



Як щодо тайм-менеджменту? Поради від викладачки ЛьвДУВС

У наших реаліях важливо навчитися нормувати свій час та керувати ним. Цього принципу дотримуються успішні сучасники. Доцентка кафедри менеджменту Інституту управління, психології та безпеки Ольга Марченко поділилася низкою лайфхаків для ефективно організації часу.



ЛАЙФХАК № 1. Плануйте. Будь-яке управління, зокрема планування часу, повинне розпочинатися із цього. Якщо ви не маєте визначеного переліку справ на конкретний період, тоді складно говорити про пріоритети. Це призводить до того, що деякі з них будуть протерміновані, щось доведеться виконувати останньої миті, а про певні речі ви можете забути.

Тому запровадьте звичку планувати: щонеділі увечері або в інший зручний день тижня та час доби складайте перелік справ на наступний тиждень, на щодень. Для особливо важливих завдань можна встановити нагадування у телефоні чи скористатися спеціальними додатками.

ЛАЙФХАК № 2. Часто буває так, що «розпорошуючись» на «дріб'язкові» речі, ми не встигаємо зробити головне. Для запобігання цьому існує дієвий

інструмент – **матриця Ейзенхауера**. Завдяки їй можна правильно розставити пріоритети, адже за висловом її творця, не всі термінові справи важливі і далеко не всі важливі справи – термінові.

Суть методу в наступному. Визначений перелік завдань (наприклад, на тиждень) розбиваємо на чотири блоки: блок А – важливі і термінові справи, блок В – важливі, але не термінові, С – не важливі (менш важливі), але термінові, D – не важливі й не термінові. Пріоритетними повинні бути блоки А та В. Справи з сегмента С за можливості слід комусь передоручити (наприклад, ваш родич цілком може забрати ваш одяг із хімчистки, поки ви готуєтеся до виступу на конференції), а в списку D слід мінімізувати так звані «пожирачі часу».

Якщо ви складаєте матрицю вперше, то є ризик, що більшість завдань віднесе до блоку А. Але він повинен бути порожнім, оскільки його наповненість –

це наслідок невиконання завдань з інших блоків. Тож до нього варто вписати справи, невиконання яких загрожує життєвими труднощами або ж навіть погіршенням стану здоров'я.

ЛАЙФХАК № 3. «Їмо жабу зранку, а десерт – після обіду». Дуже часто ми не встигаємо виконати наші планові завдання через прокрастинацію. І відкладаємо саме те, що є неприємним або ж для чого немає настрою. Однак потім ці справи висять над нами наче «дамоклів меч», а це гнітить і забирає

життєву енергію. Тому щоранку думайте, що є вашою «жабою» і постарайтеся виконати насамперед невідкладні завдання. Це принесе самозадоволення і надихне. Коли втомитесь, у другій частині дня приємніше буде робити те, що кортить.

ЛАЙФХАК № 4. «Їжте слона шматок за шматком». Боїтеся підійти до «слона»? Ви його подужаєте, розділивши на частини. Надто об'ємне завдання ми також схильні прокрастинувати через страх невдачі. Але якщо поділити його на менші, буде набагато легше. Думаєте, як взятися за дипломну роботу? Просто спробуйте щодня писати бодай 2 сторінки.

ЛАЙФХАК № 5. Приділяйте час відпочинку. Навіть, якщо горять всі дедлайни. Втома завадить реалізувати плани якісно та призведе до емоційного вигорання. Тому, заплануйте в робочому графіку протягом дня невеличкий відпочинок бодай на 15 хвилин. Це може бути кава з колегою, улюблене хобі або просто прогулянка.

Ганна Бенедюк,
світлина з відкритих джерел

Випускники Інституту права ЛьвДУВС отримали дипломи магістра

В Інституті права Львівського державного університету внутрішніх справ провели вручення дипломів випускникам магістратури.

Захід розпочався із виконання Державного Гімну України. Присутні вшанували хвилиною мовчання пам'ять та жертвність Героїв, полеглих під час російсько-української війни.

Дипломи випускникам вручали проректорка університету Ольга Балинська та директор Інституту Іван Красницький.

«Вітаю наших здобувачів з цим надважливим життєвим етапом. Бажаю, аби наш університет був для вас провідною зорею, яка вестиме надалі», – привітала магістрів Ольга Балинська.

Настоятель храму Воздвиження Чесного Хреста Господнього, отець Володимир провів освячення дипломів.

«Саме завдяки українським захисникам тепер маємо змогу вдягнути ці чудові мантії. Вдячні Героям, як оберігають нас від атак ворога», – зазначила староста курсу Соломія Дідина.

Випускниця магістратури Наталія Чорна виконала зворушливу композицію «Відірватись від землі». А студентка Юлія Щирба подарувала присутнім пісню «Україно-ненько». Наостанок випускники зробили спільне фото на пам'ять про цю подію.

Щиро вітаємо магістрів з отриманням дипломів. Бажаємо успіхів, професійних звершень та щасливого майбутнього!

Ганна Бенедюк, світлина Галини Лемішко





У ЛьвДУВС відбулося навчання спеціалістів з безпеки в освітньому середовищі

Вихователі безпеки співпрацюватимуть з органами місцевого самоврядування, поліцейськими, рятувальниками, освітянами, учнями та батьками. Мета їхньої роботи – виявляти та припиняти правопорушення в закладах освіти, організувати превентивні заходи та пропонувати рішення щодо посилення безпечного освітнього середовища.

Зазначимо, що географія учасників проекту охопила 15 областей України. Це представники територіальних громад з Вінниччини, Житомирщини, Волині, Івано-Франківщини, Тернопільщини, Закарпаття, Хмельниччини, Рівненщини, Одещини, Кіровоградщини, Черкащини, Чернігівщини, Сумщини, Харківщини та Київської області.

У межах курсу слухачам розповіли про гарантування цивільної та пожежної безпеки, загальні вимоги до систем протипожежного захисту та електронних мереж, порядок дій у разі виявлення вибухонебезпечних предметів чи отриманні анонімного повідомлення



про загрозу вибуху. Також провели заняття з тактико-спеціальної підготовки, домедичної допомоги та проведення аудиту в закладах освіти.

До навчань залучили практиків Національної поліції, Державної служби з надзвичайних ситуацій, Національної гвардії, психологів та юристів.

Учасники проекту поділилися із нами своїми враженнями від навчання:

Анна Криворучко

працює у відділі освіти Новомиргородської міської ради, що у Кіровоградській області. Вона переконана, що цей проект дає великий комплекс знань, які покращать безпеку освітнього середовища.

«Я вже маю невеличкий план для роботи з педагогічними працівниками та дітьми, хочу поділитись з ними корисними вміннями з цього проекту. Ми здобули багато практичних навичок: як поводитись у випадку виявлення вибухонебезпечних предметів, надання медичної допомоги, дії при пожежі та інше. Для мене було важливо дізнатись більше з психологічного аспекту, аби створити емоційну безпеку для дітей у школах. Я вдячна університету за можливість здобути не лише теоретичні знання, але й відпрацювати все практично».



Марія-Катерина Винарчик,
світлина авторки

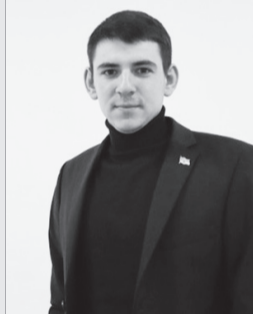
Леся Киришун – педагог з Підгайцівської громади Волинської області. Вона хоче допомогти покращити освітнє середовище, адже знає, які виклики виникають у ньому. «Навчальна програма проекту насичена і торкається багатьох напрямів. Під час занять зі спеціалістами ДСНС ми погасили імпровізовану пожежу, з правоохоронцями – вивчали кримінальне право. Мали й практичні заняття з психологами, здобули багато вмінь, актуальних у часі війни. Для мене це не перший освітній проект, тому з впевненістю можу сказати, що він надзвичайно важливий та корисний».



Станіслав Приходько

– ще один учасник проекту, який працює зі школярами на Харківщині.

«Фахівець із безпеки в освітньому середовищі – це людина, яка має бути менеджером, працювати з учнями та фахівцями у різних аспектах безпеки. Нас навчають швидко реагувати на нові виклики та шукати шляхи їхнього розв'язання. Через повномасштабне вторгнення росії навчання у нашій громаді відбувається зараз у дистанційному форматі. Цей проект допоможе підготуватись, подбати про безпеку школярів, коли ми повернемось до очної форми».



У ЛьвДУВС вшанували пам'ять правоохоронців, полеглих внаслідок збройної агресії

У Львівському державному університеті внутрішніх справ провели мітинг-реквієм. Присутні віддали шану Героям, які загинули, обороняючи Україну від ворога.

Під час заходу згадали поіменно всіх працівників Національної поліції та МВС, які віддали життя під час виконання завдань з відсічі та стримування збройної агресії російської федерації.

Офіцери та курсанти університету вшанували світлу пам'ять полеглих правоохоронців хвилиною мовчання.

Курсантка факультету № 1 Юлія Ільчишин продекламувала вірш, присвячений пам'яті українських Героїв.

До присутніх звернувся очільник вишу Роман Благута. «Сьогодні ми згадуємо правоохоронців, які загинули під час виконання своїх службових обов'язків в умовах збройної агресії. Кожен із них є прикладом героїзму, відваги та самопожертви», – підкреслив ректор ЛьвДУВС.

Вічні слава та пам'ять Героям!

Відділ зв'язків з громадськістю
ЛьвДУВС,
світлина Галини Лемішко





Юні науковці презентували свої дослідження

У ЛьвДУВС відбувся II етап Всеукраїнського конкурсу-захисту науково-дослідних робіт учнів-членів Малої академії наук.

Захід пройшов у рамках меморандуму про співпрацю між університетом, Департаментом освіти і науки ЛОДА і Львівською обласною Малою академією наук учнівської молоді.

Із привітальним словом до юних науковців звернулася голова журі, проректорка ЛьвДУВС Ольга Балинська. «Правознавство супроводжує людину від початку створення будь-якої спільноти. Ця галузь знань є вкрай важливою сьогодні, адже Україні потрібні фахові юристи», – відзначила вона.

Дослідження учнів також оцінювали Галина Савчин, заступниця начальника



відділу організації наукової роботи, та Степан Церковник, доцент кафедри теорії права, конституційного та приватного права.

Модерувала зустріч Олена Науменко, методистка відділення історії Львівської обласної малої академії наук учнівської молоді.

Свої наукові розробки з секції право-

знавства презентували учні із Червонограда, Сокалю, Дрогобича та Бродів. Дослідження стосувались нормативно-правового забезпечення фрилансу, права інтелектуальної власності, шлюбу з іноземним елементом, конституційно-правових засад обмеження діяльності політичних партій в умовах воєнного стану і дослідження акту державної зради.

Насамкінець заходу кожен із конкурсантив отримав у подарунок іміджеву продукцію ЛьвДУВС. Для юних науковців також провели екскурсію університетом та показали найцікавіші локації вишу.

Марія-Катерина Винарчик,
світлина авторки

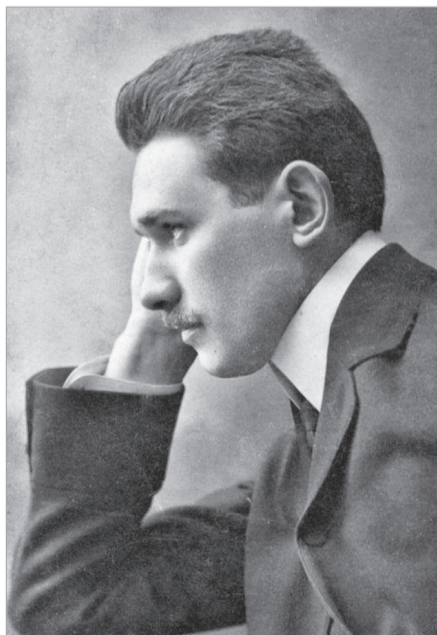
«А ми тую червону калину підіймемо...»: пісня українського єднання

Про сакральне вміння українців створювати музику знає увесь світ. Легендарна композиція «Ой, у лузі червона калина» це доводить. Нині пропонуємо вам основні факти з історії цієї пісні.

За радянських часів її забороняли поширювати, відчувачи силу впливу на патріотичні настрої. Для тоталітарного режиму це був традиційний метод боротьби з усім українським.

За свідченнями істориків, автор «Червоної калини» – поет Степан Чарнецький. Він створив пісню ще 1914-го року на основі козацької – «Розлилися круті бережечки». За сумісництвом Чернецький працював режисером театру «Української Бесіди». Йому належить зокрема п'єса «Сонце руїни», після прем'єри якої про пісню «Ой, у лузі червона калина» дізналася вся Україна. Саме тоді січові стрільці й обрали її своїм гімном.

«Коли одного дня в серпні 1914 року ми мали збірку на площі згаданої бурси в Стрию, я почув, як мій сусід у ряді, урядник української каси Іваницький, підспівував собі гарну пісню, яка мені дуже сподобалася. Він їй навчився завдяки артистам львівського театру «Української Бесіди». За моїм проханням переспівав мені кілька разів одну строфу тієї пісні, я вивчив напам'ять. Слова у ній дуже підходили до тодішнього нашого стану й так живо підтримували всю нашу стрілецьку ідею, що я повторював собі ту чарівну першу строфу неодноразово. Тоді сів перед бурсою коло столика й склав три нові додаткові строфи», – розповів



Степан Чарнецький

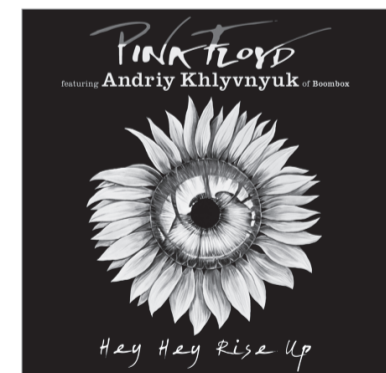
командир УСС Григорій Трух. Він тришки змінив первісний варіант пісні і саме у його версії вона стала гімном стрільців.

До речі, особливо зворушлива «Ой, у лузі червона калина» у виконанні маленького Леона з Ірпеня. Відеоролик зі співом

А тепер вона продовжує бути українським символом та об'єднувати у складних воєнних реаліях. Прикметно, що одразу після початку повномасштабного вторгнення РФ, її стали активно переспівувати. Торік у квітні британський рок-гурт Pink Floyd створив трек «Hey, Hey, Rise Up!» у кооперації з Андрієм Хливнюком. «Я сподіваюся, що він отримає широку підтримку та розголос. Ми хочемо зібрати кошти і підняти моральний дух, продемонструвати нашу підтримку незалежній та демократичній Україні», – наголосив клавішник Pink Floyd Девід Гілмор.

хлопчика підкорив серця мільйонів.

«Червона калина» нині лунає у світі різними мовами, є нашим



прекрасним національним надбанням. За словами дослідника Володимира В'ятровича, історія цієї пісні – це історія цілого народу України, незламного та співочого.

Ганна Бенедюк,
за матеріалами ресурсів
«Історії українських пісень» та
«Історична правда»

5 українських курсів для занять на дозвіллі

Prometheus – найбільша освітня онлайн-платформа в нашій державі. Її творці пропонують понад триста спеціальних курсів у різних сферах: від проектного менеджменту та бізнесу до мов та психології. Ми сформуваємо актуальну добірку таких ініціатив для здобувачів ЛьвДУВС.

#1 Волонтерство під час війни



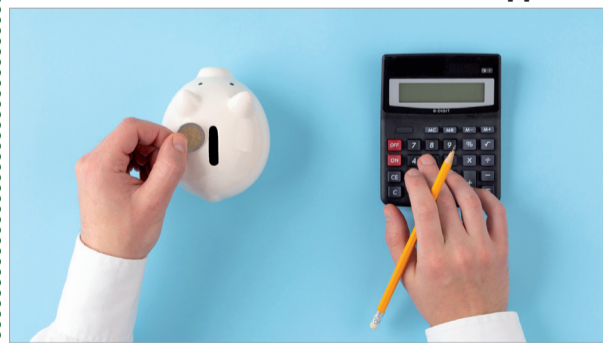
Курс про те, як волонтерити безпечно для себе й оточення, створювати власні проекти та ефективно допомагати нашим захисникам та цивільному населенню. Він містить три змістовних модулі та орієнтований на усіх, хто бажає приєднатися до волонтерського руху.

«Повномасштабна війна змусила багатьох людей опинитись у скрутній ситуації. Окрім допомоги держави, на поміч прийшли волонтери. Відтак сотні тисяч приєдналися до них, допомагають у гуманітарних штабах, плетуть маскувальні сітки, закуповують амуніцію тощо. Щоб якісно та ефективно це робити, важливо розуміти, що таке волонтерство та як воно працює», – йдеться в описі курсу.

Долучайтеся і ви!



#2 Особистий та сімейний бюджет

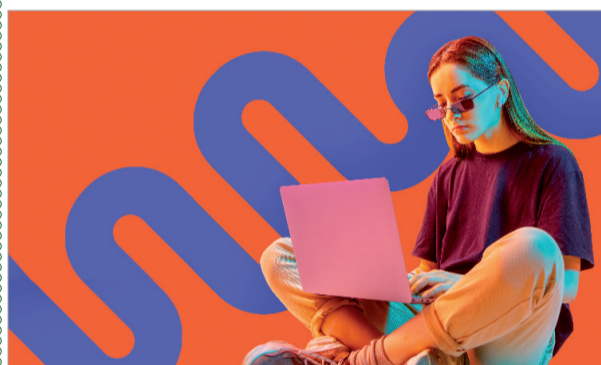


На цьому курсі фахові аналітики розповідають, як планувати свої кошти і розвивати фінансову грамотність. Тут також про те, як працює «психологія

грошей» та виникає резервна «подушка безпеки». Автори мають на меті поділитися інформацією про закони та закономірності, типові переконання щодо витрачання коштів, спорядити інструментами й техніками збереження і примноження грошей. Адже фінансова незалежність – важлива і можлива приємність. А реєстрація на онлайн-курс доступна постійно. Крім того, наприкінці можна отримати сертифікат про проходження.



#3 Курс із соціально відповідального блогінгу «MOLОблогерстVO!»

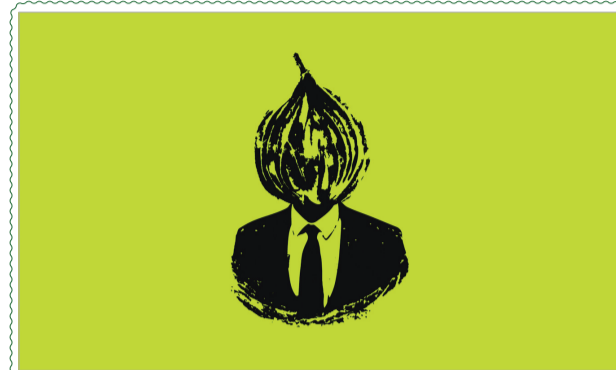


Протягом десяти відеолекцій ви зрозумієте, як вести свій блог (якщо він вже є) на новий рівень, розповідати про важливе цікаво, використовуючи різний контент. Серед спікерів курсу ведучий Олександр Педан, фотографія Ярослава Прохорова та спірайтер Олександр Зайома. Проект призначений для проактивної та амбітної молоді, яка прагне займатися соціально важливим блогінгом та змінювати світ, цікавиться волонтерством і громадською діяльністю. Ініціатива започаткована UNFPA та Фондом ООН у галузі народонаселення в Україні. До речі, ви можете завантажити матеріали курсу в мобільних застосунках Prometheus та навчатися офлайн, коли зручно.



#4 Інформаційна гігієна під час війни

Інформація – це теж зброя. І протистояти ворогові ми продовжуємо ще й на інформаційному фронті. Країна-терористка використовує чимало інструментів, аби тиснути на наше суспільство: соціальні мережі, «хороших руских», блогерів-інсайдерів, іноземні медіа. Основна мета запропонованого курсу – показати, як розібратися з інформаційною небезпекою та



«не потонути в болоті ворожої пропаганди». За словами авторів, «нині половина українців вважають, що вміють розпізнавати фейки, проте тільки 3–11% насправді можуть це зробити».

Зазначимо, що цей проект є продовженням курсу «Інформаційна гігієна. Як розпізнати брехню в соцмережах, в інтернеті та на телебаченні» від ініціативи «Як не стати овочем». Він також доступний на платформі Prometheus.



#5 Психологія стресу та способи боротьби з ним



Вкотре повертаємося до теми, яку війна загострила, – формування стресостійкості. Опис цього курсу символічно починається словами зі східної мудрості – «Рятуючись від пекучих пісків пустелі, ти можеш встелити її килимами, але надійніше одягти взуття». Отже, корисно розумітися на психології стресу та долати виклики воєнного часу, а для цього потрібні попереднє навчання та практика. Цей проект – одна з корисних ініціатив, які допоможуть цього досягнути. Тривалість курсу – 5 тижнів.



Ганна Бенедюк,
за матеріалами сайту Prometheus