

СТУДЕНТСЬКИЙ ВІСНИК

№ 3(73)

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

4 березня
2021 року

Дорогі жінки!

Прийміть сердечні вітання з нагоди чудового весняного свята – **Міжнародного жіночого дня!**

Ваша енергія, відповідальність, активна життєва позиція несуть у світ злагоду, добро і любов.

Бажаю вам завжди бути щасливими. Здоровими. Оточеними ніжністю і турботою.

Нехай вас завжди супроводжує впевненість у завтрашньому дні.



*Бажаю щастя і достатку,
ясного неба і тепла.
В житті лиш злагоди й
порядку,
Щоб доля світлою була.
В роботі – успіху й терпіння,
У справах – вічного горіння,
В коханні – вічної весни,
В сім'ї – добра і теплоти.*

Зі святом!

Анатолій Палаш, директор коледжу

НОВИНИ СТУДЕНТСЬКОГО ЖИТТЯ

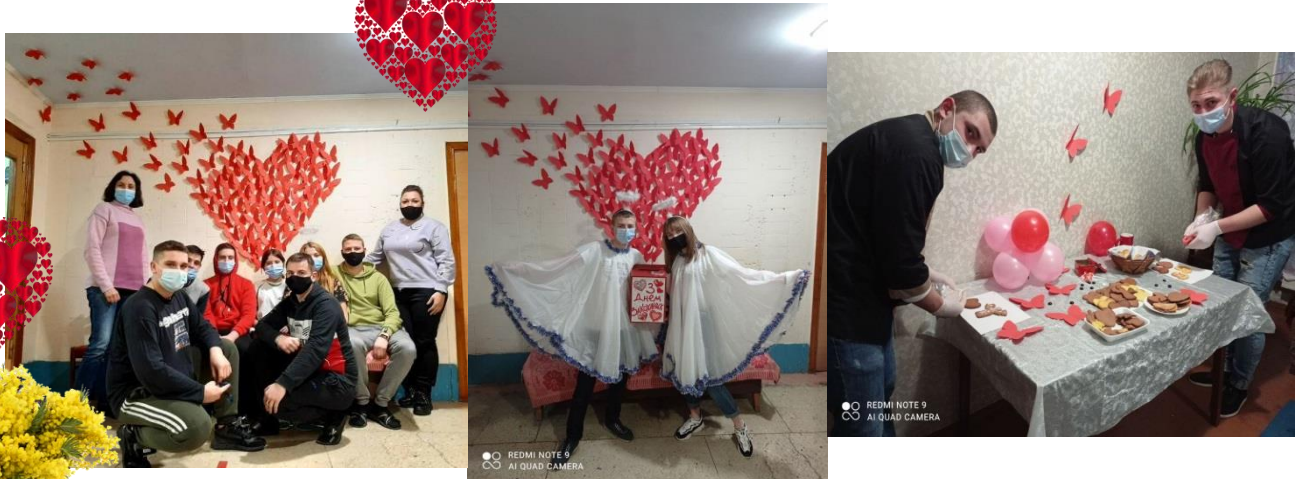
НА КРИЛАХ КОХАННЯ

12 лютого 2021 року, напередодні Дня усіх закоханих, студентська рада коледжу долучилася до акції «Стіна кохання», що проходить за підтримки Всеукраїнської молодіжної громадської організації «Студентська республіка». Захід проводиться з 1998 року у закладах освіти, на центральних площах міст України.

Під час акції на «імпровізованій» стіні студенти та викладачі мали змогу висловити почуття симпатії, приязні, любові коханій людині, батькам, рідним, друзям, колегам, одногрупникам, сфотографуватися та отримати у подарунок валентинку.



Не залишилася стояти осторонь від святкування Дня усіх закоханих і студентська рада гуртожитку. 11 лютого 2021 року юнаки та дівчата організували пошту святого Валентина, щоб кожен мешканець, який, можливо, соромиться, зміг висловити свої почуття небайдужій йому людині через янголів-листонош. Для створення яскравих пам'ятних світлин була зроблена фотозона. Наприкінці вечора всі учасники заходу посмакували власноруч виготовленими у формі сердець смаколиками. І хто знає, можливо, саме цей вечір став початком нового кохання?



Богдан Присяник, студент групи 31-К, член сектору зв'язків з громадськістю студентської ради

ПРОФІЛАКТИКА COVID-19

Як захистити себе та рідних

Щоб уберегти себе та своїх близьких, необхідно чітко дотримуватися відповідних рекомендацій. Не займайтеся самолікуванням і одразу звертайтеся до сімейного лікаря, якщо відчули симптоми захворювання.

Онлайн-обстеження на Covid-19



АЛГОРИТМ ДІЙ ЗА ПІДОЗРИ COVID-19

Якщо ви занедужали і у вас з'явилися симптоми ГРЗ (кашель, підвищення температури тіла, загальна слабкість тощо), зателефонуйте своєму сімейному лікарю.

Якщо у вас чи у близької людини крім цих симптомів, є задишка, стійкий біль у грудній клітці, значне підвищення температури, діарея, порушення свідомості — здійсніть виклик екстреної медичної допомоги за номером 103.

Диспетчер 103 здійснив опитування за алгоритмом. Надайте йому достовірну інформацію. Диспетчер визначить ваш стан і за показами направить бригаду екстреної медичної допомоги.

Підготуйтеся до приїзду бригади: відчиніть двері, провітрити приміщення та надіньте медичну маску. Медичні працівники оцінять ваш стан та визначать, чи є потреба у госпіталізації.

Якщо показів до госпіталізації немає, працівники бригади нададуть рекомендації щодо самоізоляції та попросять вас звернутися до свого сімейного лікаря, а за його відсутності — на гарячу регіональну лінію по COVID-19. За потребою до вас направлять медичного працівника для забору біоматеріалів для лабораторного обстеження на COVID-19.

Якщо покази до госпіталізації є, а саме за середнього і важкого перебігу захворювання, вас госпіталізують у визначену лікарню на стаціонарне лікування.

Із питаннями щодо коронавірусу звертайтеся на Урядову гарячу лінію 1545

Ви можете пройти онлайн-тест на уточнення наявних або вірогідних симптомів захворювання. Будьте поінформовані. Скористайтеся посиланням:

<https://covid19.gov.ua/yak-zakhystyty-sebe-ta-ridnykh>

Дії людей із симптомами

Залишайтеся вдома. Подзвоніть своєму сімейному лікарю. Опишіть йому симптоми, історію подорожей. Розкажіть про те, чи були ви в контакті з людьми, які потенційно можуть бути інфіковані. Розкажіть про результати опитування, а також уточніть, на які саме запитання Ви дали ствердуючу відповідь. Дотримуйтеся інструкцій свого лікаря.

У невідкладних станах — температура вище 38, яка не збивається, та ускладнене дихання — терміново викликайте “швидку” за номером 103. У разі виникнення запитань — звертайтеся за телефонами:

- ✓ Контакт-центр МОЗ з питань COVID-19: 0 800 60 20 19
- ✓ Гаряча лінія ЦГЗ: 0 800 505 855
- ✓ Урядова гаряча лінія: 15-45

Що робити для профілактики коронавірусу та зменшення ризику поширення?

1. Бути свідомими та зменшити соціальну активність.
2. Зберігати спокій і не панікувати.
3. Використовувати та розповсюджувати інформацію тільки з перевірених джерел.
4. Дбати про гігієну рук, приміщення, а також речей, якими найчастіше користуєтеся (наприклад, мобільного телефону та комп'ютера).
5. Уникати рукошлякування та поцілунків при зустрічі з друзями, колегами, знайомими, сусідами тощо.

Загальні рекомендації щодо профілактики COVID-19:

- слід мити руки з милом протягом не менш, ніж 20 секунд;
- не торкайтеся брудними руками очей, носа та рота;
- якщо захворіли - залишайтеся вдома;
- потрібно чхати та кашляти у згин ліктя або прикривати рот, ніс серветками;
- регулярно провітрюйте приміщення та дезінфікуйте поверхні;
- з людьми тримайте дистанцію в 1,5 метри, особливо з тими, хто має симптоми респіраторного захворювання.

РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ВИКОРИСТАННЯ ТА УТИЛІЗАЦІЇ МАСОК



- Маска має затуляти рот і ніс, а її краї — щільно прилягати до обличчя
- Не торкайтеся зовнішньої поверхні маски під час використання
- Заміняйте маску кожні 2–4 години або коли вона стала вологою
- Не використовуйте одноразові маски повторно
- Знімайте маску за гумки і не торкайтеся її передньої частини
- Одразу після використання викиньте маску в закритий контейнер для відходів
- Після зняття або якщо ви доторкнулися до використаної маски, вимийте руки з милом чи обробіть засобом із вмістом спирту > 60%

ЯК ПІДГОТУВАТИСЯ ДО ПЛР-ТЕСТУВАННЯ



ЗДАВАТИ ПЛР-ТЕСТ НАЙКРАЩЕ ВРАНЦІ, ОДРАЗУ ПІСЛЯ НІЧНОГО СНУ

НЕ РЕКОМЕНДУЄТЬСЯ

ЗА 6 ГОДИН



вживати лікарські засоби для зрощення ротоглотки



використовувати препарати для розсмоктування

ЗА 3-4 ГОДИНИ



жувати гумку, цукерки



їсти, пити



чистити зуби, полоскати рот/горло



курити

Еліна Романишина, голова ради кураторів

ПОВИНЕН ЗНАТИ КОЖНИЙ! ЩО ТАКЕ БУЛІНГ, ЯК ЙОГО РОЗПІЗНАТИ

Булінг (цькування) - це діяння (дії або бездіяльність) учасників освітнього процесу, які полягають у психологічному, фізичному, економічному, сексуальному насильстві, у тому числі із застосуванням засобів електронних комунікацій, що вчиняються стосовно малолітньої чи неповнолітньої особи та (або) такою особою стосовно інших учасників освітнього процесу, внаслідок чого могла бути чи була заподіяна шкода психічному або фізичному здоров'ю потерпілого.

Які ознаки булінгу?

Типовими ознаками булінгу є:

- ✓ систематичність (повторюваність) діяння;
- наявність сторін – кривдник (булер), потерпілий (жертва булінгу), спостерігачі;
- ✓ наслідки у вигляді психічної та/або фізичної шкоди, приниження, страху, тривоги, підпорядкування потерпілого інтересам кривдника, та/або спричинення соціальної ізоляції потерпілого.

Які є види булінгу?

Людину, яку вибрали жертвою, намагаються принизити, залякати, ізолювати від інших різними способами.

Найпоширенішими видами булінгу є:

- ✓ фізичний (штовхання, підніжки, зачіпання, бійки, стусани, ляпаси, нанесення тілесних пошкоджень);
- ✓ психологічний (принизливі погляди, жести, образливі рухи тіла, міміка обличчя, поширення образливих чуток, ізоляція, ігнорування, погрози, жарти, маніпуляції, шантаж);
- ✓ економічний (крадіжки, пошкодження чи знищення одягу та інших особистих речей, вимагання грошей);
- ✓ сексуальний (принизливі погляди, жести, образливі рухи тіла, прізвиська та образи сексуального характеру, зйомки у переодягальнях, поширення образливих чуток, сексуальні погрози, жарти);
- ✓ кібербулінг (приниження за допомогою мобільних телефонів, Інтернету, інших електронних пристроїв).

Як відрізнити звичайний конфлікт від булінгу?

Варто пам'ятати, що не кожен конфлікт є булінгом. Цькування - це тривалі, повторювані дії, а одинична сутичка між учасниками таким не може вважатися.

Що робити, якщо ви стали свідком булінгу?

- ✓ Втрутитися і припинити цькування – булінг не слід ігнорувати.
- ✓ Зайняти нейтральну позицію в суперечці – обидві сторони конфлікту потребують допомоги.
- ✓ Пояснити, які саме дії вважаєте булінгом і чому їх варто припинити.
- ✓ Уникати в спілкуванні слів «жертва» та «агресор», аби запобігти тавруванню і розподілу ролей.
- ✓ Повідомити керівництво навчального закладу про ситуацію, що склалася, і вимагати вжити заходів щодо припинення цькування.

Ситуації з фізичним насильством потребують негайного втручання!

Яка відповідальність за вчинення булінгу?

Вчинення булінгу (цькування) стосовно малолітньої чи неповнолітньої особи або такою особою стосовно інших учасників освітнього процесу карається штрафом від 850 до 1700 грн або громадськими роботами від 20 до 40 годин. Такі діяння, вчинені повторно протягом року після або групою осіб караються штрафом у розмірі від 1700 до 3400 грн або громадськими роботами на строк від 40 до 60 годин.

У разі вчинення булінгу (цькування) неповнолітніми до 16 років, відповідатимуть його батьки або особи, що їх замінюють. До них застосовуватимуть покарання у вигляді штрафу від 850 до 1700 грн або громадські роботи на строк від 20 до 40 годин.

Окремо передбачена відповідальність за приховування фактів булінгу (цькування). Якщо керівник закладу освіти не повідомить органи Національної поліції України про відомі йому випадки цькування серед учнів, до нього буде застосоване покарання у вигляді штрафу від 850 до 1700 грн або виправних робіт до одного місяця з відрахуванням до 20 % заробітку.



Куди звертатися за більш детальною консультацією та роз'ясненнями?

Телефонуйте до контакт-центру системи безоплатної правової допомоги за номером 0 (800) 213 103, цілодобово та безкоштовно в межах України. В центрах та бюро надання безоплатної правової допомоги по всій Україні ви можете отримати юридичну консультацію та правовий захист.

ВАЖЛИВО: діти мають право безоплатно отримати послуги адвоката (складання заяв, представництво в суді).

Якщо дитині необхідна психологічна допомога – зверніться на Національну дитячу «гарячу лінію» для дітей та батьків з питань захисту прав дітей за номером 116-111.

Еліна Романишина, голова ради кураторів



ПРАВОВЕ ВИХОВАННЯ

ТВОЄ ЖИТТЯ У ТВОЇХ РУКАХ



02 березня 2021 року в рамках тижня циклової комісії спеціальностей галузевого та енергетичного машинобудування відбулася онлайн-конференція на тему «Твоє життя у твоїх руках». Підготувала та провела її викладач коледжу, керівник академічної групи 31-ТХ Наталія Аксюк. На захід була запрошена психолог Полтавського міського центру соціальних служб для сім'ї, дітей та молоді, провідний фахівець із соціальної роботи Євгенія Татарина.

Такі заходи допоможуть здобувачам освіти більш відповідально ставитися до свого життя, формувати вміння стримувати безглузді вчинки та бажання, керувати собою, виробляти тверду волю, виховувати почуття правової самосвідомості, поваги до української держави, конституційних прав і обов'язків громадянина, цінувати почуття інших.

Наталія Аксюк, викладач

НАЦІОНАЛЬНО – ПАТРІОТИЧНЕ ВИХОВАННЯ

ЗАХИСТИ СВІЙ РІДНИЙ ДІМ



18 лютого 2021 року керівником академічної групи 21-К Павлом Гаком була проведена виховна година «Ціна війни. Захисти свій рідний дім». На захід були запрошені учасник АТО, голова громадської організації «SavePoltava» Віктор Трофименко та член громадської організації «SavePoltava» Вадим Патик.

Віктор Трофименко поділився зі студентами спогадами про події на Майдані під час Революції Гідності, про те, як прийняв рішення піти добровольцем на фронт у 2014 році, про труднощі та взаємодопомогу в зоні бойових дій. Також розповів про свої досягнення в роботі з захисту пам'яток архітектури міста та області. Вадим Патик поділився своїм досвідом громадської роботи у сфері охорони культурної спадщини Полтави заради захисту та її збереження для прийдешніх поколінь. Питання патріотичного виховання наразі дуже актуальне. Тому наша молодь повинна брати приклад зі справжніх патріотів, які захищають свою Батьківщину, бережуть культурну спадщину рідного краю.

Павло Гак, викладач

ДО 150-РІЧЧЯ ВІД ДНЯ НАРОДЖЕННЯ ЛЕСІ УКРАЇНКИ



25 лютого 2021 року виповнюється 150 років з дня народження Лесі Українки (Лариси Петрівни Косач-Квітки) - видатної української письменниці та громадського діяча, однієї з центральних постатей національної культури. Леся Українка – одна з найвидатніших українських митців слова. Багатогранний талант письменниці виявився в найрізноманітніших жанрах – ліриці, епосі, драмі, прозі, публіцистиці. Її творчість сповнена глибоких патріотичних почуттів до України. Це вона, вслід за Шевченком, переконала свій народ у тому, що він може говорити й бути почутим, претендувати на визнання й славу. Це вона заново під'єднала українську культуру до

засадничих цінностей європейської цивілізації.

У читальному залі бібліотеки коледжу експонується виставка «Хотіла б я піснею стати». Поетичний світ, створений Лесею Українкою, – глибокий за змістом, багатий за формою, насичений образністю, щедрий за мовою, неповторний за своєю художньою суттю. Він – то гнівний, аж вибуховий, то ніжний, плавний, аж тремтливий. Книги, представлені на виставці, дають змогу узагальнити та поглибити знання про життєвий і творчий шлях Лесі Українки; через художнє слово розкрити драматизм життя поетеси; показати нерозривний зв'язок особистого життя з долею рідного народу та України. Різноманітні літературні дослідження, монографії, фотокниги, статті з періодичних видань дозволяють читачам максимально наблизитись до постаті геніальної поетеси, поринути у світ її дум і мрій.



Ірина Штанько, завідувач бібліотеки



розгадували ребуси, у яких були зашифровані вірші поетеси. Корній Леbedенко та Вадим Ярошинський читали напам'ять поезії Лесі Українки, а Богдан Корольов цікаво презентував 5 фактів, що наближують її до сьогоденних тінейджерів. Використовуючи свої знання, студенти випробовували себе в різноманітних конкурсах та блискавично впоралися з цікавими завданнями.

Вікторія Жаголкіна та Марина Радченко, викладачі

25 лютого 2021 року студенти групи 21-А під керівництвом викладачів української мови і літератури Вікторії Жаголкіної та Марини Радченко взяли участь у літературній вікторині «Ні, я жива, я буду вічно жити! Я в серці маю те, що не вмирає!» Використовуючи мобільні додатки, зчитавши QR-коди, у яких було закодовано покликання на джерела інформації, вони склали презентацію “Цікаві факти про життя Лесі Українки” та вказали назви її творів, з яких було взято цитати. Учасники заходу також



Редакційна колегія:

Голова редакційної ради:	Еліна Романишина	Член редакційної ради:	Аміна Чорна
Літературний редактор:	Наталія Гавриленко	Коректор:	Марина Радченко
Комп'ютерний набір:	Оксана Бортнік	Комп'ютерна верстка:	Микола Павлишко