



Газета

Ужгородського наукового ліцею

Квітень 2024



З маленького кроку починається великий шлях.

Народна мудрість

НАШЕ СЛОВО



Події місяця

Профорієнтаційна зустріч із рятувальниками ДНСН України в Закарпатській області



Бути рятувальником - це почесна та відповідальна робота, яка потребує від людини специфічних якостей та готовності допомагати іншим у найскладніших моментах. Як стати рятувальником ,

4 квітня дізнавались майбутні випускники Ужгородського наукового ліцею Закарпатської обласної ради в рятувальників, які

прийшли в гості до одинадцятикласників. А ще «надзвичайники» охоче відповіли на усі запитання юнаків та дівчат, деталізували алгоритм дій вступників під час подачі документів. І найголовніше, проінформували зацікавлених про напрями, за якими проводиться навчання у спеціалізованих освітніх закладах в галузі безпеки. Йшлося про Кременчуцький льотний коледж Харківського національного університету внутрішніх справ КЛК ХНУВС, Львівський державний університет безпеки



національного університету внутрішніх справ КЛК ХНУВС, Львівський державний університет безпеки

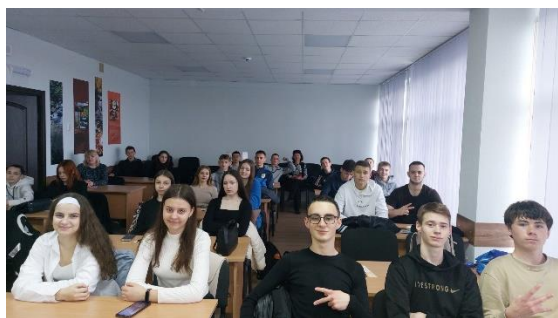
життєдіяльності, ЧІПБ імені Героїв Чорнобиля НУЦЗ України та Національний університет цивільного захисту України.

Учні дізналися, про які якості, необхідні для того, щоб бути рятувальником: **фізична спритність**: рятувальники повинні мати добру фізичну форму, щоб впоратися з роботою, пов'язаною з підйомом та пересуванням важких предметів та людей; **мати навички плавання**: знання навичок плавання важливе для рятувальної діяльності на воді. **Вміння працювати в команді**: рятувальники часто працюють у команді, тому вони повинні вміти ефективно співпрацювати з іншими. **Стресостійкість**: здатність приймати важкі рішення в стресових ситуаціях є ключовою якістю для рятувальника. Мати навички екстреної медичної допомоги: знання навичок надання першої медичної допомоги може врятувати життя в аварійних ситуаціях. Вміння співчувати та емпатія до постраждалих під час надання допомоги є важливими якостями рятувальника.

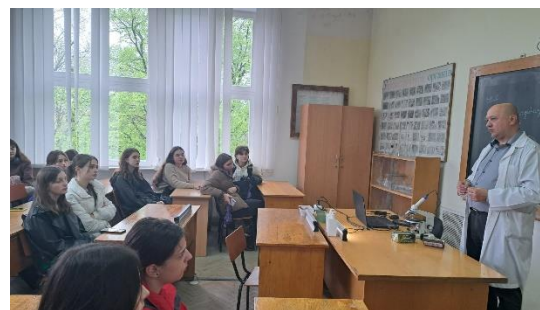
Але проходження відповідної підготовки та тренувань є обов'язковим для представників цієї благородної професії, щоб вони були готові до будь-яких ситуацій.

Марія Пришляк

День відкритих дверей в ДВНЗ «УжНУ»- 2024



02-04 квітня 2024 року в Ужгородському національному університеті відбулися Дні відкритих дверей. Традиційний захід, у межах якого вступники мають змогу отримати



необхідну інформацію про навчання в університеті. Особливо корисний він для абітурієнтів, які ще не визначилися з вибором майбутньої професії або мають сумнів щодо того, з якою саме сферою



діяльності пов'язати своє життя.



Важливо знайти своє місце в цьому світі та розвиватися в тій сфері, яка дійсно цікава та здатна забезпечити задоволення від професійної діяльності.



Вибір професії є одним із найважливіших рішень у житті кожної людини. Від того, яку професію обрати, залежить подальше життя, кар'єрне зростання, фінансове благополуччя та багато інших аспектів. Тому, у школі, нам дуже важливо розуміти, як вибрати ту професію, яка найбільше відповідає

нашим інтересам, здібностям і цілям.

Під час вибору професії важливо пам'ятати, що це має бути ваш власний вибір. Часто, у шкільному віці, батьки або вчителі можуть висловлювати свої побажання чи рекомендації щодо вибору професії, але рішення має бути прийняте вами самостійно. Водночас потрібно бути об'єктивним і не забувати про свої сильні та слабкі сторони, а також про те, що можливостей і напрямів багато.

Щоб зробити правильний вибір професії, треба звернути увагу на свої інтереси та хобі. Якщо вам подобається певна сфера діяльності, то шанси на успіх у цій професії значно зростають. Наприклад, якщо ви любите малювати, то можливо, вам буде цікаво стати дизайнером чи художником. Якщо ви любите спілкування з людьми, то робота у сфері продажів або менеджмент може стати для вас відповідним вибором.



Другий крок полягає в аналізі власних інтересів та здібностей. Для цього варто ретельно вивчити інформацію про різні професії, їх характеристики та вимоги до працівників. Також варто поговорити з людьми, які вже мають певний досвід у вибраній галузі, запитати їх про свої можливості та перспективи.

Далі ретельно вивчити освітні заклади та програми, які можуть допомогти в реалізації мрії про обрану професію. Наприклад, для тих, хто мріє про кар'єру в ІТ-галузі, можуть підійти спеціалізовані технічні університети, програми підвищення кваліфікації та онлайн-курси.

Останній етап — це вибір самої професії та реалізація власних цілей. Варто пам'ятати, що вибір професії — це не тільки вибір майбутньої роботи, але й вибір стилю життя. Тому важливо зрозуміти, чого саме хочете досягти та докласти максимум зусиль, щоб досягти своєї мети.



Кожен має робити вибір самостійно, з урахуванням своїх інтересів та здібностей. Варто пам'ятати, що немає такої роботи, яка б підходила абсолютно всім. Тому важливо знайти своє місце в цьому світі та розвиватися в тій сфері, яка дійсно цікава та здатна забезпечити задоволення від професійної

діяльності.

Катерина Грет

«Народ і армія єдині! Разом до перемоги!»



11 квітня учні нашого закладу відвідали виставку бойових трофеїв. Переглядаючи виставлені предмети - українські прапори, збиті військові шоломи, уламки ракет, фотографії зруйнованих міст та сел – учні відчували сум, горе, але й сподівання на краще майбутнє. Кожен предмет на виставці несе в собі велику історію і страждає від війни, яка призвела до багато трагедій. Вони свідчать про жорстокість конфлікту та страждання людей, які опинилися в центрі подій. Вони змушують задуматися про ціну миру та важливість збереження його.



Ця виставка нагадала учням про те, як важливо дбати про мир та спокій у світі. Такі виставки допоможуть учням усвідомити наслідки війни.

Матеріал із сайту Ужгородського наукового ліцею
<https://school.uz.ua/news.html>

Значення бойових трофеїв

Бойові трофеї є предметами, захопленими у супротивника на полі битви, що слугують свідченням здобутих перемог . Це може бути військова здобич, така як зброя, боеприпаси, транспортні засоби та інші матеріальні цінності, що вважаються власністю держави-переможця .

Також бойові трофеї можуть функціонувати як пам'ятник на честь здобутої перемоги, споруджування яких може відбуватися після війни для відзначення переможних подій . Такий пам'ятник може бути створений у вигляді спеціального трофейного пам'ятника, що символізує успішну війну і здобуту перемогу чи підняття морального стану воїнів.

Ці два значення відображають важливість бойових трофеїв як доказу здобутих перемог та як пам'ятника чи символу перемоги у військових контекстах. .

Можливі цінності бойових трофеїв:

Бойові трофеї можуть мати велику історичну цінність, оскільки вони є частиною конфліктів та війн, які впливають на культурну спадщину та розуміння минулого . Такі трофеї можуть стати важливими джерелами для вивчення історії, тактики бойових дій та соціокультурного контексту військових подій.

Бойові трофеї часто мають символічне значення для переможців, що підкреслює їхню силу, відвагу та військову майстерність . Вони можуть втілювати певні цінності, такі як державність, національну гордість та солідарність в обличчі ворожих загроз.

Деякі бойові трофеї можуть мати велику колекційну цінність для істориків, колекціонерів та музеїв, які цінують ці об'єкти як унікальні артефакти з воєнного минулого [6]. Це дозволяє зберегти історичну спадщину та передати її майбутнім поколінням.

Загалом, бойові трофеї можуть мати значення не лише у військовому контексті, а й як важливі свідки історії, символи сили та важливі артефакти для майбутніх поколінь.

Юлія Лашук



День Землі

Цьогоріч його відзначали 22 квітня. Мета цього дня - привернути увагу



громадськості до нашого спільного дому - планети Земля, нагадати людям про необхідність дбайливого ставлення до природи. Це день є приводом зайвий раз замислитися про те, що довкола нас.

Міжнародний День Землі, також відомий як День Землі, щорічно відзначається 22 квітня. Свято спрямоване на підвищення уваги до охорони довкілля, зеленого планети та мудрого поводження з природою. Заставником свята є американський фермер і міністр сільського господарства Джон Мортон. Уперше це свято відзначили 22 квітня 1970 року з метою привернути увагу до екологічних проблем .

Історія та значення

Походження: Святкування вперше відбулося 22 квітня 1970 року для підвищення свідомості про проблеми навколишнього середовища та сприяння екологічній охороні .



Джон Мортон: Історія свята пов'язана з акціями Дж. Мортонна з висадки дерев, що привела до постановки Дня Дерева у 1872 році. Пізніше це стало міжнародними подіями .

ООН: У 2009 році ООН оголосила це свято Міжнародним Днем Матері-Землі, підкреслюючи сполученість людини, інших живих істот та планети .

Символіка

День Землі має свій власний прапор зі знімок Землі на синьому тлі, зробленим під час місії Apollo 17 у 1972 році .

Стандартний символ Дня Землі - зелена грецька літера «тау» на білому тлі, що символізує екологічну гармонію .

День Землі супроводжується висадкою дерев, акціями з прибирання, освітніми заходами та заходами з охорони довкілля.

Щороку проводяться різноманітні заходи з березня до кінця квітня з метою підвищення екологічної свідомості .

Ця подія, оголошена ООН, відзначається у день весняного рівнодення, зазвичай 20 березня.

Олександра Стропко

Зустріч із захисниками України



25 квітня в Ужгородському науковому ліцеї відбулася зустріч з учасниками III штурмової бригади: розмовляли про службу та досвід. Старшокласники мали змогу не лише почути досвід людей, які творять історію, а й обговорити цікаві для них питання.

Матеріал із сайту Ужгородського наукового ліцею
<https://school.uz.ua/news.html>

Розуміння ментального здоров'я: шлях до збалансованого життя

Заирнути у власні глибинні переживання, усвідомити їх та навчитись екологічно висловлювати свої емоції тренувались учні Ужгородського наукового ліцею. В рамках Всеукраїнської програми "Ти як?" психологині ДСНС Закарпаття провели заняття яке допоможе молоді.

Юнаки та дівчата дізнались як зберегти ментальне здоров'я у стресових ситуаціях та чому важливо дбати про нього не менше, ніж про фізичне. Крім того, в рамках заходу підлітки на практиці ознайомились із методами саморегуляції та поділились із фахівчинями ДСНС власними способами.

У такі часи неабияк важливо напрацювати навички керування власними емоціями, думками, переживаннями та поведінкою, а також знати до кого у разі необхідності можна звернутись за підтримкою.

За матеріалами Головного управління ДСНС України у Закарпатській області

Слово до теми

Ментальне здоров'я є важливою складовою загального благополуччя людини. Це стан, у якому відчувається психічний комфорт, можливість розвивати свій потенціал, реагувати на стрес, ефективно виконувати роботу та вносити внесок у суспільство .

Для збереження ментального здоров'я важливо брати на увагу такі аспекти:

Ментальне здоров'я включає емоційний, психологічний та соціальний добробут особистості .

Це відіграє ключову роль у сприйнятті світу, подоланні стресу, керуванні емоціями та взаємодії з іншими людьми .

Важливо не прогавляти сигнали, такі як втрата контролю, втома та ознаки психічного виснаження .

Фактори стресу, насильства, порушення соціального середовища, нездоровий спосіб життя та хронічні захворювання можуть негативно впливати на ментальне здоров'я .

Для здоров'я ментального здоров'я важливо сприяти собі, встановлювати межі та захищати цінності .

Підтримка здорового фізичного стану, рух та адекватний відпочинок грають значну роль у підтримці ментального благополуччя .

Загалом, ментальне здоров'я вимагає уваги, догляду та активних стратегій для підтримки стійкості та повноцінного життя .

Катерина Стецевич

Вічний біль Чорнобиля



Сьогодні це вже історія України. У ці дні ми вшановуємо людей, які ризикуючи життям і здоров'ям, виконали свій святий обов'язок, рятуючи від біди не одне покоління. З метою гідного відзначення мужності, самовідданості і високого професіоналізму учасників ліквідації наслідків аварії на



Чорнобильській АЕС у закладі освіти класними керівниками та вихователями було проведено виховні години «Чорнобиль – наш біль», перегляд документальних фільмів «Мужність і біль Чорнобиля».

Чорнобильська катастрофа, яка сталася 26 квітня 1986 року на Чорнобильській АЕС, мала серйозні наслідки на навколишнє середовище та населення України. Внаслідок аварії, значна територія української землі зазнала радіоактивного забруднення. Це призвело до радіоекологічних, медичних, а також соціально-економічних наслідків . Окрім того, ця катастрофа завдала величезної шкоди населенню та народному господарству України . Внаслідок Чорнобильської катастрофи приблизно 4 мільйони населення України зазнали опромінення, а її медичні наслідки можуть відчуватися ще довгі роки після трагедії . Багато ліквідаторів аварії потрапили під вплив радіоактивних речовин, що призвело до зростання захворюваності та інвалідності серед них . Наставлення та евакуація населення були відкладені, що також спричинило додаткові проблеми та наслідки для жителів Прип'яті .



Одним з важливих аспектів є екологічні наслідки Чорнобильської катастрофи, які охоплюють всі аспекти життя – від здоров'я людей до природи . До цих наслідків відносяться радіоекологічні, медичні та соціально-економічні наслідки, такі як важкі ураження променевою хворобою, збільшення випадків раку та інших захворювань, а також соціальні проблеми, з якими стикається населення .

Міжнародні експерти також підкреслюють серйозні наслідки аварії, такі як органічне ураження мозку у ліквідаторів, суїциди та соціальні проблеми, пов'язані з непередбаченим впливом радіації на здоров'я . Таким чином, Чорнобильська катастрофа залишила широкі та значні сліди як на природу, так і на людську долю, що відчувається ще й в наш час .

Марія Пришляк

