

ХАРКІВСЬКИЙ ТРАМВАЙ СВЯТКУЄ 120 РОКІВ. ЗА ЦЕЙ ЧАС ТРАМВАЇ ВСТИГЛИ СТАТИ СПРАВЖНІМ СИМВОЛОМ МІСТА: ВІД ПЕРШОЇ КОЛІЇ ДО ДВОХСОТКІЛОМЕТРОВОЇ МЕРЕЖІ, ВІД ПЕРШОГО ВАГОНУ ДО 13 МАРШРУТІВ ПО ВСЬОМУ ХАРКОВУ.

З і святом працівників електротранспорту привітав міський голова Ігор Терехов. Мер нагородив відзнаками та подарунками тих, завдяки кому трамвайне сполучення працює та розвивається, а також запевнив: місто не повторить помилок європейських країн, які після Другої світової війни зупиняли рух трамваїв, мотивуючи це високою вартістю. Харківський електротранспорт продовжить рухатися вперед:

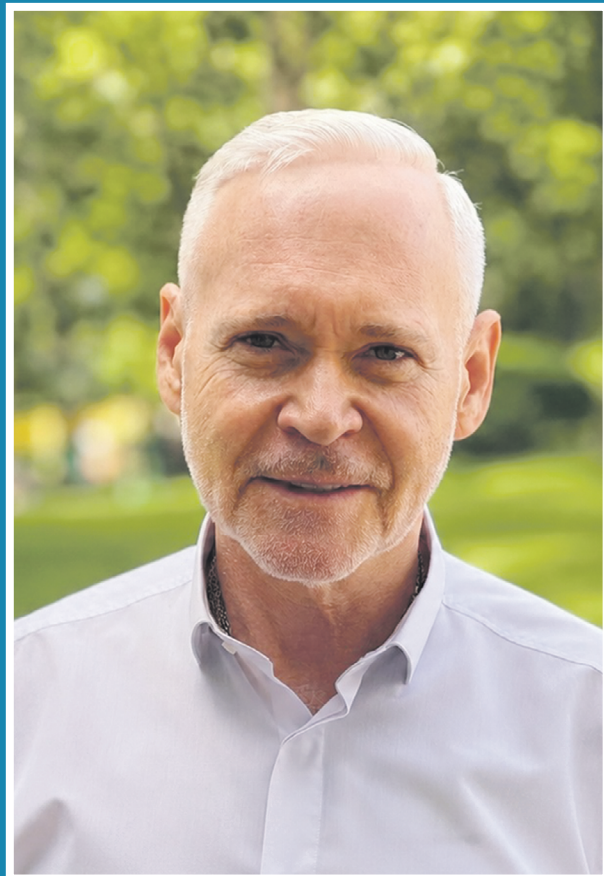
— До початку повномасштабного вторгнення ми планували зі Staedtler спільне підприємство щодо виробництва сучасних трамваїв. Війна поста-

вила проєкт на паузу: ворог зруйнував Салтівське депо та пошкодив десятки вагонів. Але вже 21 травня 2022 року рух трамваїв у місті відновили, і сьогодні у Харкові працюють 13 маршрутів.

Робота за всіма запланованими раніше проєктами буде продовжена. Ми обов'язково зробимо це. Зробимо разом.

А сьогодні я дякую вам за неймовірну працю. Хочу побажати, перш за все, міцного здоров'я, щастя, миру і щоб наш міський транспорт був найкращим транспортом в Україні.

(Закінчення на с. 2)



НЕПЕРЕМОЖНИЙ ХАРКІВСЬКИЙ ТРАМВАЙ!



ТРЕБА ЯКОМОГА ШВИДШЕ ДОЛАТИ ВСІ АКТУАЛЬНІ ВИКЛИКИ

ПРЕЗИДЕНТ УКРАЇНИ ВОЛОДИМИР ЗЕЛЕНСЬКИЙ ПРОВІВ ЗУСТРІЧ ІЗ ПРЕДСТАВНИКАМИ УКРАЇНСЬКОГО БІЗНЕСУ — РОЗДРІБНИХ ТОРГОВЕЛЬНИХ МЕРЕЖ. СЕРЕД НИХ ВЛАСНИКИ, КЕРІВНИКИ Й ДИРЕКТОРИ НАЙБІЛЬШИХ ПРОДУКТОВИХ І БУДІВЕЛЬНИХ СУПЕРМАРКЕТІВ, ГІПЕРМАРКЕТІВ ТА МАРКЕТПЛЕЙСІВ.

Глава держави наголосив, що важливо систематично комунікувати з представниками бізнесу, який постраждав від російських ударів, щоб якомога швидше долати всі актуальні виклики.

— Отримав сигнали, що нам потрібно поспілкуватися з логістикою, з представниками відповідного бізнесу через удари, які відбуваються. Думаю, що це правильно й позитивно — почути одне одного, — зазначив Володимир Зеленський.

Президент запропонував регулярно проводити селекторні наради з представниками бізнесу за участю урядовців. Також щотижня фіксуватимуться потреби бізнесу й розв'язуватимуться питання, які виникають, зокрема в оновленні рішень і регуляцій, необхідній зміні алгоритмів заради нормального постачання в міста й громади.

Передусім ішлося про те, як держава може підтримати логістично важливі бізнеси в умовах російських ударів. Міністри фінансів та економіки разом із Національним банком і командою Офісу Президента найближчим часом мають підготувати рішення щодо розширення програм підтримки для бізнесу. Міністерство закордонних справ



повинне допомогти з необхідними домовленостями з партнерами для збереження роботи бізнесу в Україні та необхідної економічної активності. Відповідні завдання визначені.

За пропозицією бізнесу в Міністерстві економіки та доквілля буде створено окремий центр, який прийматиме оперативну інформацію про проблеми бізнесу.

— Дякую всім, хто продовжує працювати в Україні, підтримує людей і тримає економіку попри всі ризики й постійні російські атаки, — зазначив Володимир Зеленський.

Представники бізнесу подякували Президенту за увагу до проблемних питань.

НЕПЕРЕМОЖНИЙ ХАРКІВСЬКИЙ ТРАМВАЙ!

(Закінчення. Початок на с. 1)

Володимир Матяс, заступник директора Департаменту будівництва та шляхового господарства ХМР:

— За важливістю для міста це, мабуть, другий вид транспорту після метрополітену, тому що перевозить велику кількість людей. Харківський трамвай має величезну історію. Він — автентичний вид транспорту загального користування.

За кожним рейсом за 120 років роботи стоять люди: водії, механіки, диспетчери, електрики. Серед них і Микола Ступак, який працює в трамвайному депо вже 52 роки. Чоловік розповідає: лише поглянувши, як їде трамвай, може виявити майже будь-яку несправність ходової частини:



— З 1974 до 1991 року я працював водієм трамвая на всіх маршрутах міста. Потім почав ремонтувати ходову частину. У мене було багато учнів: і водіїв, і слюсарів. Зараз я вже на пенсії, та досі працюю.

ГОТОВНІСТЬ ДОПОМАГАТИ У СКЛАДНІ ЧАСИ

ХАРКІВ ОТРИМАВ ДВА АВТОБУСИ ВІД МІСТА-ПАРТНЕРА ТУРКУ (ФІНЛЯНДІЯ).

У Департаменті міжнародного співробітництва ХМР подякували фінським партнерам за підтримку, солідарність із Харковом та готовність допомагати місту у складні часи.

— Вдячні Турку за дружбу, довіру та результативну підтримку Харкова! — зазначили в департаменті.



ВОРОГ ЗБІЛЬШУЄ ТИСК

АРСЕНАЛ, ЯКИЙ РОСІЯНИ СПРЯМОВУЮТЬ ПРОТИ МИРНОГО НАСЕЛЕННЯ ХАРКОВА, ПОСТІЙНО ЗМІНЮЄТЬСЯ. ЗА МИНУЛИЙ МІСЯЦЬ ПО МІСТУ 14 РАЗІВ БИЛИ «МОЛНІЯМИ» ТА ЩЕ 14 — РЕАКТИВНИМИ «ШАХЕДАМИ». СИТУАЦІЙНИЙ ЦЕНТР ТАКОЖ ЗАФІКСУВАВ 11 УДАРІВ FPV-ДРОНАМИ, 10 ЗАСТОСУВАНЬ ЗВІЧАЙНИХ «ШАХЕДІВ», ВІСІМ ПРИЛЬОТІВ ВІДНОСНО НОВИХ РАКЕТ «БАНДЕРОЛЬ», А ТАКОЖ УДАРИ РЕАКТИВНИМИ «ІТАЛМАСАМИ» ТА З РСЗВ.

Серпень забрав життя чотирьох харків'ян. Ще 94 людини постраждали, серед них — п'ятеро дітей, повідомив мер Ігор Терехов:

— Мої найщиріші співчуття кожній родині, яка втратила близьких. Усім пораненим бажаю сил та якнайшвидшого відновлення!

Ці трагедії — наслідок 80 ворожих атак на наше місто впродовж останнього місяця. Під ударами знову опинилися всі без винятку райони Харкова.

Оцінювати ворожу тактику — це, безумовно, справа військових. Але для нас з вами, для цивільних харків'ян, усе це має суто практичне значення: змінюється час для нашої реакції. Реактивні дрони летять значно швидше, їхні маршрути стають менш передбачуваними, а між сигналом сирени і вибухом іноді минають лічені хвилини.

Ворог не стоїть на місці, б'є максимально цінно. Найчастіше ціллю стає звичайне житло, енергетичні та га-

зові мережі. Але є й інший, дуже чіткий вектор атак — це підприємства, склади, торговельні центри й заправки.

Згадайте, як почався цей місяць: з нищівного удару по складу видавництва «Ранок» та дистрибуційному центру «Книголенду». А наприкінці серпня реактивний дрон влетів у єдиний працюючий у місті «Епіцентр». Вже мовчу про АЗС.

Я регулярно приїжджаю на місця прильотів і бачу цей біль на власні очі. Як люди стоять біля понівечених будинків і чекають, чи можна буде їм повернутися жити до своїх квартир, чи ні. На підприємствах працівники розгублено дивляться на вигорілі цехи та склади й не знають, чи матимуть завтра роботу, чи буде чим годувати сім'ї далі.

Поруч від перших хвилин працюють рятувальники, медики, поліцейські, комунальники. Наші служби віднов-



люють комунікації, закривають вибиті вікна, ремонтують покрівлі та допомагають постраждалим.

Дякую нашим військовим і підрозділам протиповітряної оборони! Значну частину ворожих цілей вони знищують ще на підльоті. Без їхньої щоденної роботи кількість жертв і руйнувань була б набагато більшою.

Але ворог миттєво збільшує тиск, шойно бачить найменшу можливість. Тому я вкотре дуже прошу харків'ян: не ігноруйте тривоги! Навіть коли вони здаються нескінченними. Навіть коли здається, що небезпека десь далеко. Від вашої швидкої реакції та відповідальності залежить життя!

ХАРКІВ І ДАЛЛАС ПОСИЛЮЮТЬ ПАРТНЕРСТВО

МІСЬКИЙ ГОЛОВА ІГОР ТЕРЕХОВ ПРОВІВ ОНЛАЙН-ПЕРЕМОВИНИ З МЕРОМ АМЕРИКАНСЬКОГО МІСТА ДАЛЛАС ЕРІКОМ ДЖОНСОНОМ.

Сторони обговорили співпрацю між містами-партнерами у сферах освіти та охорони здоров'я. Зокрема, Ігор Терехов подякував американському колезі за підтримку харківських підземних шкіл: завдяки благодійному заходу в Далласі вдалося зібрати кошти, які спрямували на придбання шести інтерактивних панелей. Зараз вони вже встановлені в закладах освіти та допомагають харківським дітям навчатися.

— Я дуже вдячний містянам Далласа за те, що вони в межах підготовки до навчального року зібрали 21 тисячу доларів, які були витрачені на інтерактивні панелі. Це неабияка допомога в навчанні для харківських школярів.

Ерік Джонсон привітав харків'ян із минулими святами та запевнив у подальшій підтримці:



— Хочу привітати вас зі всіма святами, які у вас були. Тому що ми з Харковом уже як рідні, і ваша незалежність має велике для нас значення. Пишаюся вашими людьми. Те, через що вони проходять, дійсно страшно. Але я хочу вкотре наголосити: ми продовжуємо підтримувати Харків і розвивати активну співпрацю. У мене залишилися на посаді мера пару місяців, і поки я буду тут, я зроблю для Харкова все, що зможу.

Окремо сторони обговорили реалізацію плану зі створення в Харкові Центру кохлеарної імплантації для допомоги людям із тяжкою втратою слуху, яким звичайні слухові апарати вже не допомагають.

— Для нас це дуже важливий соціальний проєкт. Обстріли тривають, і часто внаслідок вибухів люди зазнають акустичних травм. Крім того, є діти з серйозними вадами слуху, які теж потребують невідкладної імплантації. Для них час має особливе значення, адже від можливості чути залежить їхній подальший розвиток. Я знаю, що наші команди вже спілкувалися щодо цього проєкту.

Дуже хотілося б разом довести роботу до практичного результату. Нам потрібна допомога. Йдеться і про обмін досвідом для лікарів, і про новітнє обладнання, — зазначив Ігор Терехов.

Ерік Джонсон запевнив, що докладе всіляких зусиль, щоб допомогти в реалізації проєкту. Даллас уже працює над залученням партнерів, а надалі плануються конкретні зустрічі між командами двох міст.

ДЕБРЕЦЕН ДОЛУЧИТЬСЯ ДО ВІДБУДОВИ ХАРКОВА



МІСЬКИЙ ГОЛОВА ІГОР ТЕРЕХОВ І МЕР УГОРСЬКОГО ДЕБРЕЦЕНА ЛАСЛО ПАПП ПІД ЧАС ОНЛАЙН-ЗУСТРІЧІ ДОМОВИЛИСЬ ОПРАЦЮВАТИ ПИТАННЯ ВСТАНОВЛЕННЯ ПОБАТИМСЬКИХ ВІДНОСИН МІЖ МІСТАМИ.

Ігор Терехов подякував керівництву та громаді міста за підтримку Харкова й за готовність допомагати в складні для України часи:

— Окрім іншого, дякую за те, що ви готові прийняти групу з 25 дітей у футбольному таборі та й надалі організовувати зміни для відпочинку. Це говорить передусім про вашу людяність і готовність прийти на допомогу дітям. Ми насправді переживаємо дуже важкі часи. Харків із першого дня війни практично перебуває під постійними обстрілами. На жаль, маємо дуже багато руйнувань, дуже багато розтрощених будинків, житла, інфраструктури. Але, незважаючи на все, сьогодні в Харкові проживає мільйон чотириста тисяч людей. Харків надав притулок 220 тисячам внутрішньо переміщених осіб, які переїхали до нас із Донецької, Луганської, Дніпропетровської, Запорізької, Херсонської областей. Для нас це теж виклик, бо нам потрібно забезпечити їм можливість і жити, і вчити дітей, і лікуватися, а також працевлаштувати цих людей.

Ще один масштабний виклик — підготовка до наступного опалювального сезону. Через російські обстріли

міська інфраструктура зазнала значних пошкоджень, тож ризик перебоїв із теплопостачанням залишається. Утім, місто вже готується до зими та працює над тим, щоб забезпечити харків'ян теплом:

— Незважаючи на це, ми працюємо, робимо все можливе для того, щоб підготувати місто до проходження зимового періоду, опалювального сезону. Звісно, дуже цінимо вашу підтримку, — наголосив Ігор Терехов.

За словами Ласло Паппа, Дебрецен і надалі підтримуватиме Харків. Місто готове не лише висловлювати солідарність, а й надавати практичну допомогу:

— Окрім підтримки на словах, місто Дебрецен готове до прямих дій щодо відбудови Харкова, щодо допомоги в інших питаннях. І, спираючись на це, хотів би вам запропонувати можливість підняти наші стосунки на інший рівень, тобто підписати угоду про побратимство між Харковом і Дебреценом.

За підсумками зустрічі профільні підрозділи обох муніципалітетів опрацюють можливі напрями співпраці та перспективні спільні проєкти.

ЗДОРОВ'Я ПЕРЕСЕЛЕНЦІВ НА КОНТРОЛІ

ДЕПАРТАМЕНТ ПО РОБОТІ З ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИМИ ОСОБАМИ ХМР ПРОДОВЖУЄ ПРОВОДИТИ ВІЇЗНІ МЕДИЧНІ ОГЛЯДИ У МІСЦЯХ КОМПАКТНОГО ПРОЖИВАННЯ ПЕРЕСЕЛЕНЦІВ.



Цього разу команда департаменту спільно з медиками та партнерами відвідала гуртожиток у Салтівському районі, де мешкають 186 ВПО.

Переселенці мали змогу пройти комплексне обстеження: зробити ЕКГ та рентгенографію, перевірити тиск, сатурацію й рівень глюкози, отримати консультації профільних лікарів та зробити необхідні щеплення.

Окрему увагу приділили людям, які потребують допомоги у відновленні рухливості. У межах співпраці з міжнародною організацією «Humanity & Inclusion» фізіотерапевти провели первинні консультації, визначили потреби людей та надали рекомендації щодо подальшої реабілітації й підбору спеціальних засобів пересування.

УСЕ БІЛЬШЕ ДІТЕЙ НАВЧАЮТЬСЯ ОЧНО

УЧНІ СЛОБІДСЬКОГО РАЙОНУ ТЕПЕР ТАКОЖ МАЮТЬ ЗМОГУ НАВЧАТИСЯ ОЧНО — У ПРОТИРАДІАЦІЙНОМУ УКРИТТІ. ОСВІТНІЙ ПРОСТІР БУВ СТВОРЕНИЙ ЗА ФІНАНСОВОЇ ПІДТРИМКИ ФРАНЦУЗЬКИХ ПАРТНЕРІВ.

Відвідувати навчальний заклад можуть 720 дітей. Тут функціонують сім навчальних кабінетів, ресурсна кімната, місця для відпочинку, медичний кабінет.

Привітати дітей зі святом Першого дзвоника до школи завітали гості з Франції, серед яких і Надзвичайний та Повноважний Посол Французької Республіки в Україні Бріс Рокфей. Разом із Харківським міським головою Ігорем Тереховим вони пройшлися класами та поспілкувалися з учнями.

Важливість таких безпечних просторів для навчання в умовах війни очевидна, резюмував пан Посол. Тож,



Франція з радістю долучилася до реалізації цього проєкту:

— Ми переконані у важливості дати дітям можливість навчатися офлайн, бачити одне одного, спілкува-

тися, обмінюватися думками, соціалізуватися. Це важливо як для учнів, так і для вчителів. Живий контакт — це те, що життєво необхідно. Харків є важливим партнером для всього Європейського Союзу, і ми будемо продовжувати надавати місту всіляку підтримку.

Зі свого боку Ігор Терехов наголосив, що ця ініціатива стала ще одним прикладом підтримки Харкова з боку Франції. І така співпраця має лише посилюватися.

— Для нас День знань має сьогодні зовсім інший сенс. Ми поступово почали повертати дітей до очного навчання: спочатку переобладнали шість станцій метрополітену, потім побудували першу в Україні підземну школу. Цей досвід ми передали й іншим містам. І тепер наше головне завдання — створювати ще більше можливостей для дітей навчатися разом та отримувати повноцінну освіту в безпечних умовах.



ПІДПРИЄМЦІ ВІДЗНАЧАЮТЬ ПРОФЕСІЙНЕ СВЯТО

УРОЧИСТИЙ ЗАХІД ДО ДНЯ ПІДПРИЄМЦЯ
ВІДБУВСЯ В ХАРКОВІ.

Мер **Ігор Терехов** подякував представникам малого, середнього й великого бізнесу за те, що вони залишаються в місті, зберігають робочі місця та продовжують працювати, попри обстріли й постійні повітряні тривоги.

— Завдяки вам місто живе. Сьогодні потрібна зовсім інша державна політика щодо бізнесу в прифронтових громадах. Йдеться про особливі умови оподаткування, доступ до кредитних ресурсів і страхування військових ризиків.

Від Асоціації прифронтових міст та громад ми вже подали відповідні законодавчі ініціативи та обговорили їх

з Прем'єр-міністром України. Упевнений, що нам вдасться домогтися рішень, необхідних харківському бізнесу, — зазначив **Ігор Терехов**.

З нагоди свята представникам підприємницької спільноти мер вручив нагрудні знаки Харківського міського голови «За заслуги перед містом-героем України Харків» III ступеня та цінні подарунки.

«СХІД ОПЕРА ФЕСТ — 2026» ПЕРЕТНУВ ЕКВАТОР

НАЦІОНАЛЬНИЙ ФЕСТИВАЛЬ «СХІД ОПЕРА ФЕСТ — 2026», ЩО ПРОХОДИТЬ У ХАРКОВІ ЗА ПІДТРИМКИ УКРАЇНСЬКОГО КУЛЬТУРНОГО ФОНДУ ТА МІСЬКОГО ГОЛОВИ ІГОРЯ ТЕРЕХОВА, ПЕРЕТНУВ ЕКВАТОР.

Як повідомили організатори, від початку фестивалю відбулося 16 сценічних подій, зокрема два концерти в метрополітені. Також відкрилися три виставки. Заходи вже відвідали понад 6 тис. глядачів.

На харківських сценах виступили десять театральних колективів з різних регіонів України. Попереду — участь ще восьми театрів і мистецьких колективів, нові вистави, концерти та професійні дискусії.

Однією з головних подій першої половини фестивалю стала прем'єра «Оди стійкості». У програмі прозвучали три світові прем'єри творів молодих харківських ком-



позиторів, написаних у роки повномасштабної війни.

Крім того, 15 вересня «Харків Опера» представить прем'єру авторського хореографічного проекту **Костянтина Томільченка** «У скронях. Жнива», що складається з двох балетів.

Докладніше з програмою фестивалю можна ознайомитися на сайті «Схід Опера Фест — 2026».



ХАРКІВ ЗУСТРІЧАЄ ОСІНЬ КВІТАМИ

КОМУНАЛЬНИКИ ПОСТУПОВО ЗМІНЮЮТЬ СЕЗОННІ КОМПОЗИЦІЇ НА КЛУМБАХ, АБИ ХАРКІВ ЗАЛИШАВСЯ ЯСКРАВИМ І ДОГЛЯНУТИМ НАВІТЬ ТОДІ, КОЛИ ЛІТО ВЖЕ ОФІЦІЙНО ПОЗАДУ.



Возелененні **Салтівського району** осінній акцент — на хризантемах. Вони добре почуваються за прохолоднішої погоди й можуть прикрашати клумби ще тривалий час, повідомила начальниця дільниці філії «Благоустрій» КП «Шляхрембуд» **ХМР Ірина Семененко**:

— У літній період ми активно працювали над благоустроєм прибудинкових територій **Салтівського району**. Стежили за чистотою дворів і доглядали за зеленими насадженнями. У районі ми облаштували кілька нових ландшафтних композицій, які поєднують хвойні кущі та дерева, квіткові рослини, а також декоративні елементи.

Усього в районі налічується 181 клумба, де зараз усе активно квітне: і троянди, і айстри, і майори, і чорнобривці. Також висадили хризантеми — наразі вже починається їхній сезон, і наші клумби будуть гарними до пізньої осені.

Олена Мінакова, речниця КП «Шляхрембуд» **ХМР**:

— Улітку філія «Благоустрій» КП «Шляхрембуд» виконала чимало роботи з прибирання дворів, озеленення і догляду за зеленими насадженнями та зонами. За цей період було висаджено понад 30 тисяч квітів із власної розсади. Також проводили санітарну обрізку кущів: за три місяці близько 100 тисяч кущів привели до ладу. Продовжували стрижку живоплоту протягом усього літа. Настригли близько 20 тисяч погонних метрів. Тому робота була виконана чимала. Особливо зараз помітно це на клумбах і квітниках, які щодня поливали, де доглядали за ґрунтом, щоб зберегти їх у гарному вигляді протягом літа та спекотної пори. Зараз уже почався період опалого листя. Ми в цьому напрямку теж активно працюємо, доглядаємо за чистотою дворів, аби і пішохідні зони, і виходи з під'їздів були чистими та охайними.

НОВІ СПОРТИВНІ ПЕРЕМОГИ

ВИХОВАНЦІ КДЮСШ №6 СЛОБІДСЬКОГО РАЙОНУ ХАРКОВА СТАЛИ ПРИЗЕРАМИ МІЖНАРОДНОГО ТУРНІРУ З ТХЕКВОНДО «RIGA OPEN 2026», ЯКИЙ ВІДБУВСЯ У СТОЛИЦІ ЛАТВІЇ.

Дар'я Костеневич посіла перше місце в олімпійській ваговій категорії до 57 кг, ставши кращою серед спортсменок з 11 країн, повідомили у Департаменті у справах сім'ї, молоді та спорту **ХМР**:

— На шляху до чемпіонського титулу **Дар'я** здобула чотири перемоги над представницями збірних **Болгарії, Франції, Греції та Хорватії**.

Костянтин Костеневич посів третє місце в олімпійській ваговій категорії до 80 кг серед спортсменів з 13 країн.

До високих результатів харків'ян підготували заслужені тренери України **Андрій та Аліна Радіонові**.



СВІДОЦТВА — «УКРПОШТОЮ»

«УКРПОШТА» ПРИЄДНУЄТЬСЯ ДО ОНОВЛЕНОГО ДЕРЖАВНОГО СЕРВІСУ «ШЛЮБ ОНЛАЙН 2.0» І ДОСТАВЛЯТИМЕ СВІДОЦТВА ПРО ШЛЮБ У 48 КРАЇН ЄВРОПИ ТА СВІТУ. ПЕРШУ КРАЇНУ, КУДИ ПОЧНУТЬ ВІДПРАВЛЯТИ ДОКУМЕНТИ, КОМПАНІЯ ОГЛОСИТЬ У ВЕРЕСНІ 2026 РОКУ.



Після проведення онлайн-відеоцеремонії одруження в мобільному застосунку «Дія» весь процес від подання заяви до отримання свідоцтва стане повністю дистанційним. Розширення географії запланували в три етапи.

Проект реалізують спільно з Міністерством цифрової трансформації та Міністерством юстиції України. У 2026 році 40% усіх шлюбів в Україні було зареєстровано в електронній формі. Інформацію про перелік напрямків, строки та вартість доставки оприлюднюватимуть у міру запуску кожного етапу.

ШТУЧНИЙ ІНТЕЛЕКТ ПІДКОРЮЄ ШКОЛУ

ПОНАД ТРИ ЧВЕРТІ ПЕДАГОГІВ УЖЕ ВИКОРИСТОВУЮТЬ ШТУЧНИЙ ІНТЕЛЕКТ У ВИКЛАДАННІ. БІЛЬШІСТЬ ТАКОЖ УВАЖАЄ, ЩО ЗАКЛАДАМ НЕОБХІДНА ПОЛІТИКА ВИКОРИСТАННЯ ШІ.

Утім, наразі менше половини вчителів підтримують використання цифрового інструменту на уроках. Про це стало відомо за результатами масштабного дослідження, яке презентували на EdTech Ukraine Forum 2026.

Тож, 13% педагогів використовують ШІ у викладанні системно, 63% — епізодично, і лише 24% поки що не використовують його. Тобто 76% педагогів застосовують штучний інтелект.

Водночас переважна частка закладів освіти не має жодних затверджених політик використання ШІ. Про наявність такої повідомили всього 6,7% закладів. При цьому



48% закладів освіти активно підтримують використання ШІ. Забороняють використовувати штучний інтелект лише 0,7% закладів.

Серед освітян 66% вважають потрібною політику використання ШІ в закладах освіти. За використання штучного інтелекту на уроках виступають 40%, проти цього — 6% педагогів. 17% батьків забороняють дітям використовувати штучний інтелект, а 24% ставляться до цього позитивно.

ЗАРАДИ СПОКУТИ

МУЗЕЙ МИСТЕЦТВА МЕТРОПОЛІТЕН (THE MET) У НЬЮ-ЙОРКУ НЕ ПРОВОДИТИМЕ ЗАПЛАНОВАНУ РЕТРОСПЕКТИВУ БРИТАНСЬКОГО ДИЗАЙНЕРА ДЖОНА ГАЛЬЯНО. ВИСТАВКА МАЛА ТРИВАТИ З 9 ТРАВНЯ 2027 РОКУ ДО 9 СІЧНЯ 2028-ГО ТА СТАТИ ТЕМОЮ MET GALA 2027.



Про скасування оголосив сам Гальяно після критики на адресу музею через расистські й антисемітські висловлювання дизайнера в минулому.

За задумом Метрополітен-музею, виставка мала не лише показати творчість дизайнера, а й розглянути «розрив», спричинений його поведінкою у 2010–2011 роках.

Кутюр'є зазначив, що інституційне визнання не може бути заміною справжнього спокутування провини. Він також заявив, що не хоче, аби суперечки навколо нього створювали складнощі для музею. Модельєр мав стати лише третім живим дизайнером, якому Музей мистецтва Метрополітен присвятив ретроспективу. Раніше такої честі удостоїлись Ів Сен-Лоран у 1983 році та Рей Кавакубо у 2017-му.

Тепер музей має вирішити, чим замінити виставку. Через її скасування Met Gala 2027 наразі також залишилася без оголошеної теми.

ТРОХИ ІРОНІЇ

НІМЕЦЬКА АРХІТЕКТУРНА СТУДІЯ OPPOSITE OFFICE СТВОРИЛА ОФІС ПЛОЩЕЮ БЛИЗЬКО ОДНОГО КВАДРАТНОГО МЕТРА, ЯКИЙ ЗАКРІПИЛИ НА ДЕРЕВІ НА ТЕРИТОРІЇ КАМПУСУ УНІВЕРСИТЕТУ БАУХАУС У ВЕЙМАРІ.

Проект назвали Baumhaus Office. Його задумали як іронічну відповідь на високі ціни на оренду офісів у Мюнхені, де раніше працювала студія.

Попри площу близько 1 кв. м, простір розрахований максимум на трьох осіб. Усередині є стіл, полиці та відкидні панелі, які можна використовувати як додаткову робочу поверхню. Потрапити до офісу можна по драбині. У даху зробили купольне вікно з видом на крони дерев.

Ідея виникла з простого питання: скільки простору насправді потрібно невеликій архітектурній студії для роботи? Відповіддю став мінімальний набір: ноутбук, поверхня для макетування і приблизно 1 кв. м площі.



Офіс зібрали з простих дощок і фанери, частково вкритої алюмінієм. Конструкцію, яку фахово перевіряли на стійкість, утримують на стовбурі два великі стяжні реміні, без бетонного фундаменту та без кріплень, які пошкоджували б дерево. Її можна відносно легко демонтувати й перенести.

ЩО НЕ ТАК З ПРИПИНДОЮ?

СЛОВО «ПРИПИНДА» ОСТАННІМ ЧАСОМ НЕСПОДІВАНО СТАЛО ПОПУЛЯРНИМ. ЙОГО МОЖНА ПОБАЧИТИ В НАЗВАХ СУЧАСНИХ ЕТНОАКСЕСУАРІВ, ВИРОБІВ ІЗ МАКРАМЕ ТА В ПУБЛІКАЦІЯХ ПРО УКРАЇНСЬКИЙ ОДЯГ.

Проте навколо цього слова виникла певна плутанина. Саме слово справді зафіксоване в українському мовному та етнографічному матеріалі. У джерелах «припинду» подають як діалектну назву звичайного фартуха або запаски. А подекуди це слово вживали жартома щодо дивної або химерної речі. Тобто перед нами не назва певного фасону одягу, а діалектне слово з багатьма значеннями відтінками.

Сьогодні ж дизайнери припиндою часто називають пле-



тений пояс або невеликий декоративний елемент із макраме, який пов'язують поверх сукні, спідниці, вишиванки чи навіть джинсів. Такий аксесуар може бути красивим сучасним переосмисленням етнічної тематики, але автоматично називати його автентичним українським предметом традиційного гардеробу некоректно. Українські етнологи звертають увагу саме на цю підміну понять: історичне слово існує, але сучасний виріб із макраме не належить до давніх українських традицій.

МІЙ ВИБІР — БУТИ ВОЛОНТЕРОМ

ЦЬОГО РОКУ НАВЧАННЯ У МІСЬКІЙ ШКОЛІ ВОЛОНТЕРІВ «АВА» ЗАКІНЧИЛИ 70 МОЛОДИХ ХАРКІВ'ЯН.

Як повідомили в Департаменті у справах сім'ї, молоді та спорту ХМР, заняття тривали упродовж 6 тижнів. Майбутні волонтери відвідали 11 тренінгів на теми: «Основи волонтерства та юридичні аспекти у волонтерстві», «Стресостійкість. Вихід з конфлікту», «Дронна та мінна безпека», «Лідерство» та ін. Також їм розповіли про навички комунікації, командування, а інструктори навчально-тренувального центру тактичної медицини Національного медичного університету надали практичні навички з надання домедичної допомоги за протоколом MARCH. Завдяки фахівцям Центру прак-



тики безпеки «ТехноПарк» молодь мала змогу отримати навички безпечної поведінки, теоретичні знання та відпрацювати алгоритми дій у надзвичайних ситуаціях у спе-

ціально обладнаному навчальному просторі, що підвищує готовність молоді до правильних дій у разі виникнення небезпечних ситуацій.

Катерина Тополук — амбасадорка Всеукраїнської освітньої ініціативи «Великий урок про безбар'єрність» та Ганна Янгаєва — клінічний психолог, дійсний член Національної Психологічної Асоціації України, провідний психолог Харківського ветеранського центру пояснили, як допомагати та комунікувати з людьми з інвалідністю та людьми з травматичним досвідом під час заходів.

Директор Департаменту Олександр Власенко привітав учасників проєкту, які успішно закінчили навчання, та вручив їм сертифікати школи волонтерів «АВА».

Надалі молоді люди, які закінчили школу та отримали сертифікати, матимуть змогу стати волонтерами на міських заходах та займатися громадською діяльністю.

НОВІ СТІНИ НА МІСЦІ РУЇН

У СЕРПНІ 2022 РОКУ В ОДИН ІЗ ХАРКІВСЬКИХ БАГАТОКВАРТИРНИХ БУДИНКІВ ВЛУЧИЛА РОСІЙСЬКА РАКЕТА, ЩО ЗАБРАЛА ЖИТТЯ МИРНИХ ЛЮДЕЙ І ВЩЕНТ ЗРУЙНУВАЛА ДВА ПІД'ЇЗДИ. ЗАРАЗ ТУТ УЖЕ РОЗПОЧАВСЯ НОВИЙ ЕТАП БУДІВЕЛЬНИХ РОБІТ.

Будинок зводиться фактично з нуля, розповів директор будівельної організації **Антон Константинов:**

— На даний час зробили цегляну кладку 7-го та 8-го під'їздів, звели всі перекриття, моноліти та пояси, побудували внутрішні перегородки, зробили сходи. Будівельни-

ки роблять фронтон, а покрівельники лагодять кроквяну систему на даху. Також ще треба утеплити горище, відремонтувати внутрішні інженерні мережі, закінчити штукатурні та фасадні роботи. Працюємо кожного дня згідно з графіком.

Окрім того, триває відновлення багатоквартирного житлового будинку на вул. Бучми, який був пошкоджений внаслідок численних прямих влучань ворожих снарядів.

Як повідомили в Департаменті з благоустрою, відбудови та реконструкції ХМР, на об'єкті вже відновили пошкоджені конструкції та скління, установили вхідні двері у квартирах і тамбурах, відремонтували покрівлю, утеплили технічний поверх і підвальне приміщення.



У під'їздах фахівці провели оздоблювальні роботи, а зараз там укладають нову плитку. Паралельно триває заміна інженерних мереж, утеплення і фарбування фасаду, а також відновлення вхідних груп.

ПРАВИЛА КІБЕРБЕЗПЕКИ ШКОЛЯРА: ЧЕКЛІСТ ДЛЯ БАТЬКІВ

З ПОЧАТКОМ НАВЧАННЯ ДІТИ ВСЕ БІЛЬШЕ ЧАСУ ПРОВОДЯТЬ У МЕРЕЖІ — ВІД ОСВІТНІХ ПЛАТФОРМ ДО ІГРОВИХ ЧАТІВ. У ДЕПАРТАМЕНТІ ЦИФРОВОЇ ТРАНСФОРМАЦІЇ ХМР РОЗПОВІЛИ, ЯК УБЕРЕГТИ ШКОЛЯРІВ ВІД ОНЛАЙН-РИЗИКІВ.

Приватні дані — під замком: домашня адреса, номер школи, розклад занять та контакти батьків не повинні потрапляти у загальні чати.

Захист акаунтів: увімкніть 2FA та двофакторний захист на всіх освітніх сервісах та в месенджерах.

Захист від незнайомих: закрийте «приватки» від сторонніх у Viber, Discord, Roblox та TikTok.

Відкритий діалог: дитина має знати, що у разі будь-якого інциденту в мережі вона завжди може звернутися до вас по допомогу.

Корисні посилання для самоосвіти:

- Освітній розділ «Кібергігієна та онлайн-безпека» на Дія. Освіта
- Гайд «Гієна Гігієна веде стрім: онлайн-безпека у геймінгу»
- Серіали «Кібергігієна: як захиститися від фішингу» та «Кібергігієна для молоді»
- Навчальний квест «Гієна Гігієна й МереЖах»



У ХАРКОВІ РЕМОНТУЮТЬ ПОШКОДЖЕНІ ДОРОГИ ТА ХІДНИКИ

В ІНДУСТРІАЛЬНОМУ РАЙОНІ В ОДНОМУ З ДВОРІВ НА ВУЛИЦІ ШАРИКОВІЙ ВЗЯЛИСЯ ЗА ДОРОГУ, ЯКА ДАВНО ПОТРЕБУВАЛА ОНОВЛЕННЯ: СТАРИЙ АСФАЛЬТ МІСЦЯМИ ПОТРІСКАВСЯ, ПІСЛЯ ОПАДІВ ПОСТІЙНО СТОЯЛА ВОДА, ЩО СТВОРЮВАЛО ДЛЯ ПЕРЕХОЖИХ ПЕВНІ НЕЗРУЧНОСТІ.

Ремонт — локальний: зношені ділянки матимуть нове покриття тільки там, де необхідно, а двір отримає рівніший і комфортніший проїзд без зайвого втручання в інші території, повідомила речниця КП «Шлях-рембуд» ХМР **Олена Мінакова:**

— Площа робіт склала близько 700 квадратних метрів, пошкоджене покриття усувається не маленькими ділянками, працівники вирізають його картами і потім укладають новий асфальтобетонний шар. Раніше подібні роботи були проведені і на вулицях Олега Громадського, Юрія Савчина, у дворах по проспекту Героїв Харкова.

Дорожники працюють не лише у дворах. Упродовж літа в різних районах міста відновлювали покриття доріг загального користування, а також упорядковували ґрунтові дороги в приватному секторі.

Окремий напрям — ремонт тротуарів та іншої пішохідної інфраструктури.

— Улітку було зроблено чимало. Наприклад, відновлення пошкодженого покриття доріг загального користування на вулиці Отакара Яроша. Там велика ділянка, площа склала майже 10 000 квадратних метрів. Такі ж роботи були виконані в провулку Вірменському, на вулицях Дудинській та Сонячній. Працювали у всіх районах міста. Десь це могли



зробити великими картами, а десь це було просто усунення аварійної ямковості. Також ми системно слідкуємо за станом ґрунтових доріг у приватному секторі, проводимо їхнє профілювання. Якщо говорити за площу, то за весь літній період упорядковано приблизно 200 000 квадратних метрів доріг. Завдання виконуються згідно із заявками мешканців у системному порядку. Окрема велика частина роботи влітку складалася з оновлення пішохідної інфраструктури. Наприклад, дуже великий об'єм був виконаний на вулицях Бібліка, Великій Гончарівській, а також на Салтівському шосе. Окрім цього, зараз триває відновлення тротуарів на проспекті Байрона, вулицях Бригади «Хартія», Каденюка. Є й інші ділянки, де досі йдуть ремонти. Нагадаю, що наші працівники щоденно піклуються і про санітарний стан доріг: за літній період з вулиць міста було вивезено 12 000 кубометрів сміття та сміття. Кожного дня до робіт залучено в середньому 250 дорожніх робітників, а спеціалізованої техніки — більше 200 одиниць.

КОМУНАЛЬНИКИ УПОРЯДКОВУЮТЬ МАЙДАНЧИКИ ДЛЯ ВИГУЛУ СОБАК

ПРАЦІВНИКИ КП «ЦЕНТР ПОВОДЖЕННЯ З ТВАРИНАМИ» ДЕПАРТАМЕНТУ ЖИТЛОВО-КОМУНАЛЬНОГО ГОСПОДАРСТВА ХМР ПРОДОВЖУЮТЬ РОБОТИ З БЛАГОУСТРОЮ МАЙДАНЧИКІВ ДЛЯ ВИГУЛУ ТА ДРЕСИРУВАННЯ СОБАК.

Цього тижня роботи провели на вул. Метробудівників та пр. Тракторобудівників. Там комунальники зміцнили огорожі, замінили чотири секції паркану, скошили траву, відремонтували снаряди, пофарбували всі кінологічні снаряди.

ЗАРАЗ У МІСЬКОМУ ПРИТУЛКУ ПРОЖИВАЄ БЛИЗЬКО 500 КОТІВ І СОБАК. ОХОЧІ ЗАБРАТИ ВИХОВАНЦЯ МОЖУТЬ ВІДВІДАТИ ЦЕНТР ЩОДНЯ, З 9:00 ДО 16:00, ЗА АДРЕСОЮ: ПР. АЕРОКОСМІЧНИЙ, 358.



ЗВІТ			
ПРО РЕЗУЛЬТАТИ ПЕРІОДИЧНОГО ВІДСТЕЖЕННЯ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТІ ДІЇ РЕГУЛЯТОРНОГО АКТУ			
1. Вид та назва регуляторного акта: рішення виконавчого комітету Харківської міської ради від 01.08.2012 № 453 «Про внесення змін до рішення виконавчого комітету Харківської міської ради від 08.09.2010 № 321 «Про затвердження «Правил приймання стічних вод споживачів у каналізаційну мережу м. Харкова». 2. Виконавець заходів з відстеження: Департамент з питань критичної інфраструктури та забезпечення життєдіяльності міста. 3. Цілі прийняття акта: — захист навколишнього природного середовища, забезпечення належного санітарного стану території м. Харкова; — забезпечення єдиного порядку скиду у міську каналізаційну мережу рідких відходів та, відповідно, зменшення ознак порушень вимог чинного законодавства у сфері поводження з рідкими відходами; — забезпечення контролю за діяльністю перевізників щодо скиду рідких відходів у міську каналізаційну мережу; — забезпечення надійного і ефективного прийому рідких відходів в каналізаційні мережі міста; — встановлення рівності прав, законних інтересів усіх суб'єктів господарської діяльності у сфері поводження з рідкими відходами; — забезпечення безаварійної роботи, безпечної експлуатації і довговічності каналізаційної мережі і споруд, що на ній розташовані; — забезпечення якісної і безаварійної роботи міських очисних споруд. 4. Строк виконання заходів з відстеження: 03.08.2026 по 14.08.2026. 5. Тип відстеження: періодичне. 6. Метод одержання результатів відстеження: статистичний. 7. Дані та припущення, на основі яких відстежувалась результативність — кількісні показники визначені за інформацією філії «Харківзбут» КП «Харківські теплові мережі» щодо послуги на приймання рідких відходів на міські очисні споруди водовідведення від виконавців послуги з вивезення побутових відходів від неканалізованих об'єктів фізичних та юридичних осіб м. Харкова.			
Способи одержання даних — збір, обробка та аналіз статистичних даних. 8. Показники результативності регуляторного акта. Для проведення відстеження результативності регуляторного акта здійснено порівняльний аналіз статистичних даних за січень — червень 2026 року з відповідним періодом 2023 року. Починаючи з 2024 року, КП «Харківводоканал», а з листопада 2025 року — КП «Харківські теплові мережі», надає послуги з приймання стічних вод виконавцям послуг з вивезення рідких побутових відходів від неканалізованих об'єктів юридичних та фізичних осіб м. Харкова та Харківської області. До 2024 року функції з приймання рідких відходів виконували власники зливних станцій — ТОВ «Харківська територіальна компанія по вивезенню відходів» та ТОВ «СПЕЦПРОМБУД 2016», які, у свою чергу, сплачували КП «Харківводоканал» вартість послуг з водовідведення.			
№ з/п	Найменування показників	За період з 01.01.2023 по 30.06.2023	За період з 01.01.2026 по 30.06.2026
1	Обсяг реалізованих стоків, які надійшли від перевізників рідких відходів, м³	9710,50	185081,83
2	Нарахування послуг, наданих КП «ХТМ» грн (з ПДВ).	82383,90	8883927,84
3	В тому числі ПДВ, грн.	13730,66	1480654,64
4	Кількість перевізників, які здійснили вивезення рідких відходів	18	41
За перші шість місяців 2023 року обсяг реалізованих стоків, що надійшли від перевізників рідких відходів, становив 9710,50 м³, нарахування за послуги з водовідведення (з ПДВ) — 82383,90 грн, у тому числі ПДВ — 13730,66 грн.			

ЗВІТ			
ПРО РЕЗУЛЬТАТИ ПЕРІОДИЧНОГО ВІДСТЕЖЕННЯ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТІ РЕГУЛЯТОРНОГО АКТА			
1. Вид та назва регуляторного акта: Рішення виконавчого комітету Харківської міської ради від 20.09.2017 № 591 «Про внесення змін до рішення виконавчого комітету Харківської міської ради від 08.09.2010 № 321 «Про затвердження «Правил приймання стічних вод споживачів у каналізаційну мережу м. Харкова». 2. Виконавець заходів з відстеження — Департамент з питань критичної інфраструктури та забезпечення життєдіяльності міста. 3. Цілі прийняття акта: — раціональне використання питної води; — економічне стимулювання раціонального використання питної води споживачами; — контроль за скиданням споживачами забруднюючих речовин у міську каналізаційну мережу і, як наслідок, забезпечення екологічної безпеки населення міста Харкова; — встановлення рівності прав, законних інтересів усіх суб'єктів господарської діяльності у сфері водовідведення. 4. Строк виконання заходів з відстеження: Заходи з відстеження результативності зазначеного регуляторного акта проводились з 03.08.2026 по 14.08.2026. 5. Тип відстеження: Відстеження періодичне. 6. Метод одержання результатів відстеження — статистичний. 7. Дані та припущення, на основі яких відстежувалась результативність — кількісні показники визначені за інформацією філії «Харківзбут» КП «Харківські теплові мережі» щодо наявності паспортів водного господарства та нарахувань обсягів водовідведення суб'єктам господарської діяльності. Способи одержання даних — збір, обробка та аналіз статистичних даних. 8. Кількість та якісні значення показників результативності: Для проведення відстеження результативності регуляторного акта використано порівняльний аналіз статистичних даних за перше півріччя 2026 року з аналогічним періодом 2023 року. КП «Харківські теплові мережі» проводить роботу щодо наявності у споживачів технічної документації, яка характеризує стан систем водопостачання та водовідведення споживача. У першому півріччі 2023 року кількість споживачів, які мали паспорт водного господарства станом на кінець звітного періоду, становила 3477. У першому півріччі 2026 року кількість таких споживачів становила 3362, тобто порівняно з 2023 роком їх кількість зменшилася на 115 споживачів, або на 3,3%.			
Загальний обсяг скинутих стічних вод споживачами у першому півріччі 2023 року становив 4956230,24 м³. У першому півріччі 2026 року загальний обсяг скинутих стічних вод становив 5354518,83 м³, що на 7,4% більше порівняно з аналогічним періодом 2023 року. Зменшення кількості споживачів, які мають паспорт водного господарства, у 2026 році порівняно з 2023 роком обумовлено впливом воєнного стану та перебуванням м. Харкова в зоні активних бойових дій, що призвело до призупинення або обмеження господарської діяльності частини споживачів. 9. Оцінка результатів реалізації регуляторного акта та ступеня досягнення визначених цілей. Регуляторний акт має достатній ступінь досягнення визначених цілей, взагалі результати реалізації його положень мають позитивну динаміку. Регуляторний акт не потребує внесення змін та доповнень відповідно до вимог чинного законодавства України.			

Об'ява

На сайті підприємства КП «Харківські теплові мережі» 26.08.26 р. оприлюднено проєкт інвестиційної програми на 2027 р. строком на 14 календарних днів, протягом яких від споживачів приймаються пропозиції.

Цілі інвестиційної програми:

- ◆ забезпечення надійного та безаварійного функціонування підприємства;
- ◆ підвищення ефективності та зменшення втрат у процесі діяльності (забезпечення водопостачання та водовідведення);
- ◆ оновлення основних фондів;

- ◆ підвищення якості надання послуг;
- ◆ зменшення шкідливого впливу виробництва і впровадження заходів щодо охорони довкілля;
- ◆ поліпшення техніко-економічних показників роботи підприємства;
- ◆ покращення стану охорони праці та безпеки.

КОМФОРТНЕ МІСЦЕ ДЛЯ НАВЧАННЯ ШКОЛЯРА

ЯКОЮ МАЄ БУТИ ВИСОТА СТОЛА ТА СТИЛЬЦЯ? ЯК ВІДРЕГУЛЮВАТИ ВІДСТАНЬ ДО МОНІТОРА КОМП'ЮТЕРА Й РОЗТАШУВАТИ КЛАВІАТУРУ З МИШКОЮ? ЧОМУ В ТЕМНІЙ КІМНАТІ НЕДОСТАТНЬО СВІТЛА ВІД НАСТІЛЬНОЇ ЛАМПИ? НА ЦІ ПИТАННЯ ВІДПОВІДАЮТЬ СПЕЦІАЛІСТИ ЦЕНТРА ГРОМАДСЬКОГО ЗДОРОВ'Я МОЗ УКРАЇНИ.

► ЯК ОБЛАШТУВАТИ МІСЦЕ ЗА СТОЛОМ

Важливо підібрати стіл та стілець так, щоб учень міг сидіти в правильній позі. Як це має бути:

- ◆ дитина сидить глибоко на стільці;
- ◆ спина пряма, попереково-крижовий відділ хребта спирається на спинку;
- ◆ голова злегка нахилена вперед;
- ◆ ноги зігнуті в кульшовому та колінному суглобах під прямим кутом;
- ◆ стопи повністю стоять на підлозі;
- ◆ передпліччя вільно лежать на столі.

Стіл та стілець обов'язково мають відповідати зросту:

- ◆ якщо стіл занижений (дитині доводиться нахилитися вперед під час письма) — напружуються спина та шия;
- ◆ якщо стіл зависокий — напружуються плечі та руки;
- ◆ якщо зависокий стілець (стопи дитини не торкаються підлоги) — м'язи спини та ший втомлюються швидше.

Переконайтеся, що стілець, яким користується ваша дитина, має спинку, яка створює правильну опору для спини. Якщо його висота не регулюється, можна використовувати підставку під ноги, щоб стопи не «висіли».

Якщо школяр навчається онлайн, фахівці радять організувати простір так, щоб частину часу він міг працювати стоячи, наприклад за високим столом.

► ЯК ПРАВИЛЬНО РОЗМІСТИТИ КОМП'ЮТЕР АБО НОУТБУК

Монітор розмістіть на відстані витягнутої руки (45–75 см). Верхній край має бути на рівні очей, а сам екран — трохи відхиленим назад. У такому разі під час роботи дитина дивитиметься прямо перед собою, а не вниз або вго-

ру. Це знімає навантаження з шиї та допомагає уникнути втоми очей.

Щоб не було різкого перепаду між освітленням екрана й простору довкола, варто поставити лампу збоку або позаду від монітора на одній висоті з його верхнім краєм — так, щоб світло не відблискувало на екрані.

Клавіатуру з мишкою варто розташувати так, щоб лікоть був зігнутий під прямим кутом або трохи розігнутий. При цьому руки не мають тривалий час впиратися на край стола, щоб не спричиняти дискомфорту.

Якщо дитина користується ноутбуком, його може бути складно поставити правильно. Тому для тривалої роботи краще використовувати окремі клавіатуру та мишку. Це дозволить встановити ноутбук так, щоб екран був на правильній висоті й водночас дитині було зручно друкувати.

► ЯКИМ МАЄ БУТИ ОСВІТЛЕННЯ

Удень найкраще працювати при природному світлі. Робочий стіл варто розташувати так, щоб дитина сиділа до вікна боком (лівим, якщо пише правою рукою, і навпаки). Так рука не затінятиме робочу поверхню. Варто уникати прямих сонячних променів: вони можуть відсві-

чувати на білих аркушах і спричиняти напруження очей.

Увечері для освітлення робочого місця найкраще підійде настільна лампа на гнучкій ніжці, яка дозволяє регулювати напрямок і висоту світла. Розмістити лампу слід з протилежного боку від руки, якою дитина пише. Відстань від лампочки до робочої поверхні має бути 30–40 см, трохи вище рівня очей дитини. Увечері в темній кімнаті не варто використовувати тільки настільну лампу. Краще, щоб було ввімкнене й загальне освітлення — так не буде великого контрасту між яскравою робочою поверхнею та темним простором навколо.

► НЕ ЗАБУВАЙТЕ ПРО ПЕРЕРВИ ТА РУХАНКИ

1. Кожні 30–40 хвилин улаштовуйте перерву на розминку: потягнутися, пройтися, розім'яти руки та шию.

2. Час на домашні завдання поділіть на короткі блоки, щоб дитина не перевтомлювалася.

3. Коли учень працює за монітором, нагадайте йому, що кожні 20 хвилин слід на 20 секунд переводити погляд на кілька метрів удалину. Наприклад, можна порозглядати плакат на стіні або краєвид за вікном.

4. Після навчального дня організуйте руханку. Дітям щодня потрібна щонайменше година помірної або інтенсивної фізичної активності.

5. Переконайтеся, що школяр проводить достатньо часу на свіжому повітрі: ВООЗ рекомендує від 90 хвилин на день у світлий час доби. Це допоможе не тільки додати рухової активності, а й відтермінувати або сповільнити розвиток короткозорості.

Як повідомила директор Департаменту освіти ХМР Ольга Деменко, у новому навчальному році в школах Харкова навчатиметься близько 100 тисяч дітей, ще 20 тисяч малюків відвідуватимуть заклади дошкільної освіти. 3 1 вересня працюватимуть 24 безпечні локації.

Гороскоп на 5 вересня

Овен (21 березня — 20 квітня)
День принесе нове цікаве знайомство, яке може перерости у міцну дружбу чи партнерство. Проте не поспішайте приймати імпульсивні рішення. Вечір ідеально підійде для активного відпочинку чи прогулянки на свіжому повітрі.

Телець (21 квітня — 21 травня)
Сприятливий час для розв'язання фінансових питань та планування бюджету на місяць уперед. Проявіть наполегливість — ваші ідеї отримають схвалення. Вдома на вас чекає затишна душевна атмосфера та спокій.

Близнюки (22 травня — 21 червня)
Ваш творчий потенціал буде на висоті, використовуйте це для нестандартних завдань. Успішні переговори або коротка поїздка принесуть багато корисної інформації та натхнення. В особистих стосунках довіряйте інтуїції.

Рак (22 червня — 22 липня)
Цього дня вам вдасться закрити старі побутові справи, які ви довго відкладали у довгу скриню. Постарайтеся не звальовати на себе чужі обов'язки та м'яко відмовляйте токсичним людям. Вечір подарує довгоочікуваний спокій.

Лев (23 липня — 22 серпня)
На вас чекає дуже продуктивний день, що приносить відчуття заслуженої перемоги. Навколишні прислухатимуться до вашої думки, тому сміливо діліться планами. Романтична вечера чи душевна розмова стане чудовим завершенням цього тижня.

Діва (23 серпня — 23 вересня)
Настав найкращий час для тих, хто хоче круто змінити своє життя на краще. Дійте рішуче і не бійтеся робити перший крок назустріч важливим змінам. Внутрішній баланс між логікою та емоціями допоможе знайти вихід із будь-якого глухого кута.

Терези (24 вересня — 23 жовтня)
Ви відчуєте гармонію і зможете легко навести лад у справах. День вдалий для дрібних ризиків, покупок або укладання домовленостей. Вечір принесе приємний сюрприз від людини, про яку ви часто думаете.

Скорпіон (24 жовтня — 22 листопада)
День буде наповнений активним спілкуванням та обговоренням перспективних бізнес-ідей. Ваші пропозиції знайдуть потужний відгук у партнерів та закладуть фундамент для майбутніх перемог. Близькі родичі вимагають вашої уваги та турботи.

Стрілець (23 листопада — 21 грудня)
Можливі несподівані грошові надходження чи приємні звістки здалеку. Сьогодні слухний час для шопінгу, зміни іміджу. Оновіть гардероб, зробіть нову зачіску — це помітно підніме вам настрій. Другу половину дня присвятіть улюбленому хобі.

Козоріг (22 грудня — 20 січня)
Варто сфокусуватися на здобутті нових знань чи підвищенні кваліфікації. Не бійтеся рутинної роботи, вона принесе найбільш відчутний результат. Дрібні домашні справи допоможуть відволіктися від проблем та важких думок. У стосунках з коханою людиною проявіть більше м'якості та розуміння.

Водолій (21 січня — 18 лютого)
На вас чекає незвичайна зустріч, яка змусить переглянути деякі старі погляди. Вдало складуться справи, пов'язані з фінансами, інвестиціями чи закриттям боргів. Увечері влаштуйте собі інформаційний детокс і побудьте у тиші.

Риби (19 лютого — 20 березня)
Ідеальний день для зміцнення партнерських стосунків та примирення після сварок. У справах та покупках не поспішайте, ретельно зважуйте всі «за» та «проти». Проведіть час із друзями, їхня підтримка подарує вам заряд позитиву.

ПРИРОДНИЙ ПОЛІВІТАМІННИЙ КОМПЛЕКС

ОЖИНА — ОДНА З НАЙЦІННІШИХ ЛІТНІХ ЯГІД, ЯКУ ЧАСТО НАЗИВАЮТЬ ПРИРОДНИМ ПОЛІВІТАМІННИМ КОМПЛЕКСОМ. ВОНА МІСТИТЬ ДЕСЯТКИ БІОЛОГІЧНО АКТИВНИХ РЕЧОВИН, НЕОБХІДНИХ ДЛЯ НОРМАЛЬНОЇ РОБОТИ СЕРЦЯ, НЕРВОВОЇ СИСТЕМИ, ТРАВЛЕННЯ ТА ІМУНІТЕТУ.

Завдяки високому вмісту антиоксидантів ожина допомагає організму захищатися від оксидативного стресу, а низька калорійність робить її чудовим вибором для тих, хто стежить за фігурою. За словами лікарки-дієтолога **Галини Незговорової**, регулярне вживання свіжих сезонних ягід є одним із найпростіших способів збагатити раціон вітамінами та мінералами.

▶ ГОЛОВНІ КОРИСНІ ВЛАСТИВОСТІ ОЖИНИ

Ожина містить клітковину, вітаміни С, Е, К, РР, фолієву кислоту, калій, магній, марганець, залізо та рослинні поліфеноли, які позитивно впливають на організм. У 100 г ягід міститься лише близько 34 ккал, тому ожину можна сміливо додавати до раціону людям, які контролюють масу тіла.

— Ожина — це справжній природний полівітамінний комплекс. Вона є джерелом клітковини, вітамінів, мікро- та макроелементів. За вмістом вітаміну С ця ягода перевищує лошину майже вдвічі, а за кількістю вітаміну РР є одним із лідерів серед ягідних культур. Саме тому сезон ожини варто використовувати максимально, додаючи її до щоденного меню, — зазначила Галина Незговорова.

Регулярне вживання ожини може сприяти:

- підтримці здоров'я серця та судин;
- зміцненню імунної системи;
- покращенню роботи кишечника;
- нормалізації мінерального балансу;
- підтримці здоров'я нервової системи;
- захисту клітин від дії вільних радикалів.

Клітковина допомагає покращити травлення, а калій підтримує нормальну роботу серцевого м'язу та сприяє регуляції артеріального тиску.

— Ожина позитивно впливає на серцево-судинну та нервову системи. Вона допомагає підтримувати нормальний мінеральний баланс, що особливо важливо влітку, коли організм утрачає багато рідини. Завдяки калію ягода сприяє нормалізації артеріального тиску, а антиоксиданти допомагають захищати судини від ушкодження та можуть бути складовою профілактики атеросклерозу в по-

єднанні зі здоровим способом життя, — пояснює експерт.

За словами Незговорової, ожина також містить природні сполуки, які позитивно впливають на роботу головного мозку.

— Регулярне вживання ожини може сприяти покращенню пам'яті, підтримувати нормальний сон, стимулювати роботу шлунково-кишкового тракту та допомагати усувати закрепи. Крім того, ягода містить багато антиоксидантів, які захищають клітини організму від оксидативного стресу. Саме тому ожина вважається одним із найцінніших сезонних продуктів для підтримання здоров'я, — зазначила дієтолог.

Фахівчиня додала, що ожину можуть додавати до свого раціону й вагітні жінки, якщо немає індивідуальних протипоказань.

— Для майбутніх мам ожина також може бути корисною, адже містить фолієву кислоту, вітаміни та мінерали, необхідні для розвитку плода. Але дуже важливо, щоб ягоди були свіжими, ретельно вимитими та без залишків засобів захисту рослин. Під час вагітності будь-які нові продукти потрібно вводити помірно й за рекомендацією лікаря, — зазначила експерт.

▶ КОМУ НЕ МОЖНА ЇСТИ ОЖИНУ

Попри численні корисні властивості, ожина підходить не всім.

Лікарі радять обмежити або тимчасово відмовитися від ягоди людям, які мають:

- загострення гастриту;
- виразкову хворобу шлунку чи дванадцятипалої кишки;
- гострі запальні захворювання кишечника;
- індивідуальну алергію на ягоди;
- непереносимість ожини.

Якщо після вживання з'явилися свербіж, висипання, біль у животі або інші неприємні симптоми, слід припинити вживання ягід і звернутися до лікаря.

▶ СКІЛЬКИ ОЖИНИ МОЖНА ЇСТИ НА ДЕНЬ

Для більшості здорових дорослих безпечною й корисною вважається порція 150–200 г свіжої ожини на день. Такої кількості достатньо, щоб отримати значну частину добової норми вітаміну С, клітковини та антиоксидантів.

Починати знайомство з ягодою краще з невеликих порцій, особливо дітям і людям, схильним до алергічних реакцій.

Видавець — ТОВ «ГАЗЕТА «ІНФОСІТІ»
Друковане медіа: газета «Інфосіті» м. Харків
Ідентифікатор медіа в Реєстрі суб'єктів у сфері медіа: R30-01820
Передплатний індекс: 61100
Адреса редакції: 61003, м. Харків, м-н Павлівський, буд. 10.

Тел.: +38(066) 832-37-70.
E-mail: llc.infocity@ukr.net.

Редакція не несе відповідальності за зміст і достовірність рекламних матеріалів.
R — матеріали на правах реклами.

Головний редактор — **Наталія РУБАН**.

Газета виходить друком 3 (три) рази на тиждень: у вівторок, четвер та суботу.

Замовлення № 558.
Наклад номера 19 124.

Ціна за домовленістю.
Віддруковано у типографії ТОВ «ФАКТОР-ДРУК». 61030, м. Харків, вул. Саратовська, буд. 51.

Інфо
CITІ
ЗБЕРІГАЄМО ТРАДИЦІЇ
реклама та маркетинг
+3 8(066) 832-37-70
E-mail: llc.infocity@ukr.net
ЗАЛИШИ СВОЄ ІМ'Я В ІСТОРІЇ МІСТА
СТВОРЮЄМО МАЙБУТНЄ

