



універсум



www.zu.edu.ua

facebook.com/zu.edu.ua

t.me/zueduua

№ 1 (210) січень 2026 року // щомісячна студентсько-викладацька газета Житомирського державного університету імені Івана Франка

Розповсюдження безкоштовне

ДЕНЬ СОБОРНІСТІ УКРАЇНИ

22 січня

Понад століття тому, у 1919 році, на Софійському майдані в Києві відбулася подія, про яку мріяли покоління: Акт Злуки об'єднав західні та східні українські землі в єдину соборну державу. Це був не просто політичний крок, а маніфест незламної волі нашого народу до єдності, свободи та незалежності.

Сьогодні поняття «соборність» набуло для кожного з нас особливого, глибокого сенсу. Це не лише про спільні кордони, а насамперед про нашу згуртованість, взаємопідтримку та єдине серцебиття в боротьбі за майбутнє України. Соборність – це наша здатність бути разом у найважчі часи, вірити в спільну перемогу та щодня працювати заради неї.

У стінах нашого університету ми виховуємо нову генерацію українців, які розуміють цінність кожного метра рідної землі та важливість єднання навколо спільних ідеалів. Освіта і наука – це та міцна нитка, що зшиває нашу країну знаннями, культурою та спільними сенсами.

Щиро бажаю кожному з вас невичерпної енергії, міцного здоров'я та віри в те, що наша єдність – це наша нездоланна сила. Нехай у кожному домі панує мир, а в серцях – гордість за нашу велику Україну.

Слава Україні! Героям слава!
Завжди Ваша – Галина КИРИЧУК

Вступна кампанія

З лідером отримувеш більше

Безкоштовні online-курси підготовки до НМТ-2026

в Житомирському державному університеті імені Івана Франка

9 лютого 2026 року
Початок роботи курсів

<https://cutt.ly/KthEEV0n>
Реєстрація за покликанням

Контактні дані:
Телефон: (096) 388 00 36, (063) 449 09 81
Електронна пошта: pk@zu.edu.ua

Засідання Координаційного центру з оцінки шкоди довкіллю

Науковці Житомирського державного університету імені Івана Франка взяли активну участь у першому у 2026 році засіданні Координаційного центру з оцінки шкоди довкіллю при Державній екологічній інспекції України та представили результати масштабних досліджень, які стануть основою для відновлення наших водних екосистем.

Наші франківці були серцем наукової частини зустрічі:

Оксана Іщук, доцент кафедри екології та географії, презентувала аналіз динаміки трансграничного забруднення річок Сейм і Десна у 2024-2025 роках. Також провела оцінку екосистемних послуг басейну річки Рось – важливий крок для розуміння цінності та відновлення наших водних ресурсів.

Микола Світельський, доцент кафедри ботаніки, детально розкрив сучасний стан фітоценозу прибережних територій річки Рось.

Консультант ПРООН Микола Слюсар, доцент кафедри зоології, біологічного моніторингу та охорони природи, брав активну участь у зустрічі, що підкреслює глибоке залучення нашого університету до міжнародних природоохоронних ініціатив.

Ці дослідження мають не лише теоретичну, а й безпосередню практичну цінність. Вони формують наукову базу для: планування інспекційної діяльності Держекоінспекції; розробки управлінських рішень та змін до законодавства; контролю інвазійних видів та вдосконалення гідрологічного режиму; запобігання промисловому забрудненню та планування відновлювальних заходів.

На засіданні був присутній широкий круг керівників та експертів, що підкреслює державну вагомість події та багатосторонній діалог:

1. Дмитро Заруба, перший заступник голови Держекоінспекції.

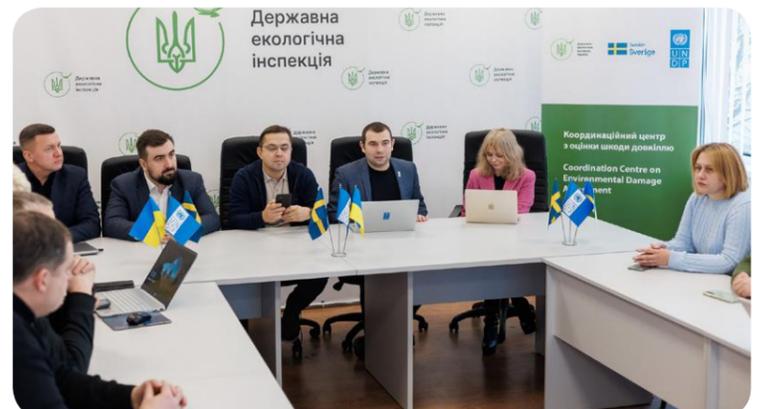
2. Богдан Семененко, начальник Управління охорони навколишнього природного середовища Міністерства економіки, довкілля та сільськогосподарства.

3. Андрій Наконечний, менеджер проекту ПРООН.

4. Максим Железняк, заступник директора департаменту природоохоронних територій та біорізноманіття – начальник відділу формування та розвитку мережі природоохоронних територій Міністерства економіки, довкілля та сільськогосподарства України та Тетяна Тимочко, голова Всеукраїнської екологічної ліги.

Засідання відбулося в оновленому приміщенні Координаційного центру, відремонтованому за підтримки ПРООН та Уряду Швеції. Це символізує міцну міжнародну підтримку України у відбудові екологічного моніторингу.

ЖДУ імені Івана Франка є потужним науковим хабом, чий дослідження безпосередньо впливають на формування державної екологічної



політики та захист природи України. Дякуємо нашим науковцям за професійність та присвяченість! Дякуємо партнерам – ПРООН в Україні та Обласному еколого-натуралістичному

центру – за плідну співпрацю. Разом – до чистих річок та відновленої екосистеми!

Пресслужба університету

ЖДУ у рейтингу QS World University Rankings: Europe 2026

QS TopUniversities Rankings Discover Events Prepare Scholarships Chat To Students

Free Counselling Login Sign Up

Quick View Table View Search

57 Results Applied Filters 1

Rank **901+**

Over all Score: n/a

Zhytomyr Ivan Franko State University
© Zhytomyr, Ukraine

Shortlist Compare

Research & Discovery Learning Experience Global Engagement Sustainability Employability

Citations per Paper: 1 Papers per Faculty: 4.6 Academic Reputation: 1.5

Дорога родино Франківців! Сьогодні у нас є особливий привід для гордості, який підтверджує: ми рухаємося у правильному напрямку — до єдиного європейського інтелектуального простору. Житомирський Державний Університет імені Івана Франка офіційно увійшов до престижного рейтингу QS World University Rankings: Europe 2026! <https://www.topuniversities.com/europe-university...>

QS World University Rankings: Europe — це спеціалізований рейтинг, який фокусується виключно на закладах вищої освіти країн-членів Ради Європи. Це найдетальніше дослідження європейської вищої освіти.

Ключові особливості рейтингу:
• Європейський масштаб: Рейтинг 2026 року охоплює понад 1000 найкращих університетів з усієї Європи (від Ісландії до Туреччини).

• Специфічні критерії: Окрім загальних показників, європейський рейтинг приділяє особливу увагу:

1. Глобальній дослідницькій мережі: Наскільки активно університет співпрацює з колегами з інших країн Європи.

2. Мобільності студентів: Наскільки ефективно працюють програми обміну (на кшталт Erasmus+).

3. Сталому розвитку: Внесок університету у вирішення екологічних

та соціальних проблем регіону.

4. Працевлаштуванню: Оцінка того, наскільки конкурентоспроможними є наші випускники саме на європейському ринку праці.

• Значення для абітурієнта: Вхідження до цього рейтингу робить університет видимим для європейських партнерів, полегшує отримання грантів та залучення іноземних студентів.

Це не просто чергове досягнення.

Це знак того, що наша наука, наше викладання та наші цінності відповідають високим стандартам Великої хартії європейських університетів. Опинитися серед найкращих закладів Європи — це визнання того, що в серці Полісся ми створюємо освіту світового рівня!

Ми пишаємося тим, що стали частиною «європейської ліги» поруч із 57 провідними університетами України. Це спільна перемога кожного викладача, який тримає науковий фронт, і кожного студента, який своєю енергією драйвить зміни. Дякуємо кожному за нашу спільну ПЕРЕМОГУ!!!

Ми — сучасні!
Ми — професійні!
Ми — європейські!
Вітаємо ЖДУ з цією історичною подією!

Галина Киричук

Державна стипендія Григорію Грибану

Шановний Григорію Петровичу!
Від щирого серця та з почуттям глибокої поваги вітаємо Вас із визначною подією — призначенням державної стипендії для видатних діячів науки України!

Ця висока нагорода, встановлена Указом Президента України від 24 грудня 2025 року №984/2025, є справедливим підтвердженням Вашого багаторічного самовідданого служіння науці. Для нас Ви — не просто доктор наук і професор, а справжній дороговказ, людина неймовірної енергії та невичерпної мудрості.

Ваш життєвий шлях, сповнений невтомної праці та наукових пошуків, викликає щире захоплення.

Ми низько вклоняємось Вам за:

- Ваш талант бачити майбутнє науки та вести за собою;
- Вашу людяність, доброту та щирість, які Ви даруєте кожному;
- Ваш незламний дух і відданість справі, що надихають нас щодня.

Бажаємо Вам, дорогий Григорію Петровичу, міцного здоров'я, щоб сили примножувалися, а кожен новий день дарував радість і затишок. Нехай Ваша мудрість ще багато років служить на благо нашої держави.

З великою шаною, вдячністю та повагою!

Галина Киричук



Визнання наукового шляху професора Григорія Грибана

Доктору наук, професору кафедри фізичної культури та базової загальновійськової підготовки Григорію Грибану було призначено державну стипендію для видатних діячів науки (указ Президента України № 984/2025). Це визнання його вагомому внеску в розвиток української науки та багаторічної відданості праці. Кореспондент газети «Універсум» поспілкувався з науковцем, розпитавши в нього більше про дану стипендію.



- Скажіть, що для Вас означає призначення державної стипендії для видатних діячів науки?

- Передусім, я сприймаю це не лише як особисту відзнаку. Для мене це визнання ролі кафедри фізичного виховання та факультету фізичного виховання та спорту Житомирського державного університету імені Івана Франка. Таких стипендій в Україні призначають небагато, тому особливо приємно, що вона дісталася саме нашому вишу.

Особисто для мене – це певний етап у професійній діяльності. У житті нічого кардинально не змінилося: я як працював, так і працюю. Це, радше, моральне задоволення і, звичайно, невелика фінансова підтримка.

- Чи змінює така відзнака Ваше відчуття місії в науці?

- Думаю, що кардинально не змінює. Але вона посилює мотивацію й підтверджує, що я рухаюся правильним шляхом. Своїх планів я не переглядав: маю задуми, мрії, багато ідей, які ще хочеться реалізувати.

Єдине, чого постійно бракує, - часу. Окрім наукової роботи, є викладання, студенти, аспіранти, організаційні й побутові питання. Тому повністю зосередитися лише на науці складно.

- Що Вас мотивує працювати з такою ж інтенсивністю навіть після досягнення високого статусу?

- Напевно, це поклик душі. Ще в студентські роки сформувалося внутрішнє бажання працювати й розвиватися. Якось донька сказала мені: «Навіть якби тобі сьогодні дали мільйон доларів, ти все одно працював би так само». І, мабуть, вона має рацію.

Я отримую задоволення від своєї роботи. Тому сказати, що ця стипендія мене мотивує, - ні. Я сформувався як науковець багато десятиліть тому, й намагаюся тримати цей рівень. Хоча з роками стає складніше: вимоги до публікацій, до якості досліджень постійно зростають.

- Чи були моменти, коли Ви хотіли повністю змінити сферу діяльності?

- Ні, таких моментів не було. Навпаки, були складні життєві періоди, які змушували пристосовуватися. У 90-х роках по 7-8 місяців не виплачували заробітну плату. Довелося займатися бізнесом, і він ішов досить успішно: я зміг придбати квартиру, зробити ремонт, змінити 4 автомобілі.

Але навіть у ті роки я не припиняв наукової діяльності. У мене немає жодного року без публікацій. Ніхто цього не вимагав, просто мені це подобалося. Я писав книги, порушував нові проблеми в науці та досліджував їх. Були й труднощі у професійному середовищі, коли намагалися обмежувати мої можливості. Але я знаходив шляхи й продовжував працювати.

- Як Ви справляєтеся з конкуренцією та критикою?

- Я, скоріше, конкурую сам із собою. Щороку ставлю перед собою конкретні завдання, які фіксую в робочому блокноті. Це стосується не лише науки, а й викладацької діяльності загалом. Щодо критики - я намагаюся сприймати її спокійно. Якщо це конструктивні зауваження, вони допомагають зростати. Якщо ж ідеться про амбіції окремих людей, я просто не вступаю в конфлікт. Щоб відповідати негативом, потрібно самому зануритися в цей стан. Я обираю інший шлях - працювати й підтримувати колеги. Є науковці, на яких я рівняюся, але не сприймаю їх як конкурентів. Вони, радше, орієнтири для розвитку.

- Чи бачите Ви перспективу створення окремої наукової школи з методичної системи фізичного виховання?

- Така наукова школа вже створена у 2021 році. Вона має назву «Методична система фізичного виховання» і ґрунтується на моїй докторській дисертації та монографії. До її складу входять мої учні. Під моїм керівництвом захистилися два доктора педагогічних наук, сім кандидатів наук (докторів філософії – І.Я.), а також два кандидата наук з фізичного виховання і спорту. Разом із аспірантами та викладачами кафедри ми продовжуємо розвивати цей напрям. Отримання стипендії - це ще одне підтвердження, що ми рухаємося правильно.

- Яким Ви хочете, щоб Вас запам'ятали студенти?

- Я ніколи над цим не замислювався. Моє життєве кредо - повага до студента, допомога й віра в його сили. Хотілося б, щоб мене запам'ятали як людину доброзичливу, цілеспрямовану та відкритую до співпраці.

- Що б Ви порадили собі 25-річному, знаючи свій теперішній досвід?

- Нещодавно, 18 лютого, я проходив акредитацію освітньо-наукової програми «Теорія та методика навчання фізичної культури». Паралельно акредитували програму з туризму, і я жартома сказав, що якби сьогодні обирав спеціальність, можливо, обрав би міжнародний туризм і вивчав би три іноземні мови - англійську, французьку та іспанську.

Я побував у 59 країнах світу - зокрема, в Індії, В'єтнамі, Камбоджі, Лаосі, Об'єднаних Арабських Еміратах та низці країн Європи. Подорожі розширюють світогляд. Є вислів: людина, яка не подорожує, постійно читає лише першу сторінку книги, а мандрівник перегортає її повністю. Водночас, я не жалкую про обраний шлях. Хоча мій батько свого часу не хотів, щоб я ставав учителем фізичної культури. Згодом він визнав, що помилявся. Можливо, якби я став істориком, досяг би успіху і в цій сфері. Але я переконаний, що зробив вагомий внесок у розвиток фізичного виховання.

- У чому, на Вашу думку, полягає справжній успіх науковця?

- Для кожного він свій. Це і професійне визнання, і внутрішнє задоволення від реалізованих ідей. Мені приємно, коли надходять запрошення до публікацій від зарубіжних журналів. Сьогодні я вже можу обирати ті видання, які справді мають наукову вагу й відповідають вимогам нашого університету. Успіх - це можливість працювати на високому рівні й бачити результати своєї праці.

- Рік тому ми вже спілкувалися. Що нового сталося з Вами за цей час у сфері науки та спорту?

- Працюємо планово. Головна подія - отримання державної стипендії. 2025 рік став для мене рекордним: опубліковано 62 наукові праці, з них 13 - міжнародні статті в наукометричних базах, з них три - у другому кварталі, 26 - у фахових виданнях України. Я є головним редактором журналу «Педагогічні науки. Вісника Житомирського державного університету імені Івана Франка», тому добре розумію зміни, які відбуваються у фахових виданнях. Крім того, щойно підготовлено до друку навчальний посібник з теорії та методики навчання фізичної культури для аспірантів. Це - перша окрема книга з цієї дисципліни в такому форматі.

Я не сприймаю ці результати як щось виняткове - це системна робота. Просто намагаюся чесно й послідовно виконувати свою справу.

Ілля Якимчук

Науковці ЖДУ досліджують водні екосистеми України

У 2026 році вчені ЖДУ імені Івана Франка взяли участь у засіданні Координаційного центру при Державній екологічній інспекції України, де презентували результат масштабних досліджень стану річкових екосистем. Кореспондент редакції поспілкувалась з доценткою кафедри екології та географії Оксаною Іщук, яка детально розповіла про забруднення річок Сейм і Десна та дала оцінку екосистемних послуг басейну річки Рось.

— Яка мета Вашої участі в засіданні Координаційного центру?

— Координаційний центр є консультативним органом, у якому беруть участь представники бізнесу, науковці, представники громадськості. Також будь-хто, хто опікується становищем навколишнього середовища чи охороною природи, може брати участь у його роботі. Цей центр покликаний контролювати роботу екологічної інспекції, а також формувати екологічну політику України. Участь у роботі центру брали я особисто, Микола Слюсар, Микола Світельський, а також виконувачка обов'язків директорки Національного еколого-натуралістичного центру Наталія Бордюк.

Ми беремо участь у проєкті ПРООН «Про зменшення довгострокових екологічних катастроф в Україні» з метою створення цього Координаційного центру. Ми здійснюємо моніторинг поверхневих вод і водних біоресурсів — зокрема річок Рось, Сейм і Десна. Саме річки Сейм та Десна у 2024 році постраждали внаслідок значної екологічної катастрофи, коли з території Росії було вилито невідому органічну речовину, у результаті чого загинуло до 35 тон риби. Наша участь полягала в роботі як представників наукової спільноти та громадськості.

— Які результати досліджень Ви вважаєте найважливішими?

— Ми використовували у своїй роботі екосистемний підхід, тобто так, як це сьогодні передбачено в європейських директивах, тому орієнтувалися на їхні методики оцінювання.

Шкоду, заподіяну збройною агресією російської федерації, у подальшому буде дуже важко усунути, тому ми збираємо докази того, що Росія зробила з нашими водними екосистемами, зокрема з такими річками, як Сейм і Десна. Особливо це стосується Десни, адже це основна артерія, яка живить столицю нашої країни, де споживається значний обсяг води, а потім вона впадає в Дніпро, що також становить велику проблему.

Упродовж двох років ми ретельно

встановлюємо факти загибелі гідробіонтів, а також зміни хімічного складу води. У своїй роботі ми дійшли висновку, що забруднення водних біоресурсів відбувається не лише внаслідок збройної агресії Росії, а є довготривалим процесом. Зокрема, в окремих представників іхтіофауни були виявлені важкі метали та хлорорганічні сполуки, що становить загрозу для здоров'я населення України.

заболочення. Це свідчить про те, що ці річки можуть незабаром зникнути, так само як і сама Рось.

Коли ми були на витoku цієї річки, з'ясувалося, що фактично витoku вже немає: річка фрагментована через значну кількість побудованих на ній гідротехнічних споруд. Рось є однією з найбільш зарегульованих річок України, її водність зменшується, зникають окремі гідробіонти.

антропогенною діяльністю, зокрема впливом сільськогосподарських угідь, з яких стікають пестициди та важкі метали, а й військовими діями, оскільки порушені водні екосистеми та окремі природні території.

Під час повторного виїзду на річку Сейм ми вже не могли дістатися деяких ділянок. Якщо минулого року ми могли доїхати до місця відбору проб — приблизно за 30 км від кордону

екосистем?

— Входячи до складу Координаційного центру при екологічній інспекції, ми, безумовно, подаємо свої пропозиції та рекомендації. Ми є консультантами, які допомагають формувати екологічну політику й розробляти методичні рекомендації щодо відновлення водних біоресурсів та водних екосистем. Ми готуємо пропозиції та озвучуємо їх громадськості, зокрема на засіданнях Координаційної ради, де доповідаємо результати наших досліджень. Усі виступи протокуються, після чого ухвалюються відповідні рішення.

Переконана, що за умов такої спільної діяльності громадськості, науковців і працівників екологічної інспекції, ми зможемо забезпечити розв'язання актуальних проблем щодо збереження водних екосистем і водних біоресурсів.

— Які подальші кроки планує університет у цьому напрямі?

— Ми, як представники наукової спільноти нашого університету, продовжуємо дослідження. Наразі реалізуємо проєкт, що стосується природно-заповідних територій у басейнах річок Рось, Сейм і Десна. Наша мета — з'ясувати, наскільки змінився їхній стан та чи вплинули військові дії безпосередньо на природно-заповідні території, зокрема на прибережну рослинність, водні біоресурси та стан водних ресурсів.

Ми плануємо дослідити, які червонокнижні види риб і рослин збереглися, та простежити, з використанням статистичних даних, як змінилася екосистема за останні 50 років. Також розглядаємо можливість розширення природно-заповідних зон, адже це є однією з наших ключових пропозицій.

Оскільки ми спеціалізуємося переважно на водних ресурсах, ідеться насамперед, про гідрологічні заказники. Серед них — об'єкти, що значно постраждали внаслідок бойових дій, зокрема Сеймський регіональний ландшафтний парк, де нині спостерігається складна екологічна ситуація.

Мадіна Мамаджанова



— Футурологи вважають, що наступна світова війна відбудеться за водні ресурси. Який стан водних ресурсів на Поліссі?

— Ми практично не займалися Поліським регіоном. Досліджували річки Ростовицю та Кам'янку, оскільки вони впадають у Рось, адже основний аспект нашого дослідження стосується саме річки Рось — її маловодності та зарегульованості.

Під час дослідження річок Житомирщини — Кам'янки та Ростовиці — ми встановили, що вони повністю заросли: спостерігається значний рівень евтрофікації та вторинне

Це може призвести до масштабної екологічної катастрофи, адже річка Рось є водною артерією, що забезпечує водою великі міста України — зокрема, Корсунь-Шевченківський та Білу Церкву. У свою чергу, досліджувані нами річки живлять Рось. Ми розпочинали дослідження саме тут: відбирали зразки риби, у яких також було виявлено забруднення важкими металами, хлор- та фторорганічними сполуками.

— Як змінився стан водних екосистем за останні роки?

— Стан водних екосистем значно погіршився. Це зумовлено не лише

з Росією, — то нині значна частина територій є недоступною через воєнні дії.

Порушено також гідрологічні заказники. Якісні показники води сьогодні перебувають у критичному стані: знижений вміст розчиненого кисню, зростає біологічне споживання кисню у зв'язку з надходженням значної кількості амонійного та нітратного азоту.

Отже, можна стверджувати, що стан водних екосистем суттєво погіршився за останні роки.

— Як Ваші дослідження можуть вплинути на відновлення водних

ЦИФРОВА БЕЗПЕКА В ЗАКЛАДАХ ОСВІТИ: затверджено рекомендації щодо фільтрації контенту



РЕКОМЕНДОВАНО БЛОКУВАТИ

Незаконний та небезпечний контент:



- матеріали, що містять сцени насильства над дітьми
- пропаганда тероризму та екстремізму
- сайти, що пропагують розпалювання ворожнечі
- інформація про незаконні наркотики та зброю

Контент для дорослих:



- інформація сексуального чи еротичного характеру
- азартні ігри та лотереї
- пропаганда вживання алкоголю та тютюну

Загрози цифровій безпеці:



- шкідливе програмне забезпечення, фішинг, хакерські ресурси
- інструменти для обходу фільтрації

Ресурси, що базуються на використанні технологій штучного інтелекту (ШІ):



- сервіси для створення дипфейків
- інструменти генерації неетичного контенту, що може бути використаний для кібербулінгу або дезінформації.

ЗАКЛАДАМ ОСВІТИ ЗАПРОПОНОВАНО БАГАТОРІВНЕВУ СИСТЕМУ ФІЛЬТРАЦІЇ

РІВЕНЬ ПРОВАЙДЕРА



рекомендовано звертатися до постачальників послуг із запитом на активацію централізованої фільтрації («Чистий Інтернет»)

РІВЕНЬ МЕРЕЖІ ЗАКЛАДУ



налаштування DNS-фільтрації, використання безпечного пошуку (SafeSearch) та сегментація мережі

РІВЕНЬ ПРИСТРОЇВ



використання налаштувань браузерів та функцій батьківського контролю на комп'ютерах і планшетах

Заклад освіти може застосовувати багаторівневу систему захисту, враховуючи наявний досвід адміністраторів та технічні можливості

* складено на підставі Методичних рекомендацій щодо способів фільтрації доступу до мережі Інтернет та протидії шкідливому контенту в закладах освіти (наказ Міністерства освіти і науки України від 26.01.2026 № 103)

Безкоштовні online-курси підготовки до НМТ

З метою подолання освітніх втрат, спричинених війною, та підвищення рівня підготовки української молоді до вступу у заклади вищої освіти, Житомирський державний університет імені Івана Франка запрошує учнів 11 класів і всіх охочих на безкоштовні online-курси підготовки до Національного мультипредметного тесту (НМТ). Підготовка здійснюватиметься з таких навчальних предметів: українська мова, математика, історія України, українська література, іноземна мова (на вибір: англійська, німецька), біологія, географія, хімія, фізика.

Редакція вирішила поспілкуватися про ці курси з Миколою Чайкою, відповідальним секретарем приймальної комісії нашого університету.



— Що стало поштовхом до створення курсів підготовки до НМТ та коли вперше було реалізовано ці ідеї?

— Ми започаткували цю ідею одразу після початку повномасштабного вторгнення. У березні 2022 року було оголошено про зміну формату вступних іспитів: замість традиційного ЗНО запровадили НМТ. В університеті, розуміючи, що випускникам потрібна підтримка, зокрема й психологічна, було вирішено організувати підготовчі курси. На перших заняттях зі школярами працювали також колеги із соціально-психологічного факультету.

— Ми організували підготовку одразу й протягом п'яти років проводимо її безкоштовно, щоб кожен мав можливість підготуватися, незалежно від рівня матеріального забезпечення. Нам було важливо, щоб випускники відчули підтримку та турботу, змогли надолужити знання, втрачені під час пандемії COVID-19 і повномасштабної війни, та успішно вступити до омріяного закладу вищої освіти.

— Хто проводить заняття — викладачі університету чи запрошені фахівці?

— Зі школярами працюють викладачі Житомирського державного університету, більшість із яких є також працівниками Наукового ліцею університету. Це кандидати наук, доценти,

фахівці з відповідними науковими ступенями та вченими званнями, які атестовані як учителі, адже працюють у ліцеї.

— Як сформована програма навчання: викладачі орієнтуються на завдання НМТ чи мають авторські методики?

— Підготовка здійснюється з 2022 року. Більшість викладачів працює на курсах із моменту їх заснування. Наприклад, українську мову викладають Галина Гримашевич, Леся Яшук та інші фахівці, історію України — Олександр Максимов. Програма побудована таким чином, що охоплює весь зміст НМТ — від початку до завершення. Вона структурована за темами, до кожної з яких розроблено відповідні завдання. Підготовка матеріалів до занять — це робота викладачів, які використовують як вимоги НМТ, так і власні методичні напрацювання.

— За які кошти фінансується цей проєкт і хто може відвідувати курси — лише ліцеїсти ЖДУ чи всі охочі?

— Курси можуть відвідувати всі охочі. Цього року зареєстровано 1163 особи станом на сьогодні. Це випускники з усіх областей України, а також ті, хто нині перебуває за кордоном. Упродовж п'яти років серед учасників було багато школярів із прифронтових територій — Миколаївської, Херсонської, Сумської, Харківської областей.

— Фінансує проєкт університет за рахунок власних коштів, зокрема забезпечує матеріальне заохочення викладачів.

— Чому було обрано саме онлайн-формат занять?

— Онлайн-формат дозволяє залучити якомога більше вступників. Очні курси потребували б регулярного приїзду до університету, що є складним як фізично, так і матеріально. Заняття відбуваються майже щодня: з понеділка по п'ятницю о 17:00 та двічі в суботу. Тривалість курсу — близько чотирьох місяців. За таких умов очний формат був би надто обтяжливим для учасників. Обраний формат довів свою ефективність — учасники демонструють високі результати.

— Чи є приклади успішного складання НМТ серед відвідувачів курсів?

— Так, безумовно. За п'ять років реалізації проєкту маємо багато успішних історій. Десятки учасників стали здобувачами освіти в нашому університеті. Після завершення курсів

абітурієнти, які вступають до ЖДУ, мають можливість отримати додаткові 10 балів до конкурсного балу, що в багатьох випадках допомагає вступити на бюджет.

Серед наших слухачів є ті, хто склав НМТ на 190 і навіть на 200 балів. Такі результати дають змогу не лише вступити, а й отримувати академічну стипендію, яку призначають найкращим студентам.



Також ми поставили кілька запитань одній із слухачок курсів підготовки до НМТ — Аліні Терещенко, учениці 11-В класу Наукового ліцею ЖДУ:

— Як Ви дізналися про курси підготовки до НМТ?

— Спочатку я дізналася про них у Facebook: ЖДУ опублікував допис про початок курсів. Я вирішила зареєструватися — потрібно було заповнити форму, вказати свої дані, клас і четвертий предмет для вступу. Після подання заявки, ближче до початку занять, нам надіслали посилання на підключення до обраних предметів.

— Ваші однокласники відвідують такі курси? Як пояснюють своє рішення ті, хто не відвідує?

— Так, серед моїх однокласників є ті, хто

відвідує ці курси. Більшість із тих, хто не відвідує, займаються з репетиторами. Вони вважають, що можуть детально опрацювати будь-яку тему індивідуально. Мені здається, що заняття з репетитором ефективніші, але якщо немає можливості оплачувати їх або бракує часу, то безкоштовні онлайн-курси — це дуже хороший варіант.

— Чи відвідуєте Ви додаткові курси або заняття з репетитором, чи Вам достатньо занять із підготовки до НМТ?

— Я вирішила не займатися з репетитором, бо вважаю, що для мене це не обов'язково. Відвідую лише курси при ЖДУ. Хоча це відбувається нечасто, оскільки, зазвичай, я самостійно опрацюю теми в додатку, який завантажила. Проте під час занять на курсах отримую багато корисної інформації.

— Заняття на курсах відбуваються переважно у формі практичних занять чи лекцій?

— Переважно це лекції: викладач пояснює матеріал, учасникам, зазвичай, вимикають мікрофони, щоб ніхто не заважав. Наприкінці заняття можна поставити запитання. Однак слухачів багато, тому не всі мають можливість озвучити своє питання, і в деяких моментах доводиться розбиратися самостійно.

— Чи хотілося б Вам більше практичних завдань?

— Так, хотілося б, адже, на мою думку, практика важливіша за теорію.

— Чи помітили Ви покращення знань від початку навчання на курсах?

— Поки що ні, адже курси тільки розпочалися. Я почала готуватися ще на початку навчального року, а зараз на курсах проходять перші теми. Наприклад, з історії ми розглянули вступ і тему про кам'яний вік — це я вже раніше вивчала. Думаю, приблизно в квітні почнуться теми, які я ще не опрацювала.

— На Вашу думку, чи допоможуть Вам додаткові бали під час вступу до ЖДУ?

— Особисто мені ці додаткові бали не допоможуть, оскільки для моєї спеціальності не передбачено +10 балів за успішне завершення курсів. Проте я вважаю, що їх варто проходити, насамперед, для себе — щоб підвищити рівень знань, а не лише заради додаткових балів.

Юлія Боднарашик

Слово, яке має силу

Підбито підсумки обласного конкурсу учнівських журналістських статей «Говори, щоб тебе почули». Творче змагання ініціювала кафедра журналістики, реклами та PR ЖДУ імені Івана Франка з метою підтримки обдарованої молоді, розвитку медіаграмотності та заохочення школярів до професійного самовизначення у сфері журналістики.

Учасники з різних закладів освіти подали роботи, присвячені актуальним суспільним темам, проблемам молоді, питанням відповідальності слова та ролі медіа в сучасному інформаційному просторі. Юні автори продемонстрували вміння працювати з джерелами, логічно вибудовувати матеріал, аргументувати власну позицію й дотримуватися основних журналістських стандартів.

За результатами фахового оцінювання журі визначило переможців, яких нагороджено дипломами I, II та III ступенів. Усі учасники отримали грамоти за активність і творчий підхід, а також сучасну книгу про журналістику, яка стала цінним доповненням до їхніх знань і натхненням для подальшого розвитку. Вчителям і

директорам закладів освіти вручено подяки за підтримку юних авторів, розвиток їхніх комунікаційних навичок і сприяння участі в інтелектуально-творчих ініціативах

Конкурс засвідчив високий рівень зацікавленості школярів журналістикою та став важливою платформою для формування нового покоління відповідальних комунікаторів, які вміють критично мислити, аналізувати інформацію та усвідомлюють силу публічного слова.

З членом журі, Андрієм Близнюком, доцентом кафедри, головним редактором студентсько-викладацької газети «Універсум», та зі школярами, які розділили перше місце, поспілкувалась кореспондентка нашої газети.

Ось що розказав редактор газети Андрій Близнюк:

— Робити на конкурс було доволі багато. Різні теми, різний обсяг, різні міста та селища області. Найбільш цікавими, на думку журі, були дві роботи. Одна — Вікторії Коржук, учениці 9 класу Кожухівської гімназії Коростенської ОТГ під назвою «Говори, поки не стало пізно!». Робота приваблює своєю структурою, наявністю інтерв'ю з психологом, головою Молодіжної ради, подругою та із самою собою. «Говори, не мовчи» — ось основна думка роботи. Друга робота — Олександра Іваницького, учня 10 класу Черняхівського ліцею №2 Черняхівської ОТГ під назвою «Молодь на дозі. Як війна зробила Житомирську область наркоімперією». Матеріал учня — наукова розвідка, чи, швидше, журналістське розслідування. Як бачите з назви, тема надзвичайно актуальна, гостра та болюча. В нашій історії вже є кілька прикладів сплесків, вибухів споживання наркотиків — після Великої вітчизняної та після афганської війн. Фахівці очікують подібний, а то й сильніший сплеск споживання і після цієї війни. Учень на великому фактичному матеріалі, до речі, список використаних джерел просто вражає — 23 джерела, з яких 11 іноземні, аналізує вказану проблему. Про зміст матеріалу красномовно говорять підзаголовки — «Неминучий наслідок: Як нестабільна ситуація в країні зробила Житомирщину наркопасткою», «Жах тут і зараз: Житомирська область — наркотичне пекло в прямому ефірі», «Диявольська верхівка наркоімперії Житомирської області» та інші. Достойний матеріал.

Цікавими, проте дещо слабшими були роботи: «Голос нашого села: Кошелівка між тишею та надією» учениці Заблоцької Є. з Кошелівського ліцею Пулинської ОТГ (друге місце); «Не просто

“лінь”: емоційне вигорання підлітків у світі високих вимог» Владислава Яковенко, учня 11 класу Черняхівського ліцею №2 Черняхівської ОТГ (друге місце); «Інклюзія у період воєнних випробувань: регіональний аспект» Ольги Герасимчук, учениці 10 класу Черняхівського ліцею №2 Черняхівської ОТГ (третє місце) та інші. Як і було обіцяно, кращі роботи, а з кількох об'ємних лише уривки, розміщені у цьому номері газети після інтерв'ю з переможцями.

Важливо проявляти себе діями

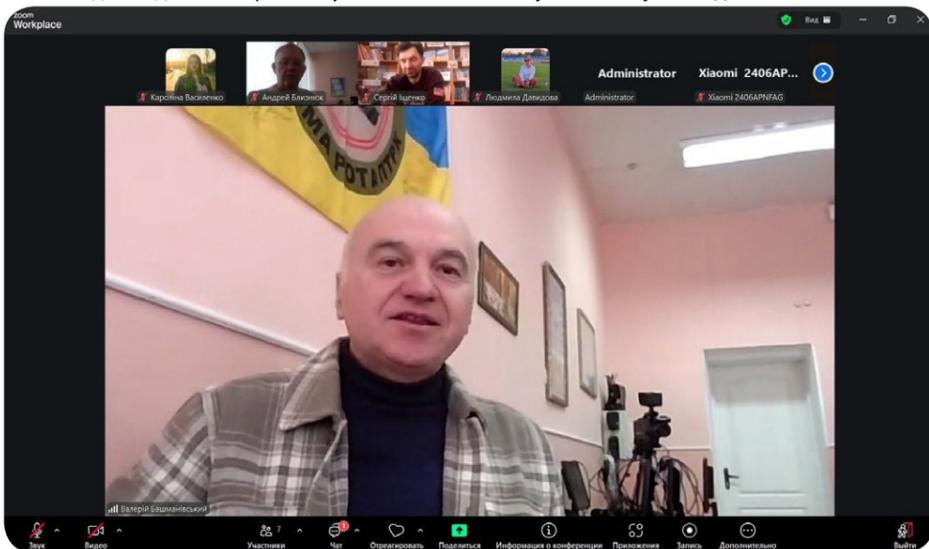
Виконуючи завдання редактора, я зв'язалась телефоном з переможцями конкурсу та поставила їм кілька запитань про сам конкурс, про журналістський матеріал, про життя.

Першою до трубки підійшла Вікторія Коржук. Пізніше трубку підняв Олександр Іваницький. Ось що розповіла Вікторія:

— Що саме у цій темі зачепило Вас, Вікторіє, настільки, що Ви вирішили присвятити їй свій журналістський твір?

— Мене зачепило те, що я часто бачила, як активні, сильні люди поступово втрачають мотивацію, хоча зовні все виглядає «нормально». Потрапивши в подібну ситуацію, я зрозуміла, що опускати руки не варто. Я вирішила зробити те, чого мені раніше бракувало — зрозуміти інших молодих людей, вислухати їх і дати реальні поради, а не говорити щось, на кшталт «Все буде добре» або «Переростеш».

Закінчення на 5 стор.



Слово, яке має силу

Закінчення. Початок на 4 стор.

Саме тому я вирішила написати цю статтю.
— Чи була якась особиста історія, подія або приклад із життя, який став для Вас поштовхом до написання роботи?

— Так, я сама зіштовхнулася з відчуттям втрати сенсу та нерозуміння, що робити далі. Причиною також стало завершення спілкування з людиною, яка надихала мене, давала нові сенси в житті, завжди підтримувала й була поруч. Коли я залишилася без цієї підтримки й трохи відійшла від суму, я зупинилася й зрозуміла, що не знаю, що робити далі і чи взагалі цього хочу. Це і стало головним поштовхом



до написання.

— Яку головну ідею Ви хотіли донести до читачів через свій твір?

— Головна ідея полягає в тому, що вигорання не виникає «просто так». Воно часто пов'язане з середовищем, навантаженням, очікуваннями та відсутністю підтримки. Якщо змінити підхід, створити більш здорову атмосферу та надати простір для відпочинку й сенсу, ситуація може змінитися. Можливо, це буде здаватися нереальним або «теплим» для наших реалій, проте я вважаю, що спроби змін ніколи не марні. Я хотіла показати, що молодь не «ледача» — вона часто просто перевтомлена.

— Чи відкрили Ви для себе щось нове під час роботи над темою, можливо, змінили свої погляди?

— Так. Я зрозуміла, наскільки важливо проявляти себе та діяти. Після написання статті я справді почала почуватися краще. Мені також сподобалося досліджувати й аналізувати соціальні проблеми. Я побачила, що багато молодих людей навіть не усвідомлюють, що перебувають у стані вигорання.

— Яку реакцію або роздуми Ви б хотіли викликати у людей, які прочитають Вашу роботу?

— Я б хотіла, щоб після прочитання моєї статті молоді, і не тільки, читачі побачили в ній себе, зрозуміли, що вони не самі, змотивувалися й спробували діяти. Можливо, щоб керівники команд, директори або організатори проєктів поглянули на свою роботу під іншим кутом — не лише через результат, а й через стан людей.

Ось що розповів Олександр:

— Чому Ви вирішили підняти у своєму матеріалі саме проблему наркотиків?

— Чому саме ця тема? Мене завжди цікавило, чому так багато наркотиків у місті, де я проживаю, та, взагалі, в Житомирській області. Одного ранку неподалік моєї оселі з'явилися дивні написи, які мене налякали, і після цього я вирішив дослідити тему наркотиків.

— Чи був якийсь випадок, історія або розмова, яка стала поштовхом до вибору цієї теми?

— Спеціальної розмови, яка б мене надихнула, не було, але я завжди цікавився журналістикою. Мене зацікавила тема наркотиків: чому вони так раптово з'явилися в моєму місті і стали настільки помітними. Саме це й спонукало мене дослідити питання.

— Як Ви вважаєте, чому підлітки роблять вибір на користь наркотиків?

— Найважливіша причина, на мою думку, — люди не усвідомлюють, наскільки це небезпечно. До цього додається доступність, яка посилюється після початку повномасштабного вторгнення. Окрім того, необізнаність у шкоді наркотиків, а інші фактори лише підсилюють її. Якби підлітки свідомо розуміли небезпеку, споживання серед них значно знизилося б.

— Що, на Вашу думку, сильніше впливає на людину у моменті вибору — цікавість, тиск друзів чи особисті проблеми?

— На підлітків найсильніше впливає цікавість, тоді як серед дорослих переважають особисті проблеми. Підлітки перебувають у віці, коли їм усе цікаво, і саме в цей період



вони часто не усвідомлюють ризиків. У дорослих завжди є проблеми, але не кожен здатен з ними впоратися. Деякі обирають легкий, але небезпечний шлях, інші — складніший, але безпечніший і кращий. Для дорослих ключове питання — чи вистачить їм сили подолати власні проблеми.

— Якби Ваш журналістський твір прочитала людина, яка стоїть перед небезпечним вибором, що б Ви хотіли, щоб вона відчула або зрозуміла?

— Можливо, я хотів би, щоб ця людина розвіяла сумніви й туман щодо цієї теми, бо якщо знати, як усе працює, ти десять разів подумаєш, перш ніж щось робити необдуманно.

Надія Супруненко

ГОВОРИ, ПОКИ НЕ СТАЛО ПІЗНО!

Загальна тема: «Говори, щоб тебе почули»

«Невидиме часто важливіше за видиме.»

Лаццаро Спаланцані

Я - молода дівчина, яка хоче прожити життя цілком. Хочу відчувати, помилятися, впливати на світ, ставати кращою і залишатися справжньою. Але коли я озирваюся назад, то не можу не запитати: чи народжуємося ми байдужими, чи такими нас роблять?

Можливо, лише у дитинстві ми посправжньому вільні, допитливі, сміливі, щирі. Це той час, коли ми ще вміємо горіти. Та з роками зовнішній світ навчає нас здаватися, мовчати, підлаштовуватися, щоб не виділятися.

Мій найскладніший період - перші шкільні роки. Я була тією дитиною, яка не хотіла приймати правила, що здавалися несправедливими. Я не розуміла, чому хтось із однокласників може диктувати, якою мені бути. Саме тоді я зіткнулася з відчуженням, яке водночас загартувало мене... і зламало.

Лише подорослішавши, я зрозуміла: подібне проживали багато молоді і дорослі. Навіть ті, хто здавався сильним, колись мовчали від страху. Страх перетворюється на мішень, страх сказати «ні», страх бути собою.

Сьогодні я хочу говорити не лише про власну історію. Я хочу говорити про втрату юного потенціалу, про тих, хто згас тихо, і про тих, хто намагається розпалити себе знову.

ЧОМУ МИ ПОЧИНАЄМО МОВЧАТИ?

З роками я все більше спілкуюся з активною молоддю у Молодіжній раді, у громадських ініціативах, серед волонтерів. Водночас щоразу чую дуже схожі історії. Ми виростаємо, але рани, отримані у дитинстві, не зникають. Багатьох людей не навчили говорити вчасно. Багатьох - навчили боятися.

Саме тому я вирішила провести невелике особисте дослідження і поспілкуватися з тими, хто знає цю тему зсередини: психологами, молодіжними працівниками, активістами та звичайними підлітками, які пережили втрату мотивації та вигорання.

БЛОК ІНТЕРВ'Ю

З метою комплексного висвітлення теми вигорання я провела інтерв'ю з Наталею Миколайчук - психологінею, консультанткою з військової психології та тренеркою з ментального розвитку. Під час бесіди я поставила Наталі запитання, що стосуються основних аспектів досліджуваної проблеми. Спершу я поцікавилася, які рекомендації молодим людям дала би Наталя,

щоб зберегти свій потенціал і голос у суспільстві? На це пані Наталя відповіла так:

— Тримайте контакт із власними цінностями, потребами й межами - це внутрішній компас, який допомагає не загубитися серед зовнішніх очікувань.

— Регулюйте інформаційний потік, щоб зберігати ясність мислення та емоційну рівновагу.

— Формуйте внутрішню опору: маленькі досяжні кроки, навички самопідтримки та реалістичні плани зміцнюють впевненість.

— Дозволяйте собі помилятися - це частина розвитку, а не загроза.

— Обирайте оточення, де є простір говорити та бути почутими.

— Якщо вам потрібна якісна думка щодо ваших поглядів, опирайтеся на зворотний зв'язок від фахівців, яким довіряєте. Краще отримати одну професійну, обґрунтовану думку, ніж складатися на численні поради без перевірки.

Наступним етапом нашого діалогу стало те, що я попросила психологінею розповісти історію власного досвіду (професійного або особистого), яка ілюструє, як люди долають тиск, вигорання чи страх висловлювати себе. Від Наталі я отримала таку відповідь:

— До мене досить часто звертаються люди, яким складно висловлювати власну думку - у команді, колективі чи навіть у сім'ї. Спільною рисою таких ситуацій є страх оцінки та внутрішній сумнів у своїй достатності. Ми зазвичай починаємо з дуже малих кроків: встановлення контакту зі своїми почуттями, відстеження тілесних реакцій на напругу та формування чітких, але безпечних способів самовираження. І щоразу я спостерігаю одну й ту саму тенденцію: коли людина поступово відновлює внутрішню опору, її здатність звучати й проявлятися природно стає чіткішою і впливовішою - незалежно від того, де саме вона хоче бути почутою.

.....

ВИСНОВОК

Людина дивне створіння: не маючи нічого, ми часто маємо все; а маючи все - відчуваємося порожніми. Але є одна річ, яка може повернути нам вогонь. Це - слово. Сказане вчасно. Щире. Своє.

Говори, поки не стало пізно. Бо мовчання не рятує. А голос - так.

Вікторія Коржук,
Кожухівська гімназія, 9 клас

Молодь на дозі. Як війна зробила Житомирську область наркоімперією

Чи не задумувалися ви, яка зараз ситуація з наркоторгівлею та наркоспоживанням у Житомирській області? Чи не помічали ви, як вся Житомирщина розмальована загадковими графіті «fm.420.сс» - цими прихованими кодами, що ведуть до підпільних мереж з каннабісом, амфетаміном та іншими «дозами», розкиданими по стінах Бердичева, Коростеня й Житомира? Ці написи, ніби вірус, поширюються містами, приваблюючи молодь до пасти, де один клік може перетворити життя на руїну. Але це лише поверхня айсбергу - за ними ховається справжня епідемія, яку війна роздмухала в полум'я.

Всього кілька днів тому, а саме 22 листопада в самому Житомирі патрульні зупинили 23-річного хлопця з зіп-пакетами синьої кристалічної речовини - ймовірно, амфетаміну, - яка ховалася в його кишенях ніби звичайна дрібниця. Ще раніше, 25 листопада, в Олевську викрили 33-річного дилера, який пересилав каннабіс, перетворюючи поштові скриньки на канали смерті. 26 листопада 2025 року в Житомирському районі поліцейські перехопили 28-річного «закладника» з понад 160 пакунками психотропів - амфетаміном і PVP, готовими отруїти вулиці Бердичева та околиць. Це не випадковий арешт: чоловік планував розкидати «دوزи» по місту, годуючи залежністю сотні молодих душ.

Ці історії - не винятки, а щоденна реальність: молоді люди, віком 15-30 років, які мали б відбудувати країну після обстрілів, тепер ховають отруту в кишенях чи гаражах. Чому наші діти обирають дозу замість мрії про нормальне життя? Якщо не зупинити це зараз, Житомирщина втратить ціле покоління в тумані залежності.

НЕМИНУЧИЙ НАСЛІДОК: ЯК НЕСТАБІЛЬНА СИТУАЦІЯ В КРАЇНІ ЗРОБИЛА ЖИТОМИРЩИНУ НАРКОПАСТКОЮ

Житомирщина не прокинулася однієї ранкової пори наркоімперією. Вона повільно стікала наркотиками десятиліттями, поки ми відводили очі. Від хаосу 90-х до вибуху 2022-го ця земля перетворилася на смертельний коридор, де замість пшениці ростуть «закладки», а замість майбутнього - моголи молодих. І це не випадковість. Це неминучий наслідок, ми роками закривали очі наркологічної ситуації в країні.

Ще за радянської «залізної завіси» отрута вже текла тихенько, але смертельно. У 1965-му офіційно по всьому Союзу було 23 714 «наркоманів», а вже у 1971-му — 51 000. У селах під Коростенем та Овручем цілі вулиці сиділи на саморобному опіаті. Люди вмирили в 25-30 років від передозів і гепатиту, але міліція писала «самогубство» або «серцевий напад». Держава кричала: «У нас наркоманії немає!» — і водночас у 1986-му лише в Українській

РСР офіційно вилучали десятки тонн макової соломки щороку. У 1985-му сам Горбачов з трибуни зізнався: «Проблема наркоманії набула загрозливого характеру». Але замість лікування — карали, як злочинців. У Житомирських колоніях залежних били, кололи галоперидолом і ламали психіку. Ця брехня і жорстокість стали міною уповільненої дії, яка рвонула, щойно СРСР розвалився, і Житомирщина отримала першу хвилю справжньої отрути — афганський героїн і балканський маршрут, що проходив саме через наші ліси й поля.

1991-й рік. Союз розвалився, кордони розчинилися, економіка вмерла, а героїн з Афганістану хлинув через Одесу й Чорне море прямо в серце України. Житомирщина стала ідеальним транзитним хабом. Тисячі безробітних селян, які за 50 доларів готові були провезти «товар» через кордон. Уже в 1995-1997 роках по області їздили «героїнові» фури під прикриттям. А потім почався справжній жах — ВІЛ-епідемія, яку ми самі виростили на голці.

Уявіть: один брудний шприц на п'ятьох-десятьох. У селах і навіть у райцентрах молодь колосалася «по колу». У 1995-му в Україні зареєстрували перші тисячі ВІЛ-інфікованих, а вже до 2000-го Житомирська область входила в п'ятірку лідерів за темпами поширення вірусу. Пік прийшовся на 2000-2006 роки: 80 % всіх нових випадків ВІЛ в Україні — саме через ін'єкційні наркотики. У Житомирі та Коростені черги кілометрові в наркодиспансери, а в моргах — 25-річні хлопці з написом «СНІД» у свідоцтві про смерть. За офіційними даними ВОЗ, до 2006 року в країні було 344 000 ВІЛ-позитивних, і частка — молоді 18-30 років, які колись спробували «травку», а потім перейшли на чистий афганський героїн. У селах Житомирщини цілі родини вимирали, від дорослих до новонароджених. Лікарні не мали ні тестів, ні ліків, а держава до 2004 року взагалі не визнавала масштабів. Люди вмирили вдома, тихо, без статистики.

Це була найстрашніша пандемія, яку ми самі собі влаштували ще до COVID-19. І саме Житомирщина стала одним з її епіцентрів — бо тут наркотики були найдешевші й найближчі до кордону.

.....

Час діяти: розширити ЗПТ, запустити гарячі лінії для ветеранів, інтегрувати антинаркотичні уроки в школи, як у плані на 2025/2026 н.р., і послити кордони з СБУ, бо «комплексний підхід - профілактика плюс репресії проти баронів - врятує націю», - закликає Мірзахід Султанов, экс-голова Держслужби з контролю за наркотиками. Житомирщина може стати прикладом: вирвімо цвяхи зараз - і область відродиться, бо без дій кожна «закладка» заб'є останній гвіздок. Готові? Час кричати й будувати разом.

Іваничківський Олександр,
Черняхівський ліцей №2, 10 клас

Голос нашого села: Кошелівка між тишею та надією

КОШЕЛІВКА: СЕЛО, ЯКЕ ВЧИТЬ ЦІНУВАТИ ПРОСТЕ

Я живу в маленькому, але дуже рідному для мене селі Кошелівка, що входить до Пулинської територіальної громади. Хоч воно невелике, тут добре видно, як на життя людей впливають сучасні події, особливо повномасштабна війна. Село ніби тихе й спокійне зовні, але всередині нього — велика турбота, тривога, і водночас, віра в перемогу.

ОСВІТА — НАЙБІЛЬШИЙ ВИКЛИК І НАЙБІЛЬША НАДІЯ

У нашому селі головне місце займає школа. Тут навчається небагато дітей, тому кожен учень важливий. У час реформ та оптимізації маленьких шкіл часто стоять під загрозою об'єднання або закриття, і ми це дуже відчуваємо.

Та, незважаючи на труднощі, наші вчителі працюють з величезною віддачею. Вони не просто викладають уроки — вони підтримують нас, слухають, допомагають пережити складні моменти. Будь-який наш успіх стає подією для всього села, бо всі щиро радіють і пишаються. Це дає відчуття, що навіть у маленькій громаді в нас є шанс на велике майбутнє.

КУЛЬТУРНЕ ЖИТТЯ ПІД ЧАС ВІЙНИ

Колись у нашому клубі проводили концерти, дитячі виступи та свята. Але війна змінила все. Тепер такі заходи відбуваються рідко, і вони мають зовсім інший характер — не розважальний, а волонтерський.

У ці моменти розумієш, що культура — це не лише свята, а й здатність бути разом, коли країна цього потребує.

ТРУДНОЩІ, З ЯКИМИ МИ ЖИВЕМО

Як і багато інших сіл, Кошелівка має свої проблеми. Молоді люди часто виїжджають у міста у пошуках навчання та роботи. Дороги й транспорт потребують покращення, а можливостей для дозвілля у дітей небагато. Але попри це, люди в нашому селі не байдужі. Всі допомагають одне одному, підтримують школу, беруть участь у зборі для військових — роблять усе, що можуть.

ЧОМУ Я ЛЮБЛЮ КОШЕЛІВКУ

Для мене Кошелівка — це місце, де я виросла і де навчаюся цінувати добро, працю й людську підтримку. У нашому селі немає шуму великих міст, але є щирість і теплі стосунки між людьми.

Я вірю, що сила України починається саме з таких маленьких громад. Бо поки ми об'єднані, допомагаємо одне одному й віримо в перемогу, — у нашої Кошелівки, і в усієї країни, є майбутнє.

Заблюцька Є.В., Кошелівський ліцей

Не просто «лінь»: емоційне вигорання підлітків у світі ВИСОКИХ ВИМОГ

Неділя, пізній вечір, на столі — стос зошитів, відкритий ноутбук із недописаним есе та підручник з історії, який дивиться на мене з німим докором, а я лежу на дивані, втупившись у стелю, і вже годину гортаю стрічку новин у телефоні. Голова гуде від думок про те, що я «повинен» зробити, але тіло наче налилося свинцем. Мама, зазираючи до кімнати, кидає звичне: «Знову ледарюєш? НМТ на носі, а ти в телефоні». Я мовчу, бо як пояснити, що це не лінь? Як сказати, що моя внутрішня батарейка не просто сіла, а, здається, окислилася?

Ласкаво просимо у світ українського підлітка зразка 2025 року, світ, де бути просто школярем — вже недостатньо.

Ми живемо в епоху «успішного успіху», який транслюється з кожного екрана. Відкриваєш Instagram чи TikTok — і бачиш ровесників, які у свої 16 років вже запустили стартап, вивчили три мови, волонтерять 24/7 і при цьому виглядають так, ніби щойно зійшли з обкладинки журналу. Ця вітрина ідеального життя створює ілюзію, що всі навколо рухаються вперед зі швидкістю світла, а ти — застряг на узбіччі. Ми боїмося зупинитися бодай на мить, бо здається, що ця пауза стане фатальною поразкою.

Але найбільший тиск ми відчуваємо не з екранів смартфонів, а з боку реальності. Наше покоління дорослішало під звуки сирен. Ми вчилися в бомбосховищах і здавали тести при світлі ліхтариків. Тепер, коли країна потребує відновлення, на наші плечі покладають величезну відповідальність. «Ви — майбутнє», «Вам відбудувувати державу», «Ви не маєте права на помилку» — ці фрази ми чуємо щодня. Цей тягар очікувань тисне сильніше за будь-який атмосферний стовп. Ми перетворили навчання на гонитву за балами НМТ, забуваючи, що за цифрами й сертифікатами має стояти жива людина, а не вичавлений лимон.

Саме тут виникає прірва нерозуміння між поколіннями: дорослі часто плутають вигорання зі звичайною лінню, але різниця колосальна. Лінь — це коли ти маєш енергію, але обираєш витратити її на розваги, отримуючи від цього задоволення. Вигорання — це коли ти хочеш працювати, ти гризеш себе почуттям провини за бездіяльність, але фізично не можеш змусити себе встати, це стан, коли улюблена музика дратує, спілкування з друзями виснажує, а сон не приносить відпочинку. Нам часто кажуть: «Від чого ти втомився? Ти ж мішки не тягав!», але розумова праця та постійне емоційне напруження спалюють

ресурси організму не менше, ніж фізичне навантаження. Наш мозок працює в режимі нон-стоп обробки гігабайтів інформації, і іноді запобіжники просто перегорають.

Але досить філософії! Якщо ти вже відчуваєш запах горілого від власної нервової системи, потрібні конкретні дії. Я вивів для себе «Аптечку самопомочі», яка реально працює, коли здається, що сил немає навіть дихати.

По-перше, спробуй **техніку «Трьох цвяхів»**. Наш мозок панікує, коли бачить список справ із 20 пунктів, тому щоранку записуй лише три найважливіші задачі, які ти обов'язково маєш зробити сьогодні. Усе інше — це бонус, а не обов'язок. Виконав три пункти - ти молодець, день вдавсь. Це знімає шалену тривожність через «невиконаний план».

По-друге, влаштуй **ревізію підписок**. Зайди в Instagram і без жалю відпиши від усіх блогерів, чиє життя змушує тебе почуватися неповноцінним. Якщо чийсь «успішний успіх» викликає у тебе не мотивацію, а апатію — це токсичний контент. Твоя стрічка новин має надихати або розважати, а не пригнічувати.

По-третє, згадай про **«Правило 5 років»**. Коли отримуєш погану оцінку або не встигаєш здати проєкт, запитай себе: «Чи буде це важливо для мене через 5 років?». Спойлер: у 99% випадків відповідь — «ні». У 2030 році ніхто не згадає твою четвірку з хімії, але твоя розхитана психіка нагадає про себе точно.

І наостанок — **фізика замість лірики**. Стрес — це гормон кортизол, який накопичується у м'язах, його неможливо «передумати», його можна тільки «спалити». Відчуваєш, що накриває — не лежи, встань і пройди, попри сідай, потанцюй під дурну музику або просто вийди на вулицю. Рух виводить продукти розпаду стресу з організму швидше, ніж будь-які серіали.

Ми, покоління незламних, справді здатні на великі справи. Ми відбудуємо, створимо і вивчимо, але для цього нам потрібен ресурс. Тож, шановні дорослі, дозвольте нам іноді бути просто дітьми, а ти, мій ровеснику, якщо читаєш це і впізнаєш себе — відклади підручник, випий чаю та видихни — світ не завалиться, якщо ти придиши собі годину. Твоє ментальне здоров'я важливіше за будь-яку золоту медаль, бо Україні потрібні не ідеальні роботи, а здорові та щасливі люди.

Яковенко Владислав, Черняхівський ліцей №2, 11 клас

Інклюзія у період воєнних випробувань: регіональний аспект

Повномасштабна війна стала точкою глибоких соціальних трансформацій, які особливо помітні у сфері інклюзії. Люди з інвалідністю, які й у мирний час нерідко залишалися на периферії державної уваги, сьогодні є однією з найбільш вразливих груп. Для Житомирської області, що прийняла тисячі внутрішньо переміщених осіб, питання інклюзії набуло особливої актуальності, адже зростання кількості осіб з інвалідністю, зміна структури потреб, нові виклики у сфері безпеки, медицини та освіти формують нову соціальну реальність, яка вимагає від держави й громад оперативних рішень.

За даними Державної служби статистики, станом на 1 січня 2023 року в Житомирській області проживало 114 757 людей з інвалідністю, серед яких 9 598 осіб мали інвалідність І групи. Ці цифри відображають лише частину проблеми, адже після початку війни кількість громадян, яким вперше встановили статус особи з інвалідністю, суттєво зросла. За даними місцевих медіа, у 2024 році кожен п'ятий випадок встановлення інвалідності був спричинений наслідками війни. Йдеться про військових, травмованих вихованців, та цивільних, які постраждали під час обстрілів.

Водночас, на Житомирщині проживає значна кількість внутрішньо переміщених осіб з інвалідністю. За інформацією Житомирської ОДА, у регіоні зареєстровано 2 979 ВПО з інвалідністю, серед яких 1 622 жінки та 1 357 чоловіків. Держава забезпечує їх соціальною підтримкою: щомісячними виплатами, субсидіями, продуктовими наборами, а також безкоштовним проїздом у комунальному транспорті. Така допомога стає для багатьох єдиним ресурсом виживання, зважаючи на втрату житла, роботи або доступу до медичних послуг.

Освітня інклюзія в умовах війни також зазнала суттєвих змін. Станом на початок 2025 року в закладах дошкільної освіти Житомирщини навчається 296 дітей з інвалідністю, а у школах — 2 285 дітей. У дитсадках функціонує 495 інклюзивних груп, що демонструє значний поступ у створенні умов для соціалізації та розвитку дітей з особливими потребами. Проте війна ускладнює доступ до освіти в громадах, наближених до потенційно небезпечних районів, де питання доступності укриттів і безпеки набуває вирішального значення.

До важливих змін у регіоні належить розвиток інфраструктури медичної допомоги та реабілітації. Оновлений хірургічний корпус у житомирській лікарні, відбудований у межах міжнародних програм, став ключовим пунктом для надання допомоги людям з ампутаціями, важкими

травмами чи пораненнями. Окрім цього, у Житомирі активно працює Resilience Center — центр психосоціальної підтримки для ветеранів, ВПО, людей, що пережили психологічні травми війни. Значну увагу приділяють і підтримці ментального здоров'я, адже психічні порушення та ПТСР є одними з найпоширеніших наслідків воєнних подій.

Проблема фізичної доступності під час війни набуває нових вимірів. Укриття, які часто не пристосовані для людей з порушеннями руху, стають фактором прямої небезпеки. Недостатня кількість пандусів, важкі двері, вузькі коридори — ці, на перший погляд, технічні деталі вирішують питання життя та смерті. Інформаційні системи сповіщення також потребують адаптації для людей із порушеннями зору та слуху. Таким чином, інклюзія перестає бути лише освітньою чи соціальною політикою — вона стає частиною системи цивільного захисту.

Попри труднощі, у суспільстві поступово змінюється ставлення до людей з інвалідністю. Ветерани, які отримали інвалідність, залишаються активними громадянами, повертаються до професійного життя, займаються волонтерством і громадською діяльністю. Це сприяє руйнуванню стереотипів та формуванню нової культури взаємної підтримки. Водночас, системні проблеми — нестача доступного житла, недостатнє фінансування реабілітаційних програм, брак фахівців у громадах — залишаються невирішеними.

Інклюзія у воєнний час на Житомирщині стає не лише соціальною необхідністю, а й тестом на здатність держави гарантувати права кожного громадянина. Зростання кількості людей з інвалідністю, зміна потреб населення, поява нових груп вразливості формують інший вимір соціальної політики — більш чутливий, швидкий та орієнтований на конкретні людські ситуації. Майбутнє інклюзії залежить від того, чи зможе держава забезпечити системність змін: доступну інфраструктуру, якісну реабілітацію, підтримку освіти, розвиток інституцій ментального здоров'я та реальне залучення людей з інвалідністю до суспільного життя.

Житомирщина, що стала прихистком для тисяч переселенців, і, водночас, продовжує допомагати місцевим мешканцям, демонструє, що інклюзія в умовах війни — це не лише політика, а прояв солідарності та людяності і саме від масштабності та послідовності цих кроків залежить, якою буде соціальна реальність після перемоги.

Герасимчук Ольга,
Черняхівський ліцей №2, 10 клас

Срібло на «Різдв'яних стартах»

Перший старт сезону 2026 року з легкої атлетики – XXXI Всеукраїнське змагання з легкої атлетики у приміщенні – «Різдв'яні стартах» - пройшли 8-9 січня в Києві. У змаганнях взяли участь 311 атлетів в складі 19 команд з різних областей та міст України. Кирило Лампівський, студент IV курсу факультету фізичного виховання і спорту, став срібним призером змагань з легкої атлетики. На дистанції 60 метрів з бар'єрами він виборов II місце, подолавши її з результатом 8.11 с.

Редакція спрямувала до переможця журналіста, який поставив Кирилові кілька запитань.

- Як проходила Ваша підготовка до змагань?

- Підготовка проходила чудово. Вже третій рік поспіль традиційно на зимовий сезон готують у Києві зі збірною командою України.

- Чи змінювали Ви щось у тренувальному процесі напередодні цих стартів?

- Перед змаганнями нічого не змінював. Як завжди, вдосконалював техніку та виправляв помилки.

- Що для Вас особисто означає ця срібна нагорода?

- Для мене особисто медаль значення не має. Важливим є результат. Попереду основний чемпіонат, ще є час розбігатись.

- Чи задоволені Ви своїм результатом 8.11 на дистанції 60 метрів з бар'єрами?

- Своїм виступом не задоволений, планував швидше, але результат є результатом.

- Що саме з цього старту Ви плануєте взяти як позитивний досвід?

- Кожен старт – це новий змагальний досвід. Є помилки, над якими потрібно ще працювати.

- Чи є у Вас особисті рекорди, які прагнете оновити цього сезону?

- Кожного року намагаюся покращити свій особистий рекорд і, на щастя, кожного року це

здається.

- А чому Ви бігаєте та стрибаєте? Чому не просто біг та чому не просто стрибки?

- Бігати бар'єри в мене виходить набагато краще, ніж стрибки у довжину та ніж просто спринт.

- Яка висота бар'єрів? Висота завжди однакова чи вона змінна?

- У дорослих висота бар'єру незмінна - 1.06 см.

Олександра Вітук



Лауреати спортивного 2025 року



Урочиста церемонія нагородження «Лауреати спортивного 2025 року», яка об'єднала найуспішніших спортсменів, тренерів та партнерів спортивної галузі, пройшла 28 січня.

З великою гордістю повідомляємо, що Житомирський державний університет імені Івана Франка був удостоєний **почесної номінації «Партнер року»**, що стало визнанням вагомому внеску університету у розвиток спорту та фізичної культури Житомирщини.

Університет послідовно підтримує та активно сприяє розвитку спорту й фізичної культури в регіоні, створюючи належні умови для підготовки спортсменів і фахівців галузі.

Почесну нагороду від імені університету отримав декан факультету фізичного виховання і спорту ЖДУ Андрій Лайчук, що підкреслює вагомий роль факультету у формуванні спортивного потенціалу Житомирщини.

З гордістю представляємо студентів ЖДУ імені Івана Франка — лауреатів та переможців престижних спортивних номінацій:

Номінація «Сенсація року»:

Данило СИЧ — чемпіон світу та Європи з сучасного п'ятиборства серед юніорів, віцечемпіон світу та Європи серед чоловіків.

Номінація «Лауреати спортивного року з олімпійських видів спорту»:

Ярослав ЛАВРЕНЮК — чемпіон світу U-20 зі скелетону, чемпіон України серед юніорів, віцечемпіон України серед дорослих;

Анастасія ФУРНИК — фіналістка чемпіонату Європи з велоспорту на треку серед молоді та юніорів;

Ілля ГОНЧАРУК — чемпіон України серед юніорів та віцечемпіон України серед дорослих з триатлону (суперспринт).

Номінація «Лауреати спортивного року з неолімпійських видів спорту»:

Віолетта КУМЕЧКО — чемпіонка та віцечемпіонка світу з комбат Дзю-Дзюцу, бронзова призерка чемпіонату світу з самбо серед юніорів, дворазова чемпіонка Європи;

Олександра ПРОТАСЕВИЧ — чемпіонка, віцечемпіонка та бронзова призерка чемпіонату світу, віцечемпіонка та дворазова бронзова призерка чемпіонату Європи;

Маргарита ЖУКОВСЬКА — тренер чемпіонки Європи серед юнаків та юніорів зі спортивно-аеробіки.

Номінація «Лауреати спортивного року з ігрових та командних видів спорту»:

Волейбольна команда «ВК Полісся-ЖДУ-ОШВСМ» — чемпіони України серед жіночих команд Вищої ліги сезону 2024/2025;

Микола РУДНИЦЬКИЙ — капітан ВК

«Житичі-Полісся», срібний призер чемпіонату України з волейболу серед чоловічих команд Суперліги сезону 2024/2025.

Номінація «Лауреат спортивного року з видів спорту осіб з інвалідністю»:

Сергій ЛОГВИНЕНКО — тренер чемпіонки України з голболу серед спортсменів з порушеннями зору.

Вручення офіційних посвідчень студентам ЖДУ:

Віолетта КУМЕЧКО — звання «Заслужений майстер спорту України з комбат Дзю-Дзюцу»;

Олександра ПРОТАСЕВИЧ — звання «Майстер спорту України міжнародного класу з комбат Дзю-Дзюцу».

З гордістю згадуємо випускників ЖДУ імені Івана Франка — лауреатів у таких номінаціях:

Номінація «Сенсація року»:

Випускник ЖДУ Валерій БІРЮК — тренер чемпіонки Європи з боксу серед юніорів.

Номінація «Меценат року»:

Випускник ЖДУ Олександр РАКОВИЧ — генеральний директор ТОВ ТК «Полісся-Продукт», Президент федерації легкої атлетики Житомирської області, член виконавчого комітету Відділення Національного олімпійського комітету України в Житомирській області.

Номінація «Лауреати спортивного року

з неолімпійських видів спорту»:

Випускник ЖДУ Артем МЕЛЬНИК — чемпіон світу з кикбоксингу WAKO;

Випускник ЖДУ Сергій ДВОРНІН — тренер чемпіона Світу з кикбоксингу «BAKO»;

Випускник ЖДУ Андрій БАЛЕНКОВ — чемпіон та віцечемпіон Європи з пауерліфтингу (жим лежачи).

Номінація «Лауреати спортивного року з олімпійських видів спорту»:

Випускник ЖДУ Сергій ДВОРНІН — тренер чемпіонки України з боксу серед дівчат.

Номінація «Лауреати спортивного року з ігрових та командних видів спорту»:

Випускник ЖДУ Богдан АНТОНЮК — тренер бронзових призерів Спортивних ігор України серед студентів закладів фахової передвищої освіти 2024/2025 навчального року.

Пишаємось нашими студентами та випускниками, які гідно продовжують спортивні традиції факультету та університету, примножуючи авторитет українського спорту!

Пресслужба університету

Фотозвіт за посиланням:

<https://www.facebook.com/reel/1461436615324795>

Ліцеїсти – переможці II етапу Всеукраїнських олімпіад

Січень місяць був багатий не лише на сніг та тріскучі морози, але й на здобутки наших ліцеїстів. Практично кожного тижня проходили змагання з шкільних предметів. Редакція спільно з дирекцією Наукового ліцею ЖДУ імені Івана Франка збирала інформацію про переможців II (обласного) етапу Всеукраїнських учнівських олімпіад.

Англійська мова:

Диплом I ступеня – **Олена-Надія Бовсунівська**, учениця 10 класу (вчитель – Юлія Харчишина, вчитель англійської мови Наукового ліцею).

Диплом I ступеня – **Злата Слободянюк**, учениця 10 класу (вчитель – Ольга Левченко, вчитель англійської мови Наукового ліцею, спеціаліст вищої категорії).

Диплом I ступеня – **Максим Федорчук**, учень 11 класу (вчитель – Лідія Федорова, вчитель англійської мови Наукового ліцею, спеціаліст першої категорії).

Диплом II ступеня – **Марина Шевчук**, учениця 10 класу (вчитель – Ольга Левченко).

Диплом III ступеня – **Вікторія Бортник**, учениця 11 класу (вчитель – Лідія Федорова).

Диплом III ступеня – **Гольська Анастасія**, учениця 11 класу (вчитель – Юлія Климович, доктор філософії (PhD), старший викладач кафедри міжкультурної комунікації та іншомовної освіти).

Інформатика:

Диплом I ступеня – **Павло Дедяєв**, учень 10 класу (вчитель – Сергій Жуковський, кандидат педагогічних наук, доцент кафедри комп'ютерних наук та інформаційних технологій).

Диплом I ступеня – **Максим Федорчук**, учень 11 класу (вчитель – Сергій Жуковський).

Диплом I ступеня – **Олексій Іколенко**, учень 11 класу (вчитель – Сергій Жуковський).

Диплом II ступеня – **Марія Пічкур**, учениця 11 класу (вчитель – Сергій Жуковський).

Диплом III ступеня – **Анастасія Рассадкіна**, учениця 10 класу (вчитель – Сергій Жуковський).

Історія:

Диплом III ступеня – **Єлизавета Лаговська**, учениця 10 класу (вчитель – Марина Панчук, аспірантка кафедри історії ЖДУ імені Івана Франка).

Математика:

Диплом I ступеня – **Анастасія Рассадкіна**, учениця 10 класу (вчитель – Олександр Сарана, кандидат фізико-математичних наук, доцент кафедри математичного аналізу, бізнес-аналізу та статистики).

Диплом II ступеня – **Софія Корнелюк**, учениця 10 класу (вчитель – Олександр Сарана).

Диплом II ступеня – **Олексій Іколенко**, учень 11 класу (вчитель – Олександр Сарана, Олександр Довгопятій, асистент кафедри математичного аналізу, бізнес-аналізу та статистики).

Диплом II ступеня – **Максим Федорчук**, учень 11 класу (вчитель – Олександр Сарана, Олександр Довгопятій).

Диплом III ступеня – **Марія Пічкур**, учениця 11 класу (вчитель – Олександр Сарана, Олександр Довгопятій).

Українська мова та література:

Диплом III ступеня – **Марина Шевчук**, учениця 10 класу (вчитель – Білошицька Юлія, вчитель української літератури Наукового ліцею, спеціаліст другої категорії та Янчук Наталія, вчитель української мови Наукового ліцею, спеціаліст вищої категорії, вчитель-методист).

Фізика:

Диплом I ступеня – **Анастасія Рассадкіна**, учениця 10 класу (вчитель – Дмитро Степанчиков, кандидат фізико-математичних наук, доцент кафедри фізики та методики її навчання).

Диплом III ступеня – **Тимофій Лук'ячук**, учень 10 класу (вчитель – Дмитро Степанчиков).

Диплом III ступеня – **Олексій Іколенко**, учень 11 класу (вчитель – Дмитро Степанчиков).

Французька мова:

Диплом I ступеня – **Катерина Пивоваренко**, учениця 11 класу (вчитель – Юлія Лісова, кандидат філологічних наук, доцент кафедри міжкультурної комунікації та іншомовної освіти).

Диплом III ступеня – **Анастасія Осовська**, учениця 11 класу (вчитель – Юлія Лісова).

Хімія:

Диплом I ступеня – **Анастасія Рассадкіна**, учениця 10 класу (вчитель – Олена Євдоченко, доктор філософії з галузі знань 01 Освіта/Педагогіка, доцент кафедри хімії).

Диплом III ступеня – **Анастасія Дяченко**, учениця 10 класу (вчитель – Олена Євдоченко).

Біологія:

Диплом III ступеня – **Марина Шевчук**, учениця 10 класу (вчитель – Людмила Константиненко, кандидат біологічних наук, доцент, завідувач кафедри ботаніки, біоресурсів та збереження біорізноманіття).

Диплом III ступеня – **Влада Доказова**, учениця 10 класу (вчитель – Ірина Онишук, кандидат біологічних наук, доцент кафедри екології та географії).

Диплом III ступеня – **Михайло Климчук**, учень 10 класу (вчитель – Ірина Онишук).

Польська мова:

Диплом III ступеня – **Марина Шевчук**, учениця 10 класу.

Німецька мова:

Диплом I ступеня – **Вікторія Бортник**, учениця 11 класу (вчитель – Олена Ющенко, викладач кафедри германської філології та зарубіжної літератури).

Диплом III ступеня – **Арсеній Капелюк**, учень 11 класу (вчитель – Олена Ющенко).

Редакція бажає ліцеїстам нових злетів і перемог!

Переможний характер

Чемпіонат України з боротьби самбо серед юніорів і юніорок, юнаків і дівчат старшого віку та кадетів у спортивному й бойовому розділах проходив з 20 по 24 січня у Львові. На цих змаганнях учениця 11-Б класу Наукового ліцею ЖДУ імені Івана Франка **Юлія Шпаківська** виборола перше місце. За цією перемогою — роки тренувань, дисципліна та сила характеру. Її спортивний шлях є прикладом наполегливості, віри в себе та прагнення до високих результатів. Наш журналіст зустрівся з чемпіонкою та поспілкувався з нею.

– Юліє, розкажіть, будь ласка, скільки років Ви займаєтесь самбо та з чого розпочався Ваш шлях у цьому виді спорту?

– Я почала займатися самбо у віці десяти років.

– Скільки тренувань на тиждень Ви зазвичай мали під час підготовки до чемпіонату України?

– Під час підготовки до Чемпіонату України моя програма підготовки складалася з п'яти основних і ще трьох додаткових тренувань на тиждень.

– Чи відрізняється Ваш тренувальний процес безпосередньо перед змаганнями? Як саме він змінюється?

– Саме перед змаганнями моя програма відрізняється тим, що більше часу ми приділяємо боротьбі, відпрацюванню різних прийомів і технік, фізичній підготовці та витривалості.

– Які елементи техніки або тактики,

на Вашу думку, стали вирішальними під час цього чемпіонату?

– Під час цього Чемпіонату дуже корисними стали навички боротьби в партері.

– Скільки поєдинків Ви провели на турнірі та який із них був для вас найскладнішим із фізичної точки зору?

– Я провела три сутички. Всі суперниці були в дуже гарній і моральній, і фізичній формі. Мабуть, фізично найскладнішою була перша сутичка, адже суперниця була із дуже хорошої спортивної школи.

– Як Ви зазвичай відновлюєтесь після інтенсивних тренувань і змагань?

– Після інтенсивних тренувань чи змагань у мене передбачений відпочинок.

– Чи аналізуєте Ви свої поєдинки після завершення турніру? Якщо так,

то яким чином це відбувається?

– Так, аналізую. Зазвичай, після боротьби переглядаю відео свої сутичок. І роблю певні висновки.

– Ви навчаєтесь у ліцеї. Наскільки складно поєднувати інтенсивні тренування із навчанням? Чи є предмети, які даються вам особливо легко або, навпаки, потребують більше зусиль?

– Цим щиро завдячую викладачам, які працюють з нашою групою та з розумінням і повагою ставляться до моєї спортивної діяльності. Також мене дуже сильно підтримують мої однокласники.

– Як Вам вдається поєднувати спорт із особистим життям? Чи вистачає часу на друзів, хобі, відпочинок?

– Часу, на щастя, вистачає для родини та друзів.

Крістіна Коляда





ПРО АКАДЕМІЧНУ ДОБРОЧЕСНІТЬ (Закон України від 18.12.2025 № 10392)



Єдине визначення академічної доброчесності

Це сукупність цінностей, принципів і правил, яких мають дотримуватися всі суб'єкти академічної діяльності під час навчання, викладання, наукової та науково-технічної діяльності.



Базові цінності:

чесність, довіра, повага до авторства та гідності, справедливість, відповідальність, стійкість і рішучість у дотриманні доброчесних практик.



Академічна відповідальність і санкції:

- для педагогічних і науково-педагогічних працівників, науковців – від попередження та інших обмежень до звільнення з посади, позбавлення ступенів, звань, участі в конкурсах і керівництві дослідженнями;
- для здобувачів освіти – від повторного виконання робіт до відрахування;
- для закладів освіти й наукових установ – інституційні санкції, включно з відмовою в акредитації, позбавленням права присуджувати ступені чи зниженням оцінки державної атестації.

Закон поширюється на:

- освітню діяльність закладів освіти всіх рівнів;
- наукову та науково-технічну діяльність;
- навчальну діяльність здобувачів освіти;
- створення, рецензування та оприлюднення академічних творів;
- вступні випробування, конкурси, олімпіади;
- присудження ступенів освіти, наукових ступенів, присвоєння вчених і педагогічних звань;
- процедури внутрішнього та зовнішнього забезпечення якості освіти й науки;
- оцінювання наукових установ.



ЗАКОН "Про академічну доброчесність":

- уперше формує єдині комплексні законодавчі межі академічної доброчесності в системі освіти і науки;
- установлює процедуру розгляду повідомлень про порушення академічної доброчесності, яка передбачає визначені строки, права сторін, обов'язок закладів освіти й наукових установ ухвалювати рішення, механізми запобігання конфлікту інтересів і можливість оскарження таких рішень;
- закріплено презумпцію академічної доброчесності.

Порушення академічної доброчесності:

- академічний плагіат;
- фабрикація та фальсифікація даних;
- відчуження та приписування авторства;
- несамостійне виконання завдань і недозволена допомога;
- недоброчесне оцінювання;
- академічний саботаж;
- схильність до порушення академічної доброчесності;
- інституційні порушення академічної доброчесності.

Окремо врегульовано використання результатів, згенерованих комп'ютерними програмами: такі матеріали не можуть вважатися авторськими, якщо факт їх використання не зазначено.



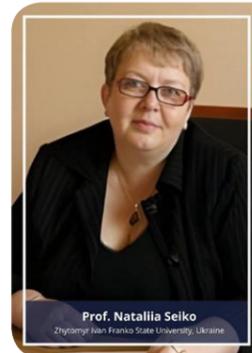
Підписання Меморандуму про співпрацю між нашим університетом та управлінням масового спорту у Житомирській області відбулося 15 січня. Документ скріпили підписами ректор, професор Галина Киричук та начальник управління Олександр Гінгізов.

Наш університет – це потужний осередок спортивної науки. На факультеті фізичного виховання і спорту ми готуємо фахівців, які вже завтра формуватимуть атлетичне майбутнє України. Співпраця з профільним управлінням області – це логічний крок для перетворення теоретичних знань на масштабні практичні кейси.

Меморандум – це не просто папір, а дорожня карта конкретних дій:

- активний розвиток студентського спорту та підтримка талановитих атлетів
- спільні семінари та майстер-класи для підвищення кваліфікації тренерів і викладачів
- реалізація проєктів у сфері спортивної медицини та реабілітації
- підтримка програми «Пліч-о-пліч» та створення мультиспортивних клубів у територіальних громадах області.

<https://www.facebook.com/photo?fbid=1483075297158450&set=pcb.1483076027158377>



WYKŁAD GOSCIENNY
Charakterystyka współczesnych systemów wychowania XX wieku

14 STYCZNIA 2026
18:00

<https://naukisosowane.edu.pl>

у м. Вроцлаві (Республіка Польща).

Під час заняття професор Наталія Сейко занурила студентів в аналіз ключових виховних моделей минулого сторіччя, які заклали фундамент сучасної педагогіки. Особливу увагу було приділено постатям видатних науковців-педагогів, чії ідеї та концепції досі визначають вектори розвитку європейського освітнього простору.



Викладачі кафедри міжкультурної комунікації та іншомовної освіти – Олена Кузьменко та Юлія Климович – 17 січня стали учасниками масштабної події: щорічної національної конференції «eTwinning – Україна: результати 2025 року та перспективи й завдання 2026 року».

Місце зустрічі було особливим – урочиста зала Національної філармонії України додала події неповторної атмосфери.

У фокусі зустрічі були: підбиття підсумків року та стратегічне планування на 2026 рік; нагородження найкращих проєктів у номінаціях: «Навички для життя», «Дебют», «Фронтір», «Малюта-дошкільнята», «Вплив на громаду» та «Інновації в освіті»; живе спілкування з однодумцями та обмін досвідом.

Програма eTwinning, заснована Європейською Комісією, вже 20 років є головним майданчиком для співпраці освітан із 46 країн світу. Пишаємося, що наш університет є частиною цієї потужної професійної спільноти!
<https://www.facebook.com/photo?fbid=1485461393586507&set=pcb.1485461733586473>

Основні нормативні документи

- Кодекс академічної доброчесності
- Положення про комісію з питань академічної доброчесності
- Положення про протидію плагіату
- Положення про забезпечення дотримання академічної доброчесності
- Положення про курсову роботу здобувачів вищої освіти
- Положення про кваліфікаційну (дипломну роботу)



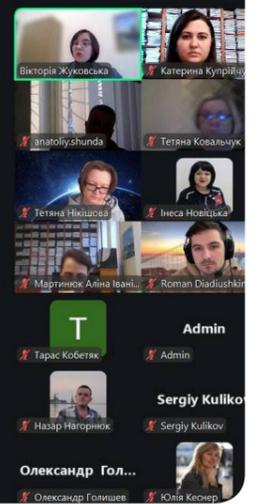
Бути чесним у науці – це не просто вимога закону, це престиж та самоповага. Проректорка з наукової та міжнародної роботи, голова комісії з питань академічної доброчесності Вікторія Жуковська зустрілася з нашими майбутніми докторами філософії (PhD), щоб розставити всі крапки над і у питаннях академічної етики.

На зустрічі йшлося: про новий Закон України «Про

академічну доброчесність»; про те, як працює внутрішня комісія університету; про те, як правильно оформлювати дослідження, щоб не наступити на граблі порушень.

Аспірантура – це час великих відкриттів. І ми діємо про те, щоб ці відкриття були бездоганними!

<https://www.facebook.com/photo?fbid=1487454360053877&set=pcb.1487455716720408>



Міський етап змагань з волейболу серед дівчат 9–11 класів у межах проєкту «Пліч-о-пліч» відбувся 27 січня. Перемогу виборола команда Наукового лицю ЖДУ (вчитель - Назар Косенко), продемонструвавши злагоджену командну гру, характер і справжній спортивний дух!

Вітаємо спортсменок і бажаємо нових перемог на наступних етапах!

<https://www.facebook.com/photo?fbid=897121392701974&set=pcb.897121629368617>





Віолетта Кумечко на міжнародному килимі продемонструвала високий рівень підготовки, силу характеру та волю до перемоги, здобувши золоту нагороду та гідно представивши Україну на світовій спортивній арені.

Щиро вітаємо спортсменку та її тренерів — Олену Кумечко та Людмилу Новицьку — із блискучим виступом на міжнародному рівні! Бажаємо не зупинятися на досягнутому, впевнено рухатися до нових стартів і перемог! Ваш результат — це приклад наполегливості, сили духу та справжньої любові до спорту!

Чемпіонат України з боротьби самбо серед юніорів та юніорок, який зібрав сильніших юних спортсменів із 23 регіонів країни, пройшов у Львові 23 січня.

Кумечко Віолетта, студентка факультету фізичного виховання і спорту, продемонструвала високий рівень підготовки, силу характеру та волю до перемоги, здобувши I місце на престижних всеукраїнських змаганнях.

Вітаємо Віолетту та її тренера Олену Кумечко! Пишаємося нашою спортсменкою та бажаємо нових яскравих перемог і спортивних звершень!

<https://www.facebook.com/photo/?fbid=1399369821984382&set=pcb.1399369875317710>

Поки готувався номер, у місті Ларнака (Кіпр) з 6 по 10 лютого відбувся етап Кубка світу з боротьби самбо, який зібрав 120 спортсменів із 10 країн світу. Змагання проходили серед чоловіків і жінок у спортивному та бойовому розділах, а також серед юніорів, кадетів і підлітків.

Оголошено переможців конкурсу відеопроєктів у ЖДУ імені Івана Франка

Кафедра слов'янської і германської філології та перекладу підбила підсумки захопливого інтелектуального змагання – конкурсу тематичних відео польською мовою «Język polski i Polska moimi oczami» («Польська мова і Польща моїми очима»).

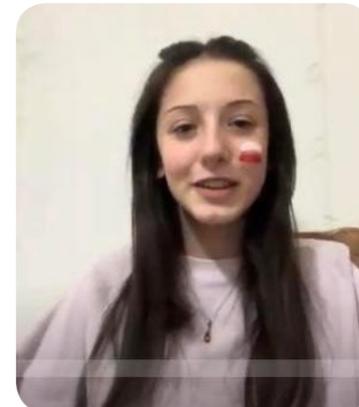
Цей конкурс став платформою для творчого самовираження молоді, яка цікавиться культурою, мовою та історією нашої сусідньої країни. Учасники продемонстрували не лише високий рівень володіння польською мовою, а й креативний підхід до візуалізації власних роздумів.

Вітаємо лідерів, які посіли призові місця:
I місце – Дмитро Фільєв (ліцей №25 м. Житомира);
II місце – Олена Ярошук (Ємельчинський ліцей №2);
III місце – Влада Сніховська (ліцей №23 м. Житомира).

На наших переможців чекають заслужені нагороди: грошові призи, почесні грамоти та дипломи.

Висловлюємо особливу вдячність учителям та адміністраціям загальноосвітніх навчальних закладів за активну підтримку талановитої молоді та сприяння в організації конкурсу.

Дякуємо кожному учаснику за щирість, креативність та небайдужість. Ви – майбутнє нашої науки та культури!



Пісня про себе

Вже кілька років я друкую творчі проекти «Пісня про себе» учнів 10-х класів за мотивами Волта Вітмена «Листя трави». Цього року прийшли нові учні, нові погляди на себе, на своє життя, на світ. Це нове покоління, яке зростає в умовах війни, покоління, яке на свої очі бачить кров, страждання та смерть. Вони вже дорослі. Вони інші.

Знайомтеся.

Андрій Близнюк,

вчитель зарубіжної літератури Наукового ліцею ЖДУ імені Івана Франка

ПІСНЯ ПРО СЕБЕ

Мене звати Юлія, я завжди різна.
Емоційна, справжня, жива,
не завжди проста - зате своя.
Я вчуся бути сильною щодня,
навіть коли навкруги метушня.
Поруч є рідні - моя опора,
друзі, з якими і сміх, і розмова.
Є речі, що турбують і болять,
Є спогади, що не дають мовчати.
Іноді люблю кричати.
Коли душу стискає тісно,
коли світ стає надто прісним.
Я не ховаю своїх думок,
я випускаю їх між рядок.
Мені важливо знайти своє,
не жити так, як хтось там живе.

Синюк Юлія, 10-В

ПІСНЯ ПРО СЕБЕ

Я – добра й вразлива,
але всередині мене є сила,
яка не дозволяє здатися ніколи.
Я – відповідальна,
вмію тримати слово
і доводити справи до кінця.
Зазвичай, я оптимістка,
хоча інколи бувають дні,
коли хочеться просто помовчати
й побути на одинці з собою.
І це також частинка мене.
Я цілеспрямована —
і це моя маленька суперсила.
Мені подобаються книги,
які мають той особливий запах -
чистий, теплий, затишний.
Люблю танці – рухи,
в яких розчиняється час.
Люблю слухати музику,
яка надихає і заспокоює.
Зараз у мене мало годин для хобі,
бо навчання вимагає всього,
але у серці – я все та ж дівчинка,
яка танцює навіть подумки.
Приємний спогад,
який ніколи не забуду –
поїздку на море
разом з родиною
та родиною моєї подруги.
Ті дні були легкі, смішні,
повні сонця й відчуття,
що поруч свої люди,
з якими затишно й спокійно.
Пам'ятаю сцену,
де я ще маленькою
і вже підлітком
виграла перші місця.
То були моменти,
які робили мене щасливою
по-справжньому.
Я боюся мишей –

так сильно, що аж серце стискається.
І ліфтів –
та вузька коробочка ніби забирає повітря,
і голова паморочиться.
Але я заходжу в них все одно,
через силу,
бо вмію долати навіть те,
що лякає.
А найбільше я боюся
втратити тих, кого люблю.
У мене багато справ і обов'язків -
у школі, у навчанні, у житті.
Я вчуся, бо хочу досягти свого,
хочу мати хорошу освіту,
професію і можливість
забезпечити себе
і тих, хто буде поруч у майбутньому.
Я мрію про успіх,
але не про той, що падає з неба -
про чесний,
той, що приходить до людей,
які працюють і не здаються.
Люди знають про мене одне -
я правдива та старанна.
Так каже мій тато з мамою,
а батьки рідко помиляються.
Я хочу, щоб через двадцять років
про мене говорили так:
«Вона була доброю.
Вона була працюючою.
Вона досягла всього сама,
бо ніколи не боялася працювати
й залишатися людиною».

Січкачук Вероніка, 10-В

ПІСНЯ ПРО СЕБЕ

Я – уважна і мрійлива,
трохи вперта, трохи тиха,
така, що може довго мовчати,
але якщо заговорю - говорю щиро.
Я – донька своїх батьків,
їхніх надій, турбот і порад.
Я – подруга, яка вміє слухати,
і людина, якій важливо не зраджувати довіру.
Я люблю музику,
яка звучить у навушниках і в думках.
Люблю слова -
ті, що можна прочитати,
і ті, що ще не написані.
Мене надихає тиша вечора
і моменти, коли розумієш:
ти ростеш, навіть якщо це не одразу помітиш.
Мене турбує несправедливість
і страх зробити неправильний вибір.
У моїй пам'яті живуть спогади:
шкільні коридори,
перші успіхи й перші сумніви,
розмови, які змінювали більше, ніж здавалося.
Я боюся втратити себе у шумі чужих очікувань.
Боюся не використати шанс, який життя дає
лише раз.

Панфілова Марина, 10-Г

ПІСНЯ ПРО СЕБЕ

Я добра, розумна та цілеспрямована, інколи
смішна.
Ще я щира, спокійна і та, хто не здається з першої спроби.
Я маю кількох друзів. Їх небагато, зате вони справжні.
Я їм довіряю і знаю: якщо я впаду, вони допоможуть піднятися.
З батьками в мене гарні стосунки, вони завжди розуміють і підтримують,
знаходять саме ті слова, які мені треба почути.
Ще в мене є брат, він уже дорослий, і ми мало спілкуємось, проте
я знаю, що він завжди підтримає і допоможе.
Я люблю читати. У книжках знаходжу спокій і відпочинок.
Іноді малюю, тоді коли думок забагато.
Обожнюю фільми та серіали, бо в них знаходжу інші світи,
коли хочу відпочити від цього.
Мене турбує моє майбутнє, проте я вірю, що знайду життєву істину і правильний шлях.
Найважливішими спогадами для мене є щасливі моменти з моїми рідними людьми.
Ті моменти, коли всі сміються і розповідають історії з життя.
Іноді боюся загубитися в цьому світі і не знайти себе.
Я мрію зрозуміти, хто я є і ким я буду.

Галаган Анастасія, 10-Д

ПІСНЯ ПРО СЕБЕ

Я - Кіра
Весела, розумна, енергійна,
завжди готова сміятися і дізнаватися щось нове.
Мої стосунки з людьми нормальні:
друзі поруч, родина надійна.
Найважливіше для мене - майбутнє,
і кар'єра, про яку я мрію та до якої прагну.
Я люблю проводити час наодинці,
читати книги, думати про свої плани,
робити те, що подобається саме мені.
Радість мені приносять маленькі успіхи
і моменти, коли я відчуваю себе впевненою.
Я інколи переживаю через різні дрібниці,
але це не зупиняє мене рухатися вперед.
Мої обов'язки – вчитися,
дбати у про порядок у своїх речах,
робити те, що від мене залежить у школі та вдома.
Мрію про гарну кар'єру,
де мої зусилля будуть цінні,
де я зможу реалізувати свої плани.
Про мене знають, що я смішна,
що гарно жартую,
і можу підняти настрій іншим.
І коли мине час,
я хочу, щоб мене пам'ятали веселою,
людиною, що залишила теплі спогади,
що була собою і жила з посмішкою.

Карпунець Кіра, 10-В

ПІСНЯ ПРО СЕБЕ

Мене звати Олександр.
Я сором'язливий, відповідальний, але щирий
і по-своєму добрий.
Я не з тих,
хто легко впускає людей у своє життя.
Мій простір – важливий.
Моя тиша – потрібна.
З батьками в мене взаємопідтримка.
Не гучна, але справжня.
З друзями – гумор.
Зі сестрою – тепло,
з братом – допомога.
Це ті, хто тримає мене на землі.
Я дуже люблю музику.
Вона зі мною завжди.
Коли радісно. Коли важко.
Коли в голові забагато думок,
а слів замало.
Мене турбує майбутнє.
І те, що інколи відбувається в моїй голові.
Я думаю більше, ніж говорю.
Я довго мріяв про собаку.
Мрія мовчала, але батьки її чули.
І одного дня в моєму домі
з'явилося більше радості
і чотири лапи.
В мене є страхи. Я боюся висоти
і дивних комах. Але найбільше –
не втілити свої мрії.
Не отримати шанс.
Мої обов'язки прості:
доглядати за песиком,
допомагати батькам,
вчитися у школі. Бути корисним.
У мене багато мрій,
Але зараз найголовніше і найкорисніше,
це кінець війни. Про світ,
у якому не втрачають синів,
братів, татів.
Я сподіваюсь добре скласти НМТ,
поступити в перспективний університет,
не розчарувати батьків
і просто жити в мирі.
Багато хто, коли говорить ким він хоче стати,
називає якусь професію, але я – ні.
Я хочу стати хорошою людиною.
Хорошим братом. Сином.
Колись – чоловіком. Братом. Дідом.
Про мене знають,
що я люблю тварин
і не поспішаю з новими знайомствами.
Але не всі знають,
як я сильно ціную своїх друзів і рідних.
І якщо через багато років
хтось згадає мене,
я хочу, щоб це було просто:
«Хороша людина».

Егоров Олександр, 10-А

ПІСНЯ ПРО СЕБЕ

Мене звати Влад. Мені 16 років.
Я спокійний, уважний, допитливий і наполегливий.
Люблю розбиратися в речах і знаходити відповіді на складні запитання.
Моя родина — найважливіші люди в моєму житті. Батьки мене підтримують і допомагають. З сестрою ми іноді сперечаємось, але завжди лишаємось рідними.
Друзі для мене — це ті, з ким можна бути собою. Я люблю плавати, збирати конструктори, грати в комп'ютерні ігри, читати й дізнаватися щось нове.
Мене надихає, коли щось виходить, а турбує — коли люди байдужі або не цінують час.
Найкращі спогади — це сімейні вечори, подорожі, і моменти, коли я відчуваю, що зробив щось правильно.
Я боюся втратити близьких і не використати свої можливості.
Мої обов'язки — допомагати вдома, добре вчитися, відвідувати тренування і не здаватися.
Я мрію знайти справу, яка буде мені подобатися, і стати хорошою людиною.
Усі знають, що я люблю техніку та ігри, але не всі знають, що я багато думаю і спостерігаю. Я хочу, щоб через багато років однокласники згадали мене як чесного, спокійного й розумного хлопця, який не боявся мріяти і завжди залишався собою.
Я — Влад.
І це моя пісня про себе.

Дідківський Владислав, 10-В

ПІСНЯ ПРО СЕБЕ

Музика - моє життя,
Бо без неї - не можу я.
Вмію грати я, співати
І картини малювати.
Творчість - сфера це моя
Радість я несучу всюди -
Де були б тільки люди.
Щастя - це моя рідня,
Тобто, вся моя сім'я.
Мрії - сфера це крилата:
Наповнена, щира та багата.
Мрій багато маю я та найзаповітніша одна -
Жити в мирі хочу я.
Я дитиною застала,
Те, що й ворогу не бажала.
Та, проте, живу я далі,
Забуваю всі печалі
І крокую я до мрій.
Подорожі - це моє щастя,
Насолоди відчуття,
Що жадаю завжди я.
Це Історія моя,
що пишу я все життя.

Фещенко Катерина, 10-В

ПІСНЯ ПРО СЕБЕ

Мене звати Максим.
Я людина, яка завжди шукає сенс життя.
Мої друзі кажуть: я спокійний та впертий,
Буваю мовчазний, немов та осіння вода,
А чесність моя інколи гостра, як бритва.
Я не ідеальний,
але справжній і цього з мене досить.
Я — друг, що не судить,
що приймає як є, не завжди знаю, що сказати,
але завжди знаю, коли потрібно просто бути поруч
Поруч зі мною — батьки. Вони моя підтримка і мій спокій у бурі.
А мій брат — це не просто слово,
а близькість плечей,
справжні стосунки, прості, без лишніх затей.
Друзі — мій вибір, моя підтримка і мій сміх.
З ними я справжній, без масок і зайвих слів.
Я люблю відпочивати.
Люблю зупинитися,
коли світ біжить занадто швидко.
Люблю прості речі: тишу після шумного дня,
Люблю сміх, що розганяє хмари, як вітер.
Він робить важкі дні легшими, наче пір'їна.
Мій обов'язок у школі — вчитися на повну силу.
Я маю робити все вчасно, без слів про втому.
У родині — просто допомагати,
де потрібні мої руки.
Я живу у час війни.
Вона навчила цінувати ту тишу,
коли сирени не виють.
Цінувати ранки без тривоги,
і людей, що лишилися поруч в найнебезпечніший час.
Я мрію про майбутнє,
у якому роблю справу, що має сенс,
де мене поважають,
і де я поважаю себе.
Я сподіваюся залишити слід —
не гучний, але справжній.

Удод-Туткевич Максим, 10-А

ПІСНЯ ПРО СЕБЕ

Я людина між дитинством і дорослістю,
З відкритими очима і думками,
що не завжди встигають за словами.
Я жива, допитлива, часом вперта, іноді тиха,
іноді занадто гучна для власних думок.
Я - донька своїх батьків, у їх словах - моя опора,
У їх турботі - моя сила, навіть коли я мовчу
і роблю вигляд, що мені не до порад.
Я - подруга, яка вміє слухати
і яка іноді сама потребує, щоб її почули.
Я люблю моменти спокою і миті,
Коли серце б'ється швидше без видимої причини.
Мене надихають музика, слова, щирі розмови,
очі людей, у яких є мрія.
Мене турбує несправедливість, байдужість і страх не стати собою.
Я боюся втратити тих, кого люблю,
і боюся одного дня не наважитись зробити крок уперед.
Та щодня я вчуся бути сміливішою,
навіть, коли страшно.
У моїй пам'яті - дрібниці, що стали важливими:
перші перемоги й перші розчарування,
сміх до сліз і тиша, в якій вчилася розуміти себе.
Це мій шлях - не ідеальний, але мій.
У мене є обов'язки –
бути відповідальною в школі,
допомагати вдома,
працювати над собою, навіть коли не хочеться.
Це не тягар - це частина мого росту.
Я мрію про майбутнє,
де я знатиму, ким я є і куди йду.
Я сподіваюся залишити слід -
у справах, у словах, у людях.
Про мене знають багато:
моє ім'я, мій клас, мої оцінки.
Але я хочу, щоб пам'ятали інше -
що я була щирою, що я не боялася відчувати,
що я була справжньою, живою.
І коли мине двадцять років після нашого випуску,
я хочу, щоб хтось сказав:
«Вона була собою. Цього було достатньо».

Полкунова Вікторія, 10-Е

ПІСНЯ ПРО СЕБЕ

Відаю я серце малюванню,
Іноді пишу вірші.
Що для мене є кохання?
Це — тримати пензлик у руці.
Люблю я творчість дарувати,
Ділити й множити її.
Вірші мої ніхто не бачив —
Пишу в нотатках їх всі дні.
А потім просто забуваю —
І там лежать вони самі.
Люблю життя за все навколо:
Пейзажі, друзів і тварин.
Але любов цю я ховаю
У темних душ моїх глибин.
Не вмію виражати почуття,
І дехто скаже: ти байдужа.
Так ви почувіть каяття:
Сором'язлива й мовчазна,
Сміюсь багато,
Займаюсь всім дуже завзято.
З батьками мало говорю,
Але я дуже їх люблю.
Боюся смерті сильно я —
Не хочу кануть в забуття.
Вночі — шахеда, роблю вигляд, що не чую,
І так мене це все дивує:
Як звикли швидко до війни...
Я думаю про це багато,
І це виходить дурнувато.
Я — рухи, сонце і вода,
І всі не сказані слова.
Наївність я кохання,
Водночас біль страждання.
Хочу добро я світу дати,
Свої старання дарувати,
Запам'ятатись доброю людиною,
Здивувати всіх новою картиною.
Показати: я — щось більше,
Ніж просто оболонка без душі.
Зрозуміти це не всі дужі.
Подякувати хочу рідним
За те, що роблять щастя дійсним.
Вони — натхнення й спілкування,
Моє душевне лікування.
Ті, хто підтримають завжди
І допоможуть хоч коли.
Можливо, я звичайна,
Непомітна і примарна,
Але мене це не хвилює,
Поки рука моя малює.

Гончарова Софія, 10-Е

ПІСНЯ ПРО СЕБЕ

Писати про себе доволі важко.
Людина не бачить себе - це ж так тяжко!
Себе описати ніколи не зможеш ти так, як на-
лежить...
І Вітмен казав: «Самі себе не знаємо».
Від того часами себе караємо за те,
що не треба,
за те, що в порядку.
Чи знаю себе? І все піде з початку .
То як же я можу себе оцінити?
Якими чеснотами образ повитий?
Можливо, я - пісня, стрімка та вразлива, що
сплетена звуками літньої зливи.
А може я - вечір зимовий, холодний, що сумнів
несе, боротьбу і незгоду?
Та ні ж, я - мелодія, що з рук моїх лине, що в
серці моєму плекає надію!
Чи ні? Тоді хто ж я? Скажіть, не вгадаю!
Для себе я - радість, для інших - не знаю.
Я змінна і плінна, як, власне, й життя.
Така ж вона доля, і сутність моя!

Шевчук Марина, 10-Е

ПІСНЯ ПРО СЕБЕ

Я втілення ночі, що повна думками,
В той час я і сонце, і радість палає.
В душі моїй спокій,
Я – не відповідь на питання
Я – те запитання,
Що поставлено без крапок,
І відповідь треба шукати.
Я йду повільно, слухаючи світ,
Він завжди напрям може підказати.
Люди, що входять у моє життя,
Назавжди залишаються у спогадах і серці.
Та лиш не кожен здатен це все зрозуміти,
Бо це все є таємниче й мистецьке.
З близькими я без масок і ролей,
Поруч із ними тепло і спокійно.
Із друзями весела, але, водночас, мовчазна,
Бо з ними іноді частину справжньої себе
Тримаю в тіні.
Я люблю тишу висоти,
Де всі переживання не важливі,
І надихає кожен крок угору,
А там омріяна вершина.
Мене турбують люди,
Що не мають мрій,
Не мають ідентичності у цьому світі.
Тому і губляться тут так справжні голоси.
Спогади мої – це стежки в горах,
Вони є різні, але всі ведуть до справжньої мене.
Я не боюся темряви,
Я боюся звикнути до неї,
Прожити життя, не будучи собою,
І в цій темряві зрадити правду.
Я мрію про вершини,
Що будуть моїми.
Нехай ці шляхи і будуть кам'янистими,
Але вони будуть моїми, і на них я справжня.
Про мене будуть знати лише те,
Що я дозволю знати.
Бо деякі істини в житті
Можна почути лише в тиші.
Нажаль так мовчати навчилися не всі.

Шиманська Аріна, 10-А

ПІСНЯ ПРО СЕБЕ

Зазвичай, я скромна, не прагну великих компаній і надто гучних слів. Мені ближчі спокій, тиша, навіть самотність з погляду внутрішніх відчуттів. Проте частка моєї душі все ж полюбляє розмови, жарти, подорожі з друзями та вміння радіти дрібницям.
Особливе місце в моєму житті посідають подорожі. У подорожах я бачу свою головну мрію і сенс власного життя — те, заради чого працюю, розвиваюся та готова долати труднощі й сумніви. Навіть недалеко подорожі в іншу країну, міста або навіть історичне селище викликають у мене невагомні емоції та розуміння, що я роблю все правильно. У ці моменти я дійсно ніби знаходжу власне місце.
Хоча я доволі сором'язлива, втім у мене різноманітне коло спілкування. Я справді ціную своє оточення та вважаю, що кожна людина, з якою я знайома, робить свій внесок у моє життя — можливо, позитивний, а можливо, негативний. Проте я не сприймаю це як поразку: навіть якщо людина вчинила щось негативне, я вважаю це лише частиною мого особистого досвіду. Саме тому, на мою думку, я є доволі хорошим товаришем, на якого можна покластися.
Моя родина — як мозаїка: кожен з них доповнює іншого, у результаті чого утворюється ідеальне зображення. Кожен з них є цінним по-своєму, але найяскравішими частинками всієї мозаїки для мене завжди залишатимуться мої батьки. Вони для мене — як сонце, яке освітлює мій шлях у темряві.

Моя мати — чудова людина, для якої я завжди була важливою за її власне життя. Вона завжди приймає мене такою, якою б я не була. Світліших людей, ніж моя мати, я ніколи не бачила, і для мене моя мама назавжди залишиться людиною, яку я буду поважати та любити завжди.

Мій тато також є дуже важливою частиною мого життя. Незважаючи на те, що його майже не було поруч під час мого дитинства через службу в АТО, він зробив значущий вплив на моє життя у підлітковому віці, зокрема, на формування деяких моїх інтересів та поглядів на життя.

Ще з раннього дитинства значну роль у моєму житті відігравали двоє моїх старших братів. Саме з ними я проводила час, коли батьки були на роботі або на службі. Вони допомагали мені з навчанням у початковій школі та піклувалися про мене, тому саме до них я маю особливо теплі почуття. Хоча зараз вони вже дорослі, я досі пам'ятаю всі моменти з ними, під час яких була щиро щаслива, і, щоправда, іноді я дуже сумую за ними.

Суттєву частину мого життя займає творчість, а саме живопис. Коли я пишу картини, я відчуваю полегшення, немов розмовляю з ними та довіряю їм свої почуття. Але, на жаль, чи на радість, моє життя не буде пов'язане з творчістю: з великою ймовірністю це останній рік, коли я зможу займатися живописом. Прикро, але, мабуть, так потрібно.

Кожного дня мене рухає віра у краще майбутнє, в успіх та, нарешті, у спокій, який я так мрію отримати. Саме досягнутий успіх слугує для мене найголовнішим страхом у житті: саме він викликає в мене справжню паніку та розгубленість. Наразі до моїх обов'язків входить зробити все можливе, щоб досягти того, про що я так мрію, удосконалити свою дисципліну та самостійність, адже я добре розумію, що, крім мене самої, у майбутньому мені ніхто не допоможе. Моєю вічною мрією на все життя залишатимуться подорожі країнами світу та відвідування місць, у яких зберігається частка історії, таємниць і минулого. На мою думку, саме в цьому полягає сенс мого життя. Адже коли я думаю про щастиве майбутнє, то бачу себе в подорожах. Для чого ще потрібне життя, якщо не для того, щоб подорожувати та відкривати щось нове? Якщо я не подорожуватиму, то моє життя для мене втратить сенс.

Щодо спогадів про мене, як я вже згадувала, люди в житті — щось на кшталт потягів: вони рухаються по рейках, як по життю. Іноді зупиняються — це впливає і на їхній шлях, і на мій. А іноді проходять повз, навіть не пригальмувавши. Це частина життя. Тому, можливо, для когось я — потяг, який просто плинув шкільними часами, а можливо — щось більше. Я не знаю.

Я не прагну того, щоб мене пам'ятали і любили — мені досить поваги. Я б дуже хотіла побажати такої молоді, як я, жити так, як ви мрієте. Життя одне, і лише вам обирати — жити в задоволення чи марнувати його без мети.

Васильчук Вікторія, 10-Д

ПІСНЯ ПРО СЕБЕ

Я — допитлива й мрійлива людина.
У мені поєднуються спокій і наполегливість, серйозність і бажання творити. Я вмію слухати, думати й робити висновки, навіть коли це нелегко.
Велику роль у моєму житті відіграє родина. Батьки підтримують мене, допомагають і навчають відповідальності.
Поруч зі мною також друзі — люди, з якими я можу бути щирою, ділитися радощами й переживаннями. Саме вони роблять моє життя яскравішим.
Я люблю музику, творчість і моменти, коли можу виразити себе. Мене надихає ритм, рух і можливість бути почутою.
Водночас мене турбує несправедливість і страх втратити віру в себе. Я намагаюся не зупинятися перед труднощами й вчитися на власних помилках.
У моїй пам'яті є багато важливих спогадів: перші успіхи, перші поразки, рішення, які допомогли мені стати сильнішою. Усе це — частина мого шляху.
Я боюся не спробувати реалізувати свої мрії. Тому щодня працюю над собою, виконую свої обов'язки в школі та вдома, намагаюся бути відповідальною й чесною перед собою та іншими.
Я мрію про майбутнє, у якому знайду своє місце й зможу реалізувати себе. Сподіваюся бути щасливою, успішною та корисною людиною, яка не здається.
А я хочу, щоб про мене пам'ятали як про ту, що вірила в себе й сміливо йшла до своєї мрії.

Гурба Анастасія, 10-Е

ПІСНЯ ПРО СЕБЕ

Я звичайний хлопець.
Спокійний, інколи впертий.
Не люблю багато говорити.
У мене є родина і друзі.
З ними я почуваюся нормально.
Я люблю музику і тишу.
Мене дратує брехня.
Я думаю про майбутнє.
У мене є спогади,
які навчили мене бути сильнішим.
Я боюся помилок,
але продовжую йти далі.
У мене є обов'язки
вдома і в школі.
Я їх виконую.
Я хочу знайти своє місце
і бути собою.

Безовець Євгеній, 10-В

ПІСНЯ ПРО СЕБЕ

Я — людина в дорозі.
Не ідеальна, зате жива. У мені поєднуються тиша й слово,
сумнів і надія, впертість і м'якість.
Я уважна, емоційна, допитлива — така, що вміє слухати світ
і чути себе.
Я расту серед людей і з людьми. Поруч зі мною друзі — різні,
але справжні, родина — мій тил і мій корінь. Батьки навчили мене
триматися прямо, рідні — не боятися бути собою. Я вчуся будувати мости,
а не стіни, говорити, а не мовчати, і мовчати, коли слова зайві.
Я люблю дрібниці, з яких складається день: щирий сміх, музику,
що торкається зсередини, рядки, у яких знаходиш себе, і моменти,
коли серце спокійне. Мене надихає можливість рости, турбує байдужість
і страх втратити час.
У моїй пам'яті — миті, що стали якорями: перші перемоги, перші поразки,
перші «я зможу» і перші «я витримаю». Це не завжди гучні події — іноді це
просто день, коли я стала сильнішою.
Я боюся не темряви — я боюся не почути свій голос. Боюся зрадити себе,
але саме цей страх вчить мене бути чесною.
У мене є обов'язки — у родині, у школі, у власному житті. Я вчуся
відповідальності, бо знаю: свобода починається з уміння відповідати за свої
кроки.
Я мрію. Про майбутнє, у якому я не загублю себе. Сподіваюся знайти справу,
що матиме сенс, і людей, з якими не доведеться прикидатися.
Про мене знають, що я думаю глибше, ніж говорю, і відчуваю більше,
ніж показую. Що я не стою на місці. І якщо через багато років мої однокласники
згадають мене — я хочу, щоб сказали: вона була справжньою, вона не боялася
шукати себе і залишила після себе теплий слід, як трава, що росте тихо,
але впевнено.
Це моя пісня. Я співаю її, поки йду.

Агаркова Анна, 10-Е

ПІСНЯ ПРО СЕБЕ

Я вважаю себе веселим і допитливим. Але не буду брехати: є у мене і погані якості - лінь, бо можу відкласти справу на п'ять хвилин і згадати про неї в 10 вечора.
Люблю проводити час із друзями - їхній сміх і прості розмови дають мені відчуття спокою і допомагають мені жити легше. Надихає мене тиша ранку і спокійні хвилини, коли можна розкласти думки по полицях.
Водночас, мене глибоко турбує війна на нашій Батьківщині. Вона робить мій світ тривожнішим і змушує частіше замислюватися над тим, що справді важливе.
Найважливіші спогади - щасливе дитинство, літа біля дому, сміх у дворі. Це ті миті, до яких я повертаюся думками в складні дні. Боюся втратити все - дім, близьких, друзів. Цей страх підштовхує цінувати навіть дрібниці й берегти тих, хто поруч.
Мої обов'язки прості, але значущі: бути хорошим сином і прикладом для двох сестер, навчатися сумлінно і робити те, що від мене залежить, щоб рідні могли розраховувати на мене.
Мрію, щоб війна скінчилася і настав мирний, щасливий час для всієї України. Хочу бачити майбутнє без страху, з можливістю будувати плани і радіти простим речам. Якщо згадуватимуть мене на двадцятиріччя випуску, хотів би, щоб пам'ятали як веселого хлопця, який умів підняти настрій - не без недоликів, але щирого і справжнього.

Марущак Даниїл, 10-А

ПІСНЯ ПРО СЕБЕ

Мене звати Маргарита. Це давнє ім'я, що пов'язане з богинею Афродітою, а також відоме завдяки святій Маргариті Антіохійській, що символізує віру і перемогу над злом. Походить з грецької і означає «перлина» або «перл».
Для когось це ім'я звучить як «квітка», для когось - як «королівське». Але для мене це просто я, людина, та, чий життя нагадує оркестр, де кожен інструмент - це чийсь голос, чиясь дружба чи підтримка.
Я завжди дуже активна, відкрита, іноді надто емоційна, але завжди вірна, завжди посміхаюся та радію кожній хвилині — це ті слова, якими я описую себе. Мій дім — це не лише чотири стіни, а й простір між тими людьми, які мене люблять і яким я довіряю більше ніж собі. Найважливіше про мене знають мої друзі. Їх у мене багато і кожен — це окрема планета зі своїми законами, правилами, поглядами на життя. А я — та сама комета, навколо якої обертається ці кола гравітації. Я люблю організувати зустрічі, бути сполучником, ланкою, тією, до кого йдуть за порадою або просто посміятися.
Звісно, не обходиться без батьків. Вони — мій надійний тил, тиха гавань. Хоча іноді мені здається, що вони турбуються надмірно. Я розумію, що саме їхнє добро дозволяє мені бути настільки відкритою і впевненою у спілкуванні зі світом. Мої друзі знають, що завжди можуть прийти до нас у гості, і це багато говорить про атмосферу вдома...
Я по-справжньому люблю грім великої компанії, момент, коли всі сміються над старими жартами. Мене надихає музика, особливо та, що має глибокий, проникаючий ритм. Вона нагадує мені про енергію міста. Проте моє відкрите серце має і слабкі місця. Мене турбує самотність. І не моя, а чиясь. Бачити, як хтось стоїть осторонь, коли всі спілкуються, — це мій найбільший біль.

Дядюра Софія, 10-Г

Я намагаюся підійти і заговорити. Також я боюсь несподіваної зради, адже для мене довіра — це фундамент усього.
Один із моїх найважливіших спогадів — це зустріч з людиною, яку я бачила лише в екрані телефону, ці емоції я ніколи не зможу передати. Цей час очікування, коли кожна хвилина це приємне хвилювання перед чимось дуже радісним, як у дитинства. Це був справді дуже важливий для мене спогад.
Мої обов'язки тісно пов'язані з моєю природою. У родині — відповідаю за планування спільних поїздок чи свят. Це не тягар, а природний стан, бажання допомагати.
Мрію я про професію, де треба багато взаємодіяти з людьми — можливо лікар або адвокат. Я хочу, щоб моє життя було наповнене голосами, місцями та новими враженнями.
Що про мене знають усі?
Що я часто в центрі подій, завжди емоційна та весела. Але що я хочу, щоб мої однокласники сказали, коли згадають мене через 20 років? Я хочу, щоб вони згадали, що Маргарита не просто мала багато друзів, а вона вміла дружити. Що вона була тією людиною, яка могла об'єднати найрізноманітніших людей за одним столом. Що вона завжди відповіла на повідомлення, і пам'ятала про важливі дати.

Демчук Маргарита, 10-Е

ПІСНЯ ПРО СЕБЕ

Я - Софія, мені 15 років і я учениця 10-го класу. Я вважаю, що я розумна, добра й гарна. Але за цими простими словами ховається багато думок, почуттів і мрій, які я не завжди показую іншим. Я вчуся пізнавати себе і своє значення у цьому великому світі.
Моя сім'я - моя головна опора. Мама і тато, молодші брат і сестра. Я старша, а, отже, й відповідальніша. Намагаюся допомагати і підтримувати, іноді хвилююся за них більше, ніж показую. Найцінніші спогади мого життя пов'язані саме з родиною. Це наші спільні вечери, коли вся сім'я збирається разом, і вечірні перегляди фільмів. У ці моменти я відчуваю справжній спокій і тепло.
Я люблю тишу. Мене дратує шум, метушня, зайві, безсенсовні слова. У тиші я думаю, мрію, слухаю себе, але, водночас, я люблю активність.
Моє хобі - великий теніс. Це не просто гра, а й спосіб виплеснути емоції, зосередитися, стати сильнішою.
Як і кожна людина, я маю свої страхи, я боюся висоти й самотності. Мені важливо відчувати, що поруч є люди, які розуміють і підтримують. Саме тому я ціную родину, дружбу й щирі стосунки з іншими.
Також я намагаюся бути відповідальною, допомагати, не залишатися осторонь. Хочу, щоб про мене знали, що я завжди готова долучитися до будь-яких активностей класу чи школи.
Я мрію про майбутнє, мрію навчатися за кордоном, відвідати нові країни та відкрити багато цікавих можливостей. Я хочу стати впевненою в собі людиною, яка знає, чого прагне, і не боїться йти до своєї мети.
Коли мине двадцять років і ми з однокласниками зберемося разом, я хочу, щоб мене згадали як гарну людину - щирю, добру, впевнену в собі, ту, яка завжди допоможе іншим. Це для мене справді важливо.
Це - пісня про мене - те, якою я є сьогодні.

Дядюра Софія, 10-Г

«Перша енергетична. Війна, яку росія програла»

Чи знаєте ви, що перша масштабна війна росії проти України розпочалася не у 2014-му, а в день оголошення нашої незалежності? І велася вона не лише зброєю, а нафтою, газом та ядерним паливом.



У ЖДУ відбулася зустріч із Євгеном Мочаловим - істориком, журналістом та співавтором дослідження «Перша енергетична. Війна, яку росія програла».

Для сучасної аудиторії Євген - це голос об'єктивної історії. Як автор авторського YouTube-каналу «Мочалов» та співавтор популярного проєкту «10 запитань історіку» на каналі «Історія без міфів», він привчає українців дивитися на минуле без маніпуляцій та застарілих стереотипів.

Проте фундаментальна праця про енергетику виросла з його багаторічного досвіду в аналітиці - як оглядача порталу OilNews та головного редактора проєкту enkor. Саме поєднання журналістської гостроти та історичного аналізу дозволило автору розкрити механізми енергетичного зашморгу, який росія десятиліттями затягувала на шії України.

Презентоване видання - це «енергетичний трилер», заснований на реальних фактах. Під час зустрічі зі студентами та викладачами Євген Мочалов розповів про:

- Ядерний шантаж: як заборона на вивіз відпрацьованого палива мала призвести до зупинки українських АЕС.

- Рейдерство на рівні держав: як агресор захоплював нафтопереробну галузь України, використовуючи політичний тиск та кримінал.

- Перемогу всупереч обставинам: як українські дипломати, підприємці та чиновники, часто ціною надзусиль, відбивали атаки в міжнародних судах і на внутрішньому ринку.

Це війна, де замість ракет використовували тарифи та вентиля. Росія робила все, щоб ми втратили право приймати рішення у власному домі.

Зустріч пройшла у форматі живого діалогу. Студенти-франківці обговорили, як радянський спадок енергозалежності трансформувалася у сучасні геополітичні виклики.

Пресслужба університету

Фотозвіт за посиланням:
<https://www.facebook.com/photo/?fbid=1514668777332435&set=pcb.1514672820665364>



Щомісячна
студентсько-викладацька
газета

Засновник: Житомирський державний університет імені Івана Франка.

Ідентифікатор медіа - R30-04044.

Редактор: Андрій Близнюк.

Коректори: СІЦ.

Верстка: Тетяна Безверха.
© СІЦ (макет редакції).

Адреса редакції: вул. В. Бердичівська, 40, кім. 215а, корпус № 4, Житомир, 10008.

Тел.: (097) 322-09-50.

Електронна адреса: a.bliznjuk.zt@gmail.com

Електронна версія газети: <https://zu.edu.ua/universum.html>

Редакція може не поділяти думки авторів публікацій. Редакція залишає за собою право на редагування і скорочення матеріалів. Рукописи не повертаються і не рецензуються. За достовірність фактів, поданих

у матеріалах, відповідальність несе автор, а рекламної інформації — рекламодавець. За якість газети відповідальність несе друкарня. При передруку матеріалів «Універсума» посилання на газету обов'язкове. Листування з читачами ведеться тільки на сторінках газети. Світлина, вміщена у газеті, не обов'язково є прямими ілюстраціями до тексту.

Газета є членом Асоціації професійних журналістів і рекламистів Житомирщини та Асоціації молодіжної преси України.

Електронна версія.

Віддруковано

Адреса

Тел.

Замовлення

Наклад