

# ВИЩЕ ПРОФЕСІЙНЕ УЧИЛИЩЕ №11

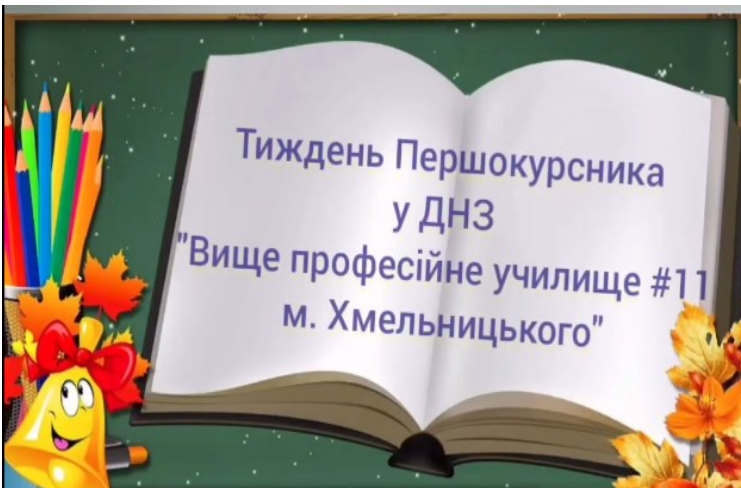


# ЧАС МОЛОДІ

**ІНФОРМАЦІЙНО-МЕТОДИЧНИЙ ЧАСОПИС  
ДЛЯ УЧНІВ ТА ПЕДАГОГІВ ПРОФТЕХОСВІТИ**

**№11 (2023)**

**В цьому номері ви ознайомитесь з цікавими фактами та подіями, які відбулися у нашому навчальному закладі:**





# Все для фронту, все для перемоги!



Знову подарунки для військових, а насправді, ці безпілотники для кожного з нас, для безпеки наших дітей.

Передали одному із бойових підрозділів територіальної оборони збройних сил України 4 безпілотних літачки "Валькірія" і два пускових комплекси до них. Досить хороші та ефективні безпілотні авіаційні ікомплекс вітчизняного виробництва. Вартість техніки майже 2 млн грн. Придбана вона за кошти бюджету, тому дякую всім платникам податків!

Обороздатність, фронт та перемога були і будуть для нас у пріоритеті.

Працюємо далі...  
Тримаймо стрій!





# Все для фронту, все для перемоги!

Для нас головний пріоритет: фронт і Перемога. Фактично жодного дня без допомоги нашим Силам Оборони.

Безпілотні авіаційні комплекси «Лелека» з пунктами управління і низкою додаткового обладнання вже у використанні нашої бригади територіальної оборони.



Вартість літачків, систем управління і усього обладнання понад 4 млн грн. Кошти міського бюджету, тому ширі дякую усім платникам податків.

Далі буде... Цього тижня для Сил оборони ми виділили 62,5 млн грн і 150 млн грн на військові облігації для Міноборони. А також оголосили тендери на 500 Фрв-дронів.

Працюємо далі...  
Тримаємо стрій!



# День захисників та захисниць України

**ЗБРОЙНІ СИЛИ УКРАЇНИ ТА ВСІ ЗАХИСНИКИ, ДЯКУЄМО ЗА РАНОК!**

У день захисника та захисниць України, у день Покрови Пресвятої Богородиці, українці вшановують воїнів, які поклали своє життя за Україну.

Разом з усіма українцями захисники просять Пресвяту Богородицю подарувати мир Україні та захистити її кордони від ворогів.

За кожне врятоване життя, за кожне звільнене місто чи село, за кожний прожитий день, **ДЯКУЄМО НАШИМ ВОЇНАМ!**

Героям країни,  
Воїнам світла –  
Захисникам України,  
Що мужньо боронять нас  
Від супостата,  
Ні танком ні градом  
Вас не залякати.  
Всім тим що життя  
Не шкодують віддати –  
Низький вам уклін,  
І велика подяка!

Державний навчальний заклад  
"Вище професійне училище #11  
м. Хмельницького"

1 жовтня в Україні  
відзначають  
День захисників та  
захисниць

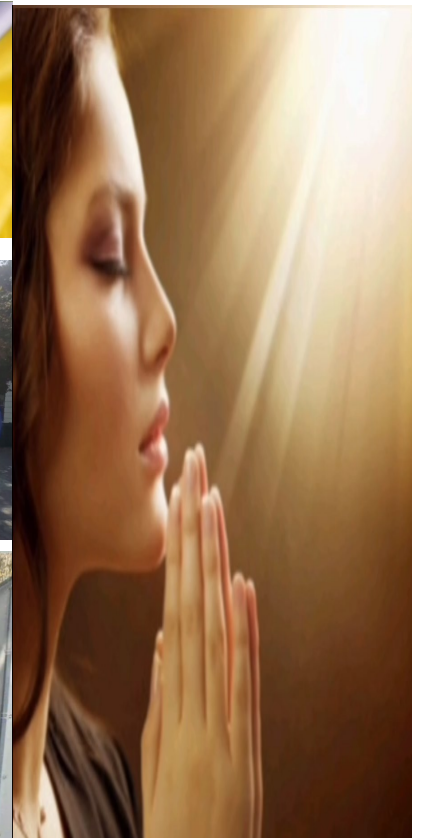
Відкритий виховний захід  
За честь! За славу!  
За народ!



Урок реквієм в пам'ять про  
загиблих випускників  
"Пам'ять про них житиме  
вічно...."



Покладання квітів та  
вшанування пам'яті  
загиблих захисників  
на Алеї Героїв





# День працівника освіти



"ПРАЦЯ ПЕДАГОГА - ЦЕ, НАСАМПЕРЕД, НАПРУЖЕНА ПРАЦЯ СЕРЦЯ І ТВОРЧІСТЬ..", - В. Сухомлинський

Сьогодні зусиллями освітян твориться майбутнє нашої країни. Наші педагогічні працівники сумлінно виконують свій професійний обов'язок, навчають наших здобувачів освіти пізнавати нове і бути високваліфікованими фахівцями. Результати роботи нашого закладу освіти не залишаються поза увагою і до дня працівників освіти педагоги нашого закладу нагородженні грамотами та подяками Департаменту освіти та науки Хмельницької ОДА, подяками Хмельницької міської ради, подяками та подарунками від Хмельницької обласної ради.

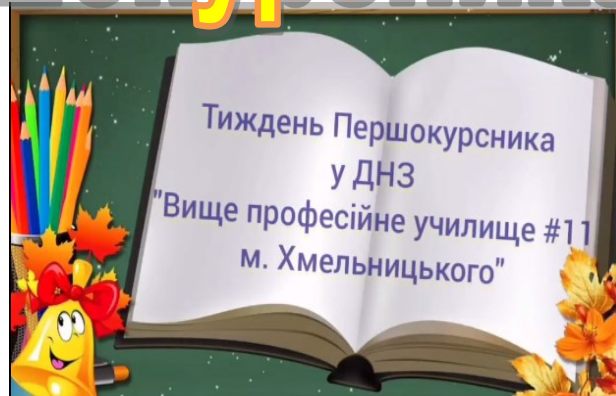
Прийміть щирю вдячність за високе служіння обраній справі, невтомний творчий пошук, самовідданість, добро і щедрість душі.





# Тиждень першокурсника

Швидко і непомітно промайнув перший місяць навчання. Ніби ще вчора ми вперше зустрічали наших енергійних першокурсників. Протягом вересня місяця тривала активна співпраця педагогічного та учнівського колективів. Педагоги-наставники приклали багато зусиль для успішної адаптації наших першокурсників до умов освітнього процесу. Вони сприяли близькому знайомству, створювали дружню атмосферу, гуртували та формували справжню учнівську сім'ю. І от сьогодні у нашому закладі стартував Тиждень першокурсників.



## Група #11 Професія:

"Слюсар з ремонту колісних транспортних засобів.  
Рихтувальник кузовів"

## Група #12 Професія:

"Рихтувальник кузовів.  
Електрозварник на автоматичних та напівавтоматичних машинах"

## Група #13 Професія:

"Слюсар з ремонту колісних транспортних засобів.  
Токар"



## Група #14 Професія:

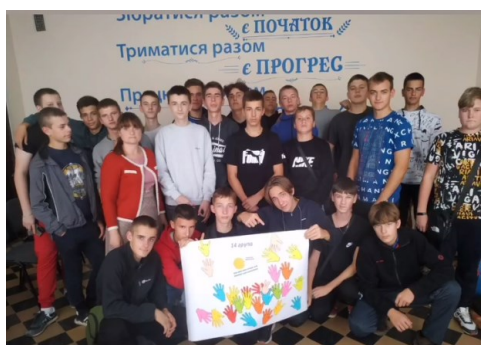
"Слюсар з ремонту колісних транспортних засобів.  
Слюсар електрик з ремонту електроустаткування"

## Група #15 Професія:

"Майстер тепличного господарства.  
Продавець продовольчих товарів"

## Група #4 Професія:

"Рихтувальник кузовів.  
Електрозварник на автоматичних та напівавтоматичних машинах"





# Урок на свіжому повітрі



Зберігати тіло в здоровому стані - це обов'язок, інакше ми не зможемо зберігати розум сильним і ясним©Будда

Здорове харчування — один із фундаментальних факторів, що підтримують здоров'я і настрої людини протягом усього життя. За даними фізіологів - здоров'я на 40–45% залежить від харчування. Здобувачі освіти нашого закладу на уроці біології, проведений КОРНІЄНКО О. В., дізналися про те, що правильне здорове харчування сприяє росту і розвитку організму, забезпечує нормальний фізичний і психічний розвиток, підвищує імунітет і захищає від несприятливої екологічної ситуації, що оточує нас сьогодні. Також розглянули основні групи вітамінів, їхню роль в обміні речовин і порушення, пов'язані з нестачею або надлишком вітамінів. Будьте уважні до власного організму, який неодмінно вам за це подякує!





# Квест для першокурсників

Тиждень Першокурсника  
у ДНЗ "Вище професійне  
училище #11 м. Хмельницького"

КВЕСТ  
"Визначними місцями  
Хмельницького"



Триває Тиждень першокурсника у нашому закладі.

Зібратися разом це початок!

Згуртуватися разом це прогрес!

Навчатися разом це успіх!

КВЕСТ



Визначними місцями  
Хмельницького

Саме під таким гаслом сьогодні був проведений цікавий квест для наших здобувачів освіти "ВИЗНАЧНИМИ МІСЦЯМИ ХМЕЛЬНИЦЬКОГО", під час якого наші першокурсники ознайомились з цікавими і відомими місцями нашого рідного міста, насолодились затишною атмосферою парків, скверів, пам'яток та пам'ятників архітектури. Завдяки цьому, наші учні мали змогу ближче познайомитись з однокурсниками з паралельних груп, поспілкуватися в невимушеній атмосфері з адміністрацією закладу, класними керівниками, майстрами виробничого навчання. Адже ніщо так краще не згуртовує, як неформальна обстановка та тепле спілкування зі своїми однолітками.

Працюємо та навчаємось далі, адже ми єдині, а значить непереможні!



За редакцією заступника директора з ВР Пенделюк Н. П.

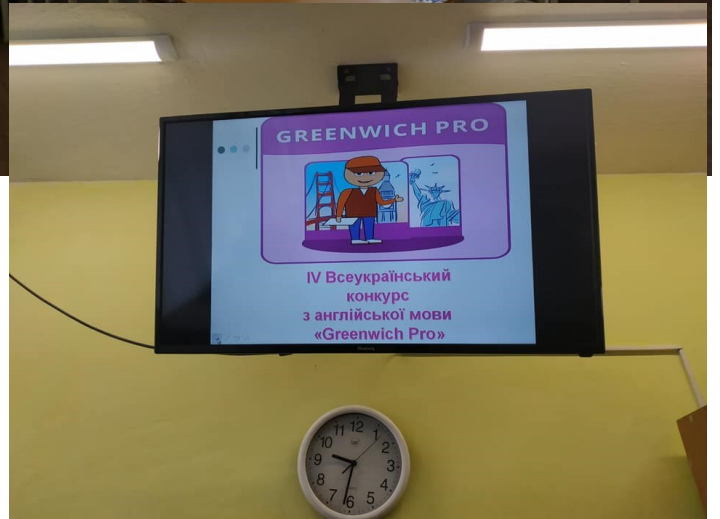
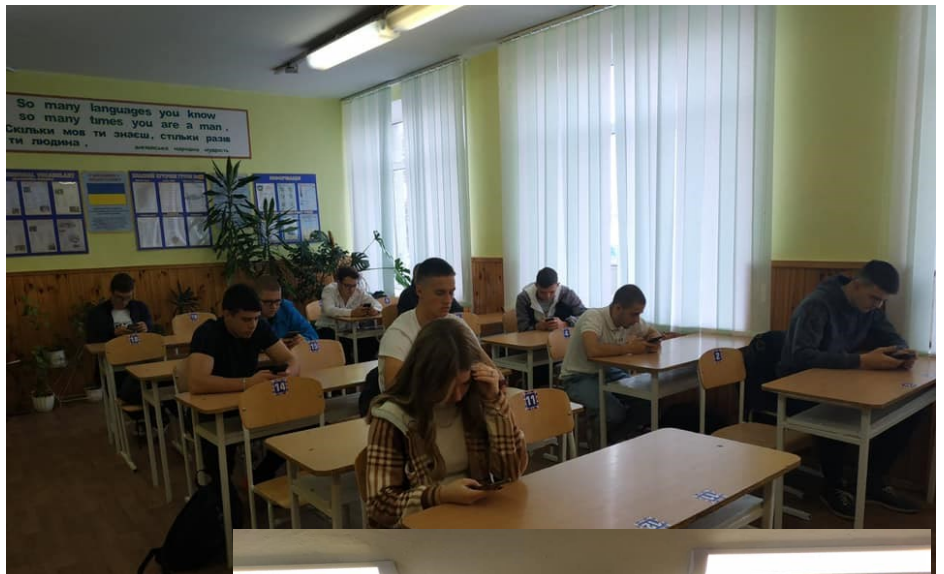
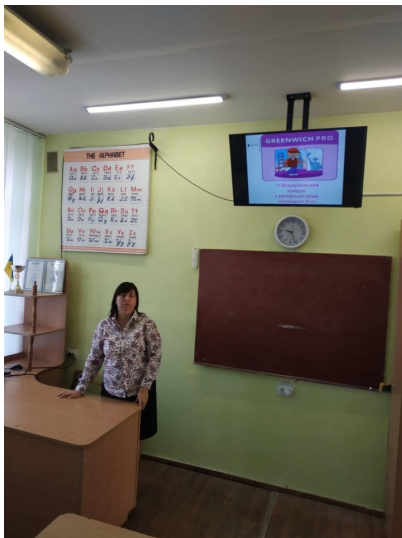


# Greenwich pro

Велич людини в її здатності мислити. ©Блез Паскаль

Сьогодні, у стінах нашого закладу пройшов Всеукраїнський конкурс з англійської мови «Greenwich pro». Здобувачі освіти I, II та III курсів писали його в онлайн форматі. Викладач англійської мови ЗАЄЦЬ О. М. спершу розповіла про конкурс, ознайомила з правилами проходження конкурсу. Здобувачі освіти додатково прочитали інструкцію самостійно і зареєструвались кожен сам на своєму смартфоні, де і виконували 20 завдань різних рівнів складності.

Впевнені, що кожному вдалось виконати завдання на відмінно!



За редакцією викладача англійської мови Заєць О. М.



# Посвята в здобувачі освіти

В ЄДНОСТІ НАША СИЛА!

Саме під таким гаслом відбулася хвилююча урочиста подія в нашому закладі - Посвята наших першокурсників у здобувачі освіти. Розділити радість свята до нас завітали почесні гості: директор Департаменту освіти та науки Хмельницької ОДА Дарія Басюк, головний спеціаліст Департаменту освіти та науки Хмельницької міської ради Лідія Каяфа, владика Іван, єпископ Кам'янець Подільської єпархії УГКЦ..



Особливий яскравий настрій створила святкова концертна програма, яка об'єднала залу почуттям патріотизму та любові до України. Кульмінацією Посвяти стало прийняття клятви Першокурсників. Гарні, цінні та важливі настанови дали першокурсникам почесні гості та директор Василь Селізар. Благословіння на всі починання та професійні звершення наші першокурсники отримали від владики Івана. Захід завершився спільною молитвою за Україну.

Ми віримо в кожного нашого учня, пишаємось кожним здобутком!

РАЗОМ У СВІТ ПРОФЕСІЙ  
РАЗОМ ДО ПЕРЕМОГИ



За редакцією заступника директора з ВР Пенделюк Н. П.

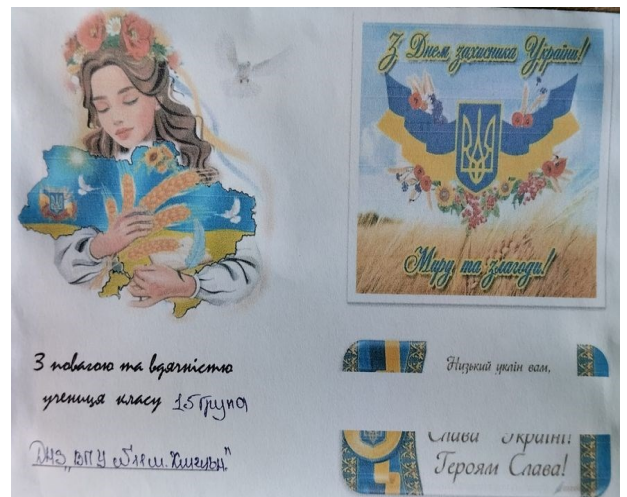
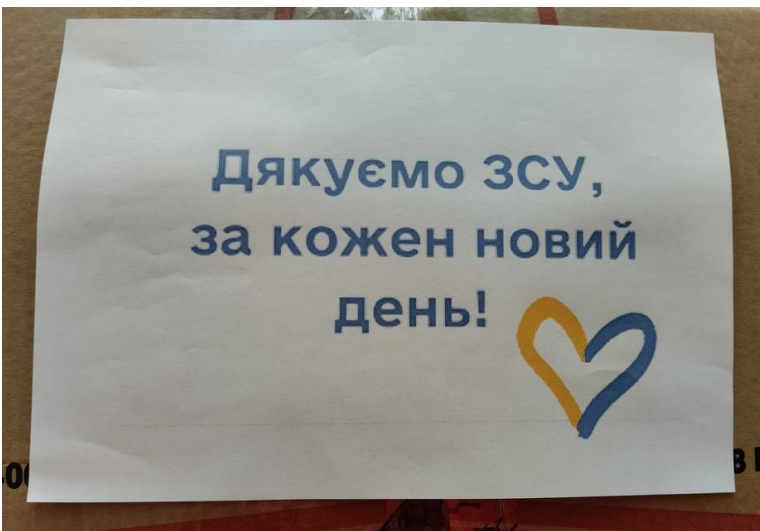


# Гостинець воїну



Наш заклад освіти і надалі продовжує долучатись до волонтерських ініціатив. До Дня захисників і захисниць, наші педагоги та здобувачів освіти долучились до акції #Гостинець\_воїну, організованої #БФ\_Добрина, в рамках якої написали листи-вдячності та придбали необхідні речі нашим захисникам.

Ми віримо в Україну!  
Ми віримо в Перемогу! Дякуємо нашим захисникам



За редакцією заступника директора з ВР Пенделюк Н. П.



# Зустріч із Героєм

Ми воїни. Не ледарі. Не лежні  
І наше діло праведне й святе.  
Бо хто за що, а ми за незалежність.  
Отож нам так і важко через те.

© Ліна Костенко

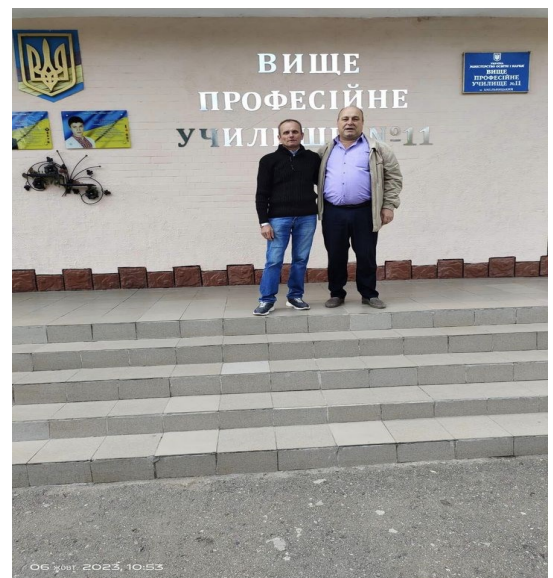
Ізографов Віктор Григорович - солдат танкіст - навідник третьої залізної танкової бригади. Позивний "Професор".

Був мобілізований 04.03.2022 р. Воював на Донецькому, Запорізькому, а зараз воює на Харківському напрямках. Нагороджений медалями і відзнаками державного рівня.



Босць завітав до нашого навчального закладу, де до війни працював майстром виробничого навчання для того, щоб провідати своїх колег. «Після закінчення війни - планую повернутися до викладацької діяльності», - каже Віктор Григорович. Він провів зі здобувачами освіти 13 і 31 груп годину спілкування на тему: "Війна", на якій поділився власним досвідом боротьби з ворогом, показав відео як він разом з побратимами знищує окупантів та із задоволенням відповідав на запитання, які виникали у наших учнів.

Низький уклін нашому захиснику. Молімось, щоб Бог оберігав та захищав його від ворожих куль.





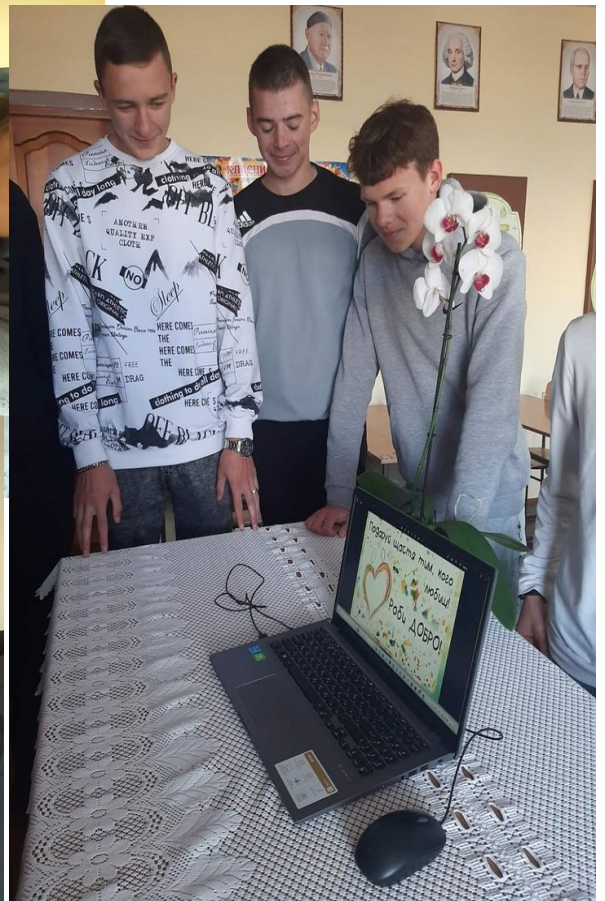
# День Доброти



"ДОБРОТА - ЄДИНИЙ ОДЯГ, ЯКИЙ НЕ ЗНОШУЄТЬСЯ" - Генрі Девід Торо

Зважаючи на складні часи для нашої країни та виклики, які поставила перед українцями війна, найважливішими є душевний спокій, підтримка та позитивні емоції наших здобувачів освіти.

Всі ці емоції нам подарував Урок доброти, присвячений тваринам, який провела викладач Корнієнко О. з учнями першого курсу. Саме такі якості, як добро, відповідальність, гуманність та альтруїзм відрізняють цивілізоване суспільство від суспільства невігластва та дикунства. Добро перемаже! Разом зробимо цей світ кращим!



За редакцією викладача біології Корнієнко О. В.



# Вовк страху нема

Здобувачі освіти нашого закладу разом з педагогами переглянули патріотичний фільм "ВОВК. СТРАХУ НЕМА" у кінотеатрі Woodmal. Даний фільм - це філософія кожного Воїна України, репрезентована бійцями Сил спеціальних операцій, у якому вовкулаки захоплюють кожного своїм магнетизмом, закликаючи: «Бути кращими за самих себе, постійно треба перевершувати самих себе». Вони вміють володіти своїм розумом, тілом, зброєю, вести бій, реалізовувати операції, спілкуватися в групі й колективі, знищувати ворога.

Перегляд фільму став прикладом наслідування для нашого підростаючого покоління.

Слава Воїнам ССО ЗСУ!

Слава Україні!



За редакцією заступника директора з ВР Пенделюк Н. П.



# Допомога спецпризначенцям



НАЦІОНАЛЬНА  
ПОЛІЦІЯ

У Хмельницькому учні профтехучилища допомагають ремонтувати автівки на передову для поліцейських спецпризначенців.

Упродовж цього року колектив учнів та майстрів ВПУ № 11 капітально відремонтували вже другу автівку для захисників.

Перший позашляховик колектив училища передав поліцейським у травні. І от уже спецпризначенці отримали ще одне капітально відновлене авто. Ще й зі спеціально виготовленою установкою для кулемета.

Ми щиро дякуємо керівництву, майстрам виробничого навчання та учням Вищого професійного училища № 11 м. Хмельницького за ініціативу та допомогу в ремонті автівок для наших захисників! Разом до перемоги!



НАЦІОНАЛЬНА  
ПОЛІЦІЯ



НАЦІОНАЛЬНА  
ПОЛІЦІЯ



НАЦІОНАЛЬНА  
ПОЛІЦІЯ



НАЦІОНАЛЬНА  
ПОЛІЦІЯ



# Здорове харчування

"СКАЖІТЬ, ЩО ВИ ЇСТЕ, І Я СКАЖУ ВАМ, ХТО ВИ Є",- К. Честертон

Здобувачі освіти першого курсу разом з Яровець О. відвідали Молодіжний центр, де взяли участь у цікавому і корисному заході "Здорове і збалансоване харчування. Яке воно має бути?"

Всі секрети корисного харчування розкрила Ірина Говорунова - нутриціологиня, членкиня асоціації дієтологів та нутриціологів України, викладач дієтології в модельній школі, авторка курсу "Конструктор тарілки". Вона розповіла, як зробити перший крок до здорового стилю життя та розпочати цей захоплюючий шлях

Учасники лекції ознайомились із найсучаснішими тенденціями в галузі харчування . Адже правильне харчування - це найкраща інвестиція для нашого тіла і розуму, яке ми можемо зробити!



За редакцією заступника директора з ВР Пенделюк Н. П.



# Центр кар'єри в дії



Як підприємець ви повинні відчувати, що можете вистрибнути з літака, тому що впевнені, що раз раз зловите птаху на льоту. ©Рід Хастінгс, виконавчий директор Netflix.

Продовжуємо впроваджувати навчальну програму "Компанія" з предмету Технології модуль "Основи підприємницької діяльності". Сьогодні працюємо зі здобувачами освіти за професією: «Оператор тепличного господарства. Продавець продовольчих товарів» над вибором життєздатної підприємницької ідеї. Директор СЕЛІЗАР В. та викладач ПОПІЛЬ Н. провели пізнавальний та цікавий урок, на якому наші потенційні підприємці дізнались, як важливо на початку заснування власної справи визначитись з перспективною бізнес ідеєю та розвиватись у сфері майбутньої професії. Бажаємо нашим здобувачам освіти найкреативніших ідей!



За редакцією викладача технологій Попіль Н. О.



# Співпраця з органами місцевого самоврядування

ТІЛЬКИ У ДРУЖНЬОМУ КОЛЕКТИВІ МИ МОЖЕМО ЗРОБИТИ ТЕ, ЧОГО НЕ В СИЛАХ ЗРОБИТИ ПООДИНЦІ

Наш заклад освіти зустрів шановного гостя - начальника Управління праці та соціального захисту населення Слов'яна Воронечкого. Слов'ян Ількович є координатором Штабу допомоги ВПО, де наші педагоги надавали свою допомогу та підтримку під час війни. За дорученням міського голови, О. Симчишина, наш гість вручив директору нашого закладу Василь Селізар почесну грамоту та подарунок. Педагоги нашого училища отримали грамоти та подарунки від управління праці та соціального захисту населення.

Ми працюємо далі в команді творчих педагогів, які своєю працею ще раз доводять, що тільки в дружньому колективі, з активною життєвою позицією, можна досягати професійних висот та впевнено наближати Перемогу!

Пишаємось кожним....



За редакцією заступника директора з ВР Пенделюк Н. П.



# Підприємницька діяльність



Робота відбере значну частину вашого життя, і єдиний спосіб отримувати від життя задоволення – вірити, що ви робите гарну роботу. А єдиний спосіб робити щось добре – це по-справжньому любити те, чим ви займаєтеся.

©Стив Джобс, співзасновник Apple.

Сьогодні роботодавці надають перевагу працівникам з практичними навиками. А де їх взяти? Наші здобувачі освіти отримують ці навички у Центрі розвитку кар'єри нашого закладу освіти. Ділова економічна гра "Введення в основи бізнесу" вказала правильний напрямок у світ підприємництва нашим майбутнім випускникам, акцентувавши на важливих аспектах бізнесу. Тетяна Охремчук,



Ірина Бородінова з Обласного центру зайнятості разом із Наталією Попіль та "Вищим професійним училищем №1".





# Співпраця із Сектором Ювенальної превенції

"ПОВЕДІНКА - ЦЕ ДЗЕРКАЛО, В ЯКОМУ КОЖЕН ПОКАЗУЄ СВОЄ ОБЛИЧЧЯ" - Й. В. Гете

Підлітковий вік – це складний і водночас важливий вік у формуванні особистості. Підлітки вразливі, нерідко потрапляють у тенета шкідливих звичок, а це – крок до серйозних проблем у дорослому віці. З метою профілактики правопорушень серед здобувачів освіти першого курсу сьогодні відбулася зустріч з інспектором ювенальної превенції Лопатовською Соломією. Учасники діалогу спілкувалися про попередження злочинності, правопорушень, насильства, роз'яснення чинного законодавства щодо правової відповідальності неповнолітніх.

Наша гостя наголосила на основних правилах безпечної поведінки, дала змістовні відповіді на запитання, розповіла про конкретні неприємні ситуації, у які можна потрапити через власну необережність, і як їх уникнути. Адже краще попередити, ніж долати наслідки....



За редакцією заступника директора з ВР Пенделюк Н. П.



# Співпраця з КП "Електротранс"



**СПОРТ - ЦЕ МОЖЛИВЕ ДЖЕРЕЛО САМОВДОСКОНАЛЕННЯ ДЛЯ КОЖНОЇ ЛЮДИНИ**

Регулярні заняття спортом покращують в цілому не тільки фізичний і моральний стан людини, але й формують навички командної роботи, гуртують та допомагають налагоджувати довірливі контакти з оточуючими. Як завжди, ми продовжуємо співпрацю з нашими соціальними партнерами КП "Електротранс", шляхом проведення активних товариських зустрічей з волейболу. Дякуємо керівнику С. Бобуху та прекрасному колективу за чудову гру, масу позитивних емоцій та співпрацю. Такі зустрічі приносять масу задоволення і допомагають вдосконалювати техніки гри.





# Пліч-о-пліч

Фізкультурно-оздоровчі заходи в рамках ініціативи «Пліч-о-пліч» проводилися у Вищому професійному училищі № 11 м. Хмельницького.

За ініціативою «Пліч-о-пліч» за підтримки Президента України, в рамках якої у 2023-2024 навчальному році заплановано проведення фізкультурно-оздоровчих та спортивних заходів різних рівнів учнівської молоді в закладах освіти, у Вищому професійному училищі № 11 м. Хмельницького (директор – Василь СЕЛІЗАР, керівник фізичного виховання – Олег МАЛОВІЧКО) проводяться різноманітні рухові активності та заходи: легкоатлетичний забіг, змагання з баскетболу 3х3, міні-футболу, шахів, шашок, тенісу настільного. Всього брали участь – 66 здобувачів освіти.





# Junior Achievement Ukraine



Ключ до успіху бізнесу – в інноваціях, які в свою чергу, народжуються креативністю. ©Джеймс Гуднайт

Молодіжний "Табір підприємництва" від Junior Achievement Ukraine. День 2-ий: "Презентація бізнес-ідей". "Репетиція - це робота, виступ - відпочинок". За крок до перемоги.

Справжній підприємець – виконавець, а не мрійник. ©Нолан Бушнелл

Навчання, досвід, публічність, долання перешкод, мотивація, розвиток, конкуренція... саме це найпідприємливіші здобувачі освіти: Савостова А., Пиріг І., Заворотний В., Вишквар Д., Фанда А. разом із викладачем Попіль Наталією, проживали протягом двох днів у молодіжному "Таборі підприємництва" в рамках навчальної програми "Компанія" від Junior Achievement Ukraine. День 1-ий: "Вибір бізнес-ідеї". Ідею обрано, напрямок визначено. Готуємось до презентації.



Ми розуміємо, що саме ми самі створюємо ту реальність, в якій живемо і працюємо. Кожен з нас створює прекрасний, світлий світ в своєму серці, у своїй душі, в своїй сім'ї, в своїй команді – так ми змінюємо весь світ! ©Олег Захорольський



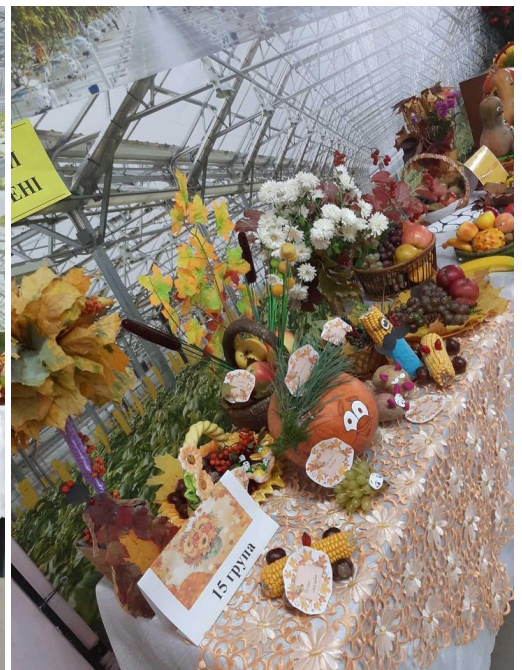
Ми зконвертували всі отриманні знання в молодіжному «Таборі підприємництва» від Junior Achievement Ukraine у нашу власну перемогу!!! ІІ МІСЦЕ серед 21 достойної бізнес-ідеї від учнівських команд навчальних закладів Профтехосвіти Хмельниччини. Здобувачі освіти отримали Сертифікати учасників, Сертифікати переможців, фірмові футболки та абонементні сертифікати на суму 800 грн Молодь - це круто, молодь - це стильно, молодь - це сильно!



# Виставка-конкурс

Підганяй сам свою роботу; не чекай, щоб вона тебе підганяла. ©Б. Франклін

Осінь... Перше, що спадає на думку - гарячий чай, теплий вітер та збір урожаю. Тому майстрами виробничого навчання Чонобровою Л.В., Чернобровою В.В. разом зі здобувачами освіти майстрів тепличного господарства проводилась виставка - конкурс професійного спрямування "Щедрі дари осені". Саме тут показана кропітка, сумлінна та спільна праця між нашими здобувачами освіти та майстрами. Маємо гарну нагоду насолодитись прекрасними плодами невпинної роботи та подякувати нашим учасникам за представлені композиції.



За редакцією заступника директора з НВР Ольхової Л. І.



# Смілива гривня

Благодійна акція "Смілива гривня" - це допомога Збройним силам України, яка дає можливість нашим здобувачам освіти зробити свій внесок у Перемогу. Переконані, що й цьогорічний благодійний збір монет, ініційований Національним банком, сприятиме розвитку серед молоді культури благодійності, а також сприятиме мобілізації коштів для підтримки Збройних сил України.

Підтримуємо ЗСУ  
Працюємо на Перемогу



БЛАГОДІЙНА АКЦІЯ  
"СМІЛИВА ГРИВНЯ"



БЛАГОДІЙНА АКЦІЯ  
"СМІЛИВА ГРИВНЯ"



БЛАГОДІЙНА АКЦІЯ  
"СМІЛИВА ГРИВНЯ"



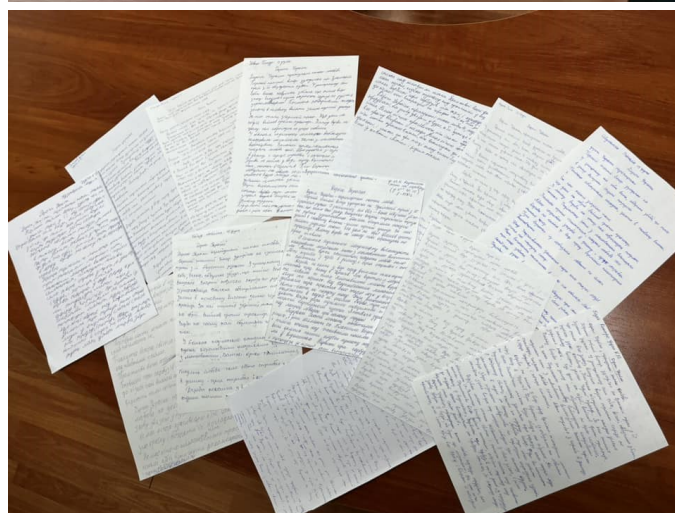


# Радіодиктант національної єдності

Слова росли із ґрунту, мов жита.  
Добірним зерном колосилась мова.  
Вона як хліб. Вона мені свята.

І кров'ю предків тяжко пурпурова. ©Ліна Костенко

На честь Дня писемності та мови, здобувачі освіти разом із викладачами приєдналися до написання Радіодиктанту «Дороги України», авторка - Катерина Калитко, читець - Олексій Гнатковський. «Ідея Радіодиктанту виникла 23 роки тому, його у 2000 році започаткувала команда Українського радіо з метою об'єднати всіх українців. Завдяки радіній трансляції та інтернет-доступу до Радіодиктанту можуть долучитися люди з будь-яких куточків світу», - пише Суспільне Культура. Цьогоріч до радіодиктанту також долучилися військові.



За редакцією викладача української мови та літератури Чорнобрової Д. О.



# Інноватика в сучасній освіті

Успіх не прийде до Вас. Ви самі повинні дійти до нього. ©Марва Коллінз

Завдяки наполегливій праці педагогічного колективу наш заклад відзначений золотою медаллю за участь у Пятнадцятій міжнародній виставці "Інноватика в сучасній освіті", у тематичній номінації "Інноваційні освітні інструменти для професійної освіти: практичні навички для відбудови України". Бажаємо нашому колективу не зупинятись на досягнутому, нових здобутків та звершень.



За редакцією заступника директора з НВР Ольхової Л. І.

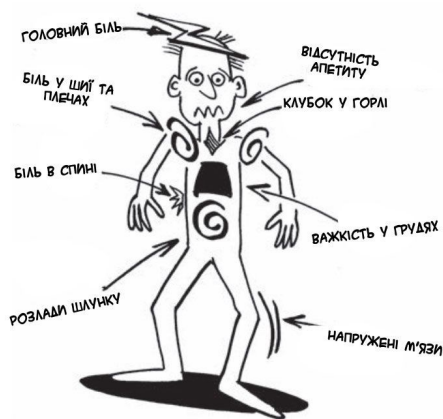


# Скринька психологічних порад

Короткочасний стрес мобілізує ресурси організму та надає енергії. Але постійний хронічний стрес негативно впливає на ендокринну, серцево-судинну та дихальну систему, знижуючи імунітет, пам'ять та здатність до концентрації.



Небезпечний не сам стрес, а тривалість реакції на нього та відсутність часу на відновлення. В умовах постійних хвилювань через пандемію та загрозу військових дій із хронічним стресом стикається більшість людей. Виходити з цього стану та переривати стресову реакцію можна навчитися. Важливими є дві стратегії: розвивати звички, які допоможуть стати стресостійким і резильєнтним, і навчитися контролювати стресову реакцію в момент, коли вона виникає, не дозволяючи їй тривати довше, ніж необхідно.



## 1. Рухайтеся та займайтеся спортом.

Тренування імітують природну реакцію на стрес, використовуючи зміни у серцево-судинній системі, що виникають після стресу. Заняття спортом ініціюють виділення дофаміну, серотоніну та ендорфінів, що викликає почуття задоволення та спокою.

## 2. Медитуйте.

Ефекти медитації торкаються кількох систем організму, що беруть участь у формуванні стрес-реакції. Новачкам варто починати з кількох хвилин медитації на день — від п'яти до десяти. Так буде простіше звикнути та систематично виділяти час на заняття.

## 3. Дихайте.

Глибоке дихання активує парасимпатичну нервову систему, збільшує тонус блукаючого нерва та заспокоює. Під час стресу ми дихаємо часто і поверхнево — на противагу цьому дихальні вправи повинні бути повільними та глибокими.

## 4. Вмивайте обличчя холодною водою.

Це ефективний спосіб швидко заспокоїтись. Варто занурити обличчя у холодну воду, дихання сповільниться та стане глибшим, а пульс нормалізується.

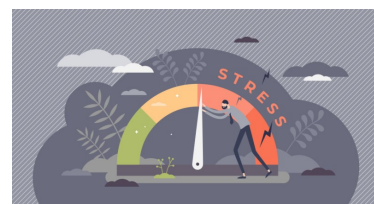
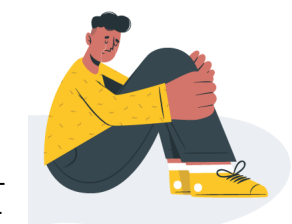
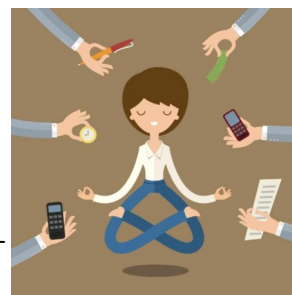
## 5. Пишіть.

Щоденники допомагають прогнозувати та планувати стресову ситуацію; це типова робота префронтальної кори, яка ефективно знизить градус стресу. Корисним буде письмово фіксувати моменти, коли у вас змінюється настрій і, наприклад, трапляється напад тривоги. Запишіть думку, яка промайнула у вас у голові, і підкріпіть або спростуйте її фактами.

Практики «експресивного листа», в яких необхідно у вільному стилі протягом 20 хвилин описувати подію та свої відчуття у зв'язку з нею, допомагають зменшити рівні стресу.

## 6. Піклуйтеся про себе.

Щоб сформувати резильєнтність до стресу, важливо задовольняти потреби у русі, сні та здоровому харчуванні.



За редакцією практичного психолога

ЧАС МОЛОДІ  
ГОЛОВНИЙ РЕДАКТОР:  
Чорнобрива Дарія  
Викладач української мови та  
літератури

НАША АДРЕСА: 29016 м. Хмельницький  
Тел. для довідок (0382) 67-01-67  
вул. Тернопільська 15/2  
E-mail: [vpu11khn@ukr.net](mailto:vpu11khn@ukr.net)



