



Газета
Ужгородського наукового ліцею
Лютий 2023



З маленького кроку починається великий шлях

Народна мудрість

НАШЕ СЛОВО



Події місяця *****

«Інтернет - користь чи прихована небезпека»

З 06 по 12 лютого у закладі проводився Тиждень Безпечного Інтернету. Вчителями інформатики було організовано відеолекторій «Ігроманія» з подальшим його обговоренням.

АКЦІЯ «Подаруй Валентинки для Збройних Сил України»

14 лютого в нашому закладі пройшла акція «Подаруй Валентинку для Збройних Сил України».

День відкритих дверей у ДВНЗ УжНУ

16 лютого відбувся День відкритих дверей у ДВНЗ УжНУ. Наші випускники мали змогу більше дізнатися про університет та освітні програми, за якими проводиться підготовка, а також отримали актуальну інформацію про Правила прийому до ЗВО у 2023 році.

Міжнародний день рідної мови

21 лютого в Україні і світі святкують Міжнародний день рідної мови. Рідна мова – це важливий носій цінностей, знань, які передаються від покоління до покоління. Учні під керівництвом вихователів підготували флеш-моб до Дня рідної мови.

О СПОРТ! ТИ – МИР!

Спортивна зала ліцеїстів – просто мрія

Здоров'я, радість б'ється в нім щоднини,
Уроки і змагання вже від нині

Це гордість, Слава України ! – такими словами урочисто відкрила спортивний комплекс в Ужгородському науковому ліцеї директор Олена Іщенко. Керівники області, запрошені гості - голова Закарпатської обласної державної адміністрації – начальник обласної військової адміністрації Віктор Микита, голова Закарпатської обласної ради Володимир Чубірко, заступник голови Закарпатської обласної військової адміністрації – начальника обласної військової адміністрації Ігор Шинкарюк, депутат Закарпатської обласної ради, Президент гандбольного клубу «Карпати - Ужгород» Олександр Ледида, заступник голови Закарпатської обласної ради Мирослав Щербей, директор департаменту освіти і науки, молоді та спорту Закарпатської обласної військової адміністрації Мар'яна Марусинець, чотириразовий Чемпіон України з гандболу Віталій Андронов, директори спортивних шкіл, які привітали гандболістів з найкращим шкільним спортивним залом в Україні. Тут заплановано проводити змагання різних рівнів.



Зустріч із ЗАХИСНИКОМ

28 лютого відбулася зустріч учнів з учителем нашого закладу Фадєєвим А.Ю., який несе службу в ЗСУ. Захід розпочався із хвилини мовчання за загиблими героями нашої Батьківщини. Спілкування з учнями пройшло в невимушеній атмосфері.



Зустріч мені запам'яталася тим, що

Дмитро Богдан

.....наш хоробрий учитель поділився історіями та спогадами зі своєї служби, надихнув нас патріотизмом та вірою в перемогу. **СЛАВА НАШИМ ЗАХИСНИКАМ!!!!!!**

Черепко Михайло

.....Андрій Юрійович розказав , як там важко нашим захисникам та захисницям, що вони не здаються заради

майбутнього нашого та нашої країни.

Вашкеба Юрій

....ми дізналися від очевидця про події, які відбуваються на найзапеклішій частині нашої держави.

Гудза Юрій

.....ми змогли порівняти військові спорядження наших відчайдушних захисників та німецьке спорядження ворога.....**МИ ВІРИМО В НАШУ ПЕРЕМОГУ!!!СЛАВА ЗСУ!!!**

Черевка Нікіта

.....ми почули про справжню ситуацію на передовій, зрозуміли, як все відбувається насправді, переконалися в тому, що **НАШУ АРМІЮ НЕ ПЕРЕМОГТИ**, для ворога нема жодного шансу, тому що дух нашої нації незламний. **СЛАВА ЗСУ!!!!**

Меклеш Владислав

.....Андрій Юрійович, наш учитель, справді став **ГЕРОЄМ**, принаймні для нас, він показав амуніцію русаків і розповів про реалії воєнних дій в Україні.

Аралов Ілля

.....я зустрів справжню сучасну **ЛЕГЕНДУ**.

Рішко Василь

.....я зустрівся зі справжнім героєм, людиною, котру я поважаю, яка побувала у справжньому пеклі, і, незважаючи на свій вік, пішла на фронт боротися за Україну.

Тетеря Віталій

.... я зустрів нашого **ГЕРОЯ ЗСУ**, побачив ганебну форму орків та рештки ракети.

Ладжун Владислав

.....Андрій Юрійович описав реальну картину війни, не прикрашаючи ніяких подій, і наголосив на тому, що наші хлопці вмотивовані тільки на **ПЕРЕМОГУ**.

Тесленко Давид

.....мені було приємно побачити **НАШОГО УЧИТЕЛЯ** і дізнатися, що у нього все гаразд.

Котик Назар

....незважаючи на те, що Андрій Юрійович прийшов з війни, він так і залишився позитивною людиною.



Костів Олександр

.....я дуже неочікувано зустрів Андрія Юрійовича, про якого ми з однокласниками часто згадуємо. У нас він завжди викликає теплі та приємні спогади. Ця зустріч для мене була дуже цікавою, оскільки ми змогли почути про війну від її очевидця, **НАШОГО УЧИТЕЛЯ**, слухати його було дуже цікаво і так само ставити питання.



Такою були цікавими трофеї, які він нам показав. Одним словом, дякуємо йому за все, що він заради нас робить.

Носа Володимир

.....Андрій Юрійович не зламався, а ще більше зміцнів духом. Нам було приємно бачити **НАШОГО ВЧИТЕЛЯ**, як і йому нас.

Вітаємо переможців III етапу всеукраїнських олімпіад та II етапу МАН



Наполегливість та цілеспрямованість - це шлях до перемоги

Особистий успіх не обмежується відчуттям задоволеності своїм життям або щастям. Швидше, він полягає в упевненості, що ви завжди можете досягти бажаного і спонукає вас діяти в потрібному напрямку. Страх програти – це лише ілюзія, яка веде далі від перемоги. Віра в себе зароджує бажання до дій, а дія - це вже успіх, оскільки, все, що не робиться, - робиться на краще. Хай кожен промах веде тільки до покращення дій, а кожна перемога дається легко. Ви вже досягли неймовірних висот, оскільки, кожен з вас показав, що гідне покоління своїх батьків і здатні до неймовірних злетів. Такі кроки,

як перемога в різних конкурсах, олімпіадах та розкриття себе в науковій роботі, ведуть вас по стежині розвитку власного «я», а також до вдосконалення світу. Але пам'ятаймо – будь-які вершини стають здобутими тільки через наполегливу працю. Роздумуючи про значення праці в житті людини, я не можу не погодитися з такою простою та розумною думкою, як та, що висловив колись видатний український філософ Григорій Сковорода. Я маю на увазі «споріднену працю». Сутність її в наступному: кожна людина вміє робити щось, до чого в неї є природний хист та покликання, тому така праця приносить людині не лише винагороду матеріальну, а й справжнє задоволення. Та люди часто змушені обирати між власною «спорідненою працею» та професією, яка вважається престижною та добре оплачуваною. І тоді праця стає для людини тягарем, повинністю. Мабуть, саме через це стільки людей у світі не люблять працювати. І якщо ти хочеш чогось досягти, ти повинен наполегливо працювати. Адже попереду тебе чекає результати. І тільки від тебе залежить, яким вони будуть: чи задовольнять тебе, чи, навпаки, роздратують. І якщо ти раніше почнеш працювати, то й раніше отримаєш результати.

Катерина Стецевич

До 152-річчя з дня народження Лесі Українки.

Геройство мусить мати нагороду,

се і Боги, і люди визнають

Леся Українка



ГЕНІАЛЬНА УКРАЇНКА

З-поміж плеяди славетних діячів української культури й суспільної думки кінця ХІХ – початку ХХ століть, до якої входять видатні письменники, учені та громадські діячі, яскраво

вирізняється і велична постать незламної духом Лесі Українки. Ідейно-естетична, історико-літературна та суспільно-культурна значущість 14-томної творчої спадщини авторки славнозвісних драм «Лісова пісня»,

«Бояриня», «Одержима» неоціненна. Інтелектуальні здібності, вогненне слово, нескорений дух, копітка праця, сильна воля, безвідмовна жертвовність, любов до України та вболівання за її долю, а також надбання творити й бути корисною суспільству – це далеко не увесь перелік прикметних рис і позитивних чеснот **ГЕНІАЛЬНОЇ УКРАЇНКИ**, що забезпечили їй успіх та визнання у віках. Вона належить до тих людей, які захоплюють своїми досягненнями і спонукають до наслідування, демонструють усьому суспільству, що немає нічого неможливого. Саме тому Ларису Петрівну Косач (справжні ім'я та прізвище) щороку 25 лютого, у день її народження, вшановує все прогресивне українство. Цьогорічні ж святкування з нагоди 150-річчя набувають загальнонаціональних масштабів: 2021 оголошено роком Лесі Українки.

У крилатих рядках «*Contra spem spero*» («Без надії сподіваюсь») авторка лаконічно передала стійкість, незалежність, тверду віру в перемогу перш за все над собою:

*Так! Я буду крізь сльози сміятись,
Серед лиха співати пісні,
Без надії таки сподіватись,
Буду жити! Геть думи сумні!*

Вражає те, що ця **ЛЕГЕНДАРНА ЖІНКА**, попри нестерпний фізичний біль, невтомною творчою працею сприяла пробудженню національної свідомості українського народу задля його визволення з-під російського гніту, при цьому засуджуючи пасивність і бездіяльність земляків, бо, вважала, що «терпіть кайдани – то всесвітський сором, забудь їх, не розбивши, гірший стид». Прикро, що ці слова актуальні й сьогодні, зокрема у Дні пам'яті про події на майдані Незалежності й у Дебальцевому. Вони знову й знову нагадують українцям про власну гідність і героїзм, які є запорукою омріяної та дорогоцінної **СОБОРНОЇ ДЕРЖАВИ**. Тому цю **СЛАВЕТНУ УКРАЇНКУ** вважають взірцем стійкості та витривалості, «єдиним мужчиною в українському письменстві» (за словами І. Франка), що до останнього подиху була відданою рідній Україні й впевнено заявляла: «Малоросійство – це не політика і навіть не тактика, лише завжди апріорна й тотальна капітуляція». **У контексті нещодавнього свята – Міжнародного дня рідної мови (21 лютого) – варто згадати про вплив Лесиного слова на розвиток української літературної мови, адже ГЕНІАЛЬНА УКРАЇНКА тісно спілкувалася з інтелектуальною елітою свого часу, під впливом і безпосередньої участі якої відбувався процес становлення української**

медичної термінології. Це, зокрема, її земляк, лікар-письменник, педагог, поліглот Модест Левицький, а також директор Інституту української наукової мови АН України, знавець понад 60 мов світу Агатангел Кримський та ін.

Найцікавішими ключовими фактами із життя Лесі Українки можна визначити такі: 1) у п'ять років Лариса Косач уже читала; 2) у дев'ять – написала перший вірш «Надія»; 3) у тринадцять – мала дві надруковані поезії: «Конвалія», «Сафо»; 4) у чотирнадцять – опублікувала першу поему «Русалка»; 5) у дев'ятнадцять – написала підручник «Стародавня історія східних народів»; 6) розмовляла українською, польською, болгарською, німецькою, французькою, італійською, російською мовами, також добре знала латину; перекладала з давньогрецької, німецької, англійської, французької, італійської та польської мов; під час перебування в Єгипті почала вивчати іспанську; 7) добре грала на фортепіано (прикрим було те, що туберкульоз найперше вразив руку дівчинки, і маленька Леся, щоразу торкаючись клавіш улюбленого інструмента, відчувала біль; згодом описала своє горе в елегії «До мого фортепіано»; 1 серпня (день її смерті) в Україні оголошено Національним днем пам'яті жертв туберкульозу; 8) перекладала твори відомих світових майстрів слова, як-от: М. Гоголя, А. Міцкевича, М. Конопніцьку, Г. Гейне, В. Гюго, Дж. Свіфта, В. Шекспіра, Дж. Байрона, І. Тургенєва, Жорж Санд, А. Негрі, М. Метерлінка, Гомера та ін.; 9) псевдонім запозичила у свого дядька Михайла Драгоманова, який підписувався «Українець», сама ж письменниця вперше назвала себе УКРАЇНКОЮ в 1884 році, коли їй було лише тринадцять; 10) її авторськими неологізмами вважають слова «напровесні», «промінь»; 11) Сергій Мержинський, якому були адресовані рядки «Твої листи завжди пахнуть зів'ялими трояндами», не відповів Лесі взаємністю; 12) Олена Пчілка, мати поетеси, у ранньому дитинстві вважала свою доньку малорозвиненою, проте світ назвав її ГЕНІАЛЬНОЮ.

Отже, служіння своєму поневоленому народові, боротьба художнім словом за правду й волю – мета життя цієї сильної жінки та водночас секрет її безсмертя. «...Я жива! Я вічно буду жити! Я в серці маю те, що не вмирає», – ось таке пророче життєствердження ДОЧКИ ПРОМЕТЕЯ, яка стала символом нескореного людського духу!

*Галина Навчук, к. філол. н., доцент,
Марія Цуркан, д. педагог. н., доцент,
кафедра суспільних наук та українознавства БДМУ*

Матеріал підготувала Лашук Юлія

Психологічна підтримка



Дихальні практики як метод самопомоги при нападах сильної тривоги*

Тривога – передчуття небезпеки чи негативних подій. В умовах повномасштабної війни в такому емоційному стані перебуває більшість українців, і часто протягом тривалого часу – дні, тижні, місяці. Звісно, що це впливає і на фізичний стан людини.

Під час нападу сильної тривоги людина може відчувати утруднене дихання, часткову втрату координації, пітливість і т. д.

Однією з найефективніших методик самопомоги під час сильної тривоги, страху або паніки є техніка ритмічного дихання. Як виконати вправу, щоб вона допомогла?

- ◆ Сядьте прямо, поставивши обидві ступні на підлогу. Руки можна покласти на коліна. Голову тримайте прямо, але в розслабленому положенні.

- ◆ Можете заплющити очі. Зосередьтеся на своєму диханні: слідкуйте за вдихами та видихами. Потім зробіть паузу на 10-20 секунд.

- ◆ Наступний крок – це сповільнення дихання. Дихайте в такому ритмі: на 4-5 секунд вдиш, потім затримуємо дихання на 1 секунду, далі протягом 4-5 секунд – видих. Повторюйте вправу кілька хвилин.

Зверніть увагу: якщо такий темп дихання здається занадто повільним, спробуйте пришвидшити ритм, щоб почуватися комфортно.

- ◆ Відчувши полегшення, дозвольте диханню повернутися у звичний ритм та повільно відкрийте очі.

При регулярному виконанні цієї або інших практик самопомоги це дозволить сформувати звичку до автоматичного застосування даних методик у кризових ситуаціях.

Джерело: Юлія Ворман, практична психологиня.