

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

**ХАРКІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ЕКОНОМІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ СЕМЕНА КУЗНЕЦЯ**

**Методичні рекомендації
до підготовки та складання іспиту
на рівень володіння державною мовою
(для виконання службових обов'язків):
Усна частина іспиту
(монологічне висловлювання)**

**Харків
ХНЕУ ім. С. Кузнеця
2025**

УДК 811.161.2'24(072.034)

М54

Укладачі: О. С. Черемська

О. О. Литвин

Затверджено на засіданні кафедри української філології та історії.
Протокол № 5 від 16.12.2024 р.

Самостійне електронне текстове мережеве видання

Методичні рекомендації до підготовки та складання іспиту
М54 на рівень володіння державною мовою (для виконання службових
обов'язків): Усна частина іспиту (монологічне висловлювання)
[Електронний ресурс] / О. С. Черемська, О. О. Литвин. – Харків :
ХНЕУ ім. С. Кузнеця, 2025. – 46 с.

Наведено методичні рекомендації, покликані сприяти розвитку навичок із публічного мовлення, актуалізації лексико-граматичних умінь та формуванню навичок із практичного використання державної мови в професійній діяльності. Уміщено поради щодо підготовки до складання усної частини іспиту, із метою підтвердження рівня володіння державною мовою, потрібного для виконання службових обов'язків. Особливу увагу приділено монологічному висловлюванню.

Рекомендовано як для осіб, які готуються до іспиту, так і для викладачів, які надають консультації або організовують навчання з підготовки до іспиту.

УДК 811.161.2'24(072.034)

© Харківський національний економічний
університет імені Семена Кузнеця, 2025

Вступ

Знання української мови є основою професійної діяльності державного службовця. Це не лише вимога законодавства, а й запорука успішної комунікації, ефективного виконання посадових обов'язків та підтримання іміджу держави. Українську мову закріплено як державну Конституцією України та Законом "Про забезпечення функціонування української мови як державної" [4]. Це означає, що державні органи та установи мають використовувати українську мову в офіційній діяльності.

Володіння українською мовою забезпечує прозорість і зрозумілість у роботі державних органів, сприяє зміцненню довіри громадян до держави та підвищує рівень обслуговування. Вільне володіння українською мовою є однією із ключових компетентностей державного службовця, оскільки дає змогу ефективно виконувати функціональні обов'язки, провадити ділову комунікацію, укладати документи та брати участь у публічних виступах.

Зміст і обсяг знань, умінь та навичок з української мови, які забезпечують її використання як засобу успішної комунікації в офіційній сфері, засвідчує програма іспиту. Під час іспиту особи, які зобов'язані володіти державною мовою та застосовувати її під час виконання службових обов'язків, мають продемонструвати високий рівень сформованості комунікативної компетентності, яку виявляють у здатності вільно користуватися мовою у всіх видах мовленнєвої діяльності (читанні, слуханні, письмі, говорінні).

Комунікативна компетентність охоплює мовну, мовленнєву та соціокультурну компетентності й відображає здатність особи комплексно застосовувати широкий діапазон різноманітних вербальних і невербальних засобів спілкування в конкретних ситуаціях.

Мовна компетентність передбачає знання фонетичних, орфоепічних, лексичних, орфографічних, граматичних та стилістичних норм сучасної української мови.

Мовленнєва компетентність охоплює вміння сприймати та відтворювати інформацію.

Соціокультурна компетентність передбачає знання з історії, культури, українознавства, етикету тощо, а також уміння використовувати ці знання в процесі офіційного спілкування [12].

Поглиблене знання мови допомагає уникати непорозумінь, юридичних помилок та неточностей у документах, що впливає на якість ухвалюваних рішень. Використання української мови на державній службі сприяє зміцненню національної ідентичності та єдності суспільства. Це особливо важливо в умовах російської агресії й інформаційної війни, коли мова стає ключовим чинником збереження державності та суверенітету. Державний службовець як представник держави має демонструвати приклад умілого використання української мови та сприяти її популяризації серед громадян.

Державні службовці є зобов'язаними підтвердити володіння українською мовою під час вступу на службу та в процесі кар'єрного зростання. Для цього проводять іспити з оцінювання рівня володіння мовою, які допомагають установити відповідність мовних навичок вимогам посадових обов'язків. Складання іспиту з української мови – це нагода підтвердити свою кваліфікацію та готовність до ефективної роботи в державних структурах.

Використання української мови в діловому листуванні, офіційних виступах і на міжнародному рівні демонструє повагу до національної культури та мови, а також підвищує міжнародний авторитет України. Володіння державною мовою сприяє зміцненню дипломатичних зв'язків та ефективній співпраці з іноземними партнерами.

Опанування української мови не лише професійний обов'язок державного службовця, але й вияв патріотизму, шани до культури й історії українського народу, важливий чинник зміцнення державності та інтеграції України у світову спільноту.

Тема 1. Значення іспиту з української мови як засобу оцінювання рівня володіння мовою

Метою видання є надання практичних порад і рекомендацій, які допоможуть державним службовцям успішно підготуватися до іспиту з української мови, підвищити рівень мовної компетентності та впевнено використовувати мову в професійній діяльності.

Іспит з української мови для державних службовців є вагомим інструментом, який виконує декілька ключових функцій: забезпечує об'єктивне оцінювання мовних компетентностей, підтверджує рівень володіння державною мовою та сприяє підвищенню професійного рівня працівників державного сектору.

Іспит дає змогу оцінити реальний рівень знання української мови з оперттям на стандартизовані вимоги. Це важливо, оскільки знання мови є потрібним для якісного виконання посадових обов'язків, ведення ділового листування, складання документів та комунікації із громадянами.

Завдяки структурованій системі завдань і чітким критеріям оцінювання, іспит забезпечує об'єктивність у визначенні рівня мовної компетентності, незалежно від особистих уподобань чи суб'єктивного оцінювання. Іспит охоплює різні рівні володіння українською мовою, як-от: граматику, орфографію, пунктуацію, стилістику та лексику. Це дозволяє оцінити як письмові, так і усні навички з володіння мовою.

Завдання іспиту містять тестові запитання, які перевіряють знання правил правопису та граматики, а також усну частину, яка оцінює комунікативні навички, здатність правильно формулювати думки й аргументувати свою позицію.

Законодавство України визначає, що державний службовець має вільно володіти державною мовою. Іспит підтверджує відповідність мовних знань цій вимозі, що є обов'язковою умовою для обіймання посад у державних органах. А успішне складання іспиту свідчить про готовність працівника ефективно виконувати свої обов'язки, дотримуючись стандартів ділової комунікації. Підготовка до іспиту мотивує державних службовців поглиблювати свої знання з української мови, удосконалювати мовні навички та працювати над помилками. Це стимулює самоосвіту

та професійний розвиток, що позитивно впливає на якість роботи державних органів. Процес підготовки до іспиту також сприяє усвідомленню важливості правильного використання мови в офіційній діяльності та формує прагнення до безперервного самовдосконалення.

Іспит з української мови є елементом державної політики у сфері мови, спрямованої на уніфікацію стандартів мовної підготовки державних службовців. Це забезпечує єдиний підхід до оцінювання знань, незалежно від місця проходження служби. Єдині стандарти оцінювання дозволяють уникати розбіжностей у вимогах до знання мови, підвищують довіру до результатів іспитів і забезпечують справедливий відбір кадрів.

Тож іспит з української мови виконує важливу функцію в системі державної служби, він є не лише формальним елементом, а й дієвим засобом оцінювання рівня володіння державною мовою. Це інструмент, здатний гарантувати високий рівень комунікації, забезпечити відповідність посадовим вимогам та сприяти професійному зростанню державних службовців. Успішне складання іспиту є показником готовності працівника до виконання своїх обов'язків із дотриманням високих стандартів ділового мовлення.

Тема 2. Вимоги до іспиту з української мови для державних службовців

Іспит з української мови для державних службовців проводять, із метою визначення рівня володіння державною мовою, відповідно до вимог законодавства. На ньому оцінюють знання, навички та компетентності, важливі для виконання професійних обов'язків у державному секторі.

Іспит ґрунтується на положеннях **Закону України "Про забезпечення функціонування української мови як державної"** [10]. Відповідно до законодавства, державні службовці зобов'язані вільно володіти державною мовою. Іспит є засобом підтвердження цього рівня володіння.

Мета іспиту – оцінити рівень володіння державною мовою. Визначити здатність використовувати мову в професійній діяльності, а саме:

ведення ділової документації; усну та письмову комунікацію; роботу з офіційними текстами.

Іспит складається з кількох частин, які охоплюють різні аспекти володіння українською мовою.

Тестова частина перевіряє знання граматики, орфографії, синтаксису пунктуації та лексики. Завдання мають різний формат: вибір правильної відповіді, установлення відповідностей, заповнення пропусків.

Завдання закритого типу (написання тексту). Це завдання передбачає написання тексту і є ключовим компонентом іспиту для державних службовців. Воно спрямовано на оцінювання рівня володіння українською мовою в різних аспектах, а саме: уміння дотримуватися мовних норм (орфографічних, граматичних, лексичних, синтаксичних, пунктуаційних та стилістичних). Оцінює здатність володіти структурою тексту, а саме: логічно й послідовно викладати думки; дотримуватися структури тексту (вступ, основна частина, висновки); створювати зв'язний текст із чіткими переходами між реченнями й абзацами. Також перевіряє навички з аналітичного мислення (уміння робити обґрунтовані висновки, формулювати ідеї чітко й аргументовано).

Завдання відкритого типу (монолог) передбачає відповіді на запитання та висловлення думки на задану тему. Завдання дає змогу продемонструвати логічність, грамотність, уміння чітко та послідовно висловлювати думку.

У додатку А наведено зразки монологів до складання іспиту на рівень володіння державною мовою.

Основні вимоги до знань і навичок

Граматика. Знання правил відмінювання іменників, прикметників, займенників, числівників; використання дієслів у правильних формах; узгодження слів у реченні.

Орфографія. Правильне написання слів із ненаголошеними голосними, подвоєнням приголосних, префіксами; використання великої літери в різних випадках тощо.

Пунктуація. Знання правил уживання розділових знаків у простому і складному реченнях; використання дужок, тире, лапок тощо.

Лексика. Знання нормативного словникового запасу, норм слововживання, уміння уникати русизмів і канцеляризмів [19, с. 9–20].

Стилістика. Використання офіційно-ділового стилю для складання текстів.

Робота з текстами. Аналіз тексту, визначення головної думки; узагальнення, написання висновку на основі опрацьованої інформації.

Тема 3. Етапи підготовки до іспиту з української мови для державних службовців

Підготовка до тестової частини іспиту для держслужбовців

Тестова частина іспиту охоплює основні норми української мови, зокрема граматику, орфографію, пунктуацію та лексику. Успішна підготовка до цього етапу потребує системного підходу, вивчення теорії та практичного закріплення знань через виконання завдань. Зосередьтеся на правилах, які найчастіше перевіряють, та уникайте типових помилок. А систематична робота забезпечить упевненість під час іспиту. Тестова частина містить такі типові завдання: вибір правильної відповіді з кількох варіантів; установлення відповідності між елементами; заповнення пропусків у тексті; виправлення помилок у поданому тексті. Тож, щоб підготуватися до цієї частини, варто використовувати підручники з української мови для держслужбовців або матеріали з підготовки до ЗНО. Виконуйте тренувальні тести на спеціалізованих онлайн-платформах.

Підготовка до усної частини іспиту для державних службовців

Усна частина іспиту перевіряє здатність державного службовця формулювати та висловлювати думки українською мовою, демонструючи не лише знання мови, а й уміння логічно, структуровано й переконливо презентувати інформацію.

Структура відповіді

Усна відповідь має бути логічно структурованою та складатися з таких частин:

1. **Вступ:** почніть із короткого вступу, у якому зазначте основну ідею або тему. Наприклад: *"Державна служба відіграє ключову роль у забезпеченні ефективного управління суспільством"*.

2. **Основна частина:** розкрийте тему в декількох аспектах; використовуйте приклади, статистику чи факти для підтвердження своїх аргументів; уживайте слова-зв'язки, наприклад: *"по-перше", "по-друге", "окрім того"*.

3. **Висновок:** узагальніть викладене та зробіть підсумок, наприклад: *"Отже, державна служба є невід'ємною складовою частиною стабільності та розвитку нашої країни"*.

Техніка підготовки

1. **Вивчіть типові теми та складіть тези.** Напишіть короткі конспекти до кожної теми. Визначте 2 – 3 ключові пункти – для розкриття кожного питання.

2. **Практикуйтеся вголос.** Промовляйте відповіді перед дзеркалом або записуйте їх, щоб оцінити свої сильні та слабкі сторони.

3. **Розвивайте навички з імпровізації.** Читайте статті чи новини українською мовою, намагайтеся переказати їх своїми словами.

4. **Зосередьтеся на правильній вимові.** Уникайте русизмів та використовуйте конструкції літературної мови.

Типові теми для усної відповіді

Іспит може містити питання, що стосуються державної служби, суспільного життя, культури та мови. Далі наведено приклади можливих тем:

1. Державна служба:

- Роль державного службовця в сучасному суспільстві.
- Принципи етики та поведінки на державній службі.
- Важливість прозорості в роботі державних органів.

2. Культура і мова:

- Українська мова як основа національної ідентичності.
- Збереження культурної спадщини України.
- Значення мови для ділової комунікації.

3. Суспільство:

- Роль громадянського суспільства в демократичних процесах.
- Вплив сучасних технологій на життя суспільства.
- Екологічна відповідальність у сучасному світі.

4. Актуальні питання:

- Реформа державного управління в Україні.
- Виклики та перспективи інтеграції України до ЄС.
- Освіта як ключ до розвитку нації.

Практичні поради для успішного виступу

Як подолати хвилювання

1. **Підготуйтеся заздалегідь.** Добре знання теми допоможе уникнути стресу і додасть упевненості.
2. **Дихальні вправи.** Перед виступом зробіть кілька глибоких вдихів і видихів для розслаблення.
3. **Позитивне налаштування.** Зосередьтеся на своїх сильних сторонах і думайте про успішний результат.

Як організувати свою відповідь

1. **Дотримуйтеся структури.** Чіткий вступ, логічно побудована основна частина, завершений висновок.
2. **Говоріть чітко та виразно.** Уникайте надмірної швидкості в процесі висловлення думки, робіть паузи для акцентування важливих моментів.
3. **Використовуйте приклади.** Вони зроблять вашу відповідь більш переконливою та зрозумілою.
4. **Будьте лаконічними.** Уникайте занадто довгих речень чи надлишкової інформації.

Додаткові рекомендації

- Уникайте слів-паразитів ("ну", "тобто").
- Завершуйте думку повним реченням, щоб не залишати її незавершеною.

Отже, підготовка до усної частини іспиту потребує опрацювання типових тем, розвитку навичок зі структурованої відповіді та контролю емоціями. Практика, упевненість у своїх знаннях і позитивне налаштування допоможуть вам успішно пройти цей етап.

Тема 4. Рекомендації щодо підготовки до іспиту для державних службовців

Підготовка до іспиту потребує чіткої організації, використання якісних ресурсів і регулярного самоконтролю. Дотримання плану допоможе ефективно засвоїти матеріал та успішно скласти іспит.

Складання індивідуального плану підготовки

З'ясуйте, скільки часу залишилося до іспиту (наприклад, 1 місяць, 2 тижні) і скільки годин ви можете приділяти підготовці щодня. Оптимальний час для підготовки – 2 – 3 год на день.

Розподіліть увесь матеріал на тематичні блоки (граматика, орфографія, пунктуація, лексика, тестові та усні завдання). Наприклад: 1 – 7-й день вивчаєте граматику та орфографію; 8 – 14-й день – пунктуацію та лексику; 15 – 21-й день виконуєте тестові завдання; 22 – 30-й день готуєтеся до усної частини та повторюєте вивчені теми. Окрім цього, щодня приділяйте час на виконання тестів.

Робіть короткі перерви під час підготовки (5 – 10 хвилин кожні 50 хвилин роботи). Один день на тиждень залиште для відпочинку або повторення.

Використання додаткових джерел

Рекомендовані матеріали

1. **ЗНО-посібники.** Використовуйте збірники завдань ЗНО для тренування тестових частин.
2. **Онлайн-ресурси для підготовки держслужбовців:** наприклад, сайт *Національного агентства України з питань державної служби* [10].
3. **Онлайн-тренажери:** *Освіта.ua*, *ZNO Online*: тренування граматики та тестів.
4. **Довідкові видання:** словники-довідники з культури мови та ефективного спілкування, які вміщені в переліку використаної та рекомендованої літератури (с. 43–44) цього видання.

Поради щодо самоконтролю та оцінювання своїх знань

Як оцінити свій рівень підготовки

1. **Тестування.** Регулярно виконуйте пробні тестові завдання за темами, які ви опрацьовуєте. Спробуйте скласти повний іспит за умов, максимально наближених до реальних.
2. **Самоаналіз.** Звертайте увагу на типові помилки. Аналізуйте, які завдання викликають найбільше труднощів.
3. **Використання чек-листів.** Складіть список усіх тем і відзначайте ті, які ви вже засвоїли.
4. **Попросіть оцінити вас сторонніми:** Дайте виконані завдання друзям або колегам для перевірки. Запишіть свою усну відповідь на диктофон і проаналізуйте її.

Як визначити слабкі місця

1. **Теми з великою кількістю помилок.** Якщо під час тестування ви робите понад 20 % помилок із конкретної теми, приділіть їй додаткову увагу.
 2. **Час на виконання завдань.** Якщо тестування забирає більше часу, ніж дозволено, практикуйте виконання завдань у швидшому темпі.
 3. **Прогрес.** Якщо через тиждень підготовки не виявили поліпшення з певної теми, змініть підхід або скористайтеся додатковими джерелами.
- Отже, плануйте підготовку до іспиту заздалегідь і систематизуйте роботу. Використовуйте різноманітні джерела: від підручників до онлайн-застосунків. Регулярно виконуйте самоконтроль, щоб визначити прогрес і слабкі місця. Дотримання цих рекомендацій допоможе підготуватися до іспиту максимально ефективно та впевнено скласти його.

Тема 5. Оцінювання іспитової роботи на рівень володіння державною мовою

Процедура складання іспиту на визначення рівня володіння державною мовою для виконання службових обов'язків передбачає такі блоки іспиту: тестові завдання письмової частини іспиту (30 тестових

завдань); 1 завдання відкритого типу письмової частини іспиту (написання тексту на визначену тему) та 1 завдання відкритого типу усної частини іспиту (монолог на задану тему). За результатами складання іспиту максимально можна набрати 102 бали: 47 балів за тестову частину, 37 балів за написання тексту на визначену тему, 18 балів за монолог на задану тему.

Завдання відкритого типу в усній формі (монолог) для іспиту для осіб, які зобов'язані володіти державною мовою та застосовувати її під час виконання службових обов'язків, оцінюють від 0 до 18 балів за такими критеріями:

- розкриття теми, відповідно до комунікативного завдання, обсяг мовлення – від 0 до 4 балів;
- висловлення власної думки щодо теми монологу – від 0 до 1 бала;
- послідовність викладу – від 0 до 2 балів;
- словниковий запас – від 0 до 3 балів;
- вимова і темп мовлення, нормативне наголошування загально-вживаних слів – від 0 до 2 балів;
- синтаксична вправність – від 0 до 3 балів;
- правильність уживання форм – від 0 до 2 балів;
- самовиявлення – від 0 до 1 бала [6].

Висновки

Підготовка до іспиту з української мови для державних службовців – це систематична робота, яка потребує уваги, часу та зусиль. Важливо не лише вивчити правила та виконувати завдання, а й підготуватися психологічно, щоб досягти найкращого результату.

Підсумок основних рекомендацій

1. **Плануйте підготовку заздалегідь.** Складіть чіткий графік навчання, виділивши час на кожну тему. Поєднуйте теоретичне вивчення матеріалу із практичними завданнями.

2. **Використовуйте різноманітні ресурси.** Підручники, онлайн-курси, тестові завдання, мобільні застосунки, довідкові видання. Регулярно виконуйте практичні завдання.

3. **Зосередьте увагу на найважливішому.** Вивчіть основні правила правопису, пунктуації, граматики. Особливу увагу приділіть темам, які викликають труднощі.

4. **Практикуйте усну відповідь.** Тренуйтеся висловлювати свої думки чітко та структуровано. Використовуйте можливість запису, щоб аналізувати свій виступ.

5. **Контролюйте свої досягнення.** Здійснюйте самоперевірку, виконуйте пробні тестові завдання. Працуйте над помилками та вдосконалюйте "слабкі місця".

Мотиваційні поради перед складанням іспиту

1. **Вірте у свої сили.** Ви вже доклали зусиль для підготовки, і це дає вам велику перевагу. Знання правил і регулярні тренування обов'язково дадуть змогу досягти позитивного результату.

2. **Дотримуйтеся спокою.** У день іспиту дотримуйтеся звичного ритму, добре відпочиньте. Перед початком тестування кілька разів глибоко вдихніть і налаштуйтеся на успіх.

3. **Не бійтеся помилок.** Навіть якщо щось здається складним, пам'ятайте, що ви спроможні визначити правильне рішення. Сконцентруйтесь на тих завданнях, які даються легше, і повертайтеся до складних згодом.

4. **Пам'ятайте про мету.** Володіння українською мовою є не лише вимогою, а й важливим інструментом для професійного розвитку. Цей іспит – лише один крок для досягнення ваших кар'єрних цілей.

5. **Налаштуйтеся на успіх.** Кожна правильна відповідь – це ваш крок до результату. Ваші зусилля й наполегливість допоможуть вам досягти бажаного успіху.

Отже, підготовка до іспиту – це не лише перевірка знань, але й можливість удосконалити свої знання з мови, поліпшити мовлення, розширити горизонти та зробити вагомий внесок у свій професійний розвиток. Вірте в себе, працюйте наполегливо – і результат обов'язково перевершить ваші очікування!

Рекомендована література

1. Авраменко О. Було – стало: зміни в правописі. Київ : Даринка, 2019. 40 с.
2. Антисуржик: Вчимося ввічливо поводитися і правильно говорити / за заг. ред. О. Сербенської. Львів : Априорі, 2023. 304 с.
3. Борг Джеймс. Мистецтво говорити. Таємниці ефективного спілкування. Харків, 2020. 304 с. URL: <https://skadi.linkbeat.net/img/342502.pdf>.
4. Сайт Верховної Ради України. Офіційний портал. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2704-19#Text>.
5. Гриценко Т. Б. Українська мова за професійним спрямуванням : навч. посіб. Київ : Центр учбової літ., 2019. 622 с.
6. Критерії оцінювання частин іспиту. URL: <https://mova.gov.ua/diyalnist-i-proyekti/ispit-na-riven-volodinnya-derzhavnoyu-movoyu/ispyt-na-vyznachennia-rivnia-volodinnia-derzhavnoi-movoju-dlia-vikonannia-sluzhbovykh-oboviazkiv/kryterii-otsiniuvannia-chastyn-ispytu>.
7. Куньч З. Риторика : підручник. Львів : Вид-во Львівської політехніки, 2018. 496 с.
8. Мацько О. М. Практична риторика : навч. посіб. Київ : Київський університет, 2019. 239 с.
9. Національна комісія зі стандартів державної мови. URL: <https://mova.gov.ua/gromadskosti/zapitannya-vidpovidi/hto-povinen-skladati-ispit-na-riven-volodinnya-derzhavnoyu-movoyu>.
10. Національне агентство України з питань державної служби. URL: <https://nads.gov.ua/>.
11. Порядок перевірки рівня володіння державною мовою. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0897-21#Text>.
12. Програма іспиту на рівень володіння державною мовою особами, які зобов'язані володіти державною мовою та застосовувати її під час виконання службових обов'язків. URL: <https://mova.gov.ua/storage/app/sites/19/exam/vikonasluzhboboviazkiv.pdf>.
13. Риторика : навч.-метод. посіб. / уклад. Л. Мафтин ; [відп. ред. С. Романюк]. Чернівці : ЧНУ ім. Ю. Федьковича, 2020. 343 с.

14. Словник української мови у 20 т. online : Томи 1 – 15 (А – п'ять). URL: <https://sum20ua.com/?wordid=0&page=0>.
15. Удосконалення мовної і комунікативної компетенцій слухачів курсів державної мови : звіт кафедри українознавства і мовної підготовки іноземних громадян про науково-дослідну роботу за договором № 322-46 від 18.10.2021 р. / керівн. О. С. Черемська. Харків : ХНЕУ ім. С. Кузнеця, 2021. URL: <http://repository.hneu.edu.ua/handle/123456789/27226>.
16. Український правопис / Національна академія наук України. Київ : Наукова думка, 2020. – 392 с. URL: <https://drive.google.com/file/d/1p0moU61Yrg4RskpJYTljxkiAa5vrd0mM/view>.
17. Черемська О. С., Сухенко В. Г. Освітні інновації у формуванні професійної мовнокомунікативної компетентності креативної особистості в умовах кризових викликів. Імідж сучасного педагога : 2024. № 6 (219). С. 80–89. URL: <http://repository.hneu.edu.ua/handle/123456789/34681>.
18. Черемська О. С., Сухенко В. Г. Українська мова науки, аналітичної сфери та управління: навчальний посібник. Харків : ХНЕУ ім. С. Кузнеця, 2014. 240 с. URL: <http://www.repository.hneu.edu.ua/jspui/handle/123456789/13019>.
19. Черемська О. С., Сухенко В. Г. Українська мова (за професійним спрямуванням) : підручник. 2-ге вид., випр. та допов. Харків : ХНЕУ ім. С. Кузнеця, 2024. 390 с. URL: <http://repository.hneu.edu.ua/handle/123456789/33695>.

Додатки

Додаток А

Зразки монологів

1. Волонтерство. Як ви ставитеся до нього та у якій сфері ви хотіли б бути волонтером? Що спонукає людину до волонтерства?

Волонтерство – це не лише допомога, але й нагода змінити світ навколо себе. Я вважаю, що волонтерство – це важливий елемент будь-якого суспільства. Воно підтримує людей та надає їм змогу поліпшити життя інших.

Мені подобається ідея волонтерства. Я сприймаю волонтерство як засіб змінити навколишній світ, відчуваю відповідальність і бажання допомагати тим, хто потребує цього найбільше.

Мене надихає участь у волонтерських програмах, які спрямовані на поширення освіти, бо освіта – це запорука розвитку будь-якого суспільства, і волонтерство в цій галузі відкриває перспективу для того, хто, можливо, не має доступу до якісного навчання.

Найважливішою все ж таки є суспільна користь волонтерської діяльності. Не має значення обсяг наданої допомоги. Однак важливо, наскільки вдається бути поруч із тими, хто потребує допомоги.

На мою думку, люди вибирають волонтерство через бажання бути корисними, здійснювати позитивні зміни та відчувати себе причетними до чогось важливого. Також вагомим стимулом може бути бажання спілкуватися, розширити соціальне коло.

Отже, волонтерство є потрібним не тільки для тих, кому ви допомагаєте, але й для вас особисто, бо виникає відчуття задоволення від того, що ви робите корисну справу для добробуту інших.

2. У сучасному світі все більше людей займається спортом. Що, на вашу думку, мотивує їх до фізичної активності? Розкажіть про власний досвід занять спортом: свій, друзів чи відомих людей.

У сучасному світі спорт стає не просто хобі, а справжнім стимулом до життя для все більшої кількості людей. На мою думку, це можна пояснити мотивацією, яка спонукає людей до фізичної активності.

По-перше, багато хто прагне зберегти своє здоров'я та усвідомлює важливість руху для підтримання фізичної форми.

По-друге, спорт дає змогу усунути стрес та поліпшити емоційний стан. Займаючись фізично, людина вивільняє гормони радості, які позитивно впливають на психічний стан. Зокрема, я сам(а) (або мої друзі) переконався(лася), що заняття спортом стає ідеальним антистресом та заспокійливим засобом.

Окрім того, сучасна культура привертає увагу до зовнішнього вигляду, і багато людей використовує спорт як засіб для підтримання естетики тіла. Соціальний аспект також відіграє важливу роль: спорт об'єднує людей, формуючи спільноти та командний дух.

Згадуючи власний досвід, можу сказати, що заняття спортом допомагає мені не лише підтримувати фізичну форму, а й знаходити нових друзів, взаємодіяти в команді. Це не лише спосіб тренувати тіло, але й самовдосконалюватися та розвивати фізичну стійкість.

Отже, мотивація до занять спортом є індивідуальною, але в будь-якому разі це важливий компонент сучасного здорового способу життя.

3. Цифровізація – це багатогранний процес переходу суспільства на цифрові технології, який впливає на життя людства та розвиток країн. Які, на вашу думку, сервіси мають стати лише електронними, а які – залишитися традиційними в Україні?

Я вважаю, цифровізація є невід'ємною частиною сучасного світу й суттєво впливає на життя людей і розвиток країн. В Україні є сервіси, що перейшли в електронний формат, а деякі залишаються традиційними.

Електронні банківські сервіси, безумовно, є однією з галузей, що активно переходить у цифровий формат. Онлайн-платежі та віртуальні гаманці стають усе більш популярними в нашій країні, забезпечуючи зручність та швидкість операцій.

Однак освіта залишається традиційною. Хоча й набули поширення онлайн-курси та дистанційне навчання, однак освітні інституції є центрами, де здобувачі вищої освіти мають змогу взаємодіяти та розвивати соціальні навички.

Також важливо зазначити, що медицина має бути традиційною, але цифрові технології допомагають у поліпшенні доступу до медичних консультацій та медичної реєстрації.

Отже, хоча цифровізація домінує в багатьох сферах життя, важливо знайти баланс між електронними та традиційними сервісами, щоб забезпечити їхню зручність і доступність для населення.

4. У світі за останні роки відбуваються різні екологічні зміни. Яка роль людини в цих процесах? Як можна відновити екологічний баланс?

Віднедавна можемо спостерігати екологічну кризу, тож людство має важливе завдання: зберегти та відновити природний баланс. На мою думку, роль людини в цих екологічних змінах є вирішальною, оскільки більшість проблем – це результат людської діяльності.

Поліпшення екологічного балансу потребує комплексного підходу. Спочатку важливо зменшити викиди шкідливих речовин в атмосферу. Для цього потрібно розроблювати відновлювані джерела енергії та зменшити використання пластику й інших непереробних матеріалів.

Ефективне управління природними ресурсами також є запорукою до відновлення екосистем. Треба приділяти увагу збереженню лісів, океанів та різноманітності видів, щоб зберегти природні ритми та взаємовідносини.

Отже, екологічний баланс можна відновити лише за умови гармонійної співпраці людини та природи. Збереження нашої планети – це наше завдання, і лише разом ми зможемо забезпечити добробут для майбутніх поколінь.

5. У більшості країн світу є державна служба. Які зміни ви хотіли б бачити на державній службі?

Державна служба, безумовно, є важливим елементом ефективної державної системи. Я вважаю, що багато її аспектів варто вдосконалити.

По-перше, прозорість та відкритість мають стати основними принципами, які забезпечать доступ громадян до інформації про роботу державних органів.

По-друге, потрібно реформувати систему добору та кадрового забезпечення держслужбовців. Механізми відбору мають діяти на основі компетенції та професійності, а не політичних та особистих зв'язків. А просування по службі має ґрунтуватися на результативності та особистих досягненнях.

По-третє, важливим є розвиток інновацій і впровадження сучасних технологій для підвищення ефективності державних служб. Електронна система управління та взаємодії може сприяти швидшому й ефективнішому розв'язанню питань.

По-четверте, варто акцентувати увагу на професійній етиці та відповідальності державних службовців перед громадянами. Розвиток механізмів контролю за їхньою діяльністю може забезпечити відповідальність і запобігти корупції.

Отже, загалом, бажано сформувати державну службу як сучасну, гнучку та відкриту для інновацій систему, яка спрямована на задоволення потреб громадян і відповідає викликам сучасності.

6. Державний службовець – обличчя держави в очах громадян. Яка місія державного службовця? Яким ви бачите взірцевого державного службовця?

На мою думку, у сучасному світі, де влада і відповідальність за долю держави лежить на плечах державних службовців, їхня місія має вирішальне значення для добробуту громадян та стабільності країни. Державний службовець – це не просто посада чи робота, це висока відповідальність перед суспільством і майбутніми поколіннями.

По-перше, місія державного службовця полягає в служінні громадянам. Він має бути втіленням влади, яка працює на благо кожної людини, незалежно від соціального статусу, політичних переконань чи національності. Державний службовець має бути відкритим і доступним для громадян, готовим вислухати їхні проблеми та шукати шляхи їхнього розв'язання.

По-друге, взірцевий державний службовець – це людина, яка має не лише професійні знання та навички, але й моральну стійкість. Він

завжди дотримується принципів справедливості, чесності та нейтралітету. Взірцевий державний службовець не зловживає своїм становищем для задоволення власних потреб, а, навпаки, використовує свою посаду для підвищення добробуту суспільства та розвитку держави.

По-третє, важливим складником місії державного службовця є також відповідальність за свої дії. Він розуміє, що кожне його рішення може мати вплив на життя громадян і майбутнє країни, тому ухвалює їх обґрунтовано.

Отже, взірцевий державний службовець – це не просто посада, але й честь, і покликання. Він є символом надії на краще майбутнє, на розбудову справедливого та заможного суспільства, де кожен громадянин має змогу реалізувати свої права та жити гідно.

7. У сучасному світі все швидко змінюється, потрібно адаптуватися до змін. Хтось називає це пристосуванством. Чи поділяєте ви цю думку?

Зазвичай, сучасний світ характеризується швидкими та постійними змінами. Темп життя стрімко зростає, технології розвиваються, соціальні та економічні умови постійно змінюються. На мою думку, адаптація до змін стає надзвичайно важливою як для особистого розвитку, так і для успіху в сучасному світі.

По-перше, адаптація до змін є ключовим чинником в особистому розвитку. Це означає вміти відкрито сприймати нові ідеї та досвід, бути готовим навчатися й змінюватися. Ті, хто не боїться виходити за межі своєї зони комфорту, завжди мають змогу вдосконалювати свої навички та досягати нових вершин.

По-друге, у бізнесі та кар'єрному розвитку адаптацію до змін вважають критично важливою. Підприємства, які швидко реагують на нові тренди та ринкові умови, зберігають конкурентні переваги та спроможні досягти успіху. Так само фахівці, які можуть швидко адаптуватися до нових вимог ринку праці, розвиваються професійно та досягають кращих результатів у кар'єрі.

Не завжди легко адаптуватися до змін. Іноді вони можуть спричиняти стрес або незручності. Проте вміння підтримувати позитивне ставлення та шукати нові можливості в будь-яких обставинах дає змогу перетворити зміни на шанси для зростання та розвитку.

Отже, я поділяю думку, що адаптація до змін є ключовим аспектом успішного функціонування в сучасному світі. Ця здатність не лише сприяє особистому розвитку, а й допомагає в бізнесі та кар'єрному зростанні. Тому важливо навчитися бути гнучким та відкритим до нового, адаптуватися до змін і бачити в них можливості для особистого зростання та досягнення успіху.

8. За прогнозами експертів, у майбутньому багато професій зникне через технічний прогрес. Як ви думаєте, які фахівці будуть завжди потрібними? Які професії будуть популярними в майбутньому?

На мою думку, з інноваціями та технологічним прогресом деякі професії справді можуть зникнути або значно змінитися в майбутньому. Проте завжди будуть фахівці, чиї навички та знання залишатимуться важливими для суспільства, незалежно від того, які технології розвиватимуться.

По-перше, професії, пов'язані з охороною здоров'я, завжди будуть популярними та важливими. Лікарі, медсестри, фармацевти, а також спеціалісти з медичних технологій і досліджень будуть затребуваними, оскільки здоров'я залишається однією з основних потреб людей.

По-друге, також важливими залишаться професії, пов'язані з освітою. Учителі, викладачі, тренери, психологи – ці спеціалісти формують майбутнє покоління, передають знання та навички, розвивають і підтримують потенціал кожної людини.

По-третє, важлива галузь, яка буде потребувати постійного розвитку, – це інформаційні технології. Програмісти, розробники програмного забезпечення, аналітики даних, фахівці з кібербезпеки та інші спеціалісти із цієї галузі будуть потрібними для того, щоб підтримувати технологічний прогрес і гарантувати безпеку в інтернеті.

По-четверте, не втратять актуальності професії, що стосуються креативності та мистецтва. Дизайнери, письменники, художники, архітектори – ці люди не лише надають краси нашому світу, а й створюють інновації та надихають інших своєю творчістю.

Отже, незважаючи на технологічний прогрес, завжди будуть професії, для яких людські знання, навички та творчий потенціал залишаться значущими. Тому важливо, щоб ми продовжували навчатися, розвиватися та адаптуватися до нових умов, щоб бути затребуваними в суспільстві.

9. Соціальні мережі – універсальний інструмент для комунікації між людьми у XXI столітті. Як саме вони вплинули на суспільство? Які, на вашу думку, переваги й недоліки користування соціальними мережами?

Соціальні мережі, безумовно, вплинули на суспільство у XXI столітті, змінюючи спосіб, яким ми спілкуємося, дістаємо інформацію, розважаємося та працюємо. Цей універсальний інструмент комунікації надає безліч можливостей, але також має свої переваги та недоліки.

Соціальні мережі змінили спосіб, яким ми взаємодіємо один з одним. Вони забезпечують зручність для спілкування з рідними, друзями та колегами навіть на великих відстанях. Люди можуть легко обмінюватися думками, ідеями, фотографіями та відео, що сприяє налагодженню та підтриманню соціальних зв'язків.

Окрім того, соціальні мережі вплинули на спосіб, яким ми дістаємо інформацію. Вони стали важливим джерелом новин про події як у світі, так і в нашому оточенні. Люди можуть швидко дізнатися про тренди, обмінюватися думками та поглядами.

З іншого боку, користування соціальними мережами також має свої недоліки: поширення недостовірної інформації та фейків, яке може призводити до виникнення міфів та ошукання громадськості; використання соціальних мереж для зловживання, кібербулінгу чи спаму, що спричиняє психологічні проблеми та втрату конфіденційності. Також важливо зважати на те, що надмірний час, витрачений у соціальних мережах, впливає на психічне та емоційне здоров'я людини, знижуючи продуктивність і здатність до реального спілкування в офлайн-середовищі.

Отже, соціальні мережі стали невід'ємною частиною нашого життя у ХХІ столітті. Вони створили безліч переваг та нових можливостей, однак водночас потребують обережного використання й усвідомлення суттєвих недоліків. Тому потрібно зважати на баланс між використанням соціальних мереж для корисних цілей і збереженням здорового способу життя.

10. Сучасний світ пропонує дедалі більше зручних способів пересування. Яким транспортом ви зазвичай подорожуєте? Чому ви віддасте перевагу саме йому?

Сьогодні у світі є безліч зручних та ефективних способів пересування, але я найчастіше використовую громадський транспорт. Це значна частина мого щоденного життя, і я віддаю перевагу громадському транспорту з кількох причин.

По-перше, громадський транспорт дає змогу зручно та швидко дістатися до потрібного місця в місті чи регіоні. Автобуси, трамваї, метро та електрички забезпечують широку мережу маршрутів, що допомагає легко потрапити на роботу, у навчальний заклад чи будь-яке інше місце, у якому я планую побувати.

По-друге, використання громадського транспорту сприяє екологічній стійкості. Я вірю у важливість збереження довкілля, тому використання громадського транспорту допомагає зменшити викиди вуглецю та інших шкідливих речовин, пов'язаних з автомобільним транспортом.

По-третє, використання громадського транспорту дає змогу економити час і гроші й уникати проблеми пошуку паркування, заторів на дорогах та інших ситуацій, які можуть виникнути під час використання власного автомобіля. Окрім того, вартість проїзду в громадському транспорті зазвичай набагато нижча, ніж витрати на автомобіль, його обслуговування та паливо.

Отже, усі ці чинники роблять громадський транспорт найзручнішим та найбільш вигідним для мене засобом пересування. Я ціную його доступність, екологічну стійкість та економічність, він є вкрай потрібним предметом мого щоденного життя.

11. Хобі – важлива частина життя кожної людини. Розкажіть про своє хобі або про хобі рідних чи друзів. Чи може хобі стати роботою?

Хобі є невід'ємним компонентом життя кожної людини, вони додають колориту та задоволення в наші щоденні справи. Дехто займається малярством або фотографією, інші віддають перевагу спорту чи музиці. Одним із моїх улюблених хобі є кулінарія.

Завдяки кулінарному хобі, я відчуваю себе творцем, готуючи нові страви та експериментуючи зі смаками й інгредієнтами. Це не лише дає мені змогу розслабитися та насолодитися творчим процесом, але й дарує радість близьким, коли вони смакують мої кулінарні творіння.

У моєму оточенні є також люди з різноманітними хобі. Наприклад, моя подруга захоплюється фотографуванням. Вона витрачає багато часу на вивчення й освоєння нових фотографічних технік. Її фотографії вражають красою та деталями.

Щодо питання, чи може хобі стати роботою, варто зазначити, що така можливість є. Багато людей зуміли перетворити своє хобі на успішну кар'єру. Наприклад, багатьох відомих шеф-кухарів спочатку цікавила кулінарія як хобі, а згодом вони розвинули свої навички та здібності, щоб стати професіоналами в цій галузі.

Отже, хобі відіграють важливу роль у нашому житті, даючи змогу відпочивати, творити та розвиватися. І хоча вони здебільшого залишаються лише частиною нашого дозвілля, іноді стають важливим складником нашої кар'єри та успіху.

12. Медіа часто називають четвертою владою, оскільки вони мають значний вплив на соціум. За якими принципами, на вашу думку, мають працювати медіа? Як визначити, що певному джерелу інформації можна довіряти?

Медіа, справді, мають загальновизнане значення для суспільства і покликані впливати на формування громадської думки та уявлень про події. Однак цей вплив передбачає відповідальність, і медіа має працювати, відповідно до певних принципів, щоб забезпечити надання достовірної та об'єктивної інформації для відповідної аудиторії.

По-перше, медіа мають дотримуватися принципів об'єктивності та достовірності. Це означає, що потрібно висвітлювати різноманітні погляди на події, публікувати інформацію, яка підтверджена фактами, і уникати приховування чи спотворення інформації.

По-друге, медіа мають дотримуватися принципу відповідальності за поширювану інформацію. Це означає, що вони мусять уникати публікації неперевірених чуток, уточнювати джерела інформації та давати змогу всім учасникам події висловити свої погляди.

По-третє, також важливо, щоб медіа дотримувалися принципу рівноправності та безпристрасності. Вони мають уникати впливу політичних чи комерційних інтересів на зміст своїх матеріалів та надавати однаковий доступ до інформації всім учасникам конфлікту чи дискусії.

Щоб визначити, що певному джерелу інформації можна довіряти, варто звертати увагу на кілька важливих застережень. А саме: слід перевіряти репутацію та авторитетність джерела. Якщо це відоме медійне видання чи інформаційний портал із гарною репутацією, імовірно, йому можна довіряти більше. Потрібно аналізувати саму інформацію щодо її об'єктивності та відповідності фактам. Якщо інформацію підтверджено кількома джерелами, та вона має конкретні факти, – висока ймовірність її достовірності.

Отже, медіа мають працювати на основі принципів об'єктивності, достовірності, відповідальності та безпристрасності, щоб забезпечити якісну інформацію для своєї аудиторії. А визначити, чи можна довіряти певному джерелу інформації, можна, аналізуючи його репутацію, об'єктивність та підтвердження фактами.

13. Економічне зростання – важливий складник успішної держави. Які галузі ви вважаєте перспективними для розвитку України? Як, на вашу думку, можна сприяти економічному зростанню нашої країни?

На мою думку, економічне зростання є одним із ключових аспектів діяльності успішної держави, і для України це питання є особливо актуальним. Щоб забезпечити стале та стійке економічне зростання, потрібно звернути увагу на кілька перспективних галузей і вжити відповідних заходів.

Однією з перспективних галузей для розвитку України є інформаційні технології та ІТ-сфера. Україна вже має значний потенціал у цій галузі, але ІТ-сфері потрібно надати подальше підтримання та стимулювати її. Розвиток ІТ-сектору може стати додатковим джерелом економічного зростання, створюючи нові робочі місця та залучаючи інвестиції.

Другою перспективною галуззю є сільське господарство та аграрний сектор. Україна має великий потенціал у цій галузі завдяки, своїм природним ресурсам та земельним площам. Продовження реформ в аграрному секторі, підтримання фермерів і впровадження сучасних технологій можуть значно підвищити продуктивність та ефективність цієї галузі.

Третьою перспективною галуззю є енергетика та використання альтернативних джерел енергії. Україна має значний потенціал у виробництві відновлювальної енергії, як-от: сонячна та вітрова енергія. Розвиток цих галузей може знизити залежність від імпортової енергії та сприяти сталому розвитку економіки.

Окрім того, для активізації економічного зростання нашої країни потрібно вдосконалювати інвестиційний клімат, сприяти підприємницькій діяльності, розвивати освіту та науку, підтримувати малий і середній бізнес, реформувати податкову політику.

Отже, економічне зростання України потребує комплексного підходу та ефективних заходів у різних галузях економіки. Розвиток інформаційних технологій, аграрного сектору, енергетики та інших галузей сприятиме сталому та стійкому економічному зростанню країни та поліпшенню життя громадян.

14. Які види мистецтва (кінематограф, живопис, література, музика тощо) вам найбільше подобаються? Який ваш улюблений твір мистецтва? Чим саме він вам подобається? Як мистецтво, на вашу думку, впливає на життя людини?

Мистецтво, на мою думку, має вагомий вплив на життя людини. Воно навчає співчуттю, емпатії й толерантності, сприяє розвитку креативності та фантазії. Мистецтво є невід'ємною частиною і мого життя, я ціную різноманітні його форми. Зокрема, мені найбільше подобаються література та музика.

Один із моїх улюблених творів – "Тигролови" Івана Багряного. Цей видатний роман світової літератури захоплює своєю глибиною, емоційністю та актуальністю. Мені подобається, як автор відтворює характери героїв. Кожен персонаж у творі є живим і складним феноменом з унікальними рисами. Глибина внутрішніх конфліктів і суперечностей зачаровує та змушує замислитися. Окрім того, цей твір уражає своєю мовою та образністю. Через описи природи, місцевості та подій автор дарує читачеві змогу перенестися в час і простір роману, відчувати атмосферу й емоції кожної сцени. Письменник порушує соціальні проблеми та розв'язує конфлікти, відтворює природу влади й героїзму, змальовує цінність людського життя та вірність своїм ідеалам.

У музиці я віддаю перевагу класичним творам, як-от: симфонії Людвіга ван Бетховена чи концерти Вольфганга Амадея Моцарта. Ці твори вражають своєю виразністю й емоційністю, вони дарують почуття радості та таємничості, могутності й урочистості.

Отже, мистецтво є невід'ємною частиною мого життя, і я завжди черпаю в ньому джерело натхнення та задоволення. Воно збагачує моє життя, робить його більш цікавим і глибоким, наповнює враженнями й емоціями.

15. Подорожі – невід'ємна частина життя сучасних людей. У якій країні ви хотіли б побувати незабаром? Чому саме вона вас приваблює? Ви любите подорожувати в компанії чи наодинці?

Подорожі – це не лише спосіб відпочинку, але й можливість пізнавати світ, розширювати свої горизонти та збагачувати душу новими враженнями. Кожна країна має свою унікальність і чарівність, тому, вибираючи місце для подорожі, я завжди прагну відкривати щось нове, незвідане досі. Але, якщо говорити про мої плани на перспективу, то однією із країн, яку я хотіла б відвідати, є Греція. Чому саме Греція?

Греція – країна, яка завжди привертала мою увагу своєю багатою історією, культурою та місцями цікавого відпочинку. Є кілька причин, чому саме в цій країні я мрію побувати.

По-перше, Греція – це культурний та історичний скарб, який манить своїми античними пам'ятками, серед яких Акрополь, древній театр в Епідаврї, місто Мікени та багато інших. Я хотіла б особисто побачити ці артефакти минулого та відчувати дух минулих епох.

По-друге, Греція славиться красою природи. Затока Навпактос, пляжі Криту, гора Олімп та багато інших мальовничих місць захоплюють своєю красою та розкішшю.

По-третє, грецька кухня відома своєю смакотою та різноманіттям. Оливки, фета, мусака – усе це хочеться скуштувати в цій країні.

А найбільше я люблю подорожувати із сім'єю. Це дає змогу спільно насолоджуватися новими враженнями, збагачуватися емоціями та створювати незабутні спогади, які залишаться в пам'яті на все життя. Сімейні подорожі зміцнюють взаємини, сприяють розвиткові довіри та взаєморозуміння між членами родини, а також відкривають нові обрії й перспективи.

Отже, подорожі – це чудова нагода не лише відпочити від щоденної рутини, але й збагатити світогляд, насолодитися красою світу та незабутніми спогадами з рідними. А вибір Греції як напрямку подорожі надихає мене на відкриття нових горизонтів.

16. Будь-яка людина може відчувати стрес. Про які способи подолання стресу ви знаєте? Який із них ви вважаєте найпродуктивнішим і чому?

Стрес є складником нашого сучасного життя. Він може виникати з різних причин: робочі навантаження, особисті проблеми, зміна місця роботи, проживання тощо. Тож важливо мати навички та володіти методами боротьби зі стресом для збереження свого фізичного та психічного здоров'я.

Першим способом боротьби зі стресом є фізична активність. Регулярні вправи: біг, плавання чи прогулянка на свіжому повітрі – можуть допомогти в зниженні рівня стресу. Фізична активність сприяє вивільненню ендорфінів – гормонів щастя, які підвищують настрій і знижують відчуття стресу.

Другим способом подолання стресу є здоровий спосіб життя, а саме: правильне харчування, регулярний сон і відпочинок. Їжа, багата на овочі, фрукти та білки, може поліпшити настрій і підвищити енергію. Регулярний сон допомагає поліпшити роботу мозку й тіла. Важливо також виділяти час для відпочинку і релаксації, щоб відновити сили та зберегти емоційну стійкість.

Нарешті, соціальна взаємодія та підтримання рідних і друзів також можуть бути корисними в подоланні стресу.

Отже, найбільш продуктивним способом подолання стресу є поєднання всіх цих методів. Кожен із них має свої переваги й може бути ефективним у певних ситуаціях. Баланс фізичної активності, здорового способу життя та соціального підтримання дозволить вам зберегти емоційний стан і поліпшити якість свого життя.

17. У великому місті значна кількість жителів має власне авто, оскільки ним зручно та швидко можна дістатися до потрібного місця. Яким ви бачите ідеальне авто? Як, на вашу думку, зміняться автомобілі в майбутньому?

На мою думку, ідеальне авто для мене – це транспортний засіб, який поєднує в собі економічність, екологічність, комфорт і безпеку. Воно має бути надійним, функціональним і стильним одночасно. Ось кілька ключових характеристик, які я вважаю важливими для ідеального автомобіля.

По-перше, економічність. Ідеальне авто має бути ощадливим у споживанні пального, щоб знизити витрати на пальне та мінімізувати викиди шкідливих речовин у атмосферу.

По-друге, для мене важливо, щоб автомобіль був комфортним як для водія, так і для пасажирів. Зручні сидіння, приємне освітлення, ефективна система кондиціювання повітря і передова аудіо- та інформаційна системи – усе те, що робить поїздки приємними та зручними.

По-третє, потрібно зважати на безпеку. Ідеальне авто має бути оснащеним передовими системами безпеки, як-от: системи запобігання зіткненням, автоматичні гальмівні системи, системи розпізнавання сліпих зон, а також міцна каркасна конструкція, що забезпечує високий рівень захисту в разі аварій.

По-четверте, стійкість і маневреність. Ідеальне авто мусить мати високу стійкість на дорозі та гарну маневреність, щоб водій міг відчувати себе впевнено під час кермування автомобілем за будь-яких умов.

Щодо майбутнього автомобілів, я вважаю, що вони будуть стежити за трендами електрифікації та автономної їзди. Ми будемо мати змогу спостерігати все більше електричних автомобілів на дорогах, які будуть мати значно більший запас ходу та коротший час зарядження.

Отже, такі характеристики сприятимуть вдосконаленню автомобіля, зокрема зроблять його екологічно безпечним та ефективним.

18. У моїх дітей, звичайно, буде комп'ютер. Але спочатку вони отримають книги (Б. Ґейтс).

На мою думку, висловлення Білла Ґейтса про те, що спочатку його діти отримають книги, а потім – комп'ютер, відображає важливість книг у розвитку та освіті молодого покоління. Це свідчить про те, що навіть в епоху високих технологій книги залишаються невід'ємним компонентом процесу навчання та виховання.

По-перше, книги – це не лише джерело знань, але й інструмент розвитку уяви, творчості та аналітичного мислення. Вони допомагають дітям розширити світогляд, розвивають логічне мислення та сприяють розвиткові мовленнєвих навичок. Окрім того, книги надають змогу дітям навчатися власним темпом, вибирати матеріали, які їх цікавлять, і заглиблюватися в предмети та явища, які вони вибирають.

По-друге, навчання за допомогою книг також сприяє формуванню в дітей звички до самоосвіти, умінню аналізувати інформацію та узагальнювати пізнане. Також читання книг сприяє розвитку емоційного інтелекту, співчуття та емпатії, що є важливими складниками соціального розвитку дитини.

Отже, хоча комп'ютери та інші технології відіграють важливу роль у сучасному світі, книги залишаються невід'ємним елементом повноцінного навчання та розвитку. Вони дають змогу дітям заглибитися у світ фантазії та вдосконалювати свої навички. Тому варто віддавати перевагу комплексному підходу до освіти, поєднуючи як книги, так і комп'ютери для найкращого результату в розвитку молодого покоління.

19. Багатством живиться лише тіло. А душу звеселяє споріднена праця (Г. Сковорода).

На мою думку, Григорій Сковорода мудро вказує на два виміри повноцінного життя: тіло і душу. Ці дві сутності взаємопов'язані й потребують збалансованого підходу до розвитку та задоволення своїх потреб.

По-перше, якщо сприймати багатство лише як матеріальні блага, ми навряд чи зможемо відчувати справжню гармонію та задоволення. Хоча матеріальні ресурси важливі для забезпечення фізичних потреб тіла, вони не задовольняють повноцінного душевного стану. Навпаки, глибоке задоволення та радість можна зазнавати в духовному розвитку, у творчості та співпраці з іншими людьми.

По-друге, споріднена праця, або праця, що відповідає нашим внутрішнім прагненням і потребам, може стати джерелом справжнього щастя й задоволення. Коли ми займаємося справою, яка нам подобається і у якій ми відчуваємо себе корисними та важливими, наша душа заспокоюється та звеселяється. Це може бути творча діяльність, благодійна робота, волонтерство чи будь-яка інша діяльність, що надає сенс і значення нашому життю.

Отже, багатство, яке ми маємо, може забезпечити наші фізичні потреби, але справжнього щастя й задоволення ми досягаємо лише від духовного збагачення та спільної праці з іншими людьми. Тому важливо розвивати як своє тіло, так і душу, шукаючи балансу між матеріальними благами й духовними потребами у своєму житті.

20. Усяка робота майстра хвалить (народна мудрість).

Народна мудрість завжди вражає своєю глибиною та влучністю, утілюючи в собі духовні надбання поколінь. Я вважаю, що вислів: "Усяка робота майстра хвалить" – наочно демонструє повагу і шану до праці кожної людини, незалежно від її професії або рівня майстерності.

По-перше, кожна людина має своє покликання й таланти, і всяка виконана робота є унікальною та цінною. Не важливо, чи це маленька домашня справа, великий проєкт на роботі або творчий витвір мистецтва – кожне зусилля майстра заслуговує на визнання та шану.

По-друге, у кожній сфері суспільства є експерти, майстри своєї справи, які присвятили життя розвитку та вдосконаленню майстерності. Їхній внесок у суспільний розвиток є непересічним, оскільки вони не лише виконують свою роботу, але й надихають інших своїм прикладом.

По-третє, кожна робота майстра має свою цінність, оскільки вона відображає його талант, зусилля та самовиявлення. Навіть якщо результат не є ідеальним, він однаково є частиною процесу самовдосконалення та розвитку.

Отже, вислів: "Усяка робота майстра хвалить" – нагадує нам про важливість визнання та пошанування праці кожної людини. Через зусилля майстра формують багатство різноманітних професій, талантів і досягнень, які надихають нас і роблять наше життя більш яскравим.

21. Книги – кораблі думок, що мандрують по хвилях часу і бережно несуть свій дорогоцінний вантаж від покоління до покоління (Френсіс Бекон).

На мою думку, книги є однією з найбільш важливих і цінних скарбниць людської культури. Вони з'єднують різні епохи й покоління, дозволяючи думкам подорожувати в часі та просторі. Фраза Френсіса Бекона: "Книги – кораблі думок, що мандрують по хвилях часу і бережно несуть свій дорогоцінний вантаж від покоління до покоління" – ілюструє важливість книг у збереженні й передаванні знань, ідей і досвіду від одного покоління до іншого.

По-перше, книги – це як вікна у світ знань і мудрості, що відчиняються перед кожним, хто звертається до них. Вони мають унікальну здатність передавати думки, ідеї й емоції авторів через покоління, дозволяючи читачеві пережити події та відкриття, які відбувалися в минулому. Кожна сторінка книги є можливістю здобути й поглибити знання.

По-друге, книги є вагомим інструментом для збереження культурної спадщини й ідентичності народу. Вони дають змогу передавати від покоління до покоління історію, традиції, вірування та духовні надбання, що формують наше суспільство. Кожна книга, незалежно від жанру чи теми, є цінним джерелом знань, що допомагає зрозуміти світ навколо нас та нашу роль у ньому.

Отже, завдяки книгам, наші думки та ідеї можуть мандрувати в часі, зберігаючи свою актуальність і вплив навіть через століття. Вони стають кораблями, що несуть багатство наукових відкриттів, філософських роздумів, художніх шедеврів і культурних цінностей, збагачуючи та надихаючи кожного, хто вирішив мандрувати у світ літератури.

22. Із розвитком сучасної цивілізації багато з нас постійно прагнуть нових знань та вмінь. Що краще: шукати себе в багатьох галузях чи зосередитися на одній справі та підвищувати свій професіоналізм?

Із розвитком цивілізації та доступністю різноманітних досягнень багато людей стикаються з питанням, що краще: розподілити свої зусилля між кількома галузями чи зосередитися на одній справі та підвищувати свій професіоналізм? Це саме те питання, яке потребує осмисленої стратегії та зважання на індивідуальні особливості. На мою думку, варто зазначити, що кожен із зазначених підходів має свої переваги та недоліки.

З одного боку, розподіл зусиль між кількома галузями дає змогу людині розвивати різноманітні навички та інтереси. Це може бути корисним з освітнього та професійного погляду, оскільки дозволяє збагатити кругозір і розширити здатність адаптуватися до різних ситуацій. Також цей підхід може надати ширші перспективи для кар'єрного зростання та розвитку нових інтересів.

З іншого – зосередженість на одній справі сприяє глибшому вивченню вибраної галузі та дає змогу стати справжнім експертом у цій сфері. Це може забезпечити професійну впевненість, успішність та визнання в окремій галузі. Цей підхід дозволяє краще фокусувати зусилля на досягненні конкретних цілей та реалізації свого потенціалу.

Отже, вибір між розподілом зусиль і зосередженістю на одній справі залежить від індивідуальних цілей, потреб та можливостей кожної людини. Для декого може бути важливим різноманіття та широкий кругозір, тоді як інші віддають перевагу глибокому вивченню однієї галузі. Важливо, на мою думку, зрозуміти свою мету і здійснити вибір, який найкраще відповідає вашим потребам та амбіціям.

23. Завдяки історичній пам'яті людина стає особистістю, народ – нацією, країна – державою (М. Грушевський).

Я вважаю, що історія – це не лише набір подій і дат, вона є основою нашого розуміння своєї сутності, національної ідентичності та багатоманіття світу. Історична пам'ять є невід'ємним складником формування особистості, нації та держави. Ця думка, висловлена Михайлом Грушевським, має глибокий зміст і розкриває важливе значення збереження історичної пам'яті для подальшого розвитку суспільства.

По-перше, історія – це ніби дзеркало, у якому кожне суспільство може побачити себе. Історичні події, досягнення й помилки формують наше сьогодення та визначають майбутнє. Історична пам'ять допомагає людям зрозуміти своє коріння, традиції та цінності.

По-друге, нація формується на спільній історії, культурі та мові. Історична пам'ять – це основа, на якій ґрунтується національна самосвідомість та ідентичність. Знання власної історії допомагає народу зберігати свою унікальність та утверджувати цінності, а також визначати своє місце у світі.

По-третє, держава, як політичне утворення також ґрунтується на історичних традиціях та досвіді. Історична пам'ять стає основою для формування законодавства, політики та державного устрою. Знання історії допомагає державі уникнути помилок минулого та забезпечити стійкість і процвітання в майбутньому.

Отже, історична пам'ять є основою розуміння себе, свого народу та світу. Вона допомагає формувати національно свідому особистість і сприяє розвитку державності. А збереження історичної пам'яті є важливим завданням для кожного суспільства, оскільки від неї залежить наша спроможність зрозуміти минуле, розв'язувати проблеми сьогодення та побудувати щасливе майбутнє.

24. Успіх – це здатність крокувати від однієї невдачі до іншої, не втрачаючи ентузіазму (Вінстон Черчилль).

Я вважаю, що успіх – це поняття, що визначено не лише досягненням мети, але й здатністю пройти через невдачі та випробування

з ентузіазмом та наполегливістю. Вислів Вінстона Черчилля про те, що "успіх – це здатність крокувати від однієї невдачі до іншої, не втрачаючи ентузіазму", має глибокий зміст та відображає важливість долання перешкод у досягненні мети.

По-перше, кожен успішний шлях починається із мрії, однак ця мрія може бути переплетеною з багатьма випробуваннями й невдачами. Справжній успіх залежить від того, як людина сприймає ці невдачі. Той, хто здатен зберегти свій ентузіазм і впевненість навіть у найважчі часи, є спроможним досягти своїх цілей.

По-друге, кожна невдача може стати кроком до майбутнього успіху, якщо ми вміємо навчатися на помилках. Важливо знати, що невдачі є невід'ємною частиною шляху до досягнення успіху, і вони не мають зламати нашу волю та ентузіазм. Замість цього, мусимо сприймати їх як нагоду для самовдосконалення. Скажімо, у житті багатьох відомих людей можна побачити безліч прикладів, коли вони зазнавали численних невдач, але продовжували йти вперед, зберігаючи ентузіазм та віру у власні сили. Це і є ключем до досягнення успіху в будь-якій сфері діяльності.

Отже, успіх – це не лише досягнення мети, але й здатність долати невдачі та труднощі. Лише зберігаючи ентузіазм та наполегливість, ми зможемо досягти мрій і реалізувати свій потенціал.

25. Не знати історії – означає завжди бути дитиною (Цицерон).

У сучасному світі, де технології швидко розвиваються, а потік інформації безперервно зростає, дедалі більше людей можуть запитати себе: "Чому важливо знати історію?" Вислів Цицерона, що "не знати історії – означає завжди бути дитиною", на мою думку, підкреслює важливість знання минулого для нашого розвитку та розуміння сучасності.

По-перше, історія є ключем до розуміння того, як сформувалася наша сучасна цивілізація. Вона розповідає нам про те, як виникли різні культури, які події та процеси сприяли їхньому розвитку, а також які помилки були зробленими в минулому і як їх можна уникнути в майбутньому.

По-друге, без знання історії ми можемо стати схожими на дітей, які не розуміють, чому світ діє так, а не інакше. Ми можемо втратити здатність аналізувати події, розуміти їхні причини та вплив на наше життя. Знання історії допомагає нам уникати повторення помилок минулого та вибирати кращі шляхи розвитку.

По-третє, історія дає нам змогу зрозуміти нашу власну ідентичність та місце у світі. Вона зберігає наше коріння, традиції та цінності, що допомагають нам зрозуміти, хто ми є, і яку роль призначено нам у суспільстві.

Отже, знання історії є важливим джерелом нашої освіти та самосвідомості. Воно допомагає зрозуміти сучасний світ, уникати помилок минулого й розвивати усвідомлену та відповідальну громадянську позицію.

26. Здатність до самонавчання – найголовніша риса будь-якого працівника, незалежно від професії чи посади.

У сучасному світі, де дуже швидко відбуваються зміни, а нові технології та ідеї виникають щодня, здатність до самонавчання стає неодмінною частиною успіху будь-якого працівника. На мою думку, такі вміння є потрібними, незалежно від професії чи посади, оскільки вони дають змогу людині постійно розвиватися, адаптуватися до нових умов і вимог ринку праці, а також досягати більш високих результатів у своїй діяльності.

По-перше, самонавчання – це процес постійного набуття нових знань, умінь і навичок без прямого втручання з боку формальної освіти або тренерів. Це може бути читання фахової літератури, перегляд відеоуроків, відвідування вебінарів, участь у конференціях і семінарах, а також використання спеціалізованих онлайн-курсів. Важливим компонентом самонавчання є також практична робота й експериментування, що дозволяє закріплювати знання та набувати практичний досвід.

По-друге, однією з переваг самонавчання є можливість індивідуалізувати процес навчання, вибираючи теми та методи, що найбільше відповідають особистим потребам і цілям. Крім того, самонавчання сприяє розвитку самодисципліни, відповідальності й ініціативи, що є важливими рисами для будь-якого працівника.

Отже, досягнення успіху в сучасному світі потребує постійного розвитку та вдосконалення. Здатність до самонавчання допомагає працівникам відчувати себе впевнено й досягати своїх професійних та особистих цілей. Тому ця риса є найголовнішою для успіху будь-якого працівника.

27. Мистецтво політики – це мистецтво робити так, щоб кожному було вигідно бути доброчесним (К. Гельвецій).

Мистецтво політики, як висловився К. Гельвецій, полягає в умінні визначати такі шляхи та рішення, які були б вигідними для всіх членів суспільства, незалежно від їхніх інтересів чи статусу. На мою думку, це не просто стратегія досягнення власних цілей, але й здатність дійти компромісу, забезпечуючи загальний успіх і добробут.

По-перше, у сучасному світі, де політика й суспільство мають складні взаємозв'язки й інтереси, мистецтво політики стає важливим складником ефективного управління. Це потребує від політиків високої моральності, відповідальності та розуміння прагнень народу.

По-друге, щоб досягти доброчесності в політиці, треба забезпечити прозорість та відкритість у владі, а також розвинути ефективну систему контролю за дотриманням законів і принципів справедливості. Це охоплює боротьбу з корупцією, забезпечення однакових можливостей для всіх громадян і створення сприятливих умов для розвитку економіки та соціальної сфери.

По-третє, мистецтво політики також передбачає вміння дипломатично розв'язувати конфлікти та доходити компромісів між різними соціальними групами та інтересами. Це потребує від політиків відповідних навичок у спілкуванні, емпатії та лідерстві, а також здатності розуміти та зважати на потреби кожного індивідуума в суспільстві.

Отже, мистецтво політики – це не лише стратегії досягнення влади чи переваги, але й уміння створювати такі умови, за яких кожен громадянин буде діяти в інтересах загального добробуту. Це потребує від політиків не лише високої професійності, але й моральної сили та відповідальності перед суспільством.

28. Любов виникає з любові: коли хочу, щоб мене любили, я сам перший люблю (Г. Сковорода).

У світі, де людські взаємини нерідко зводять до обміну вигодами чи вимогами, вислів Григорія Сковороди, що "любов виникає з любові: коли хочу, щоб мене любили, я сам перший люблю", має особливу вагу. На мою думку, цей принцип свідчить про те, що справжня любов потребує від нас відданості та готовності діяти не з метою власної користі, а з бажання зробити щасливою іншу людину.

По-перше, справжня любов – це не просто емоція чи відчуття, а складний процес, який ґрунтується на взаєморозумінні, повазі та підтриманні. Щоб мати любов і відчувати її від інших, важливо найперше бути готовим самому дарувати її. Це значить бути відвертим, відданим і щирим у взаєминах з іншими людьми, виявляти турботу та співчуття до їхніх потреб і бажань.

По-друге, коли ми перші виявляємо любов до інших, ми створюємо позитивну атмосферу в стосунках, яка сприяє взаєморозумінню та зближенню. Наша відданість і любов стають прикладом для інших, і нерідко це спонукає їх відповідати нам взаємністю.

Отже, щасливі та гармонійні взаємини ґрунтуються на відвертості, співпереживанні та взаємній любові. Для того щоб мати такі стосунки, ми маємо бути готовими першими виявляти ці риси до інших людей. Тільки тоді, за словами Сковороди, "любов виникає з любові", і тільки тоді ми можемо сподіватися на таку саму любов і повагу від інших.

29. Освіта – найвизначніше з усіх земних благ, але тільки тоді, коли вона найкращої якості (Р. Кіплінґ).

На мою думку, освіта є одним із найважливіших чинників у житті кожної людини й розвитку суспільства загалом. Вислів про те, що освіта є найвагомішим з усіх земних благ лише тоді, коли вона є найкращої якості, наголошує на потребі відповідної освіти для досягнення повноцінного розвитку та успіху.

По-перше, якісна освіта забезпечує людині не лише набуття знань, а й розвиток критичного мислення, творчих здібностей і практичних навичок, які потрібні для успішного функціонування в сучасному світі.

Вона дає змогу людині реалізувати потенціал, розвивати здібності й досягати власних цілей.

По-друге, якісна освіта впливає на розвиток суспільства загалом, забезпечуючи компетентними фахівцями в різних галузях, які сприяють науковому прогресу, економічному зростанню та добробуту.

По-третє, щоб освіта стала дійсно найважливішим благом, потрібно, щоб вона була якісною та доступною для всіх верств суспільства. Це передбачає не лише наявність відповідних ресурсів та інфраструктури для забезпечення якісної освіти, але й систему справедливого доступу до неї, без огляду на соціальний статус, матеріальний стан чи інші обставини.

Отже, якісна освіта є найважливішим з усіх земних благ, оскільки стає фундаментом успішного розвитку як окремої особистості, так і всього суспільства. Вона допомагає людям реалізувати свій потенціал і досягати власних цілей, що є підґрунтям стабільного та щасливого майбутнього.

30. Людина – автор роману про саму себе: оригінального твору або плагіату (Х. Ортеґа-і-Ґассет).

Я погоджуюся з висловом Хосе Ортеґи-і-Ґассета, що людина може бути автором роману про саму себе. Її життя – це як витвір мистецтва, який може бути оригінальним твором або плагіатом, залежно від того, наскільки вона вміє відчувати та втілювати себе у своїх діях і вчинках.

По-перше, кожна людина має унікальну історію, мрії, бажання та мету. І як автор, вона керує своїм життям, визначаючи його сюжет, героїв та кінцівку. Кожен день – це новий розділ у її романі, де вона вирішує, які дії приведуть до розвитку сюжету, а які можуть змінити його хід.

По-друге, окремі люди віддають перевагу шляху оригінального твору, у якому кожен розділ написано їхніми власними зусиллями та ідеями. Вони прокладають нові шляхи, досліджують невідомі терени та створюють щось унікальне й неповторне. Їхня творчість і самовиявлення збагачують світ і вплітають свої кольорові відтінки в загальне полотнище життя. Дехто вибирає шлях плагіату, копіюючи й імітуючи

інших, не розкриваючи своєї сутності та потенціалу. Це може призвести до втрати самовизначення й індивідуальності та відсутності перспективи особистого зростання й розвитку.

Отже, кожна людина має рідкісну можливість бути автором роману про себе, і її життя може стати як оригінальним твором мистецтва, так і плагіатом. Варто пам'ятати, що тільки творче самовиявлення і розкриття власного потенціалу дають змогу створити справжній шедевр, який буде неповторним та унікальним.

31. Уподібнуйся пальмі: що міцніше її стискає скеля, то швидше і прекрасніше здійснюється вона вгору (Г. Сковорода).

Я погоджуюся з висловом Григорія Сковороди: "Уподібнуйся пальмі: що міцніше її стискає скеля, то швидше і прекрасніше здійснюється вона вгору". У цьому вислові міститься глибока філософська мудрість, яка розкриває сенс життєвого шляху людини та її можливості для зростання й розвитку в умовах випробувань і перешкод.

По-перше, пальма – символ міцності та витривалості. У природі ці дерева є спроможними виживати в умовах спеки, суші та скелястих гір. Стискаючи скелі коріннями, вони здійснюються вгору та простягають стовбури до сонця.

По-друге, аналогічно пальмі, людина є здатною зростати й розвиватися під час життєвих труднощів і перешкод. Чим сильніше її стискають проблеми та випробування, тим більше вона зміцнюється і творить майбутнє. Кожне випробування – це досвід, який допомагає їй зростати та ставати міцнішою.

Отже, подібно до пальми, людині варто долати перешкоди та випробування, не зламатися перед ними, адже саме завдяки цим випробуванням вона може піднятися вгору, досягти нових висот і розкрити свій потенціал. Кожна трудність є можливістю для розвитку і самовдосконалення, які допомагають нам стати міцнішими та витривалішими.

32. Розум завжди любить над чимось міркувати, і коли він не матиме доброго, тоді звертатиметься до поганого (Г. Сковорода).

Я погоджуюся з думкою Григорія Сковороди: "Розум завжди любить над чимось міркувати, і коли він не матиме доброго, тоді звертатиметься

до поганого". У цитаті висловлено важливе міркування про природу розуму та його вплив на життя людини.

Розум – надзвичайно потужний інструмент, який наділяє людину здатністю аналізувати, розуміти та ухвалювати рішення. Однак, якщо розум не здобуває позитивної або корисної інформації для осмислення, він може звертатися до негативних джерел чи шкідливих засобів.

Наприклад, людина, яка постійно оточена негативним впливом або має обмежений доступ до позитивних джерел інформації, може діставати втіху чи відволікатися від проблем, удаючись до шкідливих звичок, як-от: вживання алкоголю або наркотиків.

Отже, важливо стежити за тим, що впливає на розум, і намагатися наповнювати його позитивною та корисною інформацією. У цьому допоможе читання книг, перегляд просвітницьких і навчальних програм, слухання мотиваційних виступів, спілкування з позитивними людьми тощо. Такий підхід допоможе розуму розвиватися в правильному напрямі.

33. У чому, на вашу думку, полягає чесність? Чому важливо бути чесним із людьми та із самим собою?

На мою думку, чесність – це риса, яку визначають прямотушністю та відвертістю в усіх сферах життя та діяльності. Це вияв доброчесності у взаємодії з іншими та із самим собою. Це важливий елемент будь-яких взаємин: чи то особисті стосунки, чи то офіційне спілкування. Чесність полягає в тому, щоб говорити правду, незалежно від наслідків, бути відкритим та щирим у вчинках і на словах.

По-перше, спілкування на основі чесності забезпечує підтримання довіри між людьми. Це дає змогу створювати стійкі та щирі стосунки, оскільки кожна сторона відчуває, що може довіряти іншій. Люди, які відверто діляться своїми думками, почуттями та ідеями, викликають повагу та мають підтримання.

По-друге, бути чесним із самим собою також важливо. Це означає розуміти свої сильні та слабкі сторони, усвідомлювати свої помилки й навчатися на них, а також дотримуватися власних принципів і цінностей, незалежно від ситуації. Чесність із самим собою сприяє особистісному розвитку, допомагає вибрати правильний шлях у житті та досягти внутрішнього спокою.

Отже, чесність – це важлива риса, яка дає змогу людям побудувати міцні стосунки, сприяє виникненню довіри та поваги, а також допомагає розвиватися людині як особистості. Бути чесним з іншими та самим собою – запорука успішного і щасливого життя.

34. Протягом дня ми "споживаємо" велику кількість різної інформації. Які правила інформаційної гігієни ви запропонували б для сучасної людини?

На мою думку, у сучасному світі, де інформація надходить до нас з усіх боків, важливо дотримуватися правил інформаційної гігієни, щоб забезпечити своє фізичне та психічне здоров'я. Ось кілька правил, які можна запропонувати для сучасної людини.

По-перше, обережно вибирайте джерела інформації: перевіряйте їхню достовірність. Віддавайте перевагу відомим та авторитетним джерелам.

По-друге, обмежте час, проведений у мережі: установіть години, коли ви використовуєте інтернет або дивитесь телевізор. Занадто велика кількість часу в мережі може призвести до втоми та стресу.

По-третє, підтримуйте рівновагу: збалансуйте свій режим дня між роботою, відпочинком та використанням електронних пристроїв. Важливо виділяти час для фізичної активності, спілкування з родиною та друзями, а також для відпочинку.

По-четверте, навчіться фільтрувати інформацію, що надходить до вас. Вибирайте ту інформацію, яка є корисною й позитивною, та уникайте перенасичення негативними новинами або контентом.

По-п'яте, пам'ятайте про цифрову безпеку: використовуйте надійні паролі, оновлюйте програмне забезпечення й уникайте небезпечних сайтів і посилань.

По-шосте, час від часу робіть паузи від інтернету та соціальних мереж. Це допоможе відновити енергію, зосередитися на справжніх стосунках і знизити рівень стресу.

Отже, дотримання правил інформаційної гігієни є важливим елементом сучасного життя. Це допомагає зберегти здоров'я та ефективно управляти потоком інформації, із яким ми стикаємося щодня.

35. Яка роль мови в житті людини? Чи дійсно мова віддзеркалює культурний та інтелектуальний рівень людини?

На мою думку, мова відіграє надзвичайно важливу роль у житті людини, її розвитку, спілкуванні та творенні культурного й інтелектуального середовища. Відомий харківський філософ і лінгвіст Олександр Потебня розглядав мову як основний засіб мислення і пізнання, як творчу діяльність, що організовує думку. Мова в розумінні вченого – це найважливіший засіб формування та існування знань людини про світ.

По-перше, мова є основним інструментом спілкування між людьми. Вона дає нам змогу висловлювати свої думки, виявляти почуття, а також сприймати та розуміти інших. Через мову ми зберігаємо та передаємо знання, традиції, історію та культуру.

По-друге, мова є не тільки інструментом спілкування, але й засобом мислення. Вона впливає на наше сприйняття світу, формує наші погляди, переконання. Знання різних мов розширює наше культурне й інтелектуальне сприйняття світу, допомагає збагатити свій світогляд та розуміння різноманітності культур.

По-третє, мова не лише віддзеркалює культурні особливості, але й формує їх. Через мову ми навчаємося мислити, творити, розуміти та сприймати світ, відтворюємо культурні норми та цінності.

Особливо важливим сьогодні є повсякденне вживання української мови. Та ще важливіше пильно вивчати її, передавати дітям, творити нею багату, цікаву, оригінальну культуру.

Отже, мова є невід'ємним компонентом культурного й інтелектуального розвитку суспільства. Вона відіграє вирішальну роль у житті людини та впливає на всі аспекти її існування. Важливість мови важко переоцінити, оскільки вона є універсальним засобом комунікації й основою нашого існування у світі.

Зміст

Вступ.....	3
Тема 1. Значення іспиту з української мови як засобу оцінювання рівня володіння мовою.....	5
Тема 2. Вимоги до іспиту з української мови для державних службовців.....	6
Основні вимоги до знань і навичок.....	7
Тема 3. Етапи підготовки до іспиту з української мови для державних службовців.....	8
Підготовка до тестової частини іспиту для держслужбовців	8
Підготовка до усної частини іспиту для державних службовців	8
Типові теми для усної відповіді	9
Тема 4. Рекомендації щодо підготовки до іспиту для державних службовців.....	11
Складання індивідуального плану підготовки	11
Використання додаткових джерел	11
Поради щодо самоконтролю та оцінювання своїх знань	12
Тема 5. Оцінювання іспитової роботи на рівень володіння державною мовою.....	12
Висновки.....	13
Рекомендована література.....	15
Додатки.....	17

НАВЧАЛЬНЕ ВИДАННЯ

**Методичні рекомендації
до підготовки та складання іспиту
на рівень володіння державною мовою
(для виконання службових обов'язків):
Усна частина іспиту
(монологічне висловлювання)**

Самостійне електронне текстове мережеве видання

Укладачі: **Черемська** Ольга Степанівна
Литвин Олена Олександрівна

Відповідальний за видання *О. С. Черемська*

Редактор *О. Г. Доценко*

Коректор *В. О. Дмитрієва*

План 2025 р. Поз. № 21 ЕВ. Обсяг 46 с.

Видавець і виготовлювач – ХНЕУ ім. С. Кузнеця, 61165, м. Харків, просп. Науки, 9-А

*Свідоцтво про внесення суб'єкта видавничої справи до Державного реєстру
ДК № 4853 від 20.02.2015 р.*