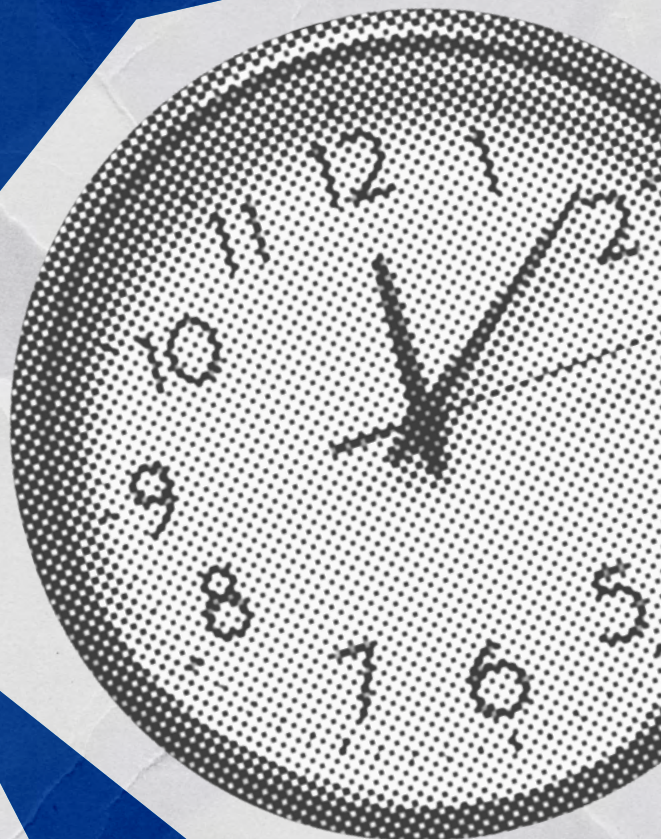


КБЕСТ:

NOTA № 33
BENE



СТУ
ДЕНТ
СЪКЕ



ЖИТТЯ

«NOTA BENE»
випуск № 33
вересень–жовтень 2024

ГОЛОВНА РЕДАКТОРКА Вероніка Іванашко
ВЕРСТАЛЬНИЦЯ Олександра Пясецька

РЕДАКТОРКИ Вероніка Іванашко
Єлизавета Максимець
Кіра Даценко
Ксенія Москаленко
Лідія Пешая
Марія Кубрак
Поліна Власенко
Поліна Сухенко

АВТОРИ Анастасія Заборовець
Анна Кириленко
Анна Мельник
Дар'я Белікова
Єлизавета Дроздова
Ксенія Москаленко
Марія Кубрак
Олександра Пясецька
Поліна Власенко
Поліна Сухенко
Юлія Кобрин

ШЕФ-РЕДАКТОРКА Тетяна Фокіна

ЗАСНОВНИК І ВИДАВЕЦЬ:

Фаховий коледж «Універсум» Київського столичного університету імені Б. Грінченка
Циклова комісія з видавничої справи, культури та української філології

Адреса редакції: проспект Л. Каденюка, 16 (Ю. Гагаріна) Київ, 02094.

Редакція може не поділяти авторські висловлювання в опублікованих статтях.

Використовуючи матеріали публікацій цього випуску, ви зобов'язуєтесь посилатися на «Nota Bene».

Студентські роки — це час великих відкриттів,
сміливих ідей та безмежних можливостей

ЧИТАЙТЕ У ВИПУСКУ:

Ефективні методи навчання: техніки запам'ятовування, конспектування та підготовки до пар.....4

Як знайти баланс між навчанням та відпочинком.....8

Як встигати робити все?
Тайм-менеджмент для студентів.....12

Новий колектив — нові можливості: як знайти своє місце.....14

Емоційне вигорання: виклики сучасного світу.....16

Важливість якісного сну для студентів.....20

Знижки для студентів: як зекономити зі студентським квитком.....22

Інтернет-ресурси для навчання.....26

Коледжанські гуртки: як знайти своє місце та розкрити потенціал.....28

Інтерв'ю з першокурсниками.....32

Відкрита Видавчиня.....34

«Ось ми які».....38

Поезія.....40



Ефективні методи навчання: техніки запам'ятовування, конспектування та підготовки до пар

Навчання, навчання, навчання: вірші напам'ять, тридцять сторінок конспектів та страх перед першим семінаром, а про самостійне опрацювання взагалі краще не згадувати. Що може бути гірше? Хіба що лишитись із цим сам на сам. Саме тому ось вам невеличкий перелік корисних та,

головне, ефективних порад для навчання, щоб ваше волосся не сивіло при згадці про СО.

Техніки запам'ятовування інформації:

- Метод Еббінгауза. Він навчить вас ефективно повторювати текст.

Суть полягає в тому, що загалом людині вистачає восьми повторень, аби вивчити матеріал. Перше має відбутись одразу після прочитання, друге через 20 хв, третє – через годину, далі – 9 годин, день, два, шість, та, остаточно, через 21 день. Звісно, цей метод не дуже допоможе, якщо на годиннику перша ночі, а вірш треба вивчити вже на сьогодні. Однак він націлений на довготривалу пам'ять, що також корисно!

- Метод піктограм. Допоможе запам'ятати прозу чи вірш. Для цього потрібно виділити головні слова та зобразити їх за допомогою умовних малюнків, а далі спробувати відтворити текст. Завдяки візуалізації інформація запам'ятається краще.

- Картки. Підійдуть для вивчення слів або термінів. Їх можна купити, створити самостійно або скористатись широким вибором застосунків на телефоні. На одній стороні картки пишеться слово, на іншій його значення. Головне – регулярне повторювання.

- Асоціації. Спробуйте використати усі органи чуття. Ця техніка особливо допомагає вивчити іноземні слова. Наприклад, «Walnut» – волоський горіх. Можна уявити, який він на дотик, відчути запах та згадати смак. Як вчитимете слово «slug», смакувати не рекоменду, обійдемося без цього.

- Візуалізація. Уявляйте все, що чуєте! Це також доповнить асоціативний ряд до тексту, який вчите.

- Конспекти. Це та чудова річ, що завжди має бути під рукою. Розгорнув



зошит чи документ – і вуаля, вся інформація перед очима.

І дійсно, конспекти вкрай корисні. Якщо вони правильно створені, то допоможуть освіжити інформацію перед парою чи екзаменом. Тож краще не нехтуйте ними.

Які ж основні поради для створення конспекту?

- Структуруйте матеріал та розділяйте його на логічні за змістом абзаци, додавайте маркування тексту для списків. Це допоможе швидко зорієнтуватися в тексті з першого погляду.

- Візуалізуйте. Додавайте картинки, стрілки, а також виділяйте текст маркерами.

- Пишіть нотатки на полях або спеціальних стікерах.

- Скорочуйте. Це суттєво зекономить час, якого так часто не вистачає під час навчання.

Виділяють п'ять основних видів конспектів: лінійний, візуальний, цитатний, конспектування-нумерування та інтелект-карту. Останній є одним з найдієвіших. Інтелект-карта знадобиться, якщо треба занотувати зв'язки між різними ідеями або складну тему, що поділяється на підтеми.

Як створити інтелект-карту?

У центрі – тема конспекту з асоціативним малюнком, наш «стовбур», від якого відділяються «гілки» з підтемами. Ці ж «гілки» розгалужуються на менші, де знаходиться не така важлива інформація.

Також існують спеціальні сервіси для створення таких карт: Coggle, Xmind, Freemind тощо.

Як підготуватися до пари?

Головне, що дійсно важливо зробити, – відпочити перед парою. Але, звісно, є ще пункти, які бажано виконати:

1. Ознайомтеся з темою заняття, прочитайте необхідні книги чи статті, так матимете базу знань на пару.
2. Освіжіть пам'ять з попередніх занять за допомогою конспектів.
3. Підготуйте всі потрібні матеріали заздалегідь, аби потім не метушитись.
4. Встановіть конкретний час для підготовки, щоб не відкладати на останній момент.
5. Знайдіть якомога більше безкоштовних джерел інформації. Важливо, щоб вони висвітлювали перевірену та правдиву інформацію (додаткова література, коледжанська бібліотека тощо).

Ефективно навчатись теж потрібно навчитись, як би дивно це не звучало. Тож абсолютно нормально, що не все вдається з першого разу. Важливо пробувати і не полишати спроби навіть після десятої поразки (після одинадцятої теж не можна!), і рано чи пізно все обов'язково вдасться.

Поліна Власенко,
2 ВСР



Як знайти баланс між навчанням та відпочинком

Щоденні пари, практичні роботи, лекції, домашні завдання, час на дорогу, а у когось ще й робота. Втомлює, правда? З таким темпом життя можна вигоріти за лічені тижні після початку навчального процесу. А він від цього точно не зупиниться, тому важливо правильно організувати свій розклад, знайшовши баланс між навчанням та відпочинком. Проте як це зробити? Пропонуємо кілька ефективних та перевірених студентами порад.

1. Склади реалістичний гнучкий розклад

Перш за все, важливо чітко розпланувати усі завдання. Купи собі красивий блокнот або створи папку в нотатках телефону, де будеш записувати все, що потрібно зробити. Спочатку виділи те, що забирає час щодня, наприклад пари. Розпиши графік на тиждень із зазначенням часу. Після цього порахуй, скільки годин у тебе залишилось. На вільний час заплануй виконання домашнього завдання. Не потрібно робити абсолютно все, сидючи за комп'ютером по п'ять годин. Краще виконуй його стабільно щодня, витрачаючи годину часу. Не забувай про відпочинок. Година дозволля

після навчання допоможе відновити сили та прояснити розум. Після цього простіше налаштуватися на роботу та швидко її виконати. Час, що залишився, витрати на самовдосконалення або те, що наповнює. Це може бути 15 хвилин вивчення англійської, 30 хвилин танців чи розмови з друзями тощо. Все, від чого отримаєш задоволення. Так на декілька годин забудеш про навчання й зможеш насолодитися життям.

2. Спи якісно

Дуже складно говорити про якісний сон, коли безліч нових предметів чекають на виконання домашнього завдання. Проте, якщо не спати кілька ночей, сидіти за комп'ютером чи зошитами, то одного дня психіка не витримає і трапиться вигорання. Наслідки розгрібати прийдеться довго. Тож краще не допустити такого. По-

трібно всього лише поспати щонайменше 8 годин на добу, і нехай весь світ зачекає.



3. Встанови чіткі цілі

Секрет успіху відомих людей, таких як Imagine Dragons, Кілліан Мерфі, Емми Стоун тощо полягає у тому, що вони чітко поставили собі цілі. Неможливо бути генієм в усьому. Потрібно йти до однієї чіткої мети та розвиватися задля неї. Дай собі відповідь на питання: чому я навчаюся саме на цій спеціальності? Чого хочу досягти? Чи хотів/ла я бути тут? Можливо, ти журналіст, який хоче говорити правду? Або видавець, якому набридли шаблонні формати книжок? Чи юрист, який прагне відстоювати справедливість? Або ж дизайнер, який бажає додати краси цьому світу? Просто йди до своєї цілі та згадуй про неї, коли падаєш і не знаходиш сил піднятися.



4. Використовуй сучасні технології

Світ сьогодні – це суцільні інновації. Він пропонує безліч сервісів, які можуть значно полегшити життя студента. І ними **МОЖНА** та **НЕОБХІДНО** користуватися. Наприклад, з iStudiez lite student planner ти зможеш легко планувати свій час та відстежувати успішність, Mathway допоможе з математикою, а Brainly знайде додаткові матеріали.

5. Пам'ятай про відпочинок

Відпочинок – найкращі ліки проти вигорання через навчання. Інколи навіть у найнапруженішому графіку просто потрібно дати собі паузу. Спробуй забути про всі проблеми на годину, ввімкнути медитацію, зайнятися спортом або прийняти ванну. Це допоможе зібрати думки до купи.

Висновки

Пам'ятай, що баланс між навчанням та відпочинком – це ключ до успіху. Не забувай, що для досягнення високих результатів потрібна велика праця. А людина має здатність втомлюватися та вигорати, і це нормально. Тому, щоб мати сили працювати, потрібно давати собі час на відпочинок та ефективно організовувати робочий і навчальний процес. Тоді ти сам/а не помітиш, як досяг/ла результату та прийшов/ла до своїх цілей.

Юлія Кобрин, 4 ВСР

Як встигати робити все?

Тайм-менеджмент для студентів

Студентське життя насичене. Подеколи аж занадто. Практичні заняття, семінари, самостійні опрацювання, практика – все це забирає купу часу. А ще потрібно якось встигати робити побутові справи. Та й відпочити іноді хочеться. Тільки от коли? Збільшити кількість годин у добі не можна, не виконувати якісь завдання – теж.

Але проблема не лише у нестачі часу. Просто іноді ми витрачаємо його марно і навіть не помічаємо цього. Наприклад, ви сіли погортати стрічку в Instagram, потім подивились на годинник і зрозуміли, що минуло не п'ять хвилин, а сорок п'ять.

Щоб такого не траплялось, потрібно опанувати тайм-менеджмент – мистецтво керування часом, яке очистить ваше життя від непотрібних справ. Є різноманітні техніки тайм-менеджменту. Розглянемо декілька з них.

Метод «Pomodoro»

Його суть полягає у виконанні одного завдання протягом 25 хвилин. Потім потрібно відпочити п'ять хвилин і знову взятись до роботи. Після чотирьох таких підходів можна влаштувати півгодинну перерву. Метод сподобається людям, які не вміють довго концентрувати увагу на чомусь. Також у вас може

з'явитись бажання працювати швидше з кожним підходом. Своєрідні змагання з самим собою допоможуть досягти максимальної продуктивності.

Техніка тимчасових блоків

Визначте кількість часу на виконання кожного завдання. Наприклад, годину ви редагуєте текст, годину – готуетесь до семінару, пів години – читаете і т. д. Такі обмеження пришвидшать роботу мозку, покращать концентрацію уваги. Головне – дисципліна. Не вклались у встановлений термін – відкладіть справу і поверніться до неї пізніше. Щоб техніка працювала ефек-



тивно, важливо правильно визначити, скільки часу ви витратите на певну роботу. Якщо його буде замало, ризикуєте виконати завдання неякісно, забагато – працюватимете надто повільно.

9 справ

Тут все просто. Щодня ви маєте робити дев'ять справ: одну велику, три середніх і п'ять маленьких. Необов'язково, щоб маленькі справи стосувались роботи або навчання. Це може бути прибирання кімнати або похід до магазину. Подібні побутові дрібнички теж складова нашого життя, тому брати їх до уваги під час планування дійсно важливо.

Автофокус

Техніка для творчих людей, які покладаються на натхнення. Запишіть завдання, які потрібно виконати, потім прочитайте список. Беріться до справи, на якій зупинились інтуїтивно. Якщо завдання почне набридати, виконуйте

інше. Так ви зрозумієте, чого хочете у конкретний момент, і зможете отримати від роботи задоволення.

З'їсти жабу

Метод протилежний попередньому. Першою виконуйте справу, яка вам подобається найменше. Такий підхід звільнить вас від думок про неприємне завдання та забезпечить гарний настрій протягом дня.

Шматочки

Ідеальний спосіб зробити велику справу якісно і доволі швидко. Секрет у тому, щоб «розрізати» непосильне завдання на маленькі шматочки. Наприклад, вам потрібно написати курсову роботу на тридцять п'ять сторінок. Здається, що це надто багато, але якщо приділятимете цьому 30-40 хвилин на день, не помітите, як впораєтесь за два місяці.

З тайм-менеджментом потрібно експериментувати: використовувати різні техніки, комбінувати їх, коригувати відповідно до свого темпераменту. Лише так ви зможете навчитись ефективно організовувати час.

Дар'я Белікова, 4 ВСР

Новий колектив — нові можливості: як знайти своє місце

Підлітковий вік — це період значних фізіологічних і психологічних змін. Одним із найважливіших елементів цієї фази є розвиток навичок соціалізації та комунікації. Нерідко підлітки опиняються в нових групах, наприклад, вступаючи до нового навчального закладу. Це може викликати тривогу, страх відчуження та труднощі з адаптацією. Саме тому варто обговорити, які бувають основні особливості спілкування підлітків і фактори, що впливають на процес адаптації до нового середовища.

Які ж бувають особливості спілкування підлітків?

Підлітки часто хочуть, щоб їх визнавали однолітки. Їм важливо відчувати себе частиною групи і бути прийнятими. Також у цей період молоді люди активно шукають свою ідентичність, що може призвести до конфліктів між особистими переконаннями та соціальними нормами. Нерідко через неповне самоусвідомлення підлітки можуть гостро реагувати на критику або зневагу з боку інших. До того ж для багатьох підлітків важливо знайти авторитетну фігуру серед однолітків і дорослих, яка могла б надихнути їх і допомогти знайти вирішення їхніх проблем.

Саме через такі яскраві особливості у спілкуванні виникають труднощі з адаптацією в новому колективі. Які ж вони бувають?

Перш за все, це невпевненість і тривожність: підлітки часто не знають, як їх сприйматимуть у новому колективі, а незнайоме оточення здатне викликати значну тривогу. До цього додається страх самотності, адже підлітки бояться залишитися поза групою або не знайти нових друзів, що тільки посилює стрес від перебування в новому середовищі. Ще однією проблемою є різнобічність цінностей: кожен колектив має свої умовні правила, і новеньким буває складно адаптуватися до цих норм. Крім того, наявність лідерства в колективі ускладнює ситуацію. У вже сформованих групах є свої лідери та внутрішні стосунки. Як правило, це не дозволяє іншим спокійно та безконфліктно адаптуватися в колективі.

Щоб допомогти підліткам адаптуватися в новому колективі, можна виокремити деякі поради.

Навчання молодих людей основним принципам спілкування, таким як активне слухання, толерантність до чужої думки та вміння висловлювати свої почуття, допоможе їм більш впевнено взаємодіяти з іншими. Також значну роль відіграє емоційна підтримка з боку батьків. Важливо регулярно обговорювати з підлітками їхні почуття та переживання, що дозволить зняти напругу та полегшити процес соціальної інтеграції.

Адаптація до нового колективу — це поступовий процес, і не варто очікувати, що підліток одразу стане частиною групи. Необхідний час для того, щоб налагодити стосунки і знайти своє місце в новому середовищі. Спільні інтереси можуть стати ключем до швидшої інтеграції, адже через хобі, спортивні секції або інші заходи підлітки можуть знайти спільну мову з однолітками та відчувати себе впевненіше.

Не менш важливим є розвиток незалежності та впевненості в собі. Навички саморефлексії та здатність справлятися з труднощами будуть корисними не лише у спілкуванні з новими групами, але й загалом у житті. Крім того, варто звертати увагу на умовні правила, що існують у колективі. Це допоможе підліткам зрозуміти, як поводитися з новачками і що від них очікують, сприяючи безконфліктній адаптації.



Отже, спілкування та адаптація підлітків у нових групах — складний, але важливий процес. Навчання навичок ефективної взаємодії, підтримка з боку дорослих та поступове набуття впевненості сприятимуть успішній інтеграції в нове середовище. Важливо розуміти, що кожен підліток адаптується по-своєму і що час, необхідний для входження в новий колектив, буде різним.

Анна Мельник, 4 ВСР

Емоційне вигорання: виклики сучасного світу

У сучасному суспільстві дедалі частіше можна почути про емоційне вигорання. Психіатриня, кандидатка медичних наук Тетяна Матковська зазначає, що емоційного вигорання важко позбутися, а ситуація, зазвичай, має тенденцію до погіршення.



Якщо не усунути причини, які призвели до появи цього стану, людина, як правило, втрачає здатність продуктивно працювати, у неї можуть з'явитися порушення сну (безсоння чи надмірна сонливість), відчуття загального пригнічення емоційного стану та, як наслідок, — підвищена дратівливість і конфліктність на роботі та в сім'ї. Тетяна Матковська розповідає, які люди схильні до емоційного вигорання:

- ті, що набирають багато проектів і завдань, на які не вистачає ні часу, ні сил;
- ті, що за лічені хвилини перемикаються від підйому продуктивності до повного безсилля;
- ті, що прагнуть підвищити свою продуктивність без відпочинку;
- ті, що піддаються постійній самокритиці;
- ті, що не вміють або не бажають розслаблятися (або взагалі відпочивати);
- ті, що не дозволяють собі зробити паузу в роботі.

Тобто це стан, який виникає внаслідок тривалого стресу та через сильне фізичне чи емоційне перенавантаження. Люди з низькою самооцінкою більш схильні до емоційного вигорання. Відсутність внутрішньої психологічної опори та зовнішньої підтримки від соціуму можуть зіграти вирішальну роль у цьому питанні. Фахівці наголошують, що емоційне вигорання особливо по-

ширене серед професій, де необхідна постійна взаємодія з людьми, — це медики, вчителі, соціальні працівники, менеджери тощо. Однак сьогодні ніхто не застрахований від цього стану, навіть ті, хто працює на віддаленій роботі чи займається творчістю. Також треба згадати про школярів та студентів, які мають інтенсивну програму навчання. А особливо тих, хто готується до важливих іспитів і може нехтувати повноцінним сном та якісним відпочинком.

Емоційне вигорання зазвичай супроводжується почуттям виснаження, зниженням продуктивності та байдужістю до того, що раніше приносило радість. Також часто присутня фізична втома, відчуття постійного тиску, апатія, відсутність мотивації. І, звісно, втрата бажання спілкуватися з друзями, родиною та загалом із соціумом. Однак у кожної людини емоційне вигорання може проявлятися по-різному. Ознаки вигорання в будь-якому випадку можуть відрізнятися, тому не існує єдиного універсального тесту на його визначення.

То що ж робити, якщо у вас емоційне вигорання? По-перше, важливо вчасно розпізнати його ознаки. Визнання того, що у вас вигорання, часто є першим кроком до одужання. Відпочинок та зміна діяльності допоможуть запобігти подальшому погіршенню стану.

По-друге, варто звернути увагу на робочі умови та спробувати збалансувати роботу і відпочинок. Психологи рекомендують також шукати підтримки серед близьких і колег. Емоційне вигорання — це не лише індивідуальна проблема, а й соціальна. Роботодавці мають створювати умови, які сприятимуть психологічному здоров'ю працівників, запроваджувати програми підтримки та профілактики стресу. Неодмінно треба підтримувати баланс. Це означає, що ви не маєте проводити більшу частину свого часу без сну, на роботі чи у думках про неї.

Крім основної зайнятості, вам необхідно витратити час на те, що вам подобається (подорожі, хобі, зустрічі з друзями), а також виділяти його для себе (щоб подбати про своє здоров'я, зовнішність або просто розслабитися). Зрештою, увага до власних потреб та психологічного здоров'я — ключ до подолання вигорання. Не потрібно недооцінювати емоційне виснаження. Якщо ви відчуваєте, що не можете впоратися з емоційним вигоранням самостійно, варто звернутися до психолога.

Анна Кириленко, 21 ПО





Важливість якісного сну для студентів

Навчання у коледжі, університеті, чи навіть у школі — непросте випробування для молоді. Протягом усього часу навчання багато хто жертвує сном, щоб навчатися, спілкуватися з друзями або просто відпочивати. Якщо ви коли-небудь мали недоспану ніч, а з українцями через атаки рф це стається дуже часто, то знаєте, що наступного дня почуваетесь втомленими та роздратованими. Проте якщо тривалий час спати менше, ніж рекомендовано, то ви не просто будете не в дусі. Це може виснажити організм.

Сон потрібен нам, так само як повітря та їжа. Під час сну наше тіло відновлює свій хімічний баланс, а мозок створює нові нейронні зв'язки. Коли ми вдень отримуємо нову інформацію, вона відкладається у короткостроковій пам'яті. Для того, щоб ці знання залишилися, потрібно, щоб вони перейшли до довгострокової пам'яті. А цей процес відбувається саме під час сну. Після чого короткострокова пам'ять стає знову вільною для нових знань. Тож наступного дня ми матимемо ясну голову та зможемо легко засвоювати нову інформацію.

Також здоровий сон допомагає нам бути уважними. А якщо ви недостатньо відпочили вночі, сигнали, які надсилає організм, можуть затримуватися. Тоді стає складно зосереджуватися на потрібному та швидко перемикатися на щось важливе.

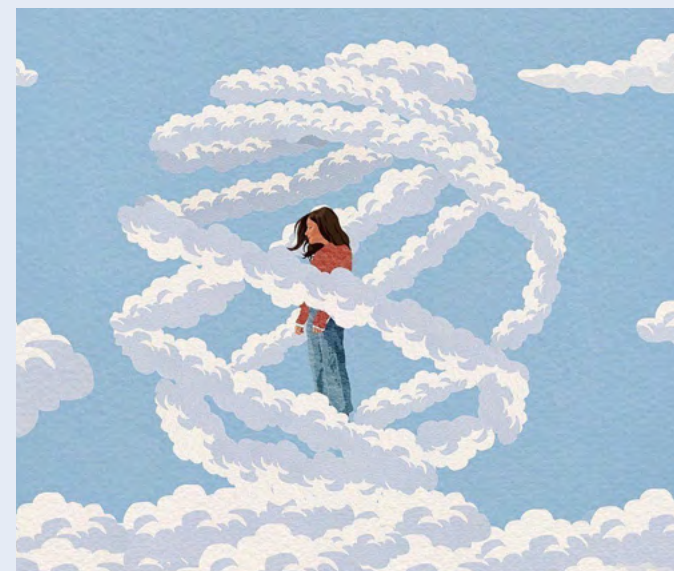
Поки ми спимо, імунна система виробляє захисні речовини для боротьби з інфекціями: антитіла та цитокіни. Тож якщо добре висипатись, то в разі контакту з інфекціями у нас більше шансів не заразитися, а недосипання заважає імунній системі нарощувати свої сили.

Під час глибокої фази сну сповільнюється частота серцевих скорочень, знижується кров'яний тиск і стабілізується дихання. Ці зміни зменшують навантаження на серце та дозволяють йому відновитися після активного дня. Окремо варто згадати про артеріальний тиск. Під час здорового сну він знижується приблизно на 10–20%. Цей процес називається нічним зануренням. Таке зниження артеріального тиску вночі запобігає виникненню серцевого нападу та інсульту.

Кілька чашок кави після безсонної ночі не допоможуть перекрити потребу організму у сні. Насправді кофеїн чи інші стимулятори можуть навіть погіршити ситуацію. Вдень ми п'ємо каву, щоб почуватися бадьорими, а наступної ночі стає важче заснути. Тож боротьба із втомою за допомогою кофеїну може стати замкненим колом порушеного режиму сну.

Важливо розуміти, що катастрофічні наслідки для організму не настануть через одну-дві недоспані ночі. Варто сприймати повноцінний сон як турботу про власне здоров'я та можливість організму відновитися.

Лікарі рекомендують студентам спати від восьми до десяти годин на добу, хоча багато студентів сплять набагато менше, та ще й нерегулярно. Щоб оцінити, як тривалість сну впливає на якість навчання, група вчених із кількох наукових центрів США вирішили провести дослідження та зробили експеримент. Вони зібрали 600 першокурсників і протягом певного часу оцінювали їхню успішність.



Розподіливши студентів на групи за кількістю годин їхнього сну та підрахувавши середню підсумкову оцінку в кожній групі, вчені виявили, що чим більше студенти приділяли часу сну, тим кращі були їх підсумкові оцінки. Ефект, нехай і незначний (у тих, хто в середньому спав на годину більше, підсумкова оцінка була на 0,07 бала вища), однаково поширювався на студентів трьох навчальних закладів і не залежав від успішності в школі, раси та статі учня, а також рівня навчального навантаження у конкретному коледжі.

Олександра Пясецька,
4 ВСР

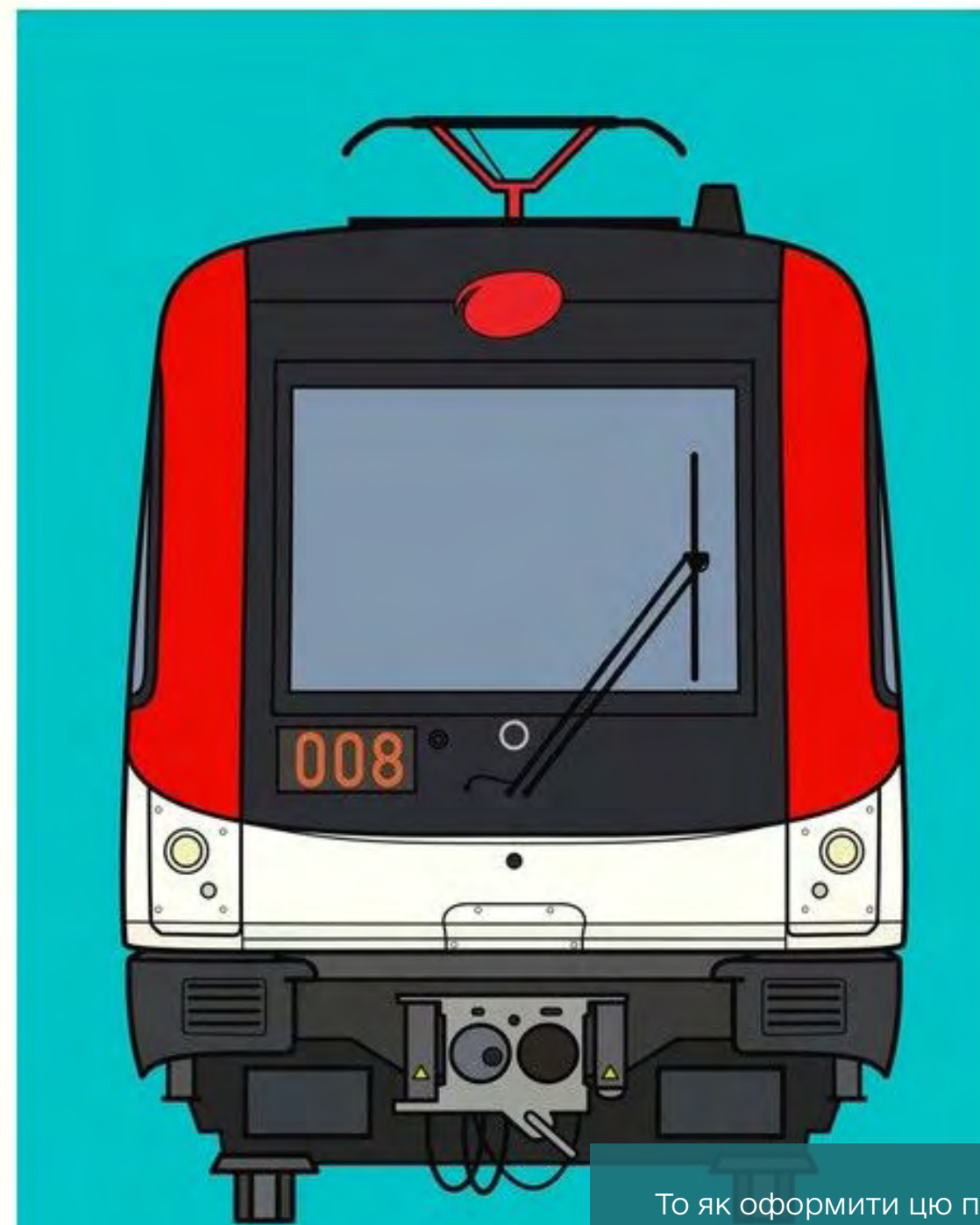
Знижки для студентів: як зекономити зі студентським квитком

Студентське життя – це час нових знайомств, яскравих вражень та безмежних можливостей. Однак обмежений бюджет часто стає реальністю для багатьох студентів. Але навіть маючи невеликі кошти, можна зробити своє життя більш комфортним та насиченим. Як? Все дуже просто – скористатися всіма перевагами студентського квитка! Цей невеликий документ не лише підтверджує ваш статус студента, але й відкриває двері до безлічі знижок та пільг, які допоможуть зекономити на транспорті, розвагах, покупках та багатьох інших речах. Тому розберімося, як максимально використати всі переваги, які він дає.

Транспорт. Почнімо з найвідомішого факту про знижки для студентів – пільги у громадсь-

кому транспорті. «Укрзалізниця» пропонує студентам знижку 50% на більшість поїздів. Наприклад, поїздка з Києва до Львова обійдеться вам приблизно в 150 гривень в один бік замість повної вартості. Також студенти мають право на пільговий проїзд і в міському транспорті, а саме в метро, трамваях, тролейбусах та автобусах. Наприклад, у Києві студенти можуть оформити пільговий проїзний через додаток «Київ Цифровий», що дозволяє зручно оплачувати проїзд і уникати черг.

Підписки. Як студент ви можете значно зекономити на багатьох підписках, скориставшись спеціальними пропозиціями від популярних стрімінгових сервісів та програмного забезпечення. А саме YouTube Premium, YouTube Music, Spotify, Apple Music та ще багато інших, які пропонують спеціальні тарифи для студентів. З їх допомогою ви зможете слухати музику без реклами, дивитися відео високої якості та завантажувати контент для офлайн прослуховування. Microsoft 365 надає студентам доступ до повного набору програм Office (Word, Excel, PowerPoint тощо) за зниженою ціною.



То як оформити цю підписку?

1. Перейдіть на офіційний сайт сервісу.
2. Оберіть тариф «Для студентів».
3. Підтвердьте свій статус студента. Зазвичай потрібно надати студентський квиток або довідку з навчального закладу.

Дозвілля. В Україні багато закладів культури та розваг пропонують пільгові знижки для студентів. Наприклад, Національний музей «Чорнобиль» у Києві безплатно приймає студентів у перший вівторок кожного місяця. А Національний музей народної архітектури та побуту пропонує квитки за 90 грн замість 130. Також зі студентською знижкою можна відвідати безліч музеїв та пам'яток архітектури у Львові. Наприклад, Палац Потоцьких, «Каплицю Боїмів», заповідник «Золочівський замок» тощо.

Театри теж пропонують спеціальні умови для студентів. Наприклад, у Кам'янському студенти можуть купити квитки на деякі вистави за пів ціни. А в Києві у театрі імені Лесі Українки можна відвідувати вистави безкоштовно в останній понеділок кожного місяця за наявності вільних місць. Такі запрошення видають за годину до початку показу.

Більшість мережевих кінотеатрів також пропонують приємні знижки для студентів. Наприклад в Multiplex можна отримати 10 грн знижки на квитки сектору GOOD, а «Планета Кіно» пропонує дисконт від 10 до 15 % у будні. Деякі локальні кінотеатри, як от «Жовтень» у Києві, також надають пільги студентам.

Спорт та активний відпочинок. Багато фітнес-центрів пропонують знижки студентам. Наприклад, Sport Life надає 25 % знижки на річний абонемент для молоді віком від 18 до 24 років. MalibuFit та інші мережі також мають спеціальні пропозиції для студентів. Крім того, можна знайти знижки на боулінг (Lucky Strike), катання на ковзанах (Fifty Ice) та інші види активного відпочинку.

Шопінг та зв'язок. На жаль, під час повномасштабного вторгнення кількість магазинів, що пропонують знижки для студентів, зменшилася, але деякі пропозиції все ще актуальні. Так, у магазині iSpace діє знижка 3 % на всі Mac та iPad, а в Samsung Shop -5 % на смартфони, планшети, смартгодинники та бездротові навушники. На зв'язок, навчання та підписки на корисні ресурси вигідні пропозиції має lifecell Campus. Ця акція пропонує студентам 10 % знижки на оплату пакетних послуг на весь термін навчання.



Студентський квиток – це не лише документ, що підтверджує ваш статус, але й ключ до багатьох можливостей для економії. Звісно, в одній статті неможливо розповісти про всі знижки, доступні студентам, тому не соромтеся запитувати про знижки та пільги у різних закладах – це допоможе вам зберегти кошти та насолоджуватися студентським життям на повну.

Марія Кубрак, 4 ВСР

Інтернет-ресурси для навчання

Технології продовжують трансформувати освіту, надаючи студентам та школярам більше інструментів для ефективного навчання. Проте серед величезної кількості доступних освітніх додатків знайти якісні та ефективні може бути справді важко. Тому команда Nota Bene підготувала для вас добірку найкращих.

1. **Quizlet** – популярний додаток для ефективного запам'ятовування. Він дозволяє створювати та вивчати різні поняття, слова чи факти за допомогою карток. Це особливо корисно, коли потрібно швидко вивчити матеріал, а часу на зубріння нема. Quizlet пропонує різноманітні режими навчання, а саме картки, ігри на відповідність та тренувальні тести, що робить його універсальним для різних стилів навчання.

2. **Anki** – ще один додаток для карток. Він використовує інтервальне повторення – метод навчання, що оптимізує інтервали перегляду інформації для максимального запам'ятовування. Anki дозволяє створювати картки з текстом, зображеннями, звуками та навіть відео. Він ідеально підходить для вивчення мов, медичних термінів та інших предметів, що потребують запам'ятовування.

3. **Evernote** – персональний цифровий органайзер. Цей додаток допомагає студентам організовувати свої чернетки, списки справ, дослідницькі матеріали тощо в одному місці. Він підтримує текстові, графічні та аудіо нотатки, а також дозволяє користувачам синхронізувати свої дані на кількох пристроях.

4. **Microsoft OneNote** – ще один універсальний додаток для всіх ваших записів. Він підтримує текстові, аудіо та графічні нотатки. OneNote легко інтегрується з іншими продуктами Microsoft Office, що робить його універсальним інструментом для студентів та школярів, які вже використовують Word, Excel чи PowerPoint.

5. **Forest** – додаток, який допомагає зосередитися на навчанні та не відкладати справи. Заходячи в застосунок та натискаючи «старт», студент починає вирощувати дерево, яке помре, якщо він відволічеться на інші програми, наприклад, Telegram. Що довше він зосереджений, тим більше дерев зможе посадити, зрештою створивши ліс. Додаток також співпрацює з організаціями з реальної посадки дерев, дозволяючи користувачам позитивно впливати на навколишнє середовище.

6. **Grammarly** – незамінний додаток для всіх, хто хоче покращити свої навички письма з англійської мови. Він перевіряє граматику, орфографію, пунктуацію та стилістичні помилки, пропонуючи пропозиції щодо покращення якості та читабельності тексту. Grammarly доступний як розширення для браузера чи як настільний або мобільний додаток, що робить його доступнішим для використання.

7. **Duolingo** – додаток для вивчення мов, який робить цей процес веселим та інтерактивним. Він використовує

гейміфіковані уроки, які містять вправи на слухання, говоріння, читання та письмо.

8. **Wolfram Alpha** – обчислювальний довідник, який вирішує математичні завдання, надає докладні пояснення та пропонує інформацію з широкого кола академічних предметів. Він особливо корисний для студентів, які вивчають математику, фізику, інженерію та інформатику, але також пропонує інформацію з таких галузей, як історія, економіка та лінгвістика.

**Олександра Пясецька,
4 ВСР**



Коледжанські гуртки: як знайти своє місце та розкрити потенціал

Переходити до нового навчального закладу завжди нервово, а особливо, коли це не знайома з дитинства школа, а коледж: інші люди, середовище, нові правила. А тут ще й кажуть до гуртків вступати! Але насправді все не так страшно, як здається на перший погляд. Тож розбираємось з нашими гуртками.

Клуб настільних ігор «Restart»

Любите настільні ігри й шукаєте, як провести вільний час та знайти нових друзів? Тоді «Restart» абсолютно точно для вас. Ви можете прийти компанією чи сам, і в жодному разі не пошкодуєте про це. Клуб створювався для того, щоб знайти однокумців, щоб люди зі спільноти настільних ігор не почувались самотніми. І ціль виконано, клуб допомагає людям розкритися!

«Мені хотілось створити таке ком'юніті навколо себе. Якщо я не можу знайти ком'юніті, безкоштовне і комфортне для мене, то хто я така, щоб його не створити?», — говорить Софія, засновниця клубу.

Цей клуб — «червона пандочка серед білих», молодший братик нашої студради, але цілком вільний у своїх рішеннях.

«У клубі всі дружать і спілкуються один з одним поза його межами, також маємо спільний чат», — каже Софія.

Що про «Restart» розповідають учасники?

«У клубі завжди дружня та спокійна атмосфера, на зустрічах ми багато жартуємо та сміємося, розказуємо щось цікаве, в цілому наш клуб як одна велика сім'я, саме в ньому я знайшла найкращих подруг, цікавих співрозмовників, та просто добрих людей, які завжди готові допомогти. Усіх нових учасників клубу ми вітаємо з теплом та добротою», — ділиться враженнями учасниця клубу «Restart».

Тому «Restart» існує й запрошує усіх, а особливо першокурсників, доєднатися до лав поціновувачів настільних ігор. Навіть якщо ви не сильно знаєтесь на них — приходьте, вам усе розкажуть та покажуть.



Науковий гурток «Дискурс»

Мету, з якою створювався «Дискурс», точно оцінять майбутні видавці та журналісти: на кожному засіданні розглядаються важливі та актуальні теми зі світу медіа. Тому якщо ви цікавитесь світобудовою журналістики, доповідачі «Дискурсу» радо чекають вас на своїх засіданнях. Тут ви точно дізнаєтесь щось новеньке, а, як ми знаємо, знання за плечима не носити.

Косметична хімія

Косметика + Хімія = Косметична хімія! Цікавитесь тим чи іншим? А може, зібрали комбо? Тоді доєднуйтеся до гуртка і створіть доглядову косметику своїми руками. Що ви хочете? Крем чи, може, бальзам для губ власного виробництва? Або ж навчитись робити масаж? Звісно, під ретельним та чуйним керівництвом нашої викладачки. Хімія об'єднує людей, то там ви, стовідсотково, знайдете однокумців.

«Дуже класно, що можна комунікувати з людьми з інших груп. І в мене справді вже є там класні знайомі!», — каже одна з учасниць гуртка.

«Як на мене, саме враження формує викладачка. Вона дуже сконцентрована на цьому гуртку, вона віддає всі сили туди. Дуже допомагає нам не тільки в гуртку, а й просто поза ним...», — розповідають учасники.

Станьте частинкою наших хіміків, можливо, це саме те, що потрібно вам після довгих пар. Хто знає, може, хімія розкриє ваш потенціал. Вам знадобиться лише одноразова маска, халат та бажання творити.



Літературний клуб «Контекст»

Літературні новини, добірки фільмів, поради для НМТ, щоденна порція поезії — усе це та ще більше цікавинок ви знайдете в телеграм-каналі «Контексту». Цей гурток об'єднує людей, які палко закохані в мистецтво, людей, які ними живуть і його створюють.



Кіноклуб «ArtHouse»

Час від часу ви могли помітити дивну активність в актовому залі. Скоріш за все, саме у цей час там транслюють якийсь популярний або не дуже фільм. Нещодавно кіноклуб тишив нас показом фільму, знятого за мотивами повісті легендарного Кузьми Скрябіна «Я, «Победа» і Берлін». Цікаво? Запрошуємо і вас.



Театральний гурток

А може, ви в душі — актор чи акторка? Саме час це перевірити! Маєте змогу це дізнатись в нашому театральному гуртку. Хвилюєтесь, що не вийде? Пам'ятайте, хто не ризикує, той не святкує. Спробуйте кинути собі виклик. Тут вас чекає створення сценаріїв, сценки та повноцінні вистави. Ще більше спілкування та розвиток навичок театрального мистецтва!

Кожен із гуртків, великий чи малий, всією спільнотою чекає на новеньких і запрошує до себе! Пам'ятайте, що не варто боятися пробувати себе в чомусь новому. Ви можете навіть не підозрювати, де саме розкриється ваш потаємний, глибоко схований, потенціал. Ніколи не вгадаєте, де зустрінете друзів на все життя, тож не сумнівайтесь ні секунди й відвідайте їх усі!

Книжковий клуб «Книжки, Плітки та Кава»

Ще геть молодий клуб, але з якими амбіціями! Засновниці обіцяють нам затишну атмосферу, теплі зустрічі та обговорення книг. О так, книг тут буде багато! Спільне читання та обговорення в колі чудових людей. Де, як не тут, знайти друзів?

Ви можете пропонувати свої варіанти книжок для майбутніх зустрічей та голосувати за найбільш уподобану в телеграм-каналі клубу.

Зовсім скоро відбудеться перша зустріч, тож не пропустіть таку подію. О, і найголовніше — обов'язково захопіть з собою каву!

Поліна Власенко, 2 ВСР



«Тут все так жваво...», – першокурсники діляться враженнями після першого місяця навчання

Вересень для першокурсників – подія зворушлива та подекуди тривожна, адже згадайте свої враження від перебування в новому, ще не знайомому середовищі. Наша редакція вирішила поспілкуватися з першокурсниками, аби дізнатися про їхні враження від навчання в коледжі.

– Які ваші враження від першого місяця навчання?

Анастасія, 1ОВ: – Для мене цей місяць був надзвичайно активний та цікавий. Я отримала новий досвід у навчанні й зрозуміла, як сильно коледж відрізняється від школи. Дуже подобаються викладачі. За цей місяць я побувала на багатьох заходах і тепер розумію, наскільки активне життя в нашому коледжі. Мені це подобається, поки що активності дійсно вистачає.

– Розкажіть про ваші враження від першого місяця навчання. Чи є у вас улюблений предмет?

Катерина, 1ОВ: – Викладачі класно ведуть пари. Тут все так жваво, постійно щось десь відбувається, все живе своїм життям і постійно кудись біжить. Улюбленого предмета поки що немає, ми лише звикаємо, тому зараз намагаємось зрозуміти, що до чого. Все ж ще триває період адаптації.

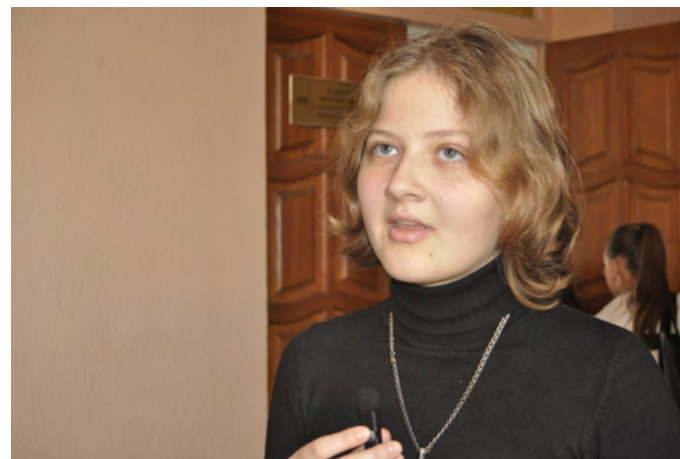


– Що б ви хотіли додати або змінити в коледжі?

Софія, 1ОВ: – Мені все подобається: викладацький склад, сам процес навчання та купа різних заходів. Було б чудово зробити щось схоже на квартирник, з віршами та піснями.

– Поділіться вашими думками щодо навчання в коледжі. Чи є щось, що подобається вам найбільше?

Валерія, 1ВСП: – Коледж дуже відрізняється від школи. Я як людина, яка перейшла з доволі токсичного колективу, дуже задоволена викладачами, їх ставленням до нас. І графік доволі зручний, я нарешті не повертаюсь о першій годині ночі після уроків і всіх занять, ура. І, звичайно, ж їдальня, там все дуже смачно. Дуже подобається інтер'єр, такі спокійні кольори.



Дар'я, 1ВСП: – Мені теж все подобається: гарні люди, дуже круті викладачі, гарно пояснюють усі завдання. Поки що в мене мало якихось історій, але все добре, ще все попереду. Улюблений предмет зараз – зарубіжна література. Дуже подобається наша викладачка.

– Які ваші враження від навчання? Розкажіть про свої улюблені предмети.

Даша, 1ВСП: – Я вражена, реально все круто та файно. Їдальня класна. І викладачі круті, дуже розуміючі. Мені подобається фізкультура, хоч я й навчаюся на видавничій справі.



Ось такий наш перший курс, веселий, щирий та з надією, що далі – більше. Так і буде, і ми, безперечно, їм цього бажаємо.

**Анастасія Заборовець,
Єлизавета Дроздова,
2 ВСП**

Відкрита Видавчиня

11 вересня у Фаховому коледжі «Універсум» відбулася зустріч з Наталією Васильєвою, засновницею та головною редакторкою видавництва «Відкриття». Сміх, книжки, поради з редагування та верстки, щедро приправлені історіями із власного досвіду – ось що чекало на студентів спеціальності «Журналістика» впродовж двох годин. Говорили про видання книжок у нелегкий воєнний час, про те, як відкривати нові імена в літературі та про те, як втриматись на плаву і не перегоріти.

— Як видавництво працює зараз?

— Коли почались відключення світла, то всі мої терміни полетіли відомо куди й ми не встигали. Я дзвоню в друкарню і кажу: «Який у мене крайній термін?». Мені кажуть: «Вівторок». Я віддала книжку у п'ятницю о пів на дванадцятую. А в суботу, о дев'ятій ранку, я забрала її з пресу, вона була готова. Я до того, що правила не для вас. Якщо ви горите чимось, то не йдіть за правилами. Правила взагалі не для вас придумані. Будьте готові їх порушувати, але знайте, що іноді хтось порушить правила щодо вас.

— Які основні труднощі для видавництва сьогодні?

— Фінансування і розголос. Хоча я активна, але я теж маю свої ресурси. Торік в мене було 23 відрядження й 1 розлучення. Як і всі люди, я маю свій ресурс і він був вичерпаний на той мо-

мент. Зараз легше. Труднощі пов'язані з тим, що у кожному з цих книжок потрібно вкласти гроші для того, щоб вони вийшли: у редагування, у коректуру, у малюнки, у верстку. А гроші де? Тут потрібно багато грошей. І мені потрібно, щоб кожен автор говорив: «У мене вийшла книжка». Тому мінуси в тому, що про нас ніхто не знає, але коли дізнаються, це і є вже наша тепла аудиторія.

— Які відчуття виникли, коли ви вперше взяли до рук книжку власного видавництва?

— Це була «Орелія», на неї можна подивитись на сайті. Я її верстала і думала: «Господи, Наталю, скільки ти цих книжок переверстала, ну заспокойся». Але ні! Мене тіпало, тому що це ж моя перша книжка як видавчині. І що ви думаєте? Я накосячила. Там є помилка на обкладинці: ні, не в назві, не в тексті. І от нехай та помилка буде мені напам'ять про те, що помиляються всі. Не помиляється лише той, хто не робить нічого. І все буде в порядку.



— Ви написали книгу про весь свій досвід у книговиданні?



— «Після останньої крапки», так. Мені здається, що зараз я б її написала інакше. Але це буде інша книжка, вона матиме назву «Відкрита Видавчиня». Коли з'явилася назва «Відкриття», то до нас прийшов на практику маркетолог Артем, і він запропонував нам цю назву для нашого телеграм-каналу. А я дійсно є відкритою, мені це пасує. І ось подкаст у нас «Відкрита Видавчиня». І телеграм-канал у нас має таку назву. І книжка, яку я пишу, це і є «Відкрита Видавчиня».

— Яка книжка пройшла найважчий шлях від ідеї до примірника?

— Це така особистісна історія з кожною книжкою, в тому плані, що люди різні, тексти різні. Я, мабуть, розкажу про книжку, яку ми презентували цієї суботи: «Я маю право». Прийшла до нас авторка, вона психологиня, юристка і мама трьох дітей. І вона мені каже: «Ось текст, давайте зробимо книжку». «Давайте», – сказала я і віддала її художниці. Художниці, яка намалювала «Балачки навколо шафи». І чим мені подобається Олена Тиха, це художниця, тим, що я кажу: «Треба підлогу», бо там всі герої стоять, як книги в повітрі. А мені треба підлогу, тому що інакше малюнок ніяк не вписується в сторінку. І вона каже: «Буде тобі підлога». І вона намалювала мені підлогу. І тут я розумію, що мені треба ця художниця, я з нею домовилась, їй ця ідея пасувала і ми почали працювати.

— І як це відбувалося? Я верстаю чернетку розвороту, ми домовилися про формат, Олена малює малюнок, приблизно розуміючи, скільки тут тексту. А проблема в чому? А в тому, що ми не розрахували величину заголовка. Я полінувалась, відверто кажу, і не робила його одразу тим розміром, тим кеглем, який зараз є. І тому, коли я робила його як треба, то у мене вже всі малюнки були меншими за форматом. Мені доводилося з ними інакше працювати. І от проблема в тому, що я отримую в наш робочий чат малюн-

ки й думаю, що мені з цим робити. І я починаю спочатку. Я не спала чотирі ночі, щоб закінчити цю книжку, і в суботу я забрала її з друкарні, в мене руки тремтять від щастя. Коли ми її презентували, то я просто бігала і кричала: «Дивіться, я її завершила, я видала, я жива!». І в мене реально було враження, що це, як Сахара. Я пройшла цю Сахару і не вірю, що я взагалі жива. Я ускладнила собі завдання через прокрастинацію і потім почала показувати книгу своїм колегам, і вони кажуть: «Ну вийшло ж». Тобто я до того, що справді це була складна дуже історія, але головніше, що авторці вже треба їхати. Я себе ненавиділа, чесно, я пропускала її дзвінки та не відповідала на повідомлення. І це, напевно, одна з найскладніших книжок у моєму видавництві.

Зустріч з Наталією була насиченою та колоритною. Бачити людей, які так сильно горять своєю справою, – це щире захоплення. Чути про їх досягнення та здобутки – чудово, знати про те, що стоїть за лаштунками цього успіху, – важливо. Адже саме через такі історії ми розуміємо, що все можливо, і навіть після найтемнішої ночі настане ранок.

**Ксенія Москаленко,
2 ВСР**

«Ось ми які»

17 жовтня – день, коли першокурсники змогли показати себе та свою професію на сцені Фахового коледжу «Універсум».

Тема цього річного «Ось ми які» - «Що якщо...», адже саме ця тема дала можливість показати себе та свою професію повністю.

У першій половині «Ось ми які» дебютували 7 груп: студенти спеціальності «Дошкільна освіта», «Хореографія», «Фізичне виховання», «Фінанси і кредит», «Образотворче мистецтво», перша група «Початкова освіта» та «Право».

18 жовтня відбувся другий конкурсний день шоу-презентації першокурсників «Ось ми які». У другій половині себе презентували такі

групи: «Графічний дизайн», «Організація виробництва», «Музичне мистецтво», друга група «Початкова освіта», «Видавнича справа та редагування» та «Соціальна педагогіка».

Кожна група показала свою професію унікальним способом. Ми відвідали Київську Русь, побували у світі без музикантів, поспостерігали за Кайдашевою сім'єю та дізналися про те, як жили б діти без соціального педагога.

Перемогу цього річного «Ось ми які» отримали групи «Видавнича справа та редагування» й «Фінанси і кредит». Вітаємо наших переможців! Але варто пам'ятати, що кожна група проявила креатив та неодмінно завоювала прихильність публіки.



Дерева восени вчать інакше жити:

- читати не романи, а міти
- молитись не богу, а Феміді
- скидати втому десь по обіді

і продовжувати тихо розуміти
що чого немає того не повернеш
хоча я все ж чомусь тут і ти теж...

немає сенсу писати некрологи
бо навіть осінь не дасть змоги

сліпому нарешті побачити
глухому - почути
тобі можливо пробачити
мені - відчути

тому разом знищуємо мости.
ті що з дерева - легко. просто спали.
скляні - бий. до тріску й сльози.

осінь раптова.
відчувається як не повернення.
моя будова:
не можу, не хочу, не люблю, треба.

бо все ж

//осінь тепла як весна
досі виглядом із нашого вікна
нам дає надію//

Ксенія Москаленко, 2 ВСР

В Київському метро у тривогу читають Стуса,
Вінграновського, Ліну та траєкторії руху ракет.
Це спільне скрізь і усюди... Але чомусь я гублюся
Серед спроб заховатися, спроб побороти зле.

В підвалі музичної школи в тривогу звучить «Вона»
«Спи собі сама», «Люди ми тільки тоді» та інші пісні.
Скільки там має бути? Дві?
Та тут лиш одна стіна.
//Ми розіб'ємося вщент, лишимося живими//

В підвалі під тоннами поверхів
людно в тривогу, та тихо.
люди бояться, їм це властиво,
люди бояться, аби будинок
не склався конструктором.
Вибух.
Дихай, друже. Ти просто дихай.

Люди в підземці почули удар.
Грім? Не схоже на грім,
не схоже на жодну з примар
//Ми розіб'ємося вщент, лишимося живими//
Жар змиває дощем, розмиває музичний вимір
На двох стінах тримаються замки із хмар
дім тримався лише на одній.
Дім тримався? Він сам їх тримав.

Ксенія Москаленко, 2 ВСР

І ти лишишся в цьому просторі вирваним слідом.
В цій книзі крапкою - навіть не комою.
Сенси і рухи будуть простими,
Речення складнопідрядною мовою.

Дифтонгом задзвениш у вухах мовних систем.
Уподібненням голосу зведеш до нуля
спроби і визначення твоїх фонем.
Градацією складності вдариш у відчуття.
Купою речень - не текстом, стануть твоїми думки.

Словами, голосом, аргументом заперечень,
останній слід лишиш в цьому просторі ти.

Не комою.
Крапкою в останнє із речень.

Ксенія Москаленко, 2 ВСР

Не ходи до дівчат,
Бо вони не такі.
Не ходи до дівчат,
Бо я — не вони.
Випивай мою кров,
Як справжній вампір.
Поцілуй мене знов,
Ніби я — не вони.

Не ходи до дівчат,
Бо вони і погляду того не варті.
Заговори про любов
Зі мною
Ту, що назавжди.

Давай з тобою читати книги,
По 10 сторінок кожен.
Щоб кохати твій голос
Знову
До дріж

Щоби знову упасти з тобою до ліжка,
Щоби поруч лежала улюблена книжка,
Яку ми читаємо по 10 сторінок кожен,
Щоб кохати твій голос
Знову
До дріж

Давай без цілунку,
Тим, що прощають
Вставляй в мене ніж
Прямо
Я вибачаю
Цілуй ті всі рани, що ти накоїв,
Відчуваю, що хочу налитися кров'ю

Поліна Сухенко, 2 ВСР

п

**Ви догортали до кінця!
Редколегія «Nota Bene» дякує за підтримку!
Слава Україні!**