

ПЕРШЕ ЗНАЙОМСТВО З ПРАГОЮ

Це був звичайний вечір, коли я вирішила зробити щось абсолютно незвичайне. Не так давно думка про самостійну подорож до незнайомого міста здавалася мені абсолютно не реальною подією, далекою від мого комфорту. Проте, ось сиджу вдома з купленим квитком на автобус до Праги.

ст. 10



ТВАРИННИЙ СВІТ ОЧИМА ОДЕСИ

Щороку 4-го жовтня відзначається Міжнародний день захисту тварин. Їхнє життя турбує не тільки активних зоозахисників, а й майже кожного жителя планети. Як відомо, Одеса з особливим теплом ставиться до всіх її мешканців.



ст. 7

НА БАРИКАДАХ ПРАВДИ

Слово редакторки Олександри Гоцуляк



Уявіть популярну професію, де немає червоних доріжок, а фанати – тільки у мріях. Ти не співаєш, не танцюєш і не рятуєш світ. Проте твоя робота надзвичайно важлива – стояти на барикадах правди. Ось це і є журналістика!

Коли ти ще першокурсник, в очах блищать зоряні інтерв'ю та репортажі з екзотичних місць. Думаєш, що з тобою точно так буде. Однак життя не передбачуване. Якась химерна сільська рада і... тарифи на воду! От і маєш редакційне завдання. Де ж твої бразильські пляжі й фото у глянці? Ти не здогадуєшся, що за цим всім ховаються політичні інтриги та економічні шахрайства. Твоя справжня пригода розпочалася.

А далі – більше. Сидиш в у редакції, п'єш шосту чашку кави, а на сусідньому моніторі хтось жваво створює клікабельний заголовок про викрадання президента інопланетянами. Хочете чи ні, але фейки сьогодні – як модний тренд. І тут питання: чи не краще й собі написати, що корупціонери насправді зелені гуманоїди? Але зосереджу-



Джерело: Pinterest

ешся на справжніх викликах.

Адже покликання журналіста не в гучних заголовках, а в терплячому пошуку правди. І, як би там не було, коли десь на світанку ти врешті завершуєш свій матеріал, то розумієш: ти зміг! А поки хтось гониться за вподобайками, ти робиш свою найголовнішу справу – змушуєш людей думати, спонукаєш до дії. І це – твій справжній триумф.

Журналістика – це не легка дорога до слави чи зручний шлях до успіху. Це праця. Щоденна, невтомна робота з інформацією. Тут кожне слово – об'єктивне, кожен факт – перевірений, кожна деталь – важлива. Це не просто написати якийсь текст – це відповідальність перед читачем та суспільством. Замість швидкого задоволення заголовками, ти вибудовуєш історію. Вона може змінити погляди людей, вселити надію на краще, надихнути людей на конкретні дії.

Тож, коли хтось тобі скаже, що журналістика – це прямий шлях до слави, усміхнися і залиш автограф на чеку за дешеву каву.

АНОНСИ



«ДА ВІНЧІ: СИМВОЛ СИЛИ ТА НЕЗЛАМНОСТІ УКРАЇНОСЬКОГО ДУХУ

СТ. 9-10



НА МЕЖІ РЕАЛЬНОГО ТА ВІРТУАЛЬНОГО

СТ. 2-3



ЯК КАВА ВПЛИВАЄ НА НАШ ОРГАНІЗМ

СТ. 5-6



ТРИ ДНІ - ТРИ СЦЕНИ

СТ. 4-5



НА МЕЖІ РЕАЛЬНОГО ТА ВІРТУАЛЬНОГО

У суспільстві завжди існували знаменитості: співаки, актори, політики та інші визначні постаті. З появою телебачення та соціальних мереж популярні особистості стали для нас як ніколи ближче. Крім фільмів чи музики, люди можуть зазирнути за куліси медійного життя артиста, дізнатися про особисте, погляди та переконання. Інколи це переростає у залежність, що й має назву парасоціальні стосунки.

Від медіаперсон до уявних персонажів

Парасоціальні стосунки (ПСС) – це одностороння прив'язаність, яка виникає у результаті контакту користувачів медіа з відомими персонажами. Уперше цей термін використали американський антрополог Дональд Хортон та соціолог Річард Воул у 1956 році. Крім цього, вони ввели поняття «парасоціальна взаємодія». І хоча ці терміни схожі між собою, сучасні соціологи погоджуються, що вони різні, хоча й глибоко пов'язані між собою. За словами Хортон та Вола, ПСС є результатом парасоціальної взаємодії.

Раніше словосполучення парасоціальні стосунки використовували для тлумачення взаємин людини з медіа загалом. Проте, пізніше цей термін стали використовувати для визначення стосунків з медіагероєм. Почалося все з появи телебачення. Хортон та Воул досліджували взаємодію людей з медіаперсонами під час перегляду фільмів чи прослуховування радіо. Психологиня Юлія Чаплінська у своїй статті «Особливості парасоціальних стосунків: аналіз зарубіжного та вітчизняного досвіду досліджень» зазначає про результати вчених наступне: «Ілюзія особистісного спілкування виникає в аудиторії у зв'язку з тим, що медіаперсона – грає вона вигадану роль чи представляє сама себе – використовує у своїй грі режим

прямого адресу, тобто звертається до аудиторії так, ніби вона розмовляє з кожним із присутніх особисто, що викликає у людей відчуття інтимності та конфіденційності».

Нині визначення терміну не змінилося. Проте, крім впливу реальних особистостей (блогерів, артистів), наразі активно формуються парасоціальні стосунки з героями книжок, серіалів, аніме тощо. Це виникає через те, що люди, підсвідомо чи свідомо, починають ідентифікувати себе з цими персонажами. Порівнюють свої думки, дії, особливості характеру. У 2022 році Американська психологічна асоціація опублікувала дослідження під назвою «Identification with characters in parasocial relationships predicts sharing their personality traits». У ньому автори виявили, що таке ототожнення глядачів та читачів себе з уявними персонажами залежить від особистісних рис людини.

Як приклад, вони взяли дитячий мультсеріал «My little pony». Важливо, що кожна з головних героїнь мультфільму має чітко відокремлені риси характеру: щедрість, доброта, відданість тощо. Учасників дослідження попросили описати наскільки ті ідентифікують себе з кожним персонажем. Як висновок, стало зрозуміло, що люди найчастіше ототожнювали себе з тими героями, з якими мають спільні риси характеру. Проте точно не відомо, чи вплинули персонажі на формування цих особливостей, чи люди самостійно порівнюють себе з тими, хто на них вже схожий.

(Не)реальні стосунки

Так люди будують відповідні стосунки, чи то любов, чи ненависть, з уявними чи визначними медіаперсонами. Проте, чи відрізняється ця взаємодія від реального спілкування? Вчені виявили, що наш мозок може сприймати такі стосунки так само, як і взаємини з реальними людьми, проте це, зазвичай, рідкість.

У липні 2024 року видання «Scientific American» взяло інтерв'ю у соціального нейробіолога Ділана Вагнера з Університету штату Огайо. Після років вивчення того, як мозок реагує на спілкування з іншими людьми, вчений вирішив дослідити схожості та відмінності в думках людей про

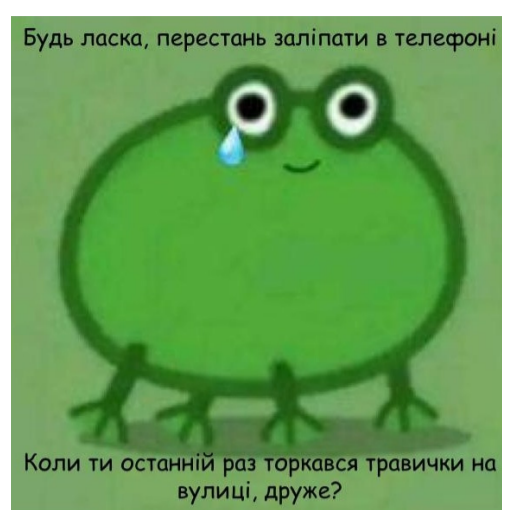
реальних друзів та вигаданих героїв. Об'єктом спостереження стала фанбаза «Гри престолів». Учасники дослідження повинні були думати про уявних персонажів та про справжніх знайомих, у той час як вчені спостерігали за активністю їхнього мозку за допомогою функціональної магнітно-резонансної томографії (МРТ).

Результати показали, що реагування зон мозку на реальне та вигадане доволі серйозно відрізняється. Проте, Вагнер зазначив, що існують випадки сильної прив'язаності людини до персонажа. Зокрема, це стосується самотніх людей. «Одне з пояснень наших висновків, що ґрунтується на літературних джерелах, полягає в тому, що самотні люди мають низький рівень почуття приналежності. Вони можуть звертатися до вигаданих персонажів або телеведучих – і тоді вигаданий персонаж стає більш реальним», – зазначає вчений.

Фанати чи фанатики?

Хоча мозок, у більшості випадків, не сприймає вигаданих персонажів, як реальних особистостей, трапляються певні виключення. У 2019 році всі ЗМІ повнилися новинами про Акіхіко Кондо, японця, який одружився з вигаданою персонажкою Хацуне Міку. Хацуне – японська віртуальна співачка, вокалоїд. Вона дебютувала у 2007 році та швидко здобула популярність не лише в Азії, а й по всьому світу.

У своїх інтерв'ю Акіхіко говорив про те, як вокалоїд змінила його життя, допомогла побороти депресію та знову почати активну діяльність. «Справа не в тому, що люди не можуть жити в суспільстві, бо занурені у двовимірний світ, а в тому, що бувають випадки, коли люди занурюються в пошуках місця для себе у відеоіграх та аніме, бо реальність для них надто болюча», – прокоментував Кондо для японської газети «The Mainichi» у 2022 році. Нині чоловік веде соціальні мережі, такі як Instagram чи X, де публікує свою дружину. В одному з останніх дописів можна побачити святкування дня народження співачки. Ще одним прикладом парасоціальних стосунків є фанбази k-pop гуртів. Протягом останніх років корейська культура та музика стала популярною далеко за



Джерело: мем від авторки

межами Азії. Фанати активно підтримують своїх улюблених співаків, жертвують гроші, створюють фонди на їхню честь. Проте, саме серед них зустрічається велика кількість залежних: як фанатів, так і хейтерів. Адже, парасоціальні стосунки можуть бути не лише позитивними (любов, дружба), а й негативними (погрози, переслідування, побажання смерті).

Корейські виконавці активно діляться своїми думками й фотографіями в соціальних мережах та проводять етери, під час яких тісно спілкуються з фанатами. Також в індустрії існує фансервіс. Це конкретні дії, спрямовані на зацікавлення аудиторії. Так айдоли (артисти) формують сценічні образи, які точно сподобаються глядачам. Це все створює у фанатів відчуття емоційної прив'язаності, що переходить у парасоціальні стосунки. На цю тему було проведено не одне дослідження, результати показують, що зв'язок між k-pop фанатами та айдолами не простий. Фанати емоційно залежні не лише від своїх кумирів, а й одне від одного («Parasocial Interaction on Social Media» 2017 року).

Крім цього, у дослідженні 2020 року під назвою «From parasocial to parakin: Cocreating idols on social media» зазначається, що поняття парасоціальних стосунків змінилося. Якщо раніше люди просто захоплювалися зірками, то тепер вони беруть активну участь у формуванні їхнього іміджу, кар'єри та життя загалом. Знаменитості стають залежні від думок та дій фанатів, а ті, у свою чергу, відчувають себе ще ближче до своїх кумирів. У Кореї навіть існує неологізм, яким позначають людину, залежну від знаменитостей – сасен фанати. Вони втручаються в приватне життя айдолів, сталкерять, крадуть особисті речі. Деякі навіть прода-



Джерело: мем від авторки

ють фото, зроблені під час переслідування. Окрім цього, на рахунок сасен фанатів вчинки, як-от: спроби викрадення артистів, аварії, проникнення на приватну територію знаменитостей тощо.

Як уникнути парасоціальних стосунків?

Вчені з Есекського університету у 2024 році провели три дослідження та опитали понад 1080 людей з Британії та США на тему того, як вони сприймають ПСС (People perceive parasocial relationships to be effective at fulfilling emotional needs). Опитування показало, що 52% людей мають міцні парасоціальні стосунки, а 36% сказали, що відчувають близькість з ютуберами. Тобто ця проблема є доволі нагальною, тому важливо знати, як її можна уникнути чи подолати.

Психолог Марк Треверс для видання «Forbes» у 2023 році визначив три способи покінчити з парасоціальними стосунками. Перший спосіб – обмежте свою увагу. Важливо утримуватися від зацікнення на приватному житті знаменитостей. Для цього потрібно визнати свою залежність і ставитися до споживання медіа з

використанням критичного мислення, пам'ятати про існування клікбейтності та помічати її, встановити чіткі межі споживання медіа інформації та пострайтися знайти нове гобі та інтереси.

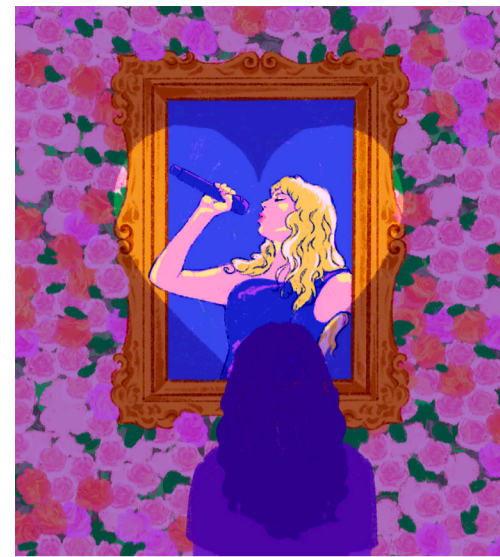
Другий спосіб, якщо парасоціальні стосунки дуже глибокі – спробуйте потроху зменшити кількість споживання медіа контенту про вигаданого героя чи медіаперсону. Для цього важливо провести самоаналіз: зрозуміти, наскільки глибока емоційна прив'язаність існує. Задатися питаннями: «Чи приділяєте Ви більше часу споживанню контенту, ніж спілкуванню з реальними людьми?», «Чи важко Вам відмовитися від цієї взаємодії?». Після цього встановіть цифрові кордони: вимкніть сповіщення, відпишіться від акаунтів тощо.

Третій спосіб – будьте готові до змін. Поміркуйте про свої емоційні реакції, спробуйте їх занотувати. Упевнені в собі особистості, як правило, формують збалансовані та здорові стосунки, тоді як тривожні люди шукають заспокоєння та підтвердження, а уникаючі можуть дистанціюватися, аби впоратися з близькістю. Якщо ви

схиляєтеся до уникаючого типу прив'язаності, спростуйте переконання, що емоційна дистанція є захисним щитом. Людям із тривожним типом прив'язаності важливо змінити свою думку про те, що для емоційної безпеки не-обхідне постійне заспокоєння.

Парасоціальні стосунки завжди йшли пліч-о-пліч з книжками, телебаченням, радіо та нині – із соціальними мережами. Наразі ПСС є важливою проблемою нашого суспільства. У більшості випадків у парасоціальні стосунки вступають емоційночутливі абсолютистичні люди.

ПСС мають як позитивні, так і негативні наслідки. Вони допомагають людям побороти проблеми, знайти стимул для життя, об'єднують суспільство. Проте, також можуть перерости у залежність, яка призводить до трагічних наслідків. І як у минулому мільйони шанувальників оплакували смерть принцеси Діани, заповнивши двір Кенсінгського палацу квітами, так і сьогодні люди все ще залежать від життя медійних осіб. Прикладом став нещодавній скандал за участі відомого репера P. Diddy, незаконні вечірки якого



Джерело: Isabella Lee

відвідувало безліч знаменитостей. Декого звинувачують у вбивствах. Люди відчули не стільки страх, скільки розчарування у своїх кумирах. Таким чином образи ідеальних персон розтанули на очах. Тому важливо ніколи не забувати про критичне мислення, намагатися обмежувати поглинання медіа контенту про окрему особу та пам'ятати про реальне життя. Адже сьогодні такою тонкою стала межа



Анастасія Грабовченко,
4 курс

МИСТЕЦТВО ВІДКЛАДАННЯ, АБО КОЛИ «ПОТІМ» СТАЄ ЗВИЧКОЮ

Терміни горять, тривога наростає, а ви все ще гортаєте стрічку новин? Звучить знайомо? Години минають непомітно, а важливі справи так і залишаються невиконаними. Чому ми так часто відкладаємо на потім те, що потрібно зробити зараз? Які фактори впливають на нашу здатність зосередитися на важливих завданнях? Як подолати цю шкідливу звичку? Розберімося разом!

Прокрастинація: що це таке?

Прокрастинація – це схильність до постійного відкладання важливих та термінових завдань, що може призвести до життєвих труднощів і негативних психологічних наслідків. Походить від латинських слів: «pro», що означає «для» та «crastinus» – «завтрашній». Надумку Катріни Клінгсік, професорки гуманітарних наук Німецького університету Падерборна, прокрастинація «добровільне відкладання передбачуваної та необхідної та/або (особисто) важливої діяльності, незважаючи на очікування потенційних негативних наслідків, що переважають над позитив-

ними наслідками відкладання».

Феномен прокрастинації – це не сучасне явище. Ще в давнину люди помічали, що їм властиво відкладати справи на потім. Стародавні греки, як-от Гесіод і Фукідид, вже описували людей, які постійно відкладали виконання своїх обов'язків. Єгиптяни ж мали навіть два окремі терміни для позначення цього явища: один стосувався корисного відкладання неважливих справ, а інший – шкідливої звички лінуватися, яка могла призвести до негативних наслідків. Навіть видатні політики минулого, наприклад, Цицерон, зазначали, що прокрастинація може мати негативний вплив на державні справи. Хоча детальні наукові дослідження цього явища почалися лише в 70-х роках ХХ століття. А перші наукові згадки, датовані XVI століттям, містяться в Оксфордському словнику 1548 року. Наприклад, згадаймо англійське прислів'я «Не відкладай на завтра те, що можна зробити сьогодні». Отже, можна сказати, що прокрастинація існувала завжди. Однак, лише в сучасному світі, зі зростанням вимог і

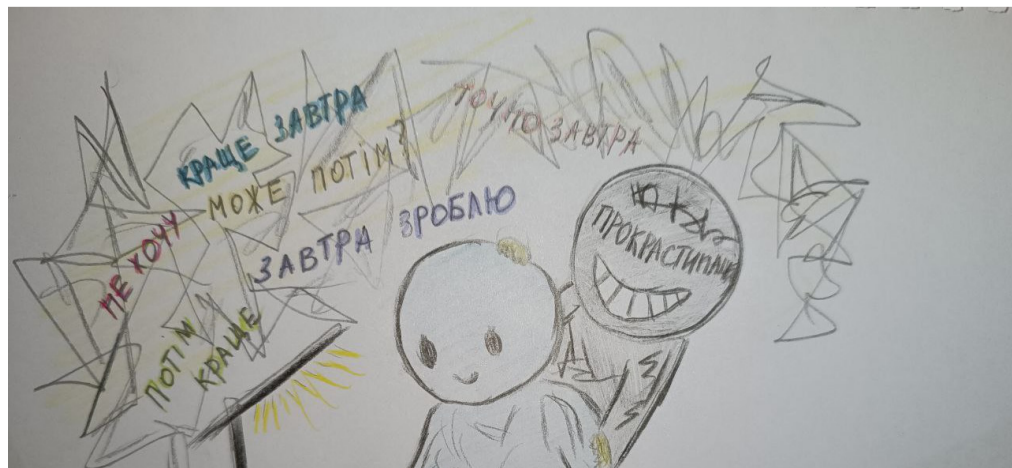
темпу життя, вона набула статусу окремої дослідницької проблеми.

Хто такі прокрастинатори?

Прокрастинатори – це люди, які постійно відкладають справи на потім. За даними опитування «Генетичні зв'язки між прокрастинацією», проведене американським виданням наукових досліджень «Scientific Research», близько 80% людей хоча б раз у житті стикалися з прокрастинацією. Використовуючи генетичні методи, вчені виявили, що схильність відкладати справи на потім пов'язана з менш розвиненими когнітивними функціями, які відповідають за планування та контроль поведінки. Також дослідження показало,

що молодь віком від 14 до 29 років найбільше схильна до відкладання справ на потім. Серед них чоловіки прокрастинують частіше, ніж жінки. Такі звички пов'язані зі стресом, депресією, тривожністю та незадоволеністю життям, особливо в робочих питаннях. Найбільш схильні до відкладання справ – самотні, безробітні та студенти.

Психологи виділяють такі типи прокрастинаторів: активні та пасивні. Люди, які свідомо відкладають справи на потім, розуміючи, що так буде зручніше – активні. Пасивні – діють несвідомо, під впливом страху чи внутрішніх переживань. Нейл Фіоре, психолог, у книзі «Легкий спосіб почати нове



Джерело: малюнок авторки

життя» пропонує таку класифікацію: перфекціоністи (бояться помилитися), «самозванці» (вважають, що їх можуть розкрити як некомпетентних), невмотивовані (робота не подобається), «щасливчики» (люблять працювати під тиском), перевантажені (для таких людей завдання здаються надскладними). З іншого боку, він акцентує на мотивах уникнення: конфліктів, людей, процедур або деталей. Проте, щоб ефективно боротися з прокрастинацією, потрібно визначити, які внутрішні проблеми люди намагаються замаскувати, відкладаючи справи.

Причини виникнення прокрастинації

Відкладання справ – один з найпоширеніших ворогів продуктивності. Ми всі хоч раз у житті відклали важливі завдання на

останній момент. Проте розуміння проблеми – це перший крок до того, щоб її позбутися. Психологиня фонду «Голоси дітей» Галина Номировська в матеріалі для «Вікна» поділилася головними причинами прокрастинації.

Недостатня мотивація (відсутність внутрішнього стимулу до дії, коли мета здається недосяжною або нецікавою);

Страх невдачі (боязнь зробити помилку, бути оціненим негативно або не відповідати очікуванням);

Почуття перевантаження (коли кількість завдань перевищує ресурси, виникає бажання відкласти все на потім);

Емоційна виснаженість (втома, стрес, апатія можуть зменшити здатність до продуктивної роботи);

Проблеми з плануванням (нездатність розбити велике завдання

на менші, більш здійсненні кроки).

Як боротися з прокрастинацією?

Цілісно підійти до виконання великих завдань може бути складно. Психолог Нейл Фіоре радить спершу звернути на це увагу, а потім підібрати правильний підхід. Експерт пропонує такі рекомендації:

1. З'ясуйте, чи потрібно робити завдання

Перед тим як відкладати роботу, запитайте себе: чи дійсно вона необхідна? Можливо, частину завдань можна скоротити або передати іншим?

2. Завчасно зробіть план

Розбийте велике завдання на менші. Установіть дедлайни для кожного етапу. Планування допомагає структурувати роботу та підвищує ефективність.

3. Конкретизуйте кожне завдання

Фіоре стверджує, що досягнення будь-якої мети вимагає чітких зобов'язань. Наприклад, якщо ви вирішили вести здоровий спосіб життя, то конкретні плани тренувань і харчування допоможуть вам досягти бажаних результатів. Дослідження показують, що публічне оголошення своїх цілей та створення детального плану дій значно підвищують шанси на успіх.

4. Зробіть перший крок

Найкращий спосіб подолати прокрастинацію – просто почати діяти. Навіть невеликий крок, як початок дослідження чи складання плану, може надати вам необхідно-

го імпульсу для завершення завдання. Це схоже на заняття спортом: найважче – зробити перший крок.

5. Налаштуйте тайм-менеджмент

Фіоре пропонує такі методи – створення штучної терміновості. Поставте дедлайн для першої версії завдання, навіть якщо вона не буде ідеальною. Інший метод – це «техніка Помідоро»: установити таймер на 15-30 хвилин і зосередитися виключно на роботі над проектом. Для додаткової мотивації можна ввести елементи гейміфікації: винагороджувати себе за кожен завершальний етап або придумувати цікаві завдання для кожної частини проекту.

Прокрастинація – не просто звичка, а проблема. Це як бомба сповільненої дії: вона підриває твою впевненість у собі, провокує стрес і заважає досягати цілей. Проте, не варто впадати у відчай! Існує безліч технік і стратегій, які допоможуть вам краще організувати свій час і стати більш продуктивним. Однак, якщо самостійно впоратися з проблемою не вдається, не соромтеся звернутися за допомогою до психолога. Не відкладайте на потім! Розпочніть діяти вже сьогодні.



Джерело: малюнок авторки



Олександра Гоцуляк,
4 курс

ТРИ ДНІ – ТРИ СЦЕНИ



Фестиваль «Emsdettener September» наповнив вулиці німецького міста Емсеттена живою музикою та святковою атмосферою, символізуючи початок Октоберфесту. Три великі сцени, розташовані по всьому центру міста, стали осередком подій, де виступали місцеві музичні гурти та інші виконавці, створюючи святковий настрій для всіх відвідувачів. Поряд із музичними шоу гості насолоджувалися ринковою метушнею, барахолкою на Ратушній площі, стравами світової кухні та недільним супершоппінгом. Святковий вікенд тривав з 26 по 29 вересня й залишив місто збагаченим музичними та культурними враженнями.

Сцена 1

Попри сильну зливу, яка почалася напередодні фестивалю й дещо зменшила кількість відвідувачів, «Emsdettener September» стартував із справжнім ентузіазмом. У п'ятницю о 18:00 на головній

сцені мер туристичної агенції Олівер Келлнер урочисто оголосив про відкриття заходу. У своїй промові він зазначив, що навіть несприятлива погода не завадить духу свята й підкреслив важливість цієї події для міста та його мешканців. Незважаючи на дощ, ті, хто все ж прийшов, з нетерпінням чекали на музику та виступи.

Одразу після промови на сцену вийшов місцевий гурт «SEVEN», який презентував себе в новому складі. Їхній дебют був однією з найбільш очікуваних подій вечора. Гурт наповнив сцену енергією та драйвом, виконавши суміш авторських пісень та популярних реміксів хітів 70-х та 80-х років. Їхня музика створила чудовий баланс між ностальгічними мелодіями та свіжим, сучасним звучанням. Глядачі, хоч і було менше через дощ, підспівували знайомим пісням, аплодували новим трекам та заряджалися емоціями, які переповнювали сцену. П'ятничний вечір на першій сцені

став символом того, що навіть дощ не здатен загасити фестивальний дух Емсеттена. Хоча людей було менше, ніж зазвичай, це жодним чином не вплинуло на враження від виступів та загальну атмосферу.

Суботній день на головній сцені фестивалю продовжився виступом гурту «GENERIX», який додав до святкової програми свіжий подих мультикультурної музики. Їхній виступ став яскравим поєднанням різних жанрів. Гурт змішував кавери на популярні пісні з власними композиціями, створюючи музичний мікс, що не залишав байдужими жодного глядача. Музика цього гурту об'єднувала різні елементи: від світових хітів до етнічних мотивів, додаючи фестивалю особливого шарму. Вона викликала живий відгук серед публіки, яка підспівувала, танцювала та насолоджувалася ритмами, що звучали зі сцени.

Разом із музичними виступами, у суботу глядачів зачарували вражаючі танцювальні

номери. На сцені свої таланти демонстрували як місцеві колективи, так і спеціально запрошені гості, які представили різні стилі танцю – від сучасних до традиційних. Яскравим доповненням до програми стали дитячі акробатичні шоу. Маленькі акробати дивували своєю спритністю, виконуючи складні трюки та тишили публіку.

У неділю ця сцена запропонувала більш спокійну, але не менш захопливу програму. День був присвячений інструментальній музиці у виконанні місцевих артистів. Музиканти створили мелодійний фон, який ідеально пасував до недільного відпочинку. Поряд з музичними виступами на сцені, в центрі міста розгорнувся масштабний ярмарок, де відвідувачі могли скуштувати страви з різних куточків світу. Мультикультурні делікатеси, солодощі та якісні напої створили справжній гастрономічний рай, наповнивши вулиці ароматами екзотичних спецій та традиційних рецептів.

Сцена 2

Хоча п'ятниця розпочалася з обіцянки електронної музики та міксу поп-хітів, сильна злива не дозволила фестивалю показати всі свої барви й особливих подій не відбулося. Проте, на другий день погода покращилася, протягом всього дня звучала популярна електронна музика, створюючи настрій святкування. Як тільки стемніло, фестиваль ожив у ритмі диско 80-х. На сцені з'явилися співаки та співачки, які перевдяглися в культових зірок того часу та виконували хіти під живий акомпанемент музикантів. Серед зірок, які дивували публіку, були Тіна Тернер та Мадонна, які знову засяяли в пам'яті фанатів.

У неділю, після вражаючої суботньої ночі, Ратушна площа перетворилася на джазову сцену, де звучали мелодії, що налаштовували на спокій і гармонію.

Разом з музичними виступами тут розгорнувся величезний блошиний ринок, на якому відвідувачі мали змогу знайти унікальні речі, антикваріат та сувеніри: «Цей фестиваль просто неймовірний! Я ніколи не бачила такої кількості класних людей в одному місці. Увесь день я обслуговувала відвідувачів, які з усмішками підходили до мого стенду, і це було надзвичайно приємно. Кожен з них приносив із собою особливу енергію і я відчувала, як ми обмінюємося емоціями», – поділилася своїми враженнями про цей фестиваль продавчиня антикварного посуду Катаріна.

Це свято не обмежувалося лише музикою та вінтажним розпродажом: по всьому місту діяли великі знижки в місцевих крамницях на весь товар, що робило день ще більш привабливим для



Гурт «Schwegmann»

місцевих жителів та туристів, які шукали можливості насолодитися святом та придбати щось пам'ятне з цього заходу.

Сцена 3

Третя сцена фестивалю була справжнім оазисом для шанувальників альтернативної музики, зокрема року, металу та фолку. У перший день біля невеликої окремої сцени зібралися фанати року, які підспівували популярним хітам, створюючи незабутню атмосферу єдності та енергії. Музиканти активно взаємодіяли з публікою, що стояла під великими парасолями, ховаючись від дощу, жартуючи та граючи з текстами пісень. Один з найвеселіших моментів стався, коли вони заспівали «Sweet Home Alabama», замінивши американський штат на місто Емсеттен, що викликало веселий сміх та аплодисменти з боку глядачів. Субота на цій сцені виявилася найяскравішою та найцікавішою з усіх днів фестивалю. Як тільки сонце зайшло за горизонт, атмосфера наповнилася зарядом енергії, і глядачі почали збиратися, відчувачи, що на них чекає щось неймовірне. З раннього вечора до пізньої ночі на сцені лунали талановиті метал-гурти з Німеччини, які заворожували публіку своєю потужною музикою та емоційними виступами. Кожен



Джерело: всі фото авторки

гурт приносив щось унікальне: від важких гітарних рифів до мелодійних партій, які зливалися з потужними ударними. Глядачі, наче одне велике організоване тіло, хитали головами в такт музики, відчуваючи кожен удар серця, кожен звук гітари. Вокалісти вражали не лише своїм голосом, а й неочікуваними діями, Виляючи на стелю сцени та монітори, з яких лунала їхня музика, вони перетворили виступ на справжнє шоу. Деколи музиканти спілкувалися з публікою, підбадьорюючи її та підтримуючи атмосферу взаємодії. Спокійна фольклорна неділя стала завершальним акордом фестивалю, що приніс відчуття умиротворення та гармонії. Після енергійних ритмів року та металу, цей день виявився оазисом спокою та душевності, запрошуючи відвідувачів у незабутню подорож світом традиційної музики. З самого ранку на сцені лунали мелодії, що втілювали фольклорні традиції різних регіонів Німеччини, наповнюючи площу звуками народних інструментів, які створювали атмосферу тепла та затишку. Навіть наприкінці фестивалю, коли всі готувалися до робочого тижня, ця сцена надавала останню порцію емоцій та енергії, заряджаючи відвідувачів оптимізмом. Цей



неповторний досвід залишив у серцях усіх присутніх світло та натхнення, нагадуючи, що життя – це не лише рутинні обов'язки, а й моменти радості, які потрібно цінувати. Фестиваль «Emsdettener September» справді об'єднав людей навколо музики, культури та традицій усього маленького міста. Протягом трьох днів гості насолоджувалися різноманітними музичними стилями: від енергійного року та металу до спокійних фольклорних мелодій. Попри несприятливі погодні умови, атмосфера залишалася теплою, а настрої публіки – піднесеними. Яскраві виступи, локальні ярмарки та щасливі відвідувачі додали особливого колориту до фестивалю. Ця подія стала не лише святом музики, а й нагадуванням про значення спільних моментів у нашому житті, залишивши в усіх учасників теплі спогади та заряд натхнення до очікування наступного фестивалю.

Олександра Купцова,
3 курс

ЯК КАВА ВПЛИВАЄ НА НАШ ОРГАНІЗМ

Щодня по всьому світу люди вживають близько двох мільярдів горняток кави. Тому не дивно, що цей напій навіть має власне «свято». Першого жовтня відзначають Міжнародний день кави, тож наша редакція вирішила дізнатися більше про цю магічну суміш та поділитися найцікавішим з вами. Як кава стала частиною нашого життя і який вплив насправді має на наше здоров'я – читайте далі.

Кава – більше ніж просто напій, це ніби ваш особистий резерв рідкого золота у філіжанці. Цей «енергетичний сік» має усі психоактивні властивості: покращує настрій, стимулює мозок, підвищує працездатність. Близько 10 століть тому містики течії суфізм використовували його, аби стимулювати концентрацію під час

релігійних ритуалів. Сьогодні ж кава є одним з найбільш розповсюджених напоїв на планеті, а також одним з найбільш досліджуваних та цінних. Наприклад, один із її різновидів, Black Ivory, який виробляється за допомогою слонів, що перетравлюють зерна арабіки, продається на ринку за невибагливою ціною у дві тисячі євро за кілограм.

Але як вона впливає на нас сьогодні? Можливо, у вас є приблизне уявлення того, що ця рідина допомагає прокинутися, порушує сон або покращує спортивні показники, але чи знайте ви як багато кави можна випити без загрози для здоров'я? Зважаючи на те, що типове американо містить більш ніж 100 біологічно активних компонентів, окрім кофеїну, що ще вам відомо про наркотик,

який ви п'єте двічі-тричі на день?

Наскільки швидкою є дія? Вплив може початися ще до того як ви робите перший ковток. Навіть саме вдихання аромату кави може покращити пам'ять і стимулює уважність, згідно з дослідженням 2019 року, у якому взяли участь 80 людей віком від 18 до 22 років. Інше дослідження 2018 року виявило, що суб'єкти показали кращі результати в тестах з аналітичного мислення після того, як вони відчули аромат кави. Тим не менш, учені в дослідженні 2018 року запропонували теорію, що ефект кави також мав певний елемент плацебо, адже очікування покращених результатів виявилось принаймні частково відповідальним за результат. «Існує ймовірність, що використання будь-якого суплементу ма-

тиме ефект плацебо», – говорить доктор Майк Т. Нельсон, дослідник та фахівець з продуктивності, який нещодавно написав працю, присвячену каві, для Міжнародного товариства спортивного харчування. Ефект стає дійсно відчутним лише якийсь час по тому, як ви починаєте пити. Хоча у дослідженні 2008 року дійшли висновку, що ефекти від горнятка кави можна відчути вже за 10 хвилин після вживання. У тому ж досліді було зазначено, що пікова концентрація кофеїну в крові спостерігається за 45 хвилин після.

Як кава пробуджує?

Кофеїн діє як стимул для центральної нервової системи, роблячи вас більш уважними й зосередженими, але також і потенційно більш дратівливими та тривожними. Це пов'язано з аденозинови-

ми рецепторами, які допомагають регулювати ритм серця, кровообіг, а також цикли сну. Аденозин – органічна сполука, яка природно формується в нашому організмі – вступає у зв'язок з цими рецепторами та викликає фізіологічні реакції, які призводять до зниження клітинної активності й часто викликають відчуття сонливості.

Кофеїн може «обдурити» ваші нервові клітини та вступити у взаємодію саме з ними, не дозволяючи аденозину виконувати його основну функцію. Це призводить до підвищеної пильності, у той же час дозволяючи стимулюючим нейромедіаторам мозку (як-от дофамін) виконувати свою роботу. Саме це й робить кофеїн «підсилювачем настрою», але також може викликати тривожність після вживання високих доз. У той час як ваше тіло адаптується до наслідків кофеїну після певного часу, у кожного з нас можуть виникати дуже різні реакції на одну й ту ж дозу кави.

Чи може кава покращити спортивні результати?

Якщо давати коротку відповідь, найбільш імовірно, що так. Дослідження 2020 року, яке було зосереджено на велосипедистах-аматорах, виявило, що кава покращувала їхні результати середньому на 1,7%. Можливо, це звучить як невелике досягнення, але навіть для помірно конкурентних спортсменів ці показники мають велике значення. Більш застаріле британське дослідження опублікувало результати, які були напряму пов'язані з дозою випитої кави: покращення результатів при проходженні тестів на швидкість реакції, пам'ять та візуально-просторове мислення.

Більшість з цих помітних по-

кращень у результатах витікають з вживання кофеїну. Але кава – не завжди найкращий вибір. Нещодавній аналіз, проведений групою споживачів «Which?», показав, що середнє капучино виробника Costa містить 325 міліграмів кофеїну, а еквівалент Starbucks містить лише 66 міліграмів. Дослідження 2003 року виявило широкий спектр різних варіацій концентрації кофеїну (від 259 до 564 міліграмів) в одному й тому самому напої, який купували в тому ж самому місці регулярно протягом шести послідовних днів. Національна служба охорони здоров'я Британії не надає інформації щодо максимальної кількості щоденного вживання кофеїну (за винятком рекомендацій вагітним). Проте, Управління з продовольства і медикаментів США пропонує теорію, що 400 міліграмів на день – нормальна доза.

Як щодо сортів і обсмажки? «Зерна кави також мають значення – стандартні зерна робусти мають більш високий вміст кофеїну, ніж зерна арабіки, наприклад», – додає Нельсон. Але навіть якщо кав'ярні намагаються стежити за якістю зерен та технологією заварювання кави, варіативність вмісту кофеїну в напоях все ще залишається доволі помітною.

Саме тому атлети вживають кофеїн у формі пігулок, адже так можна краще контролювати дозування. Це стосується випадків, коли метою є суто покращення спортивних результатів.

Коли варто припинити вживати каву?

На цю тему, звісно, досі активно ведуться дискусії. Період напіврозпаду кофеїну дорівнює приблизно шести годинам. Тож якщо ви п'єте



Джерело: фото автора

останнє еспресо о четвертій вечора, половина дози кофеїну з цього горнятка все ще залишається у вашому організмі о десятій вечора, коли вам вже слід було б готуватися до сну. Підтримуйте рівновагу, без великих перепадів кофеїнових доз. Слідкуйте за тим, коли починаєте потроху відчувати енергетичний спад і сонливість, використовуючи кофеїн стратегічно.

Чи кава корисна?

Варто зважати на мета-аналіз численних досліджень. Наприклад, такий аналіз 2017 року, який взяв дані з більш ніж 200 досліджень, робить висновок: «Вживання кави загалом здається безпечним в межах нормованого дозування. Вживання 3-4 горняток кави на день має найбільшу ймовірність зниження загрози певної низки захворювань, тож позитивний вплив на здоров'я тут більше за негативний». Інше дослідження того ж року виявило, що вживання кави пов'язано зі зменшеним ризиком захворіти на декілька форм раку, кардіо-васкулярні захворювання, Паркінсона та діабет другого типу».

А як щодо тривалих позитивних ефектів кави? Існують докази, що ефекти поліпшення настрою можуть бути корисними в довгостроковій перспективі. У спостережному дослідженні 2016 року було виявлено, що споживання кофеїну знижує ризик депресії, разом з тим фінський дослід 2010 року дійшов схожого висновку щодо кави.

Вона також може допомогти скинути вагу, але найбільш ефективною вона буде в поєднанні із фізичними вправами. «Невелике горнятко кави перед ранковими вправами може зробити набагато більше, аніж просто зарядити вас енергією, адже кофеїн пришвидшує розщеплення жирів», – каже Нельсон.

Чи має значення яку каву пити?

Темна кава містить менше кофеїну та антиоксидантів, які можуть захистити ваш організм від запалення та руйнації клітин. Розмір помелу також важливий: дрібний помел забезпечує виділення більшої кількості корисних сполук.

Дослідження виявили, що люди, які вживали фільтр каву мали нижчі показники серцевих захворювань та смертності, тому що фільтр прибирає субстанції, які можуть негативно впливати на рівень холестерину. І кількість таких субстанцій набагато вища в нефільтрованій каві. А от додавання цукру й молока лише підвищує калорійність.

Цей незвичний колись напій став невід'ємною частиною нашого життя та охопив весь світ: куди б ви не поїхали, скоріше за все ви легко знайдете кав'ярню. Змінювалися рецепти, способи приготування та упередження щодо користі цієї рідини. Але сьогодні в нас є можливість аналізувати різноманітні дослідження та робити власні висновки. Тож, підбиваючи підсумки, варто наголосити, що здоровий підхід дозволяє пити до 3 горняток кави на день, бажано фільтрованої. Вибирати слід темну обсмажку, аби знизити рівень кофеїну, або світлу обсмажку, аби отримати більш корисні речовини. Переконайтеся, що між прийомами кави вранці у вас є перерва, а також уникайте кави перед тим, як готуєтесь до сну.



Джерело: фото автора



Марія Пушкаревська,
4 курс





ТВАРИННИЙ СВІТ ОЧИМА ОДЕСИ

Щороку 4-го жовтня відзначається Міжнародний день захисту тварин. Їхнє життя турбує не тільки активних зоозахисників, а й майже кожного жителя планети. Як відомо, Одеса з особливим теплом ставиться до всіх її мешканців. У цьому матеріалі ми дізнаємося про життя зоопарку, волонтерську допомогу та завітаємо до одного з притулків.

У сучасному світі турбота та любов до тварин росте з кожним днем. Засновуються благодійні фонди, будуються притулки, небайдужі стають постійними волонтерами. Нині в Одесі існує декілька таких організацій. Одна з таких допомагає, рятує життя собак протягом більше ніж 20 років. «Я прийшла працювати до притулку в лютому 2002 року через те, що мені дуже шкода було чотирилапих. На той час працювали вилувачі собак, тому я жаліла тварин через те, що у них така доля», – розповідає завідувачка притулку.

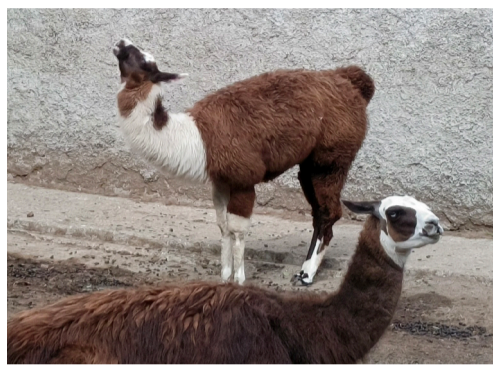
Існує думка, що прихистки – це місця, де тварини страждають від самотності та поганих умов. Однак, у сучасному світі дуже часто виявляється зовсім інше: тут вони можуть знайти турботу, затишок та необхідну медичну допомогу. «Я так думаю, що їм живеться в притулку добре. Вони гуляють вільно: ми приходимо на роботу, годуємо та залишаємо вольєри відкритими до ночі. Коли, не дай Боже, хтось прихворів, лікар приїжджає, оглядає їх, призначає лікування», – поділилася думками завідувачка. Нерідко завдяки таким установам пухнастики знаходять нові сім'ї, де й продовжують своє краще жит-

тя. Через турботу волонтерів та співробітників притулків, чотирилапих забезпечують належним доглядом та надають можливість отримати шанс на позитивні зміни.

Волонтерські організації відіграють важливу роль у підтримці тварин, особливо тих, що опинилися в складних життєвих обставинах. Одним із найбільш поширених способів збору коштів на допомогу є проведення різноманітних благодійних заходів. Прикладом такої ініціативи стало «Велике дефіле собак» 6-го жовтня у парку ім. Марка Твена. Цей захід став цікавою розвагою для всіх любителів пухнастиків, а зібрані кошти мають бути спрямовані на підтримку тварин, які потребують особливого догляду. «Конкретно сьогоднішній захід був спрямований на підтримку притулків, де знаходяться тварини з інвалідністю. Ми оформлювали реєстрацію для всіх, хто приходив, і таким чином приєдналося багато установ», – зазначила організаторка. Відвідувачі мали змогу не лише насолодитися виступами від кінологів, а й отримати консультації фахівців та долучитися до благодійності, зробивши пожертвування.

Людство несе відповідальність перед природою та всіма її мешканцями. Зоопарки – це місця, де можна наблизитися до дикої природи. Проте, вони завжди викликали суперечливі думки. З однієї сторони, люди дізнаються більше про різноманітність тваринного світу. З іншої, багато хто критикує їх за умови утримання тварин, які іноді не відповідають їхнім природним потребам.

Деякі люди виступають проти існування зоопарків та свої дії ар-



Джерело: фото авторки

Джерело: фото авторки

гументують по-різному. Однією з проблем є обмежений простір. Тварини, які зазвичай долають великі відстані в дикій природі, змушені проводити все життя в клітках або вольєрах. Це призводить до стресів, порушення природних інстинктів та розвитку патологічних поведінкових реакцій. Також важливим є здоров'я тварин. Постійний стрес, викликаний утриманням у неволі, знижує імунітет та робить їх більш вразливими до хвороб. Таким чином підвищується ризик поширення інфекційних захворювань. Чимало активістів посилаються й на етичні аспекти, як-от використання тварин для розваг та недостатнє розуміння їхніх потреб.

У результаті виникає таке питання. Чи можуть такі організації бути корисними та мати позитивний вплив як на тварин, так і на суспільство? Директор Одеського зоопарку Ігор Біляков розповів про їхні три основні функції.

Першою є природоохоронна. Більшість з них займаються розмноженням тварин і таким чином зберігають генофонд видів, що зникають. Наприклад, такі види як кінг Пржевальського та Велика панда могли припинити своє існування без втручання цих установ. «Ми зараз розводимо пугачів. Ми цих пташенят народжуємо, вирощуємо, випускаємо у дикую природу, відновлюємо їхню популяцію», – за словами Ігоря Білякова.

Друга – наукова. Зоопарки слугують платформою для проведення наукових досліджень в галузі біології, ветеринарії та екології. Наприклад, надається унікальна можливість спостерігати за поведінкою тварин у контрольованих умовах. Це допомагає вченим

краще розуміти їхні соціальні структури, комунікацію та реакції на різні подразники. «У нас є тварини, є фахівці, є якась база. Маємо багатий досвід з розведення, утримання та їх лікування. Для цього є наукові публікації», – пояснює директор зоопарку.

Третя – еколого-просвітницька. Зоопарки є не тільки місцем проживання для тварин, а й платформою для взаємодії людини з природою. Відвідувачі мають можливість побачити живих тварин, спостерігати за поведінкою різних видів, дізнатися про їхні особливості та середовище існування. «Дитина може побачити тварину у смартфоні, отримати багато інформації про неї, але для того, щоб проникнутись емоційно, треба побачити її наживо, поспілкуватися. Зоопарки потрібні, щоб навчити людей любити, знати та поважати тварин», – розмірковує Ігор Біляков.

Питання щодо умов існування звірів у сучасному світі можна обговорювати безупинно. Кожен з нас має право на власну думку з цього приводу. Найголовнішим є розуміння важливості збереження та покращення життя на Землі. Не будьте байдужими. Підтримуйте зоозахисні організації, беріть участь у волонтерських проектах, виховуйте в собі відповідальність. Разом ми можемо змінити світ на краще!



Софія Андрущенко,
1 курс



Джерело: фото авторки

ОСВІТА НА ВІДСТАНІ: ВИКЛИКИ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ В СУЧАСНИХ УМОВАХ



Дистанційне навчання стало ключовим викликом для освітян в останні роки, змушуючи їх адаптуватися до нових умов і впроваджувати інноваційні підходи. У період пандемії та війни цей формат набув особливого значення, ставши єдиним можливим шляхом для продовження навчального процесу. Але як педагоги забезпечують якість навчання в умовах, коли учні частково або повністю навчаються дистанційно?

Що таке дистанційне навчання та його різновиди

Дистанційне навчання – форма освітнього процесу, яка передбачає здобуття знань та виконання завдань без фізичної присутності в навчальному закладі. В Україні цей формат навчання регламентується Положенням про дистанційне навчання, затвердженим МОН України. Це положення визначає основні принципи організації навчального процесу в дистанційному форматі, права та обов'язки учасників, а також вимоги до технічної бази і навчальних матеріалів. Основні види дистанційного навчання:

Синхронне навчання

У цьому форматі учні та викладачі взаємодіють у реальному часі. Заняття проходять за розкладом і учасники беруть участь у них одночасно через відеоконференції або інші онлайн-сервіси. Це дозволяє зберегти традиційну структуру уроків або лекцій, забезпечуючи активну взаємодію, обговорення та швидкий зворотний зв'язок.

Асинхронне навчання

У цьому випадку учні отримують доступ до навчальних матеріалів у зручний для них час і працюють над ними самостійно. Це можуть бути записані лекції, навчальні відео, завдання або статті. Взаємодія з викладачами відбувається через обговорення на форумах, електронну пошту або інші засоби комунікації, але не обов'язково в реальному часі. Асинхронне навчання дає більше гнучкості, дозволяючи учням працювати у власному темпі.

Змішана форма навчання

Цей формат поєднує в собі елементи традиційного очного та дистанційного навчання. Частин

на заняття проводиться в навчальному закладі, а інша – онлайн. Це дозволяє учням мати живий контакт із викладачами під час очних зустрічей, одночасно використовуючи онлайн-інструменти для самостійного опрацювання матеріалу вдома. Змішана форма є ефективним способом підтримання балансу між дистанційним навчанням і традиційною взаємодією.

Модульне дистанційне навчання
Цей підхід орієнтований на певні модулі або теми, які учні проходять послідовно. Він може бути організований як у синхронному, так і в асинхронному форматі.



Джерело: Pinterest

Навчальний процес розбивається на окремі модулі, які учні проходять протягом певного часу, що дозволяє глибше зануритися в кожен із предметів і ретельніше опрацювати матеріал.

Школи та вищі навчальні заклади вибирають форму навчання, враховуючи поточну ситуацію в регіоні та забезпечуючи безпеку учнів і студентів. Вони орієнтуються на кілька факторів: рівень загрози, наявність технічних можливостей для організації онлайн-занять, доступність інтернету та технічних засобів у сім'ях учнів, а також готовність педагогічного колективу до роботи в нових умовах. Це дозволяє закладам обирати між дистанційним, змішаним або очним навчанням, адаптуючи процес до потреб і обставин.

Виклики для освітян під час дистанційного навчання

В Україні дистанційна форма освіти поступово впроваджується вже понад десять років. Вагомим

поштовхом до розвитку технологій дистанційного навчання стали карантинні заходи 2020 року. Через пандемію COVID-19 усі заклади вищої освіти були переведені на дистанційне навчання. Це змусило викладачів та учнів вивчати нові технології для проведення занять в онлайн-форматі.

Проте не тільки пандемія спричинила перехід до дистанційної освіти. Після повномасштабного вторгнення Росії в Україну навчальні заклади зіткнулися з необхідністю організувати навчання в умовах евакуацій, повітряних тривог та загрози руйнувань, а

пристроїв, таких як комп'ютери або планшети, а також стабільного інтернету. Тетяна Григоренко, вчителька Великодолинської НВК-гімназії, де використовують змішаний формат навчання, ділиться своїм досвідом: «Для забезпечення якості дистанційного навчання я використовую структурований підхід: чіткий графік занять, інтерактивні методи та постійний зворотний зв'язок. Це допомагає підтримувати дисципліну та мотивацію учнів».

Проте, подолавши ці труднощі, освітяни почали активно використовувати популярні цифрові платформи для організації навчального процесу. Серед найбільш затребуваних стали Google Meet, Zoom, Google Classroom та інші інструменти, які дозволяють проводити онлайн-заняття, спілкуватися з учнями та організувати навчальний контент. Ці платформи забезпечують інтерактивність і можливість зворотного зв'язку, що значно покращує якість дистанційного навчання.

Психологічний стан учнів та викладачів також став важливою проблемою. Відсутність живого спілкування, ізоляція, невизначеність і стрес, спричинені пандемією або воєнними діями, вплинули на мотивацію до навчання і рівень залученості. Учні відчували самотність і брак підтримки, що негативно позначалося на їхній здатності зосередитися на навчанні та успішно виконувати завдання. Викладачі, зі свого боку, також зазнавали стресу через необхідність швидко адаптуватися до нових умов і підтримувати високий рівень навчання.

Зниження мотивації учнів і студентів стало ще одним серйозним викликом. Онлайн-навчання для багатьох виявилось менш інтерактивним і захоплюючим, ніж традиційне. Відсутність прямого контакту з викладачем, формалізованість процесу, а також обмежені можливості для взаємодії між здобувачами зробили навчання менш ефективним для певної частини здобувачів.

Окрім цього, важливим питанням стало забезпечення якісної освіти для технічних спеціальностей. Лабораторні роботи, до-



слідження, практичні заняття, які є важливою частиною навчання у технічних напрямках, в умовах дистанційного формату складно організувати в повному обсязі. Це викликало труднощі у забезпеченні належного рівня практичних навичок у студентів.

В Одеському національному університеті імені І.І. Мечникова здобувачі освіти, які через сімейні обставини або військові дії на території України не можуть бути присутніми на заняттях, мають можливість навчатися дистанційно. Цей формат офіційно передбачений статутом університету. Що стосується факультету журналістики, то офіційно навчання проводиться в очному форматі, за винятком студентів-заочників. Однак, під час карантину та в умовах бойових дій, студенти, які були змушені виїхати за кордон або до інших областей України, перейшли на асинхронний формат навчання.

Викладачка Одеського національного університету імені І.І. Мечникова Валентина Мусій поділилася своєю думкою щодо процесу навчання в асинхронному форматі: «... сьогодні будь-яку інформацію можна отримати в Інтернеті. Тому важливо навчити студентів а) знаходити інформацію, б) критично сприймати інформацію, в) навчитися застосовувати її для вирішення проблем. Тобто – посилення самостійності студента на базі теоретичного матеріалу, який він отримує».

Інші факультети університету також використовують дистанційний формат навчання, проте для студентів біологічних та медичних спеціальностей цей підхід створює значні труднощі. Найбільший виклик – це проведення практичних занять. Ситуація, коли студенти можуть лише спостерігати за виконанням практичних завдань, але не мають можливості працювати

самостійно, значно знижує ефективність отриманих знань. Це є одним з основних недоліків дистанційного навчання, адже без реальних практичних навичок засвоєння матеріалу є неповноцінним. **Переваги та адаптація до нових умов**

Попри труднощі, дистанційне навчання також принесло позитивні зміни в освітній процес. Воно дозволило вчителям та викладачам використовувати нові інноваційні підходи до навчання, роблячи його більш гнучким та адаптованим до потреб учнів. Викладачка Одеського національного університету імені І.І. Мечникова Алевтина Пехник наголошує, що дистанційне навчання для багатьох стало можливістю навчатися в умовах глобальних змін. «Тепер студентів-дистанційників досить багато, це не тільки ті, хто знаходяться за кордоном. Ми підтримуємо з усіма тісний зв'язок, працюємо разом і впевне-

на, що вони здобувають ґрунтовні знання», – додає викладачка.

Дистанційне навчання також забезпечує гнучкість і дозволяє обирати оптимальний формат для кожної конкретної ситуації. Університети та школи активно експериментують із різними форматами занять, щоб знайти найефективніші методи передачі знань і взаємодії з учнями.

Попри численні виклики, які постали перед освітянами через перехід на дистанційне навчання, вчителі та викладачі знаходять ефективні методи для підтримки високого рівня освіти та збереження зв'язків зі своїми вихованцями.



 *Елизавета Мельник,*
3 курс

«ДА ВІНЧІ»: СИМВОЛ СИЛИ ТА НЕЗЛАМНОСТІ УКРАЇНСЬКОГО ДУХУ

Українські військові боронять землі нашої Батьківщини та захищають кожного дня. Вони демонструють стійкість та незламність, коли протистоять російській агресії на фронті. Фільм «Да Вінчі», створений в пам'ять українського військового Дмитра Коцюбайла, вийшов у прокат 19 вересня 2024 року. Ця документальна стрічка висвітлює життєвий шлях військового, відомого за позивним «Да Вінчі». Сюжет нагадує про українських героїв, які нещадно борються за свободу та незалежність України.

Сюжет

Стрічка розпочинається з короткого огляду подій, що призвели до війни в Україні. Після цього описується життєвий шлях українського героя, який у майбутньому отримує позивний «Да Вінчі» та буде боронити українські землі з 2014-го року. Дмитро народився 1 листопада 1998 року в селі Задністрянське, Івано-Франківської області. Він виріс у звичайній родині, де йому змалку прищеплювали любов до Батьківщини та свободи. У стрічці розповідається про його дитяче захоплення козаками, визвольними війнами, гетьманами та іншими борцями за незалежність України з минулого. У фільмі

мати головного героя Оксана Коцюбайло розповідає, що «Да Вінчі» не боявся висловлювати свою думку, мав активну позицію щодо шкільних чи місцевих організацій. У майбутньому Дмитро розкриє свою силу, незламність та жагу до незалежності, що з'явилися у нього вже в дитинстві. Також важливу роль на початку шляху військового зіграла любов до мистецтва та природи. Дмитро навчався на художника в Івано-Франківську, тому позивний «Да Вінчі» пов'язаний з його творчою діяльністю. У стрічці відображена підтримка родини, яка завжди була поруч з чоловіком.

Переломними моментом у житті Дмитра Коцюбайло став початок Революції Гідності 18 лютого 2014 року. На той час 18-річний хлопець став добровольцем та приєднався до «Правого сектору», який воював на Донеччині. Документальний елемент фільму проявляється в інтерв'ю з близькими людьми, командирами та очевидцями. «Я знаю, що моя місія – захистити своїх людей. Якщо я можу це зробити, значить, я живу не даремно», – запевняє головний герой.

Головна увага у стрічці зосереджена на бойових діях, у яких брав участь Дмитро. Перші бої він переживає важко та розуміє всю жор-

стокість війни. У кіно використовуються епізоди обстрілів, бойових зіткнень обох сторін. Під час однієї з битв «Да Вінчі» втрачає свого близького товариша. Для героя це стає важким ударом та емоційним тягарем. Ротація допомогла хлопцю відпочити для нормалізації свого психічного стану. Він проводить час з рідними, які підтримують його весь шлях. Наречена Дмитра Коцюбайло, Аліна Михайлова, яка є керівницею медичного батальйону «Вовки Да Вінчі» висловлює свої емоції, які відчувала під час воєнних дій, в яких брав участь коханий: «Я завжди буду чекати тебе. Я вірю, що ти повернешся, і це допомагає мені пережити цей жах». Повернення військового на фронт підкреслює його жагу знаходитись там, де триває боротьба за незалежність України. Кульмінацією у стрічці став останній бій, де Дмитро Коцюбайло проявляє відвагу та рішучість, стаючи лідером для своїх побратимів.

Картинка

Режисер Володимир Сидько прагнув створити ефект присутності у кожному моменті життєвого шляху Дмитра Коцюбайло. У стрічці використовується фото та відео з особистого архіву героя, реальні матеріали з фронту та кадри з боді-



Джерело: сайту Multiplex камер «Да Вінчі». В інтерв'ю брали участь багато знайомих та близьких людей Дмитра. Також, у фільмі знявся Валерій Залужний, колишній Головнокомандувач Збройних сил України. Фільмування проходило в різних реальних локаціях, зокрема на передовій та в тренувальних таборах та в містах, які постраждали від війни. У сценах, де демонструються воєнні дії та бої, використовують темні відтінки, щоб передати страх та напруження глядачеві. У той час як теплі кольори відображають спогади героя, що символізує домашній затишок.

Відгуки

Фільм «Да Вінчі» став для публіки відображенням реалій війни та життя військових. Глядачі відзначили глибину та емоційність стрічки. «Я досі під враженням від побаченого. Це не просто фільм,

а важка історія життєвого шляху українського героя. Дмитро Коцюбайло став символом відваги та мужності, і я в кожному кадрі відчувала його біль та надію», – коментує глядачка Марія. Також «Да Вінчі» став прикладом широкого кохання та надійності. «Мене зворушило історія кохання двох

людей, які жили надіями у серці та прагненням до перемоги у боротьбі за нашу країну. Ця історія надихає і змушує задуматися про справжні цінності в житті», – розповідає глядачка Тетяна. Документальний фільм «Да Вінчі» нагадує кожному про жорстоку реальність війни, яка забра-

ла життя багатьох українських героїв. Дмитро Коцюбайло став символом сили та незламності народу України. Стрічка, яку створив режисер Володимир Сидько, розкриває життя українських військових, які також мають свої мрії, страхи та переживання. Завдяки таким проектам, цивільні люди от-

римують можливість глибше усвідомити жах війни, підтримувати українську армію та об'єднатися заради спільного майбутнього.



Валерія Синиця,
3 курс

ПЕРШЕ ЗНАЙОМСТВО З ПРАГОЮ

Це був звичайний вечір, коли я вирішила зробити щось абсолютно незвичайне. Не так давно думка про самотійну подорож до незнайомого міста здавалася мені абсолютно не реальною подією, далекою від мого комфорту. Проте, ось сиджу вдома з купленим квитком на автобус до Праги. Напівзібрана валіза нагадує мені, що зворотного шляху вже немає.

Мій рейс був о сьомій ранку, встати так рано було несила. Не могла заснути через хвилювання, тому ніч здавалася нескінченною. Якби не поїздка, то відклала б будильник, але страх запізнитися змусив мене піднятися. Автобус рушив. За вікном пропливали яскраві краєвиди. Особливо гарними були світанки та заходи сонця. Тоді все навколо набувало золотистого відтінку, і сонячне проміння, пробиваючись крізь дерева, мерехтіло, мов коштовні камінчики. Нарешті автобус прибув до головного вокзалу Праги. Як тільки я вийшла з вагона, відчула свіжий ранковий вітер. Вдихнула п'янке повітря й зрозуміла: я в Празі! І все тільки починається.

Це було моє перше знайомство з Прагою. Поки місто прокидалося, я йшла брукованими вулицями, відчувала, як мої кроки відлунюють у порожньому просторі. Тут все здавалося повільнішим, ніби час розтягувався і ти міг відчути його течію. Від готичних і барокових будівель неможливо було відвести погляд. Місто, над яким здавалося не владний час, наповнене енергією, кольорами та звуками. На метро швидко дісталася квартири, яку зняла на кілька днів. На довге облаштування не стала витрачати час. За кілька хвилин вирушила назустріч місту ста веж. Вузькі вулички з бруківкою і будинками, що ніби зійшли зі сторінок середньовічних книг, зачаровували. Тут кожен камінь,

кожна вивіска дихають історією.

Дивно йти та нікуди не поспішати. Привернули увагу місцеві жителі, їхній lifestyle дуже відрізняється від нашого. Мене вразила спокійна, навіть стримана, поведінка чехів. Вони більше цінують повільність та розміреність, тоді як українці, зазвичай, запальні та готові швидко реагувати на будь-які ситуації. Однією з найбільших насолод стало відвідування затишних кав'ярень, схованих у тих самих вузьких вуличках. Там завжди панувала атмосфера теплоти й доброзичливості. Чехи люблять голосно спілкуватися, сміятися, і здавалося, що кожна розмова – це невелика пригода. Особливо запам'яталася місцева кухня: ситні та смачні страви з м'ясом, картопляним пюре та кнедликами (ред. варений пиріжок).

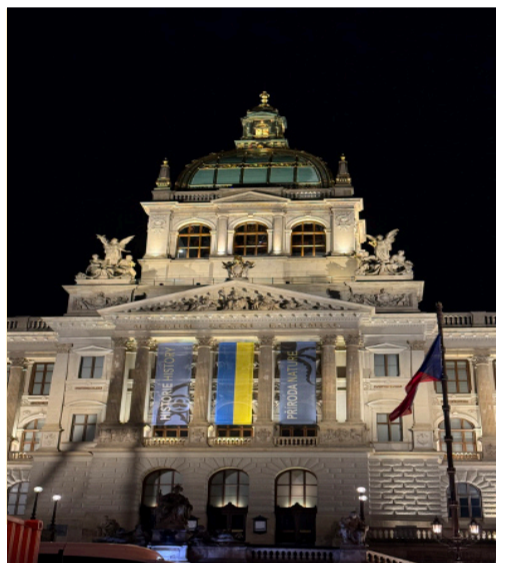
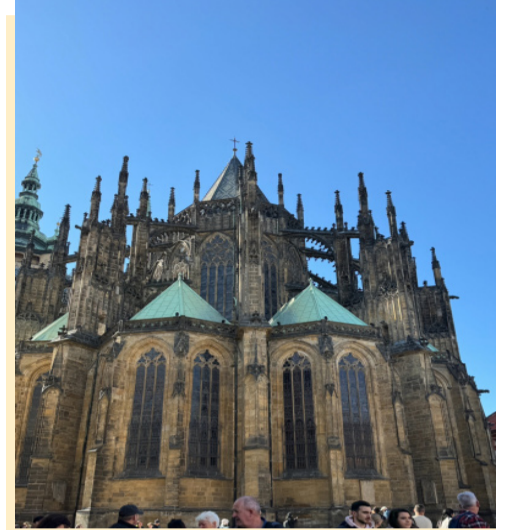
Першим пунктом, куди я відправилася, був Національний музей Праги – величезний комплекс, який має у своєму складі декілька значних тематичних зібрань. (ФОТО 1) Я вибрала такі: «Чудеса еволюції», «Вікна в доісторичні часи», «Історія» та «Історія ХХ-го століття». Кожна з цих експозицій – справжня подорож у часі, де ти можеш побачити розвиток світу від його початку до наших днів. «Чудеса еволюції» залишили не забути враження. Споглядаючи древні скам'янілості, моделі динозаврів, первісних тварин та людей, мимоволі замислюєшся, наскільки давньою є історія Землі.

Серед усього культурного багатства Праги є одна робота, яка справді зачаровує – кінетична скульптура «Голова Франца Кафки», створена Давидом Черні. (ФОТО 2) Ця інсталяція – не просто витвір мистецтва, а справжня технологічна дивина. Скульптура висотою у 10,6 метра складається з 42-х неіржавних сталевих панелей, які постійно обертаються, створюючи ілюзію живого руху.

Коли дивишся на неї, здається, що ця гігантська голова письменника постійно змінює свої форми, наче переходить з одного стану в інший. Уночі вона підсвічується різнокольоровими вогниками, що створює містичну атмосферу. Це ніби глибока метафора самого Кафки – рух, який символізує постійні зміни особистості та світогляду. На другий день моєї подорожі настрої були дещо іншим. Хоча я знала, що попереду ще є час для відкриттів та прогулянок. Усвідомлення того, що це остання доба в цьому казковому місті, трохи гнітило. Проте, кожна вуличка, кожен будинок здавався ще кращим, ніж учора.

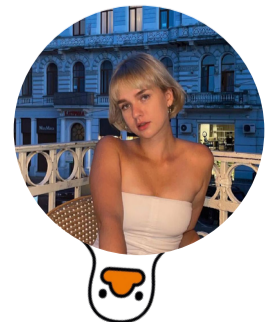
Милуючись неповторною архітектурою, дійшла до Карлового мосту, одного з найвідоміших символів цього міста. Кам'яний міст, що простягається через Влтаву, зустрів мене своїм спокоєм. Споруда побудована ще в XIV столітті за правління імператора Карла IV, мала стратегічне значення в європейській транспортній мережі. По ньому проходив так званий «Королівський шлях». Він і нині поєднує два райони Праги – Празький град і Старе місто. За цей час відбулося багато змін, але йому вдалося зберегти свою готичну велич. Я йшла мостом, намагалася розглядати й запам'ятовувати кожен камінчик. Мальовничий пейзаж річки та вежі викликали відчуття, ніби час тут зупинився. Туристи радісно фільмували свої враження від цієї краси, а мене раптом огорнув сум. Тому що цей міст ніби став втіленням кінця моєї подорожі.

Я ще проїхалася містом у затишному трамвайчику. Трішки заблукала в темряві й несподівано вийшла до Празького граду, найбільшої президентської резиденції у світі. Королівський замок будувався



Джерело: Фото авторки

століттями, зазнав численних реконструкцій та добудов. Спочатку це була лише дерев'яна фортеця, але з часом вона перетворилася на величезний комплекс палаців та храмів. Далі я спустилася пагорбом униз, взяла чашку чаю, одягнула навушники та вирушила до метро. Людей на диво було небагато. Дорогою назад згадувала радісні моменти, яких набиралося чимало за ці дні. Прага велична, гарна та незабутня. Це місто в яке неможливо не закохатися. Завтра я поїду додому, але частинка мене залишиться тут, між цими вулицями, мостами та старовинними будівлями.



Олександра
Трішкіна, 2 курс

АНІМЕ ДЛЯ ОСІННЬОГО ПЕРЕГЛЯДУ: ЗАНУРЕННЯ В МЕЛАНХОЛІЮ СЕЗОНУ

Для когось осінь – це не лише сіра погода та холодні вітри з дощами, але також і період меланхолії. Бажання сховатись у місце без зовнішніх подразників, де ніхто не буде тобі докучати. Японська анімація, завдяки елегантному засобу, що з'єднує душевні історії з картинкою, є найкращим засобом зануритись у свій маленький внутрішній світ. Далі хотілося б порадити деякі анімаційні фільми та серіали, які допоможуть створити особливий настрій для осіннього вайбу.

1. «Мушіші»

Один із найкращих варіантів для занурення в меланхолію є «Мушіші». Це збірка окремих історій у форматі серіалу, де Гінко, який є головним героєм усієї історії, мандрує Японією старих часів, досліджуючи дивних істот – муші. Це аніме виділяється рівноважним темпом, атмосферним оформленням пейзажів, а також глибокими роздумами про природу та людську сутність. Кожен епізод, ніби поетичний витвір мистецтва, що чудово поєднується з осіннім спокоєм і меланхолією.

2. «Зошит смерті»

Для тих, хто шукає щось більш динамічне, але із запутаним сюжетом, важкими моральними виборами й гнітючою атмосферою, «Зошит смерті» стане прекрасним вибором. Історія про Ягамі Лайта, школяра, який випадково отримав силу вбивати людей, просто записуючи їхні імена в окремий зошит, викликає певне відчуття напруги та підводить нас до запитання «А що є спра-

ведливість та правда?». Відчуття фатальності нашої реальності, притаманні цьому аніме, добре поєднуються з осінніми ночами.

3. «5 сантиметрів за секунду»

Наступне аніме представляє собою зворушливу історію про кохання, яке з плином часу віддаляється все далі й далі. «5 сантиметрів за секунду» можна назвати певною емоційною подорожжю, сповненою глибокою ностальгією за втраченими моментами. Ця опція ідеально підходить для всіх, хто восени схильний до роздумів про своє минуле. Сцени наповнені сумом буття та меланхолійним музичним простором, які ще більше підсилюють настрій емоційної драми.

4. «Нана»

Ця серія розповідає про двох дівчат з однаковим ім'ям Нана, які живуть зовсім різним життям. Вони абсолютно випадково зустрілись у вагоні одного поїзду, але, можливо, це була їхня доля. Аніме порушує теми дружби, кохання, мистецтва й самопізнання, занурюючи глядачів в емоційний вихор стосунків між дівчатами. Для анімешників, які люблять життєві драми з реалістичними персонажами, це ідеальний варіант для осіннього перегляду.

5. «Дитина погоди»

На черзі в нас ще один шедевр від Макото Сінкая, який, хоча й більш наповнений фарбами та яркою картинкою, ніж його інші роботи, усе ж добре передає атмосферу дощової осені. Історія про дівчину, яка може керувати погодою, і ма-

ленької дитини, що намагається знайти своє місце в світі, зачіпає питання екології сучасності, кохання та самопожертви заради інших. Фантастичні пейзажі та динамічний сюжет допоможуть зануритись в атмосферу осінніх днів.

6. «Голос далекої зірки»

Ця зворушлива історія про двох закоханих, розділених простором і часом, є чудовим вибором для меланхолійних осінніх вечорів. Це ще одна робота, що досліджує тему відстані та часу, яка спонукає до рефлексії над власними відносинами та своїм майбутнім.

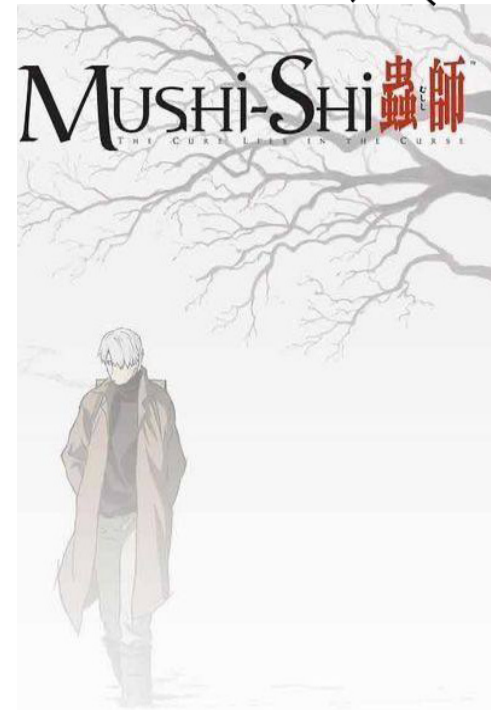
7. «Самурай Чамплу»

Динамічний та глибинний аніме-серіал, який не залишить вас без емоцій після перегляду. Поєднання самурайського бойовика та сучасного хіп-хопу, дуже цікаво виглядає на екрані. Хоча екшн у цьому аніме є домінуючою складовою, також воно має і свої певні філософські моменти й чудово передає настрій переходу між сезонами, коли минуле зустрічається з майбутнім.

Аніме, як ніякий інший жанр, допоможе вам відчути спокій та комфорт через художню візуалізацію та емоційні історії. Від медитативних анімаційних складових до динамічних і напружених сюжетів – ці твори занурять вас в осінню атмосферу самотності та спокою, знайдіть в ній красу самостійно.



Максим Синюк,
4 курс



Джерело: всі фото взяті з постерів аніме

ВІРШІ | 🔍

І ти сидиш і знов втикаєш,
І що сказати ти не знаєш,
Але як завжди щось чекаєш.
Чогось, що сама не знаєш.

Життя. почуття. Серцебиття.
Хвиля. Мрія і надія
Подих. Ліжко. Каяття
Дім. Навчання. Страх.
Сумління
Що і ще скажу вам я.

Любись себе. І вірте в себе,
Бо хто для вас відкриє
серце.

Лиш ви його не загубить.
Втикати, як я на початку -
не смій.

Ось ці слова летять довільно,
І зупинитися я не посмію

Цілуй мене у моє серце,
Бо лиш для тебе воно б'ється.

Давно не було вільної хвилинки,
Лиш ось знайшлося півгодинки.

Ніколи не сумнівайся в собі,
Довірся почуттям і просто живи.

Якщо ти зараз думаєш про вірш і зміст.

Він пишеться в моменті моїх сліз.

Тут сенсу глибокого немає,
Хіба, якщо ти цього не помічаєш.

Мене чекає майбутнє і курсова,
Тому часу як такого нема.
Я знаю, що усе встигаю,
Бо я Саша і я це знаю.

І знову ти задумався про зміст,
Забий на його і усміхнись.
Я просто записала це в пориві сліз,
А ти просто живи без зайвих слів.

І ось кінець моєї філософії,
А ти тримайся своєї території.

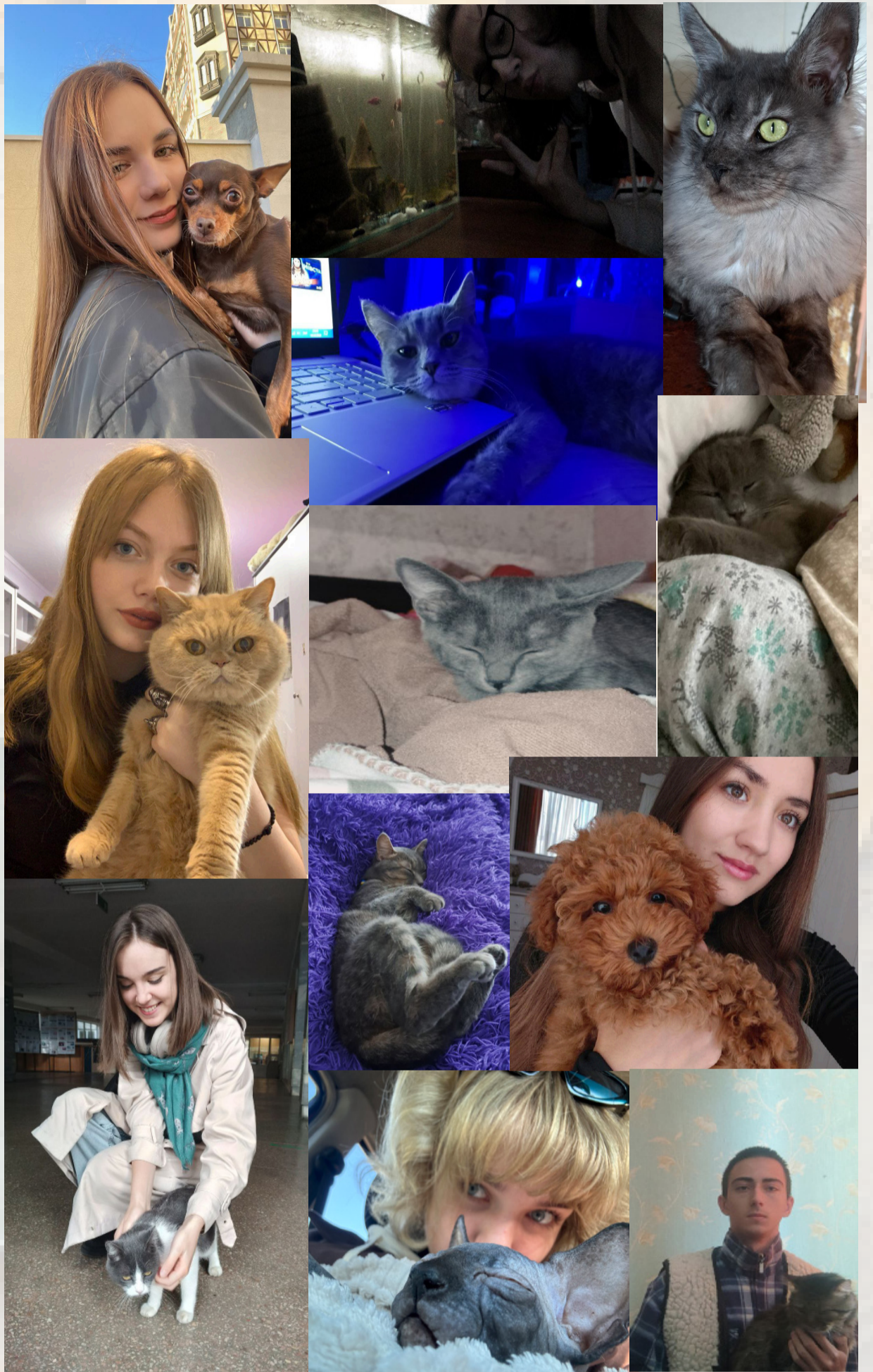
І лиш живи без зайвих фобій,
Кайфуй без всяких тавтологій.

Люби щиро без різних церемоній,
Дивись в майбутнє без теорій.

І просто будь собою без різних аналогій

©моє творіння вільних емоцій...

4 ЖОВНЯ - ВСЕСВІТНИЙ ДЕНЬ ТВАРИН. РЕДАКЦІЯ DEFACTO ПРОВЕЛА ЧЕЛЕНДЖ ТА ЗРОБИЛИ ФОТО З УЛЮБЛЕНЦЯМИ



🔍 | СКЛАД РЕДАКЦІЇ

КЕРІВНИК РЕДАКЦІЇ: Василь Іванович Милосердний;
РЕДАКТОРКА: Олександра Гоцуляк;
ЗАСТУПНИЦЯ РЕДАКТОРКИ: Анастасія Грабовенко;
ПОМІЧНИЦЯ ЗАСТУПНИЦІ РЕДАКТОРКИ: Катерина Кучейко;
ВІДПОВІДАЛЬНА СЕКРЕТАРКА: Олександра Трікіша;
ВЕРСТАЛЬНИК: Максим Синюк;
ГОЛОВНА КОРЕКТОРКА: Марія Пушкаревська;
КОРЕКТОРКИ: Олександра Купцова, Валерія Синиця;
SMM-МЕНЕДЖЕРКА: Софія Андрющенко.

DF
DE FACTO



@DEFACTO_UNI

А ТИ ВЖЕ ПОРАХУВАВ СКІЛЬКИ ВСЬОГО ГУСЕЙ ЗАХОВАЛОСЯ НА ШПАЛЬГАХ ЦЬОГО ВИПУСКУ?
ПИШИ ВІДПОВІДЬ У ТЕЛЕГРАМ-КАНАЛ)