт	сб	нд
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31



червень

Індіанці саджали соняхи
вздовж доріг. Вони вірили,
що ці квіти ведуть додому
і захищають душі
подорожніх. Якщо
людина загубиться, їй
варто просто йти в
напрямку соняхів. Вони
вказуть правильний шлях.

пн	вт	ср	чт	пт	сб	нд
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					



липень

У Китаї існує легенда, що соняхи походять із саду безсмертя. Кажуть, що вони несуть у собі енергію Сонця і можуть дарувати силу та довголіття. Соняхи часто зображали в китайських храмах як символ удачі та гармонії.

пн	вт	ср	чт	пт	сб	нд
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		



серпень

Існує японська легенда, що соняшникове поле - то відбиток зоряного неба на землі. Тому, коли люди йдуть серед соняшникового поля, вони ніби проходять крізь Всесвіт, де кожен сонях - це зірка, яка світить тільки для них.

пн	вт	ср	чт	пт	сб	нд
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24/31	25	26	27	28	29	30



вересень

Майже в усіх мовах назва соняшника пов'язана з образом руху за сонцем, а кілька мов надали йому сонячного імені.

Грецькою *ηλιανθος* (сонце + квітка).

Німецькою *Sonnenblume* (сонячна квітка).

Англійською *sunflower* (сонячна квітка).

пн	вт	ср	чт	пт	сб	нд
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				



У середньовічній Європі
 ченці казали, що соняш-
 ники нагадують про
 вірність духовному шляху.
 Квітка слідує за сонцем,
 як людина за світлом
 правди. У багатьох мона-
 стирських садах вирощу-
 вали соняшники як
 символ віри та духовної
 стійкості.

ЖОВТЕНЬ

пн	вт	ср	чт	пт	сб	нд
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	



листопад

У племені хопі соняшник - це подарунок Духів, щоб люди ніколи не забули, звідки приходить світло.

Його насіння символізувало родючість, достаток і радість. Коли людина забуває свій шлях, вона може подивитися на сонях - і згадати, куди дивитися серцем.

пн	вт	ср	чт	пт	сб	нд
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23/30	24	25	26	27	28	29



грудень

Існує легенда, як після засухи, серед піску маленьке насіння соняшника пробилося крізь камінь. Люди дивувалися. А соняшник віповів - «Я просто знав, що десь там є Сонце».

пн	вт	ср	чт	пт	сб	нд
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			