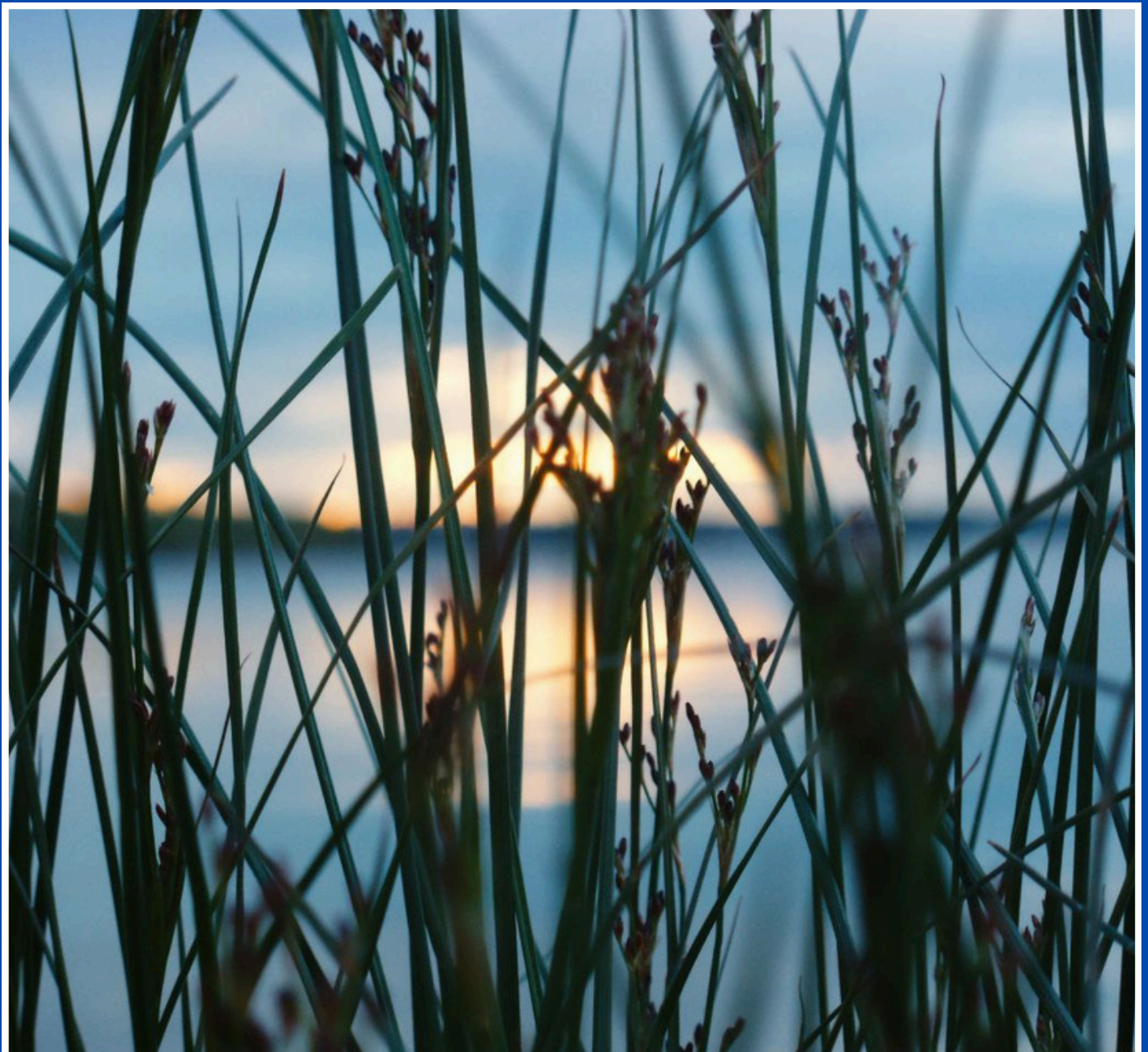


VAGANT

Новини - Поради - Мемі -
Ексклюзив



Від студентів для всіх охочих

@vagantjournal



ЧИТАЙТЕ СЬОГОДНІ

ПТАШКИ НАТЬОХКАЛИ	3
А ТИ ВЖЕ ЧУВ?	4
НАВІЩО УСКЛАДНЮВАТИ	8
ВЕДИ МЕНЕ, ПЕРО!	9
4Д: ДЕ ДІЗНАТИСЯ, ДЕ ДИВИТИСЯ	10
ЗІРКОВИЙ ЧАС	11
ТА ТИ ЩО	18
ДОЗВОЛЬТЕ ЗАПИТАТИ	20
МОГИЛЯНКА ТО ЛЮБОВ	22
ЕКСКЛЮЗИВ	23

ПТАШКИ НАТЪОХКАЛИ

Ред Булл - це не тільки енергетик, що дає крила, а й про смішні, вражаючі та шалені спортивні рекорди та івенти. Світ вже бачив конкурси з побудови безмоторних літаків від Редбулл, а тому ми вирішили розповісти вам про інші спортивні івенти від "червоних биків".



Гран-прі Red Bull Trolley

Це веселі перегони на безприводних транспортних засобах, що проводяться в штаті Окленд, Нова Зеландія. Гонщики з так званим "гравітаційним" двигуном змагаються на 700-метровому іподромі. Транспортні засоби повинні важити не більше 80 кг і не перевищувати 3 м в довжину, 1,5 м в ширину і 2 м у висоту. Очікується, що команди мають побудувати візки на певну тему та мають виконати одну хвилинну пісню/танець/сценку перед початком перегонів.

Оцінки виставляються за оригінальність концепції, швидкість руху по трасі та якість виконання. Змагання проводяться парами, але єдиним критерієм швидкості є час, що минув. Переможці отримували поїздки для всієї команди на Гран-прі Формули-1 у Мельбурні або до 10 000 новозеландських доларів в інші роки.

Red Bull Flugtag

«Red Bull Flugtag» — чемпіонат саморобних літальних апаратів. Проводиться з 1991 року. На «Red Bull Flugtag» команди сміливців створюють свій власний літальний апарат, на якому розганяються і злітають з 6-метрового трампліну в воду. Політ оцінюється за трьома критеріями: дальність польоту, оригінальність літального апарату та креативність виступу команд на трампліні.

Перший в історії «Red Bull Flugtag» відбувся у Відні в 1991 році. Рекорд найдовшого польоту був встановлений в 2000 році на Red Bull Flugtag в Австрії. Перша українська команда на чолі з капітаном Олегом Скрипкою — солістом групи «Воплі Відоплясова».



ДАЙДЖЕСТ ПОДІЙ МОГИЛЯНКИ

А ось і час для екзаменів! Як проходить Ваша сесія? Діліться враженнями в наших соц. мережах!

А тепер до новин!

25 травня Могилянка відсвяткувала День філолога! Вітаємо всіх майстрів слова з професійним святом!



20 травня, на концерті, присвяченому до Дня матері, відбувся виступ оновленого колективу «Могилянка Family»

Для гостей виступали студенти факультету комп'ютерних наук, співак Максим Хейна та піаніст Мірсамір Расулов, студентка ЧНУ, співачка Іванка Супрун та гітарист Володимир Самойлов. Також у концерті взяли участь керівник культурно-мистецького центра Олена Монахова, керівник вокального гуртка, Народний артист України Іван Носик та звукорежисер Валерій Шеремет.



Перший проректор університету Юрій Котляр, голова студентської колегії ЧНУ Антоніна Остапова та студентка юридичного факультету, молодіжний депутат Ради з питань молодіжної політики при Миколаївському міському голові Вікторія Василенко **відвідали відкриття молодіжного простору «Хвиля» у будівлі Миколаївської міськради під егідою Дитячого фонду ООН «ЮНІСЕФ» та за підтримки Японії.**

Доктор фізико-математичних наук, завідувач кафедри фізики та математики Едуард Лисенков став лауреатом Всеукраїнського конкурсу «Молодий вчений року-2024», організованого Радою молодих вчених при Міністерстві освіти та науки України. Вітаємо!

ДАЙДЖЕСТ ПОДІЙ МОГИЛЯНКИ

В університеті також пройшло ряд заходів, присвячених до Дня Науки.

Серед них були: виставка-презентація наукових здобутків, інноваційної діяльності, науково-технічних розробок і досліджень студентів, аспірантів та викладачів університету та STEM-фестиваль цікавої науки, на якому вихованці закладів освіти м. Миколаєва та всієї країни презентували власні STEM-розробки, а також відбулося нагородження найкращих науковців ЧНУ імені Петра Могили Грамотами та Подяками Міністерства освіти й науки, ОВА, обласної ради та міської ради за вагомі наукові досягнення.



Було завершено навчальний курс «Спільна політика безпеки та оборони Європейського Союзу: виклики, пов'язані з війною в Україні» від команди проєкту Жана Моне ESEDEP.

За результатами успішного проходження курсу відбувся круглий стіл на тему «Аналітичні прогнози щодо геополітичних наслідків російсько-української війни для ЄС: основні загрози та виклики» і понад 50 студентів отримали сертифікати.

В Могилянці відсвяткували День Вишиванки!

Щоб зробити яскраві та пам'ятні фото університетська спільнота збиралася в символічному для закладу місці – біля пам'ятника Петра Могили. Студенти та викладачі проводили заняття в українському національному одязі. Вишиванки одягнули також представники університету, які знаходяться на закордонному стажуванні. Кожен публікував власні фото з хештегом **#ЧНУувишиванці**.



Не соромтеся приєднатися до цього челенджу і наступного року!

ДАЙДЖЕСТ ПОДІЙ МОГИЛЯНКИ

Відбулася остання зустріч у форматі семінару з курсу «Антикорупційні європейські стандарти та їх запровадження в Україні».

Семінар пройшов у незвичному форматі: інтерактивної гри «Антикорупційна мафія». Студенти спробували себе в ролі детективів, активістів, суддів, чесних громадян, корупціонерів та олігархів.



Команда факультету економічних наук Чорноморського національного університету імені Петра Могили перемогла в Всеукраїнському турнірі з фінансової грамотності «FinCup-2024» в Харкові.

Загалом для участі у турнірі зареєструвалось 130 команд з різних регіонів України, а сам захід проходив у три етапи.

Співробітники бібліотеки університету підготували медіадовідку «Вчені – ювіляри Миколаївської Могілянки: 2024» із циклу «Наукові досягнення вчених ЧНУ ім. Петра Могили».

Переглянути її можна [за посиланням](#).

Пройшла презентація освітньої програми «Інженерія програмного забезпечення» спеціальності 121 Інженерія програмного забезпечення для другого (магістерського) рівня вищої освіти, що буде реалізовуватися у дистанційному форматі

На презентації були присутні представники харківського ІТ кластеру, компанії GlobalLogic та Департаменту розробки програмного забезпечення Приват Банку.

18 травня 2024 року урочисто нагородили переможців та учасників Академії досліджень ЄС для школярів та студентів.

У ЧНУ імені Петра Могили провели перший студентський форум «Горизонт лідерства 2024»

Організаторами заходу стали представники проекту Nobel Learning PBC та студентський декан факультету комп'ютерних наук і засновник «ACTIVE Generation» Сергій Богданцев.

Тематикою зустрічі є обмін досвідом на прикладі реальних історій з життя професіоналів: як стати лідером та впливати на зміни у суспільстві.

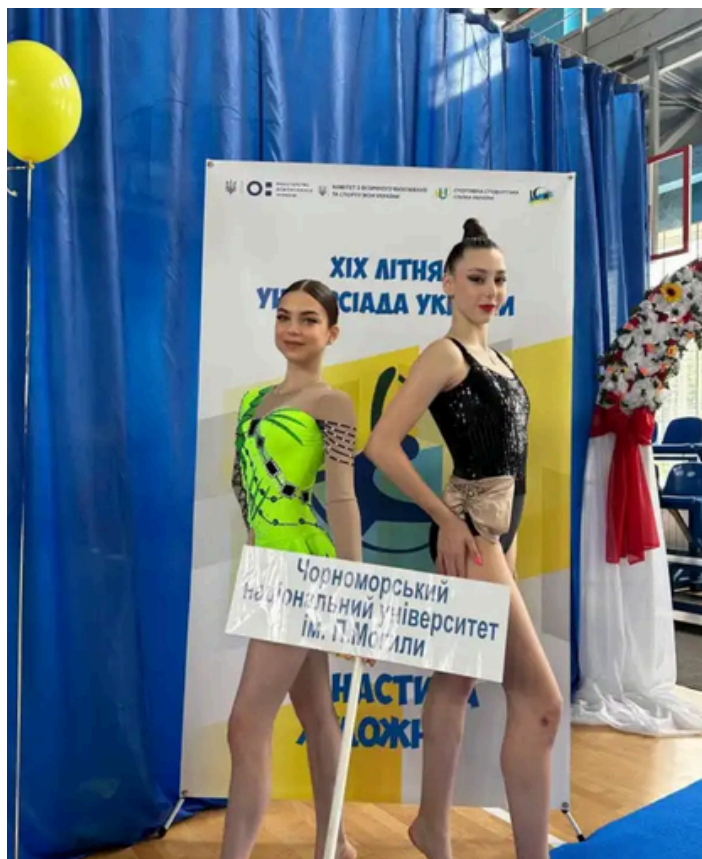


ДАЙДЖЕСТ ПОДІЙ МОГИЛЯНКИ

В стінах університету продовжується активна робота над реалізацією практичної частини грантового проєкту «Сприяння професійному навчанню та залученості студентів через комплексну систему менторства і тьюторства у ЗВО»

Уперше ЧНУ імені Петра Могили взяв участь у XIX літній Універсіаді з художньої гімнастики.

Університет представили студентки факультету фізичного виховання і спорту першого курсу Даніта Болотова і Варвара Стоценко



Студентки ЧНУ імені Петра Могили Анна Гонтар і Марія Колісніченко перемогли на чемпіонаті України з пара плавання серед спортсменів з ураженнями опорно-рухового апарату.

Вітаємо дівчат!



На факультеті фізичного виховання і спорту університету відбулася XVII Всеукраїнська науково-практична студентська конференція «Проблеми формування здорового способу життя у студентської молоді».

Студент Дмитро Чернецький здобув перемогу на Чемпіонаті України з веслування на байдарках та каное!

Ми пишаємося здобутками наших талановитих студентів!

Життя не вічне, а тому цінне. Це усвідомлюєш тільки, коли доводиться віч-на-віч бачити смерть. Зараз, під час війни, все частіше вмирають малі діти, дорослі люди й ті, кому б з здавалося, що жити і жити. Не кажучи про домашніх тваринок. Життя не зупиняється, тому було б непогано завчасно усвідомити деякі речі.

1) Ви ніколи не будете готові

Не буває забагато життя, мить щастя завжди хочеться продовжити. Дехто каже, що ми сіли на потяг з визначеним кінцевою ще відтоді як народилися. Ми все одно помремо: кожен, хто сьогодні живий, так чи інакше піде з цього світу. Ми не можемо знати про визначену дату смерті, ми не знаємо скільки відведено нам чи нашим близьким, тим, кого ми любимо. Зосередьтеся не на мертвих, а на живих - піклуйтеся один про одного, а до померлих ставтеся з пошаною.

2) Нікого не звинувачуйте

Якби ми знали де впадемо - підстелили б сіно. Але ми цього не знаємо і не зможемо вчинити якимось інакше після того, що вже трапилося. Перш ніж звинувачувати себе в тому, що вже сталося, подумайте: чи хотів б від вас такої реакції той, хто помер. Їх не повернеш. Але у вас залишилися ті, хто вас любить. Не звинувачуйте обставини чи себе. Плачте, журіться, виказуйте емоції або не показуйте їх зовсім, але не шукайте винних в тому, що всі живі істоти помирають. Така природа життя.



3) Не буде як раніше, буде інакше

Не повернути ні час, ні людей, ні тварин, і нам в тяжкі моменти життя особливо хочеться любові та підтримки тих, від кого ми її вже ніколи не отримаємо. Не буде так, як було раніше, але у вас є змога знайти спокій і щастя навіть без тих, без кого не можете подумати про сміх чи радість. Тільки не картайте себе за те, що можете відчувати щастя без них.

Надзвичайно важка тема для обговорення та для того, щоб змиритися з втратою.

Дайте собі час: не звинувачуйте себе у вияві емоцій, не бійтеся казати про свої потреби тим, хто довкола вас. Якщо ж буде геть кепсько, то зверніться до психолога. Це та людина, яка не вправлятиме вам мізки, а відкриє внутрішню силу для збереження вашого психічного та, можливо, фізичного здоров'я.

Літо – пора відкриттів, пригод і нових вражень. Це ідеальний час, щоб зануритися у світ літератури, яка може перенести нас у чарівні місця та відкрити незвідані глибини нашої уяви. Одна з тих книг, яка справді заслуговує на увагу, — «Кульбабове вино» Рея Бредбері. Ця книжка — справжня ода дитинству, наповнена теплими спогадами, мріями та магією, які роблять літо таким гарним.

«Кульбабове вино» — це більше, ніж просто історія. Подорож маленьким містечком 1928 року, кожна сторінка наповнена свіжим ароматом літнього ранку, а кожен абзац наповнений емоціями та переживаннями молодого хлопця на ім'я Дуглас Сполдінг. З ним ми заново відкриваємо прості життєві задоволення, відчуваємо смак пригод і вчимося цінувати кожну мить.



По-перше, ця книга дуже атмосферна. Вона майстерно передає дух дитинства та літа, де світ здається нескінченним і кожен день приносить нові пригоди.

По-друге, стиль письма автор поетичний. Він використовує яскраві, живі образи та метафори, щоб кожна сторінка стала справжнім літературним шедевром. Його мова багата й вишукана, що дозволяє читачеві повністю зануритися в описані події й пережити їх усіма почуттями.

Крім того, Бредбері торкається таких важливих тем, як зростання, сімейні цінності, значення пам'яті та плин часу.

Нарешті, ця книга має дивовижну здатність надихати. Вона нагадує нам, що життя — це дивовижна пригода, і що навіть звичайні люди можуть знайти магію, якщо подивитися на світ очима дитини.

Назва: Космонавт

**Жанр: Пригоди, Драми,
Фантастика**

Рік: 2024

Режисер: Йоган Ренк

Країна: Чехія, США

**Сенс у самій тиші. Ви двоє,
разом, мовчазні, загублені,
налякані, в темряві,
тримаєтесь. В цьому і
полягає сенс.**

Фільм, знятий за мотивами роману Ярослава Калфаржа «Космонавт із Богемії», розповідає про астрофізика Якуба Прохазьку, уродженця маленького чеського села. У часи, коли провідні космічні агенції світу відмовилися досліджувати загадкову хмару пилу біля Венери, Якуб стає першим космонавтом у своїй країні та вирушає у восьмимісячну подорож до невідомого.

Не складно здогадатися, що його рішення дослідити хмару не є безпричинними – це амбіції Якуба. Навіть попри те, що призводить до проблем у його стосунках з вагітною дружиною, а згодом, все це та самотність наштовхує героя на саморефлексію.

Фільм є доволі філософським, адже його атмосфера та сюжет намагаються занурити нас у людську самотність, а також у роздуми в чому поляє сенс всього; присутні роздуми про початок та кінець.

Початок є кінцем, а кінець початком і так протягом багатьох років.

Фільм отримав змішані відгуки від критиків і глядачів. Дехто оцінив спробу зануритися в психологічно зворушливий сценарій, тоді як інші критикували нестачу змістовності в діалогах та нездатність фільму захопити своїм нарративом. Але як на мене, цей фільм вартий уваги, хоча для когось він може здатися нудним.

Останній фільм Адама Сендлера «Космонавт», режисований Йоганом Ренком, є відходом від його типових комедійних ролей. Основна ідея фільму «Космонавт» полягає в дослідженні психологічних та емоційних викликів, з якими стикається космонавт Якуб Прохазка, намагаючись подолати крайню самотність у космосі та вирішити свої проблеми в особистому житті на Землі. Фільм розкриває теми ізоляції, особистих труднощів та людського досвіду в контексті космічних досліджень, пропонуючи зворушливий мотив про складнощі людської психіки у величезному просторі космосу.

РОБОТИ ВІД СТУДЕНТІВ УНІВЕРСИТЕТУ

"Спортивна реабілітація Миколаєва"



На Миколаївщині 17 червня 2023 року відбулося спортивне свято під назвою "Спорт, який нас об'єднує". Ця подія отримала широку підтримку від місцевої громади, організацій та осіб, адже вона сприяла розвитку спорту та фізичної активності серед дітей та молоді.

Ініціатива проведення цього заходу належала Миколаївській обласній організації ФСО "Динамо" та першому заступнику голови - Валерію Барському. Цю ідею також підтримало Регіональне відділення НОК України в Миколаївській області, Миколаївський обласний центр фізичного здоров'я населення "Спорт для всіх", а також численні дитячі та юнацькі спортивні колективи.

Логотип ФСО "Динамо"



Варто зазначити, що місце проведення свята мало велике символічне значення; «спортивна» вулиця в Миколаєві раніше була місцем проведення змагань та тренувань на динамівській базі, але вона зазнала обстрілів у 2022 році.

Попри це, місцева спортивна спільнота відновлює свою діяльність та організовує заходи, щоб підтримати дух спорту та єднання у миколаївській громаді.

У рамках відзначення свята "Спорт, який нас об'єднує" було проведено різноманітні спортивні змагання та конкурси. Учасники змагалися у бігових естафетах, волейбольних турнірах та інших, відповідно до віку та інтересів. Переможці були нагороджені медалями, дипломами та призами, що сприяло підвищенню їхньої мотивації та зацікавленості у подальшому розвитку у спорті.



Джерело: "Спорт для всіх- Миколаївщина" в Facebook

РОБОТИ ВІД СТУДЕНТІВ УНІВЕРСИТЕТУ

Організатори та учасники свята також звернули увагу на важливість спорту як засобу об'єднання та підтримки здорового способу життя. Вони підкреслили, що спорт має важливе значення для розвитку молодого покоління та зміцнення громадських зв'язків у суспільстві. Свято стало символом відновлення спортивної активності та підтримки духу на Миколаївщині під час складних часів для країни.

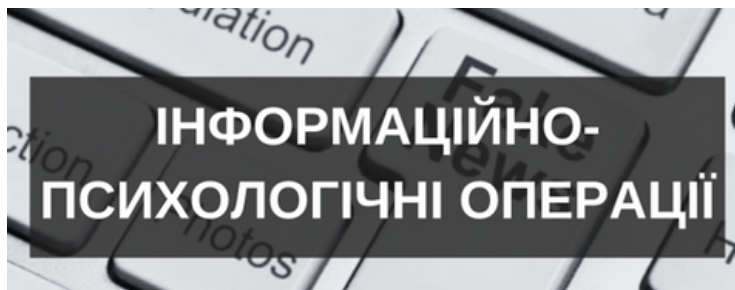
Слід зауважити, що державна установа "Спорт для всіх" продовжує проводити різні спортивні заходи. Наприклад, **18 та 19 травня 2024 року** відбувся забіг в Миколаєві та Южноукраїнську: вони підготували різноманітні дистанції, щоб кожен міг взяти участь, незалежно від рівня підготовки.



Міський голова Олександр Сенкевич та місцеві жителі на забігу, 18 травня 2024 рік, Джерело: Миколаїв СУСПІЛЬНЕ МИКОЛАЇВ/ЮЛІЯ ГОЛОКОЗ

РОБОТИ ВІД СТУДЕНТІВ УНІВЕРСИТЕТУ

“Як російське ІПСО впливає на українське суспільство?”



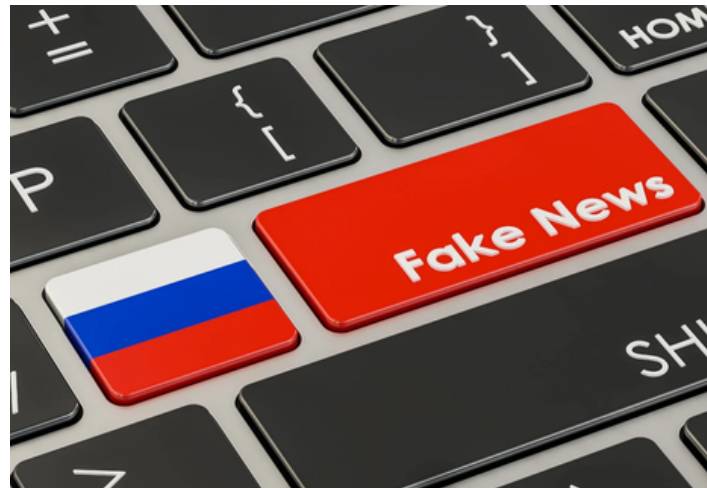
Війна на інформаційному фронті не менш жорстока, ніж на полі бою. Росія використовує інформаційно-психологічні операції, як один з головних інструментів для досягнення своїх цілей в українському інформаційному просторі.

ІПСО часто спрямовані на маніпулювання суспільною думкою, розпалювання ворожнечі, а також дестабілізацією політичної ситуації й підриву морального духу українців.

Для ширшої картинки важливо розглянути методи ІПСО, які часто практикуються росіянами:

- Дезінформація: Поширення фейкової інформації, мета якою є сіяння паніки серед суспільства, а також введення в оману.
- Пропаганда: Використовується з метою нав'язування певної думки. Часто через емоційне маніпулювання й дегуманізацію.

- Розпалювання ворожнечі: Штучне створення конфліктів й ворожнечі між різними групами населення, що загрожує соціальній єдності всередині суспільства.
- Фейкові акаунти: Створення фальшивих акаунтів у соціальних мережах для поширення дезінформації та розпалювання ненависті.
- Хакерство: Викрадення, маніпулювання даними, блокування сайтів, а також поширення шкідливої інформації з файлів й посилань.



Ці методи ІПСО мають незворотні наслідки для українців, які перебувають під впливом російських пропагандистів.

Які ж саме наслідки російської дезінформації ми вже можемо помітити в українському суспільстві вже зараз?

РОБОТИ ВІД СТУДЕНТІВ УНІВЕРСИТЕТУ

● **Тривога й паніка:** Стикаючись з неправдивою інформацією в інтернет-ресурсах, а саме новинах, телеграм-каналах, Tik-Tok, часто люди відчувають ненависть, страх, тривогу, невпевненість у завтрашньому дні.

● **Розкол суспільства:** ІПСО призводить до розколу суспільства, адже більшість з людей прислуховуються до різних наративів й думок щодо того чи іншого народу. Це призводить до ненависті та недовіри один до одного.

● **Підри́в довіри до влади:** Російське ІПСО постійно намагається дискредитувати українську владу, а також посіяти повну недовіру до неї.

● **Деморалізація:** Поширення інформації про поразки української армії й успіхи російської можуть призвести до морального занепаду, як серед військових, так і мирного населення.

Інформаційна війна триває понад 10 років ще від початку вторгнення Росії в Україну у 2014 році, тому важливо критично мислити, перевіряти факти й джерела інформації, тримати емоційний контроль й скептицизм.

ІПСО — це небезпечний інструмент, який може завдати серйозної шкоди українському суспільству. Не дозволяйте емоціям затьмарити ваш розум, Будьте пильні, завжди критично оцінюйте інформацію, яку ви отримуєте!



РОБОТИ ВІД СТУДЕНТІВ УНІВЕРСИТЕТУ

Підтримка молодіжних ініціатив.

Місцеві органи влади мають активніше підтримувати молодіжні організації та ініціативи. Це може бути реалізовано через гранти, стипендії та інші форми фінансової підтримки. Створення молодіжних центрів та платформ для обміну ідеями також сприятиме активізації молоді.



Інформаційні кампанії та медіапідтримка.

Активна інформаційна кампанія у соціальних мережах, на телебаченні та радіо, яка підкреслює важливість участі у виборах та громадських ініціативах, може змінити ставлення молоді до політичної активності. Співпраця з відомими блогерами та інфлюенсерами також може допомогти привернути увагу молодих людей до важливих суспільних питань.

Залучення молоді до місцевого самоврядування.

Створення молодіжних рад при міських адміністраціях та залучення молодих людей до прийняття рішень на місцевому рівні допоможе не лише активізувати їх, але й зробити місцеву політику більш прозорою та відповідальною.

Залучення молоді до місцевого самоврядування.

Створення молодіжних рад при міських адміністраціях та залучення молодих людей до прийняття рішень на місцевому рівні допоможе не лише активізувати їх, але й зробити місцеву політику більш прозорою та відповідальною.

Політична активність молоді в Миколаєві, всупереч існуючі проблеми, має великі перспективи. Впровадження системних заходів, спрямованих на підвищення інформованості, підтримку ініціатив та залучення молоді до політичних процесів, може значно змінити ситуацію на краще. Миколаїв має всі шанси стати прикладом для інших міст України у сфері активної участі молоді у політичному житті.

РОБОТИ ВІД СТУДЕНТІВ УНІВЕРСИТЕТУ

“ Допомога від Данії: як зміниться політичне життя Миколаєва ”



Співпраця між Україною та Данією вийшла на новий рівень завдяки масштабній програмі підтримки, спрямованій на відновлення та розвиток міст, які постраждали від конфлікту. Миколаїв став одним із головних бенефіціарів цієї ініціативи. Допомога від Данії обіцяє не лише економічні та соціальні зміни, але й значно вплине на політичне життя міста.

Відновлення інфраструктури

Одним із ключових аспектів допомоги від Данії є відновлення інфраструктури. Реконструкція доріг, мостів та комунальних мереж, зруйнованих під час конфлікту, не лише покращить якість життя мешканців Миколаєва, але й сприятиме економічному зростанню. Це, своєю чергою, створить нові робочі місця та підвищить добробут населення, що зменшить соціальну напругу та підвищить громадську активність.

Підтримка інститутів

демократичних

Данія відома своєю відданістю принципам демократії та верховенства права. У рамках співпраці, передбачається створення та підтримка навчальних програм для місцевих чиновників та громадських активістів. Це включає тренінги з питань належного врядування, прозорості та підзвітності. Підвищення рівня професіоналізму місцевих політичних лідерів сприятиме зміцненню довіри громади до влади та активнішій участі громадян у політичному житті.

Молодіжні програми та участь у політичних процесах

Окрема увага приділяється молоді, яка є майбутнім політичного життя Миколаєва. Данія фінансує створення молодіжних центрів, де молоді люди зможуть отримати знання та навички, необхідні для активної участі в політиці та громадському житті. Програми обміну з данськими однолітками сприятимуть формуванню нових лідерів, які принесуть із собою європейські цінності та підходи до управління.

Антикорупційні ініціативи

Однією з основних проблем, яка гальмує розвиток Миколаєва, є корупція

РОБОТИ ВІД СТУДЕНТІВ УНІВЕРСИТЕТУ

Данія активно підтримує антикорупційні програми, спрямовані на зниження рівня корупції у місцевій владі. Це включає створення незалежних антикорупційних органів, впровадження сучасних технологій для прозорого управління міськими ресурсами та залучення громадськості до контролю за діяльністю чиновників.

Посилення громадянського суспільства

Данська допомога також спрямована на розвиток громадянського суспільства в Миколаєві. Фінансова та технічна підтримка неурядових організацій, які працюють у сферах прав людини, екології та соціальних послуг, сприятиме формуванню активної та відповідальної громади. Це дозволить мешканцям Миколаєва більш ефективно впливати на політичні процеси та прийняття рішень на місцевому рівні.

Допомога від Данії має потенціал кардинально змінити політичне життя Миколаєва. Відновлення інфраструктури, підтримка демократичних інститутів, антикорупційні ініціативи та розвиток громадянського суспільства створять передумови для більш прозорого та ефективного управління містом. Активізація молоді та залучення громадян до політичних процесів сприятимуть формуванню нової політичної культури, заснованої на принципах демократії та верховенства права. Миколаїв має шанс стати прикладом успішного відновлення та розвитку завдяки міжнародній підтримці.



ПОЧАТОК ЛІТА І СЕСІЯ: ЯК ЗНАЙТИ БАЛАНС МІЖ ВІДПОЧИНКОМ ТА НАВЧАННЯМ

Літо — час для відпочинку, пригод та насолоди теплими днями. Але для студентів цей період також означає початок сесії — часу іспитів, заліків і проектів, які вимагають значних зусиль та концентрації. Як же знайти баланс між бажанням насолоджуватися літніми днями та необхідністю добре здати сесію? Давайте розглянемо декілька корисних порад, які допоможуть поєднати обидва ці аспекти життя студента.

Планування — ключ до успіху

Перше і найважливіше правило успішного поєднання навчання і відпочинку — це планування. Складіть розклад, який враховуватиме ваші іспити, час на підготовку до них та відпочинок. Виділіть конкретні години для навчання кожного дня та дотримуйтеся цього графіка. Таким чином, ви зможете систематизувати свої зусилля і уникнути ситуацій, коли доводиться готуватися до іспиту в останню ніч.



Здоровий спосіб життя

Не забувайте про здоровий спосіб життя. Влітку особливо важливо підтримувати своє тіло у формі, адже спека і стрес від іспитів можуть негативно впливати на самопочуття. Пийте достатньо води, вживайте здорову їжу, робіть фізичні вправи і не забувайте про повноцінний сон. Відпочинок є настільки ж важливим, як і навчання, оскільки відновлення сил сприяє кращій концентрації та продуктивності.

Перерви на відпочинок

Необхідно робити перерви в процесі навчання. Прогулянка на свіжому повітрі, короткий відпочинок або навіть зустріч з друзями можуть значно покращити ваше самопочуття та настрій. Використовуйте ці перерви для відновлення сил і насолоди літом. Пам'ятайте, що мозок потребує відпочинку, щоб ефективно працювати.

ПОЧАТОК ЛІТА І СЕСІЯ: ЯК ЗНАЙТИ БАЛАНС МІЖ ВІДПОЧИНКОМ ТА НАВЧАННЯМ

Мотивація та нагороди

Щоб підвищити свою мотивацію, встановлюйте маленькі цілі та винагороджуйте себе за їх досягнення. Наприклад, після декількох годин продуктивного навчання можна дозволити собі перегляд улюбленого серіалу або зустріч з друзями на каву. Це допоможе тримати себе в тонусі та додасть приємні моменти у ваші будні.

Взаємопідтримка

Не забувайте про підтримку друзів та одногрупників. Взаємодопомога та колективне навчання можуть бути дуже ефективними. Обговорюйте складні теми разом, діліться конспектами та допомагайте один одному. Спільна підготовка може не лише полегшити навчальний процес, але й зробити його приємнішим.

Розставлення пріоритетів

Під час сесії важливо правильно розставляти пріоритети. Складіть список завдань за важливістю і намагайтеся спочатку виконати найважливіші з них. Це допоможе зосередитися на головних цілях і не відволікатися на другорядні справи.

Технологічні помічники

Використовуйте технології для підвищення ефективності. Існує безліч додатків та онлайн-ресурсів, які можуть допомогти у навчанні: від органайзерів та планувальників до платформ з навчальними матеріалами. Використовуйте їх для покращення свого навчального процесу.

Оптимізм і позитивне мислення

Нарешті, не забувайте про оптимізм і позитивне мислення. Вірте у свої сили і пам'ятайте, що сесія — це тимчасове явище. Вже незабаром ви зможете повністю насолодитися літніми канікулами. Підходьте до всього з позитивом, і навіть найважчі завдання стануть легшими.

Тож початок літа і сесія — це особливий час для студентів, який вимагає правильної організації та зусиль. Дотримуючись цих простих порад, ви зможете знайти баланс між навчанням та відпочинком, а також максимально ефективно використовувати свій час. Пам'ятайте, що успішна сесія і приємний відпочинок можливі, якщо підійти до цього з розумом та відповідальністю.

Бажаю всім успіхів на іспитах та яскравих літніх пригод!

ДОЗВОЛЬТЕ ЗАПИТАТИ

Іноді мене задумуєтесь які важливі і складні речі ми долаємо по життю.

Одним з таких моментів є складання сесії, кожного разу мурахи по тілу від думки, що ж буде цього разу. Що не вигадують студенти: і монетки в черевики, і навіть гадати на таро на щасливий білет, і вчити в останню мить перед кабінетом, деякі навіть до церкви йдуть. Але чи думали Ви що в цей момент відчувають викладачі? Можливо легкість, адже це завершення навчання та наближення відпустки, чи може страх, що студенти знову не підготуються? Ми провели опитування, де було два питання: **що для вас означає сесія? Найцікавіша історія з сесії?**

Богданова Т.Є. Факультет політичних наук

«В останні 5 років - здавання і дозавання в останні дні перед заліком чи іспитом робіт. Раніше, й цього року - це можливість побачити деяких студентів іншими очима, не всі "розкриваються" під час занять, оскільки хтось тихенько сидить, хтось відвідує через раз і т.п. Усний іспит чи залік (не в зум переважно) дає можливість спілкування на іншому рівні.

Років 15 чи більше тому була історія, коли після складання іспиту й отримання оцінки, здається 75 добре, хлопець-першокурсник просто "взлеїв" на пврту і став танцювати і співати щось на зразок: "Я склав, я склав!!! Йо-хо-хо!!!!" Це такий був емоційний навіть не сплеск, вибух емоцій, й інші студенти в аудиторії якось розславились, і далі якось гарно склали.

А хлопець цей мав невелику кількість балів за триместр тоді ще, і очікував хоча б скласти іспит. Як він потім мені сказав чесно, що вивчив гарно лише питань 15 з 90 з різних частин списку, і ось щасливий білет, в якому він знав усі 3 питання, отже, отримав ще іспит трохи менше 40, а разом 75 чи 76 балів.»

Зубенко Т. В. Факультет філології

«Стрес, результат навчання за семестр, фідбек від студентів на свою роботу»

Щодо цікавих історій пані Тетяна Володимирівна сказала що а останній час намагаюся іспити проводити в спокійній атмосфері, щоб студенти не нервували.

Вовчук Л. А. Факультет політичних наук

«Одним словом, сесія доводить нас до морального виснаження»

Лебединцева Н. М. Факультет філології

«Збільшення психол. навантаження»

« Таких історій багато важко виділити одну»

ДОЗВОЛЬТЕ ЗАПИТАТИ

Чуйко Г. П. Факультет комп'ютерних наук

«Call of Duty (обов'язок)»

P.S. До речі, цей авторський переклад було відзначено на Всеукраїнському конкурсі як потім вона розповіла мені). Тому, читаємо все, що пишуть студенти під час іспиту з усіх сторін аркушів - одразу у їх присутності."

Тихоненко І. В. Факультет політичних наук

"Сесія - ностальгія за студентськими роками. Це цілий процес відкриття ще однієї грані особистості і перехід на новий рівень

Був досить загадково-напружений момент, який мав оптимістичне закінчення. Яюсь студентка, склавши іспит на задовільно, що було для неї успіхом, написала на зворотній сатороні аркуша для підготовки до відповіді вірш за наступними рядками (оригінал - російською): "На могиле моеї ты не плачь. Меня нет, ты меня не ищи..." І коли я це прочитала після завершення іспиту, вже ближче до вечора, то почуття були не з приємних, а серце йокнуло... Проте, зателефонувавши студентці, почувши її радісний голос від складання іспиту - напруження спало. А вірш, як виявилось, був оригінальним, авторським перекладом студенткою однойменної поезії американської письменниці ... бо вона хвилювалася, що не складе іспит і вирішила таким чином налаштуватися на відповідь.

Базик Р. Р. Факультет політичних наук

"Для мене сесія у ролі викладача - це завжди переполюх, тому що доводиться перевіряти роботи студентів за день, а то і за ніч до їх іспитів та заліків. Крім того, я сприймаю це як можливість оцінити не тільки результати роботи студентів, а і своїї.

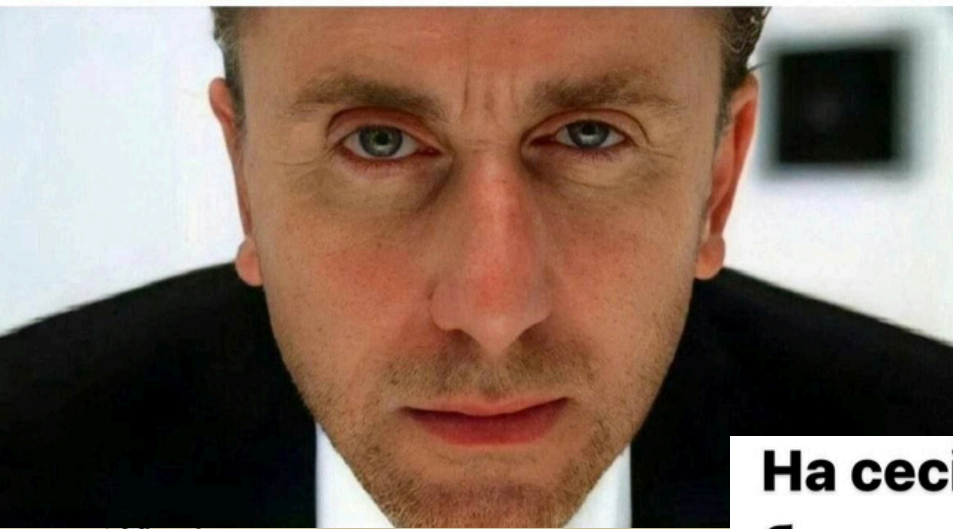
Дуже приємно бачити коли студент може якісно виконати завдання, або відповісти на певне питання. А цікава історія пов'язана з сесією це коли я приймав заліки у зумі один з студентів що був в кінці черги заснув і коли до нього дійшла черга, його довелось будити".

**Залишайтеся з нами:
попереду ще більше
цікавих питань нашим
викладачам!**

МОГИЛЯНКА - ТО ЛЮБОВ

Наша команда підготувала мему для вас. Якщо маєте натхнення можете відправити нам свої мему і потрапити в нашу рубрику!

Я: намагаюся не дивитися в очі викладачу, щоб він не спитав мене
Викладач:



Моя відповідь

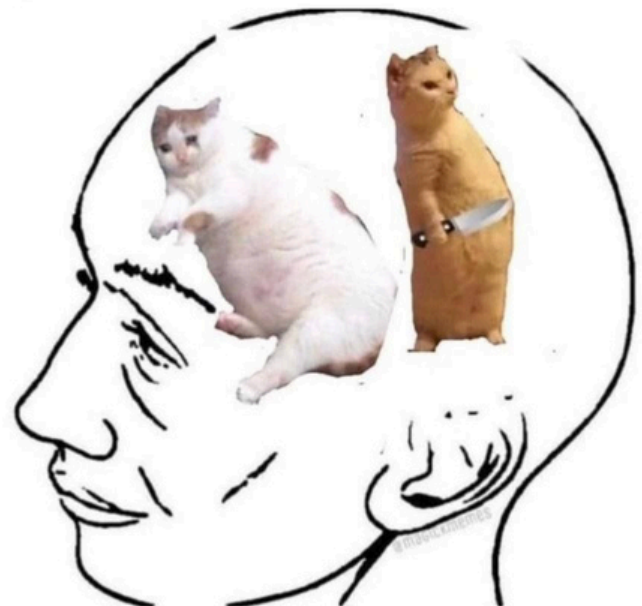
Додаткове питання

На сесії всередині студента борються два вовки



Одногрупники, які відповідають викладачу, що питань нема

Інші одногрупники



ТІЛЛАСЬ ХІКМАТУЛЛА, ВАЛЕРІЯ ЯКИМОВА

ЕКСКЛЮЗИВ

Гадаємо, що Ви вже помітили появу нової рубрики в нашій газеті під назвою "Зірковий час".

ЗІРКОВИЙ ЧАС

РОБОТИ ВІД СТУДЕНТІВ УНІВЕРСИТЕТУ

Отже, офіційний телеграм-канал Координаційного штабу з питань поводження з військовополоненими в цілому справляється із завданням інформування населення щодо питань поводження з військовополоненими. Однак, варто було подавати та інтерв'ю звільнених жінок-військовополонених (якщо є такі, що погодяться давати такі інтерв'ю), адже більшість повідомлень з інтерв'ю – це інтерв'ю з чоловіками-військовослужбовцями, що не дає повної картини для громадян про стан поводження із полоненими жінками-військовими.



Здобуття досвіду та напрацювання власного наукового чи творчого портфоліо є важливим кроком до побудови успішної кар'єри, адже саме це зробить Вас цінним кандидатом в очах будь-якого рекрутера. Публікація в різних наукових журналах чи медіа громадських організацій не завжди є зручною чи доступною для багатьох опцією (суто через економічний чи інші аспекти).

Саме тому наша газета бажає створити вільний та 100% доступний простір, де кожен студент міг би публікувати власні роботи та отримувати фідбек.

Для того, щоб ваша наукова чи творча робота були опубліковані в Vagant варто:

- Звернутися на пошту, що вказана на останній сторінці газети чи написати в приватні повідомлення редакційної групи //
- Прикріпити до цього повідомлення роботу, яку Ви пропонуєте для публікації з коротким описом про її тематику //
- Вказати Ваше повне ім'я, прізвище та групу навчання (опціонально - також факультет) //
- За можливості прикріпити ілюстрації, які б могли супроводжувати Вашу роботу.

**НЕ ВТРАЧАЙТЕ ВАШОЇ МОЖЛИВОСТІ ПЕРЕЖИТИ ВЛАСНИЙ
"ЗІРКОВИЙ ЧАС"**

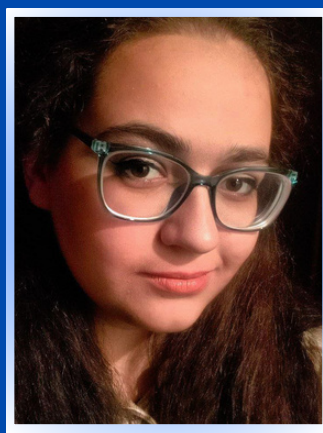
ДЛЯ ВАС ПРАЦЮЮТЬ



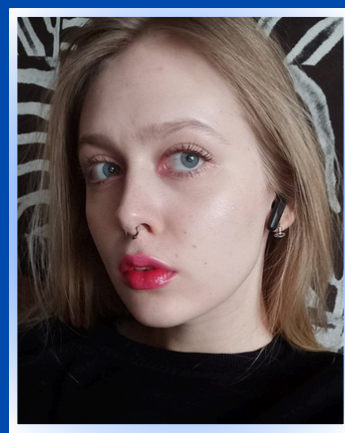
Юрчук Аліна, 391 група
Інст: @al.yurchuk
Tr: @al_yurchuk



Ірина Олехнович, 248 група
Tr: @Dunkminimi



Софія Томіліна, 348 група
Інст: @nebesnaiavis
Tr: @Kefasauthor



Хмель Олександра, 241-В
Tr: @hmlsash
Інст: @klordane



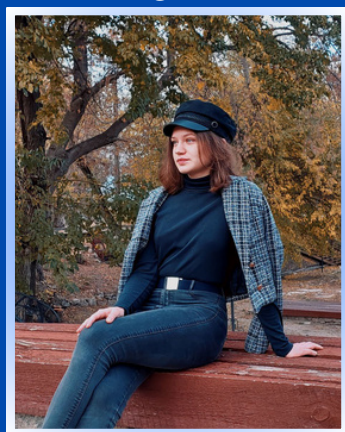
Качкова Ольга, 348 група
Інст: prequel_03
Tr: @aiii_kytikyla



Тіллаєв Хікматулла, 491 група
Tr: @ZeroGravs



Яна Ловарік, 391 група
Tr: @FAYNA_2504



Валерія Якімова, 391
Інст: @Lucifer_0x0x0x0
Tr: @neRuLetik

ТУТ МОЖЕ БУТИ ТВОЄ ФОТО! ДОЄДНУЙСЯ ДО НАШОЇ КОМАНДИ!

Бажаєте оригінально привітати друга, отримати анонімні поради чи лайфхаки, що не стосуються теми випуску? А може ви хочете розмістити рекламу свого бізнесу чи анонсувати публікацію власних творів?

Пишіть нам на пошту, ми домовимося про оформлення, колір та фото!

Наші контакти:

Офіційна робоча пошта редакції
Vagant: vagantjournal@gmail.com

Vagant в Інстаграм:
<https://www.instagram.com/vagantjournal/>

Vagant в Телеграм:
<https://t.me/Vagantmogilyanka>