

СТУДЕНТСЬКИЙ ВІСНИК

№ 4(78)

Газета Відокремленого структурного підрозділу «Полтавський фаховий коледж Національного університету харчових технологій»

20 червня
2022 року



28 ЧЕРВНЯ – ДЕНЬ КОНСТИТУЦІЇ УКРАЇНИ

Конституція - основний державний документ, який визначає державний устрій, порядок і принципи функціонування представницьких, виконавчих та судових органів влади, виборчу систему, права й обов'язки держави, суспільства та громадян.

Розділ I ЗАГАЛЬНІ ЗАСАДИ

Стаття 1. Україна є суверенна і незалежна, демократична, соціальна, правова держава.

Стаття 2. Суверенітет України поширюється на всю її територію. Україна є унітарною державою. Територія України в межах існуючого кордону є цілісною і недоторканою.

Стаття 3. Людина, її життя і здоров'я, честь і гідність, недоторканність і безпека визнаються в Україні найвищою соціальною цінністю. Права і свободи людини та їх гарантії визначають зміст і спрямованість діяльності держави. Держава відповідає перед людиною за свою діяльність. Утвердження і забезпечення прав і свобод людини є головним обов'язком держави.

Стаття 10. Державною мовою в Україні є українська мова.

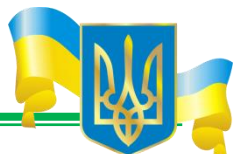
Стаття 11. Держава сприяє консолідації та розвитку української нації, її історичної свідомості, традицій і культури, а також розвитку етнічної, культурної, мовної та релігійної самобутності всіх корінних народів і національних меншин України.

Стаття 17. Захист суверенітету і територіальної цілісності України, забезпечення її економічної та інформаційної безпеки є найважливішими функціями держави, справою всього Українського народу. Оборона України, захист її суверенітету, територіальної цілісності і недоторканності покладаються на Збройні Сили України. Забезпечення державної безпеки і захист державного кордону України покладаються на відповідні військові формування та правоохоронні органи держави, організація і порядок діяльності яких визначаються законом. Збройні Сили України та інші військові формування ніким не можуть бути використані для обмеження прав і свобод громадян або з метою повалення конституційного ладу, усунення органів влади чи перешкоджання їх діяльності. На території України забороняється створення і функціонування будь-яких збройних формувань, не передбачених законом. На території України не допускається розташування іноземних військових баз.

Воєнний стан - це особливий правовий режим, що вводиться в Україні або в окремих її місцевостях у разі збройної агресії чи загрози нападу, небезпеки державній незалежності України, її територіальній цілісності та передбачає надання відповідним органам державної влади, військовому командуванню, військовим адміністраціям та органам місцевого самоврядування повноважень, необхідних для відвернення загрози, відсічі збройної агресії та забезпечення національної безпеки, усунення загрози небезпеки державній незалежності України, її територіальній цілісності, а також тимчасове, зумовлене загрозою, обмеження конституційних прав і свобод людини і громадянина та прав і законних інтересів юридичних осіб із зазначенням строку дії цих обмежень.

Метою введення воєнного стану є створення умов для здійснення органами державної влади, військовим командуванням, органами місцевого самоврядування, підприємствами, установами та організаціями наданих їм повноважень у разі збройної агресії чи загрози нападу, небезпеки державній незалежності України, її територіальній цілісності.

Правовою основою введення воєнного стану є Конституція України ([254к/96-ВР](#)), цей Закон (Про правовий режим воєнного стану), інші закони України та Указ Президента України про введення воєнного стану в Україні або в окремих її місцевостях, затверджений Верховною Радою України.



НАЦІОНАЛЬНО-ПАТРІОТИЧНЕ ВИХОВАННЯ

РОБИ, ЩО МОЖЕШ, ІЗ ТИМ, ЩО МАЄШ, ТАМ, ДЕ ТИ Є



Працівники й студенти коледжу вкотре долучились до волонтерської допомоги військовим Збройних Сил України, що захищають суверенітет та територіальну цілісність нашої держави. Із початком активної фази російсько-української війни в гуртожитку закладу освіти було організовано плетіння сіток для маскуванню техніки й бліндажів.

Профспілковий комітет коледжу

перерахував грошову допомогу на спеціальний рахунок для збору коштів на потреби армії. У спеціалізованих лабораторіях закладу освіти для проведення занять з фахових дисциплін виготовлені консерви зі свинини тушкованої. Через волонтерів близько сотні банок тушонки передали військовим у Харківську область. Як говорив Теодор Рузвельт: «Роби, що можеш, із тим, що маєш, там, де ти є». Віримо в Збройні Сили України! Разом до Перемоги!

Наталія Гавриленко, заступник директора з виховної роботи



ВИШИВАНКА - ГЕНЕТИЧНИЙ КОД УКРАЇНСЬКОЇ НАЦІЇ



Щороку в третій четвер травня українці відзначають Всесвітній день вишиванки. 19 травня 2022 року працівники та студенти нашого коледжу долучилися до його святкування. Дрес-кодом цього дня була вишиванка. Адміністрація та студентська рада коледжу закликали колектив одягти національний вишитий одяг, зробити світлини та поширити їх у соціальних мережах. Вишиванка - маркер громадянської ідентичності, генетичний код української нації, який об'єднує нас з кожним роком усе міцніше. Сьогодні свято набуває особливого змісту та демонструє, що українці – незламні духом, готові захищати свою країну, історію та культуру.

Софія Гунько, голова студради коледжу

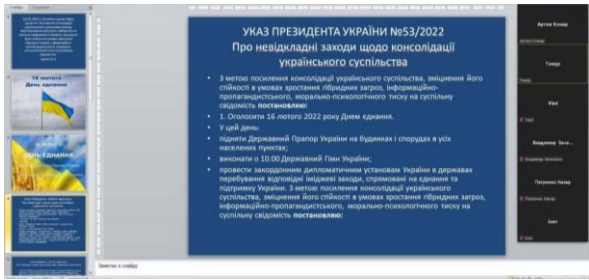
ЧЕЛЕНДЖ «ДО ПЕРЕМОГИ»

Всеукраїнський челендж «ДО ПЕРЕМОГИ» продовжують студенти ВСП «Полтавський фаховий коледж Національного університету харчових технологій». Підтримуємо військових Збройних Сил України, що захищають суверенітет та територіальну цілісність нашої держави. Для участі в челенджі спортсмени коледжу зняли відео з виконанням фізичних вправ і словами підтримки наших захисників та захисниць, опублікували його у соціальних мережах з хештегом #челенджДоПеремоги!

Олег Шерстюк, викладач фізичної культури

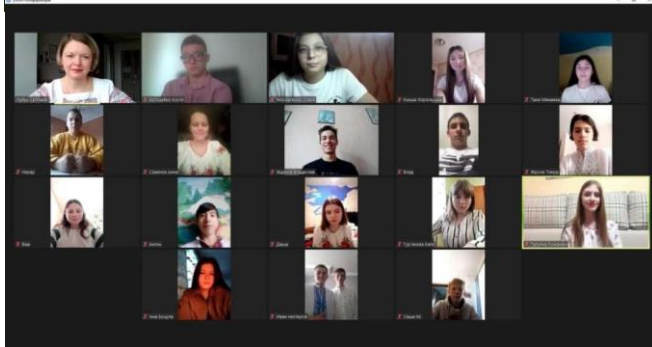
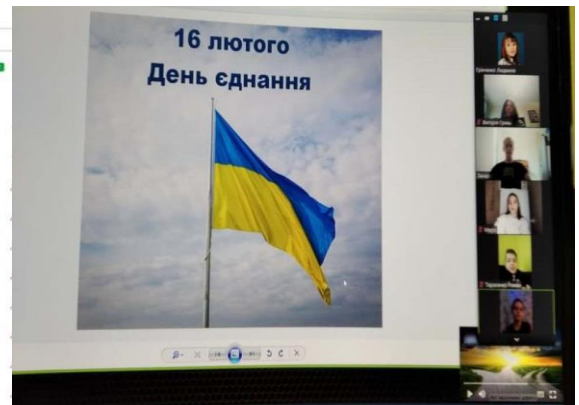
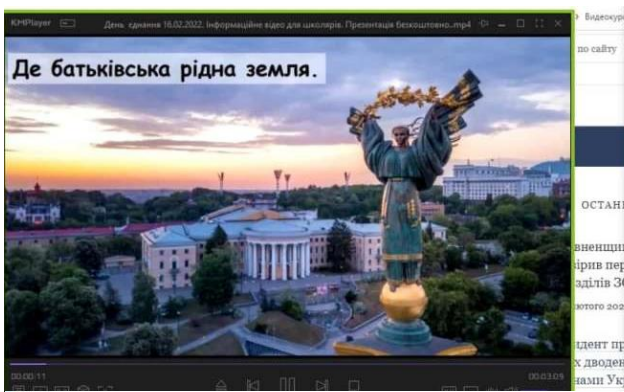
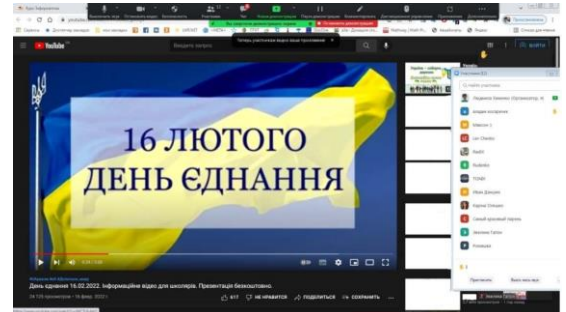


ДЕНЬ ЄДНАННЯ



16 лютого 2022 року працівники та здобувачі освіти коледжу долучилися до відзначення Дня єднання. Оголошений він відповідно до Указу Президента України «Про невідкладні заходи щодо консолідації українського суспільства» №

53/2022 від 14 лютого 2022 року. У цей день на будівлі коледжу підняли Державний Прапор України, викладачі та студенти виконали Державний Гімн України. Керівники академічних груп дистанційно провели виховні години на тему «День єднання: посилення консолідації українського суспільства навколо територіальної цілісності, соборності та захисту незалежності України, зміцнення його стійкості в умовах зростання гібридних загроз, інформаційно-пропагандистського, морально-психологічного тиску на суспільну свідомість».



Вихователь гуртожитку Ольга Джурка провела для мешканців гуртожитку інтерактивну бесіду «День єднання». Юнаки та дівчата долучилися до онлайн-флешмобу «Долоньки миру». Вони зробили світлини з жовтими та блакитними долоньками та розмістили їх у соціальних мережах з хештегами #UАразом, #Долоньки_миру.



Ольга Джурка, вихователь гуртожитку



СИМВОЛ НАЦІОНАЛЬНОЇ ГІДНОСТІ – БІЙ ПІД КРУТАМИ



28 січня студенти групи 11-Т разом з викладачем Історії України Людмилою Грінченко провели історичний екскурс у двадцяте століття – обговорили вагому подію української історії – Бій під Крутами, що відбувся 16 (за новим стилем 29) січня 1918 року. Здобувачі освіти розглянули хід бою, чисельність та озброєння військ, участь у ньому полтавців, вшанування пам'яті загиблих та аналіз прорахунків Української Центральної Ради. Не зрозуміло, чому діячі УЦР та Генерального Секретаріату ігнорували завдання створення української армії для захисту незалежності, не брали до уваги наполегливі заклики Миколи Міхновського та Симона Петлюри готуватися до захисту. Чи розуміли добровольці, що можуть покласти життя за Українську Народну Республіку? Так, але вони вважали, що завтра за ними підуть мільйони! Емоційної зворушливості сухим історичним фактам додавало декламування студентами віршів українських поетів, присвячених цій події. Пам'ятаємо! Шануємо!

Людмила Грінченко, викладач Історії України

ЗАХІД, СХІД – ОДНА КРАЇНА. ЦЕ СОБОРНА УКРАЇНА

З метою виховання в здобувачів освіти любові до Батьківщини, почуття національної гідності й свідомості, поглиблення знань про історичний факт злуки українського народу, з нагоди відзначення Дня Соборності України в коледжі проведені виховні години на тему «Шлях до незалежності». Заходи проходили у формі інтерактивних бесід, дискусій, круглих столів, конференцій.



Керівники академічних груп ознайомили студентів з основними державотворчими подіями становлення незалежної України, значенням проголошення Акту Злуки Української Народної Республіки і Західноукраїнської Народної Республіки, що відбулося 22 січня 1919 року на Софіївській площі в Києві. Під час заходів згадали й нинішню ситуацію в країні. Російська агресія має на меті знищення України як незалежної держави. Сьогодні ми продовжуємо боротьбу за власну свободу. Кульмінацією виховних годин стало створення «живого ланцюга» як символу єдності східних і західних земель країни.

Наталія Гавриленко, заступник директора з виховної роботи



22 СІЧНЯ – ДЕНЬ СОБОРНОСТІ УКРАЇНИ



У читальному залі бібліотеки коледжу експонується виставка “День Соборності України”. День 22 січня 1919 року, коли на Софіївському майдані у Києві на багатолюдному зібранні було проголошено злуку – возз’єднання УНР та ЗУНР в єдину соборну державу, назавжди лишиться в історії нашого народу як свято Соборності України, хоч в українському календарі воно з’явилося лише 1999 року. Тож лише в єдності спільних дій, в соборності наших душ ми зможемо втілити у життя одвічну мрію українського народу - побудувати потужну, вільну державу.



Ніна Чубарова, бібліотекар



ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА ПІД ЧАС ВІЙНИ

У цей складний для нас усіх час потреба психологічної допомоги є вкрай актуальною. Дорослі та діти, які перебувають у гострому стресовому стані, потребують зовнішньої підтримки. Відповідно, кожен реагує на певну подію по-своєму і в будь-якому разі ви чи ваші близькі, родичі, друзі та знайомі можуть вільно отримати психологічну підтримку від спеціалістів. Ми підібрали список ресурсів, на які можна звернутися, щоб отримати психологічну допомогу:

1. Безкоштовну допомогу усім, хто її потребує, готові надавати сертифіковані психологи Центру психологічного консультування і травмотерапії Open Doors («Відкриті двері»), які мають досвід роботи з учасниками збройних конфліктів та навчені за американським стандартом. Щоб отримати консультацію, необхідно просто зайти в чат-бот за посиланням: https://t.me/odukraine_bot?fbclid=IwAR0VUuHibBtfoHedrJo5-e9JGh912gljZ4-l-dolakwP8WRoW_9CylRX5yY та залишити свою заявку і контактну інформацію.
2. Онлайн-платформа «Розкажи мені» цілодобово надає безкоштовну психологічну допомогу. Якщо ви відчуваєте тривогу, у вас трапляються панічні атаки, ви близькі до депресії чи навіть на межі – заповніть анкету за посиланням: <https://tellme.com.ua/get-help> та очікуйте дзвінка спеціаліста.
3. Поліцейські психологи створили Telegram-канал «Психологічна підтримка» з корисними постами та базовими рекомендаціями, що допоможуть розвантажити нервову систему. А також запустили чат-бот <https://t.me/polltavasupportbot> для зворотного зв'язку психолога з клієнтом.
4. Telegram-канал психологічної підтримки для осіб з 8 до 22 років «Перемога»: <https://t.me/+U83C2OkswW5mYzky>.
6. Реабілітаційний центр із надання безкоштовної психологічної допомоги «Крок назустріч». Звернутися можна за номером гарячої лінії центру: **(044) 222 90 94**.
5. Безкоштовна психологічна допомога надається українцям в умовах війни в рамках всеукраїнського кол-центру #ВАРТОЖИТИ. Звернутися можна за номером **5522**.
6. Національна гаряча лінія із запобігання домашньому насильству, торгівлі людьми та гендерної дискримінації – **0 800 500 335** або **116 123** (з мобільного).
7. Цілодобова лінія психологічної підтримки «Між нами» Львівський міський центр соціальних служб – **0800307305**. Дзвінки з будь-яких операторів безкоштовні.

8. Центр психосоціальної підтримки НаУКМА та БО «Голоси дітей». Гаряча лінія для дітей (08.00 – 22.00): **096 039 22 58; 099 198 57 95; 063 558 12 82**.

9. Гаряча лінія НУО «Людина в біді» Безкоштовні психологічні консультації надають безкоштовно за номером: **0 800 210 160**.

Психологи ДСНС України також підготували низку рекомендацій, як допомогти людині у кризовій ситуації. Кожна ситуація може і буде індивідуальною, однак ви можете використовувати загальний шаблон і адаптувати під потреби конкретної людини.



6

КРОКІВ ДОПОМОГИ ПОСТРАЖДАЛИМ В УМОВАХ ВІЙНИ

Як підтримати підлітка
у кризовій ситуації

Обіймайтеся



Як підтримати підлітка
у кризовій ситуації

Говоріть і слухайте

unicef



1 ФОКУС УВАГИ НА СОБІ

МЕТА:
ПОВЕРНУТИ
ЛЮДИНУ
В "ТУТ І
ЗАРАЗ"

"ПОДИВИСЬ
НА МЕНЕ. Я ПОРЯД,
ЯК ДОПОМОГТИ. ТИ МЕНЕ
ЧУЄШ? ЯКЩО ТАК, ТО СКАЖИ, -
КИВНИ, ПОТИСНИ МЕНІ РУКУ"

2 ПРОСТІ ЗАПИТАННЯ

МЕТА:
ВСТАНОВИТИ
КОНТАКТ, З'ЯСУВАТИ
МІНІМАЛЬНІ
ДАНІ ПРО
ЛЮДИНУ

"ТИ БУВ ОДИН(НА) ЧИ
З КИМось? СКІЛЬКИ ТОБІ
РОКІВ? ЯК ТЕБЕ ЗВУТЬ?
ДЕ ЖИВЕШ?"

3 НЕОБХІДНЕ ЧИ БАЖАНЕ

МЕТА:
ВІДНОВИТИ ПОЧУТТЯ
КОНТРОЛЮ

"ТИ ЗАРАЗ ХОЧЕШ
ЗАТЕЛЕФОНУВАТИ
БЛИЗЬКИМ?
ТЕБЕ ЗАГОРНУТИ У КОВДРУ?
ЧИ ХОЧЕШ ЧАЮ АБО ВОДИ?"

4 МОЖЛИВІСТЬ ЗРОБИТИ КОРИСНЕ

МЕТА:
ВІДНОВИТИ ПОЧУТТЯ
КОНТРОЛЮ

"ТИ МОЖЕШ УСІХ
ПОРАХУВАТИ?
СПОСТЕРІГАЙ ЗА ЗВУКАМИ
ЗА ДВЕРИМА - БО ЗВІДТИ МОЖЕ
ПРИЙТИ ДОПОМОГА"

5 ВІДНОВЛЕННЯ ПОРЯДКУ ПОДІЙ

МЕТА:
ВІДНОВИТИ ЧАСОВИЙ
РОЗРИВ У
КАРТИНІ
ЧАСУ

"БУВ ВИБУХ,
ПОТІМ ПРОЛУНАЛА
СИРЕНА. МИ ПІШЛИ У
СХОВИЩЕ. ПРИЇХАЛА ШВИДКА
ДОПОМОГА ТА РЯТУВАЛЬНИКИ,
НАДАЮТЬ ДОПОМОГУ"

6 ПЛАНУВАННЯ НА НАЙБЛИЖЧІ ГОДИНИ

МЕТА:
ВІДНОВИТИ ОБРАЗ
НАЙБЛИЖЧОГО
МАЙБУТЬОГО

СТАРТ
З КОРОТКОГО ОПИСУ
АКТУАЛЬНОЇ СИТУАЦІЇ.
ПРОГОВОРТИ ДІЇ ХОЧА Б НА
НАЙБЛИЖЧІ ДЕКІЛЬКА ГОДИН

Як підтримати підлітка
у кризовій ситуації

unicef

Дозвольте емоціям бути



Як підтримати підлітка
у кризовій ситуації

unicef

Плануйте майбутнє



МІНІСТЕРСТВО
ОСВІТИ І НАУКИ
УКРАЇНИ

СПОСОБИ ПОДОЛАННЯ СТРАХУ



Якщо відчуваєте тривогу або занепокоєння,
складіть список того, що вас зараз лякає.

Визначте причини та спробуйте продумати кроки
вирішення ситуації.

Якщо відчуваєте паніку чи переляк, спробуйте декілька разів
глибоко вдихнути, затримати дихання, потім видихнути та знову
затримати дихання, бажано на рахунок: 1, 2, 3, 4.

Далі напружте на кілька секунд всі м'язи тіла, а потім починайте
помалу розслабляти: обличчя, ший, руки, ноги.

Також спробуйте перемкнути увагу, наприклад, прочитати вірш,
повторити іноземні слова.



Еліна Романишина, голова ради керівників академічних груп

Редакційна колегія:

Голова редакційної ради:

Еліна Романишина

Член редакційної ради: Вікторія Сергєєва

Літературний редактор:

Наталія Гавриленко

Коректор:

Марина Радченко

Комп'ютерний набір:

Світлана Бондар

Комп'ютерна верстка: Микола Павлишко