

КИЇВСЬКИЙ СТОЛИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ БОРИСА ГРІНЧЕНКА

Факультет журналістики
Кафедра журналістики та нових медіа

БАКАЛАВРСЬКА КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на тему:

**ФОРМАТ ЕКСПЕРТНОГО ІНТЕРВ'Ю В ПОЯСНЮВАЛЬНИЙ
ЖУРНАЛІСТИЦІ (НА ПРИКЛАДІ ЮТУБ-ПРОЄКТУ «ПРОСТІШЕ
КАЖУЧИ»)**

Здобувачки першого (бакалаврського)
рівня вищої освіти
групи ЖУРБ-2-21-4.0д
галузі знань 06 Журналістика
спеціальності 061 Журналістика
освітньої програми 061.00.01
Журналістика
Гаюк Юлії Вікторівни

Використання чужих ідей,
результатів і текстів
мають посилання на відповідне
джерело

Гаюк Ю.В.
(підпис студента) (ініціали, прізвище)

Науковий керівник:
Борець А.А.,
кандидат наук із соціальних
комунікацій

Розширена шкала _____

Кількість балів: _____ Оцінка: ECTS _____

Допускаю до захисту перед ЕК

І.В. Погребняк,

завідувач кафедри журналістики та нових
медіа

Голова комісії _____
(підпис) (ініціали, прізвище)

Члени комісії _____
(підпис) (ініціали, прізвище)

(підпис) (ініціали, прізвище)

(підпис) (ініціали, прізвище)

м. Київ – 2025 рік

ЗМІСТ

I. ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА.....	3
1.1. Обґрунтування актуальності проєкту.....	
3	
1.2. Мета і завдання роботи... ..	4
1.3. Перелік методів здійснення творчого пошуку... ..	5
II. СПЕЦИФІКАЦІЯ ПРОЄКТУ «ПРОСТІШЕ КАЖУЧИ».....	6
2.1. Теоретико-методологічні засади.....	6
2.2. Структура і рубрикація медіапроєкту... ..	6
2.3. Контент і засоби виразності.....	11
2.4. Технічні й програмні засоби... ..	12
2.5. Сфера застосування та результати апробації	13
2.6. Висновки... ..	14
III. СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ.....	16
IV. ДОДАТКИ	18
V. ДОКУМЕНТАЦІЯ	24
VI. АНОТАЦІЯ	37

I. ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

1.1. Обґрунтування актуальності проєкту

Серія інтерв'ю «Простіше кажучи» на YouTube-каналі загальнонаціонального онлайн-медіа «РБК-Україна» зосереджена на темах, які безпосередньо впливають на повсякденне життя українців — від психічного здоров'я до фінансової стабільності. Проєкт покликаний простою, доступною мовою розповідати про складне, полегшуючи для аудиторії можливості покращити власний добробут. **Актуальність** цього формату особливо зростає в умовах повномасштабної війни, постійного стресу та нестабільності, коли людям вкрай важливо отримувати зрозумілу, корисну інформацію, яка підтримує.

За даними аналітичного звіту Gradus Research Company за січень 2024 року, 77% опитаних українців переживали стрес і сильну знервованість протягом останнього часу. До слова, цей показник залишився незмінним у порівнянні з 2023 роком [1].

Головними причинами цього респонденти назвали повномасштабне російське вторгнення (72%), фінансові складнощі (41%), соціально-політичну ситуацію в країні (38%) [1].

За таких умов українцям необхідно знати, як подбати про свій фізичний і ментальний добробут, а також мати доступ до різноманітного україномовного розважального контенту, який би збалансовував надмірне споживання новинного контенту. Це одна з головних причин створення рубрики «Простіше кажучи».

Друга причина — це бажання змінити уявлення про контент «РБК-Україна». Зазвичай його асоціюють із серйозними темами — війною, політикою, економікою. А нова рубрика допомагає розширити тематику,

привернути увагу ширшої аудиторії й зробити канал цікавішим для потенційних рекламодавців.

За даними рейтингу YouTube-каналів українською «Маніфест», у розділі про здоров'я в Україні є багато контенту, проте він або вузько спрямований, або ці канали належать державним установам, чий продукт також не поширюється на широку аудиторію.

Тому можна стверджувати: рубрика з'явилася вчасно. Вона порушує важливі й близькі багатьом теми та пояснює їх просто та детально.

Назва проєкту має бути короткою, влучною й водночас зрозумілою — такою, що одразу натякає на зміст. Оскільки суть рубрики — пояснювати складні речі простою мовою, назва «Простіше кажучи» якраз і підкреслює цей підхід. Вона знайома й близька глядачам, бо так люди часто говорять, коли прагнуть пояснити щось доступно.

Станом на червень 2025 року, записано 15 інтерв'ю, з них 10 вже опубліковано на YouTube-каналі.

1.2. Мета і завдання роботи

Мета роботи — створити серію інтерв'ю, яка б у доступній формі пояснювала складні, але важливі теми, пов'язані зі здоров'ям, добробутом і повсякденним життям, та водночас популяризувала б здоровий спосіб життя серед українців.

Завдання роботи — розробити концепцію проєкту; створити неймінг і дизайн обкладинок; регулярно публікувати випуски; працювати з рекламодавцями в проєкті.

Концепція проєкту полягає в популяризації важливих тем для ведення якісного добробуту серед українців. В інтерв'ю глядачі можуть дізнатися більше про значущі складники власного організму та здоров'я, фінансову грамотність, психологічний стан тощо.

Місія проекту — робити українців більш обізнаними в різних сферах життя та спонукати більше цікавитися тим, що є для них корисно чи важливо.

Об'єкт — серія авторських інтерв'ю з фахівцями різноманітних галузей для YouTube-каналу «РБК-Україна».

Предмет — особливості проведення інтерв'ю в жанрі lifestyle.

1.3. Перелік методів здійснення творчого пошуку

- Мозковий штурм: генерація якомога більшої кількості ідей за короткий проміжок часу. Важливо просто зафіксувати їх, а не оцінювати.
- Асоціативні карти: використання асоціації для пошуку нових ідей. Варто починати з центральної ідеї та розширювати її, додаючи нові гілки.
- Метод «шести капелюхів мислення»: розгляд проблеми з різних перспектив (раціональна, емоційна, позитивна, негативна, творча, контрольна).
- Рефреймінг (переформулювання): зміна погляду на проблему, щоб знайти інші варіанти рішення.
- Зворотний мозковий штурм: замість того, щоб шукати рішення, спочатку визначте всі можливі проблеми або перешкоди, а потім шукайте шляхи їх подолання.
- Метод SCAMPER. Це акронім, що означає «*substitute*» (замінити), «*combine*» (об'єднати), «*adapt*» (адаптувати), «*modify*» (змінити), «*put to another use*» (використати інакше), «*eliminate*» (усунути), «*rearrange*» (переставити).
- Випадкові слова: використання випадково обраних слів, щоб стимулювати нові ідеї. Наприклад, якщо випадкове слово «яблуко», варто подумати над, тим як воно може бути пов'язане з вашою проблемою.

II. СПЕЦИФІКАЦІЯ ПРОЄКТУ «ПРОСТІШЕ КАЖУЧИ»

2.1. Теоретико-методологічні засади

Для аналізу сегмента ринку було проведено дослідження конкурентного середовища. У процесі вивчення команда звернула увагу на кілька схожих проєктів, зокрема, подкаст «Як це жити» від «LIGA Life». Головна відмінність полягає в тому, що контент «LIGA Life» здебільшого зосереджений на темі здоров'я, тоді як наш проєкт охоплює ширший спектр життєвих питань.

Також схожий контент час від часу випускають і на каналі «Безкровний подкаст», проте їхні випуски нерегулярні та не є класичною журналістською роботою.

Серед інших дотичних виробників такого контенту є також лікарі, проте вони випускають відео або у форматі власного блогу, або у форматі інтерв'ю з іншими фахівцями. Перевага проєкту «Простіше кажучи» полягає в тому, що його створюють не професійні медики, тому й запитання під час інтерв'ю – простіші та зрозуміліші. А це робить проєкт ближчим до цільової аудиторії.

Станом на липень 2024 року YouTube незмінно входить у трійку соціальних мереж, звідки українці беруть інформацію та дізнаються новини. Про це, зокрема, свідчать дослідження «Громадянської мережі «Опора» [3].

Ми дійшли висновку, що основна аудиторія проєкту «Простіше кажучи» дивитиметься інтерв'ю саме на YouTube. А щоб дізнаватися про нові випуски, люди користуватимуться іншими соцмережами, наприклад, Telegram-каналом видання. За даними дослідження «Громадянської мережі «Опора», наша цільова аудиторія — це переважно люди віком від 18 до 49 років, які переважно живуть у містах і найбільше довіряють інформації саме із соціальних мереж.

2.2. Структура та рубрикація медіапроєкту

Інтерв'ю проєкту «Простіше кажучи» публікуються на кількох цифрових платформах: YouTube-канал «РБК-Україна» (основний майданчик), Facebook, Instagram, Telegram.

Кожне інтерв'ю складається з кількох блоків: бліц та основна частина запитань, які також розбиті на блоки.

Бліц — це швидкий формат на початку, де ведуча зачитує гостеві кілька тверджень, пов'язаних із його експертизою. Гість має підтвердити чи спростувати їх, надаючи коротке пояснення. Таким чином можна налаштуватися на вдалу бесіду, ближче познайомитися зі спікером й окреслити глядачеві теми, які буде обговорено в інтерв'ю.

Основна частина присвячена певним темам, які також розбиті по блоках і розкриваються поступово під час розмови. Наприклад, сценарний план інтерв'ю з нутриціологинею Катериною Крупкіною має такий вигляд:

Бліц

- Для хорошої роботи ШКТ на обід потрібно їсти суп.
- Білий цукор можна замінювати медом, сухофруктами та горішками.
- Краще віддавати перевагу знежиреним продуктам.
- Овочі та фрукти можна їсти в необмеженій кількості.
- Здорове харчування – це їсти часто й невеликими порціями.
- Якщо хочеться їсти, спочатку потрібно випити води, бо це може бути спрага, а не голод.
- З раціону потрібно виключати сіль.
- У раціон потрібно додавати смузі та соки.
- Стрункість означає здоров'я.
- Ти — це те, що ти їси.

Запитання

- Хто такий нутриціолог і чим він відрізняється від дієтолога?
- В яких випадках варто звертатися до нутриціолога?
- Чому людям складно змінити свій стиль харчування? Що, за вашими спостереженнями, стає на заваді?
- Чи є певні продукти, яких слід уникати всім без винятку? Якщо так, то які?
- Чи варто дотримуватись спеціалізованих дієт, як-от вегетаріанство чи кетогенна дієта?
- Як вони впливають на загальний стан здоров'я?
- Як впоратися з емоційним переїданням і стресом за допомогою харчування?
- Які важливі мікроелементи та вітаміни часто забувають вживати люди?
- Чи є харчування за методом тарілки релевантним?
- Що ви можете сказати про інтуїтивне харчування?
- Що таке принцип роздільного харчування?
- Які установки впливають на харчову поведінку людини?
- Чи нормально винагороджувати себе солодким за щось хороше?
- Що робити з потягом до солодкого?
- Як планувати своє харчування?
- Що потрібно класти у свій продуктовий кошик щотижня?
- Чим можна замінювати дорогі продукти в раціоні? Наприклад, авокадо, жирні сорти риби, свіжі овочі взимку.
- Чи можна їсти консервації як джерело клітковини?
- Як стиль харчування впливає на самооцінку та ставлення до себе?
- Як впроваджувати у своє харчування достатню кількість овочів?
- Що робити, коли дитина не хоче їсти ні овочі, ні рибу?
- Чи обов'язково вживати додаткові вітаміни та БАДи?
- Чи обов'язковий сніданок для здорового способу життя?
- Кілька основних порад для початку зміни свого стилю харчування.

У більшості інтерв'ю спікерам пропонуються певні інтерактивні запитання, аби надати розмові більш неформального вигляду та додати більше цікавості для глядача. В інтерв'ю з нутриціологинєю Катериною Крупкіною був інтерактив, пов'язаний з відомими дієтами. Дійство відбувається так: ведуча зачитує раціон із конкретної дієти, а Катерина коментує його недоліки та радить, як його можна покращити.

Варіант 1

Ранок: рис 200 г, вершкове масло 10 г, один банан або одне яблуко, чорна кава. Перекус: підсушений сірий хліб, варене яйце, помідор.

Другий перекус: нежирний сир 120 г з ложкою 10% сметани, зелене яблуко, 200 мл чаю.

Вечірній прийом їжі: варені овочі 220 г, запечений шматок яловичини 140 г.

Варіант 2

Ранок: бутерброд зі шматочка цільнозернового хліба, вершковий сир та пластик огірка, виноград 100 г, чай чи кава з медом.

Перекус: 50 г сиру з чайною ложкою меду.

Обід: м'ясний бульйон 200 г, свіжий салат з пекінської капусти з огірком і помідором, заправленим лимонним соком.

Перекус: червоне яблуко та одне ківі, зелений чай або трав'яний.

Вечір: пісна яловичина 200 г, два свіжі огірки.

Варіант 3 (французька дієта)

Ранок: чашка чорної кави без цукру.

Обід: салат з помідорів, двох варених яєць, листя салату, заправленого оливковою або соняшниковою олією.

Вечеря: салат, приготований з відвареної нежирної яловичини та салату заправленого оливковою або соняшниковою олією.

Варіант 4 (приклад бюджетного харчування)

Сніданок: вівсяна каша з фруктами та зелений чай без цукру

Другий сніданок: цільнозерновий сендвіч з сиром, листям салату, помідором

Обід: овочевий суп

Підвечірок: натуральний йогурт

Вечеря: відварені або виготовлені на пару овочі та нежирна яловичина

Варіант 5 (смугаста дієта)

Перший день: випивати 1,5-2 л кефіру 1% жирності. Також можна пити зелений чай, воду без газу й одне зелене яблуко. Кефір краще випивати в 5-7 прийомів, воду і чай – за бажанням. А що стосується яблука, то його можна з'їсти тільки якщо відчуєте, що вам дуже-дуже хочеться їсти. У такі розвантажувальні дні організм дуже активно позбавляється від старих жирових запасів.

Другий день: ваш звичайний раціон. Але не намагайтеся наїстися на кілька днів вперед. Просто постарайтеся з'їдати більше свіжих фруктів, овочів і по можливості не їжте пізніше 18:00. Інших жорстких заборон немає. І якщо вам дуже захотілося щось з'їсти, то їжте: адже ви нічого не порушуєте й у вас завтра – розвантажувальний день! А з часом робіть такий розвантажувальний день один раз на тиждень регулярно і ви відчуєте, як це корисно.

Важливою також є візуальна частина проєкту та його обкладинка на YouTube. Вона повинна бути лаконічною, цікавою та передавати сенс відео візуально. А також вирізнятися з-поміж іншого суспільно-політичного контенту, який публікується на каналі «РБК-Україна».

Для цього використано помаранчево-білу кольорову гаму як основну для цієї рубрики, шрифт Fira sans medium є доволі стриманим, але доречним і підходить під загальне дизайнерське рішення всього каналу.

2.3. Контент і засоби виразності

Контент проєкту «Простіше кажучи» є мультимедійним, оскільки його візуальний ряд доповнено іншими відео, текстом, зображеннями, інфографіками тощо для кращої ілюстрації контексту, що обговорюється, та відповідно його глибшого розуміння глядачем. Таким чином, інтерв'ю є багатокomпонентними, динамічними, що викликає вищий інтерес в аудиторії та здобуття нею більше корисної інформації за допомогою доданих мультимедійних компонентів.

Основними елементами мультимедійного контенту в інтерв'ю є:

- текст (титр) — з'являється на екрані на початку під час представлення спікера глядачам і наприкінці, коли розмова добігає логічного завершення. Текст також доданий у вигляді субтитрів на короткі відео, які використовуються як анонси в соціальних мережах. Це важливо для того, аби користувачі, які дивляться відео без звуку, все одно могли зрозуміти його суть.
- відео, якщо потрібні додаткові матеріали для уточнення чи демонстрації контексту;
- інфографіки, таблиці тощо, якщо йдеться про певні статистичні, наукові чи інші дані для підкріплення слів спікера чи ведучої та

наведення доказової аргументації;

- фотографії із соціальних мереж, інтернету чи з особистого архіву спікера для глибшого занурення в бекграунд і візуалізації обговорюваних явищ і подій;
- аудіоеlementи використовуються на моментах переходів від однієї частини розмови до наступної, виокремлення мультимедійних елементів. Таким чином, за допомогою звуку глядач розумітиме, що на екрані відбувається дійство, зверне на нього увагу та краще зрозуміє контекст діалогу.

Таким чином, текст, світлини, відео, звук та графічні елементи поєднуються в інтерв'ю для створення інтерактивного мультимедійного багатокомпонентного контенту.

Крім того, перед викладенням інтерв'ю на YouTube-канал «РБК-Україна» публікуються анонси майбутніх випусків із закликом до глядачів ставити запитання спікерам, відповіді на які вони хотіли б почути. Таким чином, вибудовується лояльність до журналістів і зацікавленість до їхнього медіапродукту.

Також перед публікацією інтерв'ю на YouTube-каналі публікуються короткі відеоанонси з майбутнього випуску «Простіше кажучи» у вигляді shorts, аби поінформувати та зацікавити глядачів.

2.4. Технічні й програмні засоби

Під час створення проєкту, а саме запису відеоінтерв'ю використовувалися три камери: Canon R, Canon R10, Canon R6 Mark II. Професійні об'єктиви пристроїв дозволяють отримати якісну картинку та детальне знімання емоцій спікера та автора (Canon 24-105 mm, Canon 50 mm, Canon 16 mm).

Для запису якісного звуку знімальна команда використовувала мікрофони Rode та Sennheiser. Ці петличні мікрофони легкі та майже не відчуються на одязі.

Коли запис інтерв'ю відбувався в приміщенні, оператори використовували додаткове освітлення для підкреслення характерних рис обличчя спікерів і ведучої та створення потрібної атмосфери. Йдеться про два екземпляри Godox SL60 II та два екземпляри Godox.

Під час створення авторського мультимедійного проєкту «Простіше кажучи» було також використано ноутбук HP для оброблення інформації, підготовки до запису, розшифрування тексту та написання технічного завдання для монтажу.

Програма для відеомонтажу — **Adobe Premiere Pro**. Вона дає можливість виконувати базовий монтаж, додавати анімацію, спецефекти та, за потреби, вставляти додаткові мультимедійні елементи, щоб краще передати контекст розмови, полегшити сприйняття для глядача чи досягти інших комунікаційних цілей.

Програма для графічного дизайну обкладинок — **Photoshop**. Вона дозволяє зробити нескладний і швидкий дизайн, який буде зрозумілий споживачу та зможе його візуально привабити.

Додаткові мережі: відеохостинг YouTube, соціальна мережа Facebook, соціальна мережа Instagram, месенджер Telegram.

2.5. Сфера застосування та результати апробації

Мультимедійний проєкт «Простіше кажучи» публікується на YouTube-каналі «РБК-Україна». Також окремі короткі частини відео викладаються на акаунти видання в соціальних мережах. Таким чином можна залучити більшу кількість глядачів і розширити аудиторію.

Авторка проєкту публікує фрагменти інтерв'ю на особистих ресурсах, а саме: сторінки в Instagram, Facebook і Telegram-каналі. Це підвищує впізнаваність інтерв'юєрки, сприяє розвитку її особистого бренду.

В середньому відео на YouTube збирають понад 35 тисяч переглядів. На Instagram-сторінці видання окремі відео зібрали понад 160 тисяч переглядів, на особистих сторінках авторки деякі фрагменти зібрали 15 до 466 тисяч переглядів.

Кількість підписників онлайн-медіа «РБК-Україна» у Facebook становить два мільйони читачів, на YouTube — понад 325 тисяч. Аудиторія видання, на нашу думку, доволі велика та проявляє рівномірний інтерес до контенту, який створює редакція.

2.6. Висновки

Проект «Простіше кажучи» має велике значення та є актуальним у світі цифрових технологій та інформаційного перевантаження. Він відповідає на потребу аудиторії отримувати перевірену, науково обґрунтовану інформацію, що дозволяє краще розібратися в питаннях здоров'я, здорового способу життя, особистих фінансів тощо. Такий контент має великий потенціал для розвитку, залучення нових глядачів і підтримки інтересу постійних підписників, оскільки кожен випуск пропонує щось нове й корисне.

Тема, ідея та мета медіапроєкту чітко визначені, що дозволяє йому ефективно розвиватися та поширюватися. Сценарій інтерв'ю забезпечує проведення змістовної розмови з активним залученням гостя, а також пропонує глядачеві інтерактивність у вигляді можливості поставити спікерові запитання перед записом інтерв'ю. Використання мультимедійного контенту додає проєкту динаміки та заглиблення в контекст.

Сучасні технології та постійний професійний розвиток команди забезпечує якісний процес знімання, монтажу та постпродакшну. Пошук

нових ідей і рішень, а також їхнє впровадження дозволяють не зупинятися на місці.

Усі матеріали відповідають правовим нормам і журналістським стандартам, зокрема вимогам Кодексу етики журналіста та законодавства України. Проєкт «Простіше кажучи» публікується на YouTube, Facebook, Instagram і в Telegram-каналі.

Можна зробити висновок, що проєкт має попит серед глядачів, адже середня кількість переглядів становить 20-30 тисяч, проте на окремих інтерв'ю сягає й 80 тисяч переглядів. Найбільше такий контент приваблює саме молоду аудиторію віком від 18 до 34 років. Це означає, що сучасний глядач потребує просвітницького контенту у форматі lifestyle.

III. СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

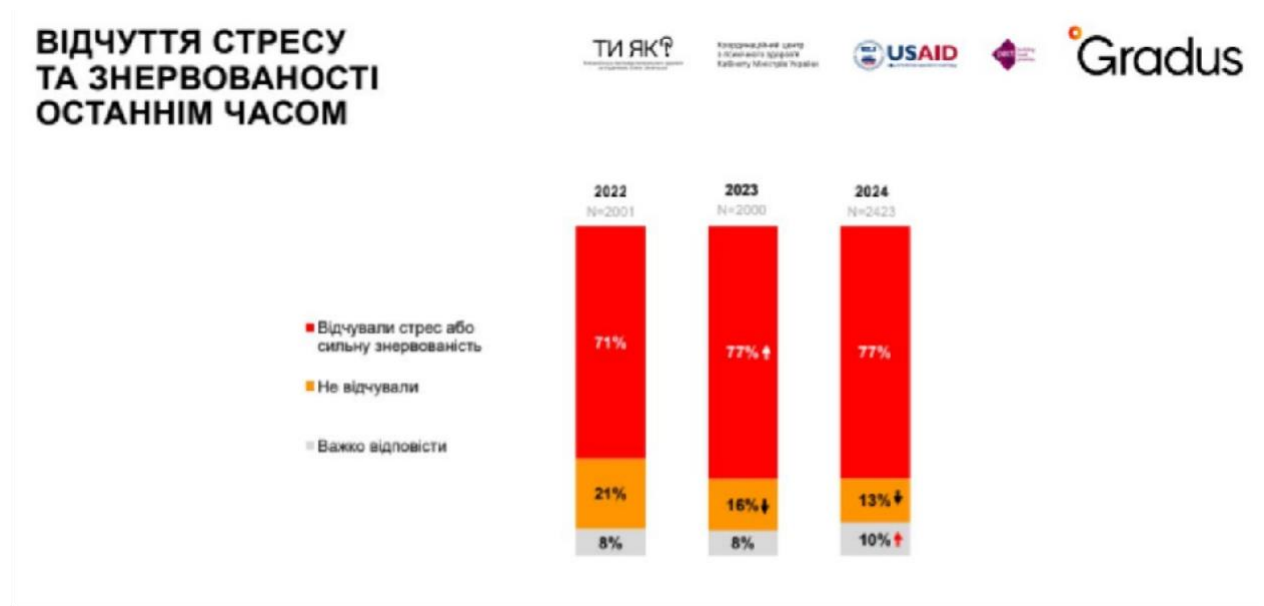
1. Аналітичний звіт Gradus Research Company «Психічне здоров'я та ставлення українців до психологічної допомоги під час війни: хвиля 3». URL: <https://drive.google.com/file/d/1bROoqHpWTMnDVPR79V5wrm-r9u8tnCb5/view>
2. 10 порад для проведення вдалого інтерв'ю. URL: <https://internews.ua/opportunity/10-tips-for-a-successful-interview>
3. Дослідження ГО «Опора» «Медіаспоживання українців: третій рік повномасштабної війни»
4. Каміла Грабчук та її «Люди». Як розвивається YouTube-канал про тих, хто говорить про перемогу та працює для неї. URL: https://mediamaker.me/kamila-grabchuk-ta-yi-yi-lyudy-12068/?utm_source=telegram&utm_medium=post&utm_campaign=hrabchuk_liudy&utm_id=hrabchuk_liudy
5. Карнегі Д. Як здобувати друзів і впливати на людей // ББК 88.4 Укр / ISBN 966-324-011-3. URL: https://pdf.lib.vntu.edu.ua/books/2017/Karnegi_2007_560.pdf
6. Кінг Л. Як розмовляти будь з ким, будь-коли і будь-де // УДК 65.013 / ББК 60.55 / ISBN 978-617-577-169-3.
7. Лембке А. Дофамінове покоління. URL: <https://www.youtube.com/watch?v=OoDZt7PajQw&t=11967s>
8. Маєр К. Журналістика // 070:004.7] (072) / ISBN 978-617-7370-48-1

9. Маслова О., Бельська Н. Коли я нарешті висплюся // УДК 159.963 (0.062) / ISBN 978-617-8178-99-4
10. Михайлин І. Основи журналістики // УДК 0.70(075.8) / ISBN 9786110101752. URL: https://shron1.chtyvo.org.ua/Mykhailyn_Ihor/Osnovy_zhurnlistyky.pdf
11. Погоджувати чи ні? Що кажуть юрист і медійники про культуру затвердження текстів. URL: https://mediamaker.me/chy-treba-pohodzhuvaty-intervyu-kazhut-yurysty-i-medijnyky-8699/?utm_source=telegram&utm_medium=post&utm_campaign=uzgodzhennya-tekstiv
12. Як підготуватися до інтерв'ю? Базові поради для будь-якого формату. URL: <https://mediamaker.me/yak-pidgotuvatysya-do-intervyu-bazovi-porady-dlya-bud-yakogo-formatu-9770/>

IV. ДОДАТКИ

Додаток А

Моральний стан українців під час повномасштабної війни



Додаток Б

Причини стресу та знервованості в українців



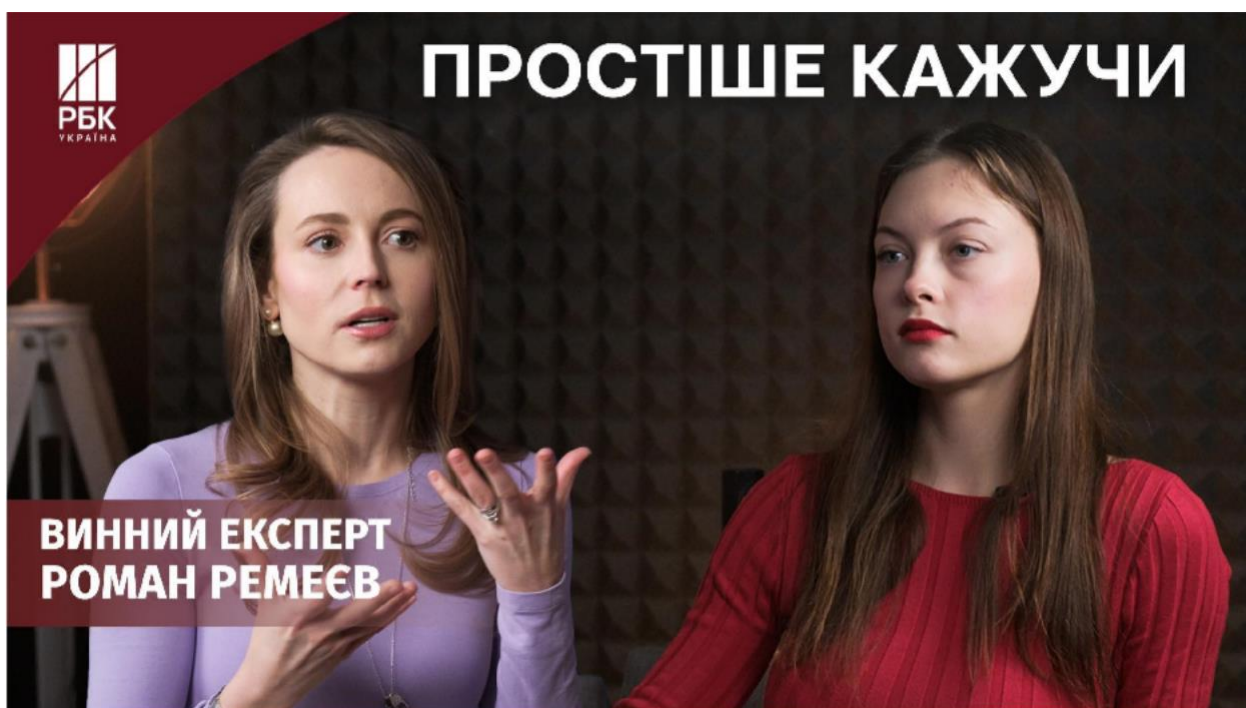
Додаток В

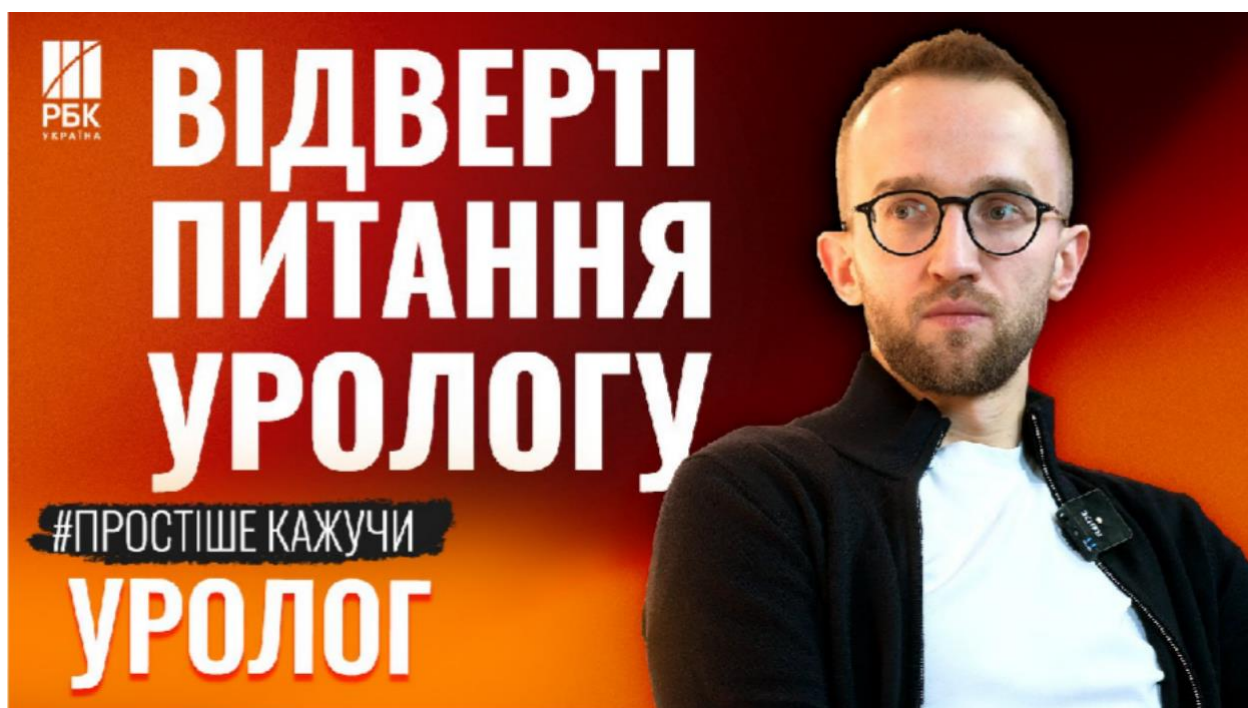
Рейтинг українських YouTube-каналів про здоров'я, медицину та психологію

0001		Пластичний хірург Павло Денишук НОВЕ ВІДЕО	Здоров'я, Корпоративні, Медицина			425 000	30 284 745	515	58 805	★ 2.3
0002		Лікар Юрій Солодов	Здоров'я, Медицина			162 000	10 843 979	109	99 486	★ 1.0
0003		Dr. Silina Школа жіночого здоров'я НОВЕ ВІДЕО	Здоров'я, Медицина			117 000	13 488 735	566	23 832	★ 1.0
0004		Антон Шкіряк	Здоров'я, Корпоративні, Медицина			112 000	17 393 490	213	81 560	★ 1.0
0005		ANACOSMA Пластична хірургія, косметологія	Здоров'я, Корпоративні, Медицина			60 900	9 609 273	425	22 610	★ —
0006		Інститут вертебрології та реабілітації ІВР НОВЕ ВІДЕО	Здоров'я, Медицина			58 300	7 142 012	916	7 797	★ —
0007		Haborets clinic НОВЕ ВІДЕО	Здоров'я, Корпоративні, Медицина			55 600	17 047 210	1 254	13 594	★ —
0008		Dr. Ruziana Boruzhenko	Здоров'я, Медицина			45 600	1 804 321	70	25 776	★ —
0009		Doctor Bulavinova	Здоров'я, Медицина			38 100	2 813 523	612	4 597	★ —
0010		Баланс Білого НОВЕ ВІДЕО	Здоров'я, Медицина			35 100	4 678 525	321	14 575	★ —

Додаток Г

Варіанти обкладинок, які опрацьовувалися в результаті роботи над фінальною версією





Додаток Г

Джерела інформації, які українці найчастіше використовують для отримання новин

ДЖЕРЕЛА ІНФОРМАЦІЇ, ЯКІ ОПИТАНІ ВИКОРИСТОВУВАЛИ ДЛЯ ОТРИМАННЯ НОВИН ПРОТЯГОМ ОСТАННІХ ДВОХ МІСЯЦІВ

Можливі декілька варіантів відповіді

■ 2022 рік ■ 2023 рік ■ 2024 рік

Соціальні мережі

Viber, Telegram, YouTube, TikTok, Facebook, X (Twitter), Instagram



Телебачення



Інтернет

без урахування соціальних мереж



Радіо

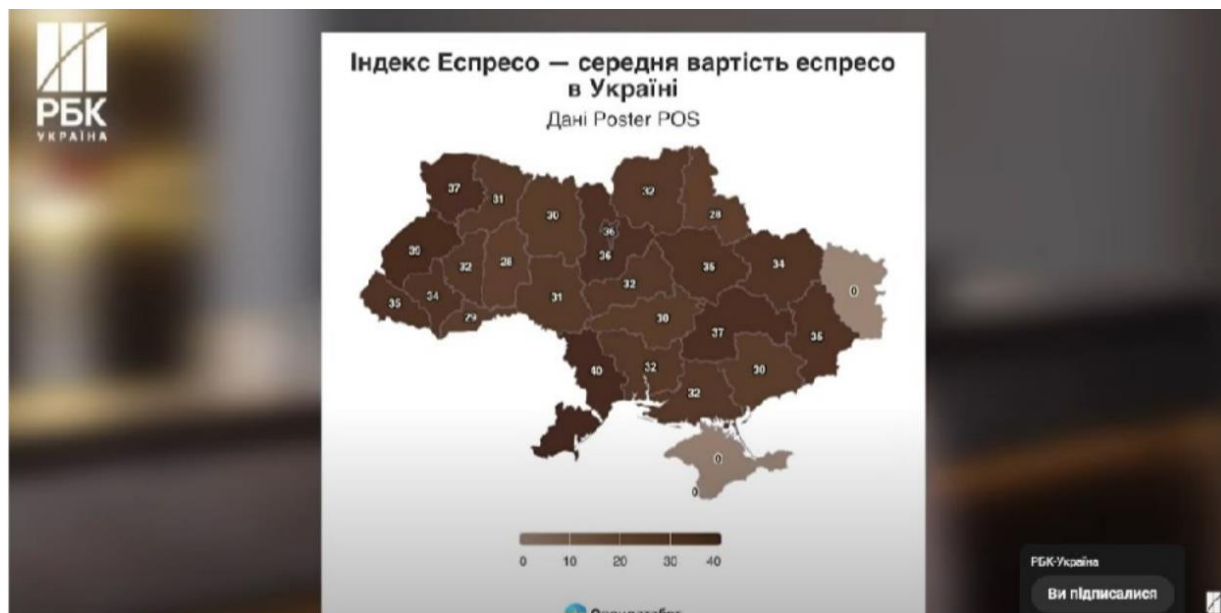


Друковані ЗМІ



Додаток Д

Приклади мультимедійних компонентів в інтерв'ю



ТАРІЛКА ЗДОРОВОГО ХАРЧУВАННЯ



ОВОЧІ, ФРУКТИ ТА ЯГОДИ

на ваш смак. Головне – різноманіття. Чим більше кольорів, тим більше корисних речовин. Картопля фрі не рахується.

ЗДОРОВІ РОСЛИННІ ЖИРИ

Оливкова, соняшникова, соєва, кукурудзяна, арахісова олії – готуйте на них і заправляйте салати.

ПИЙТЕ ВОДУ

Каву та чай вживайте без цукру. Уникайте цукровмісних напоїв.



СКЛАДНІ ВУГЛЕВОДИ І ЦІЛЬНОЗЕРНОВІ

Цільнозерновий хліб, макарони з твердих сортів пшениці, вівсянка, бурий рис, кіноа або ячмінь. Обмежте вживання білого рису і білого хліба.

БІЛКИ

Риба, птиця, бобові та горіхи. Обмежте вживання червоного м'яса, уникайте сосисок, ковбаси та інших м'ясних продуктів.

МОЛОЧНІ ТА КИСЛО-МОЛОЧНІ ПРОДУКТИ

без цукру і з низькою жирністю. Молоко, йогурт, кефір, ряжанка. Обмежте вживання вершкового масла.

я: «Щоб то приготувати сьогодні?»

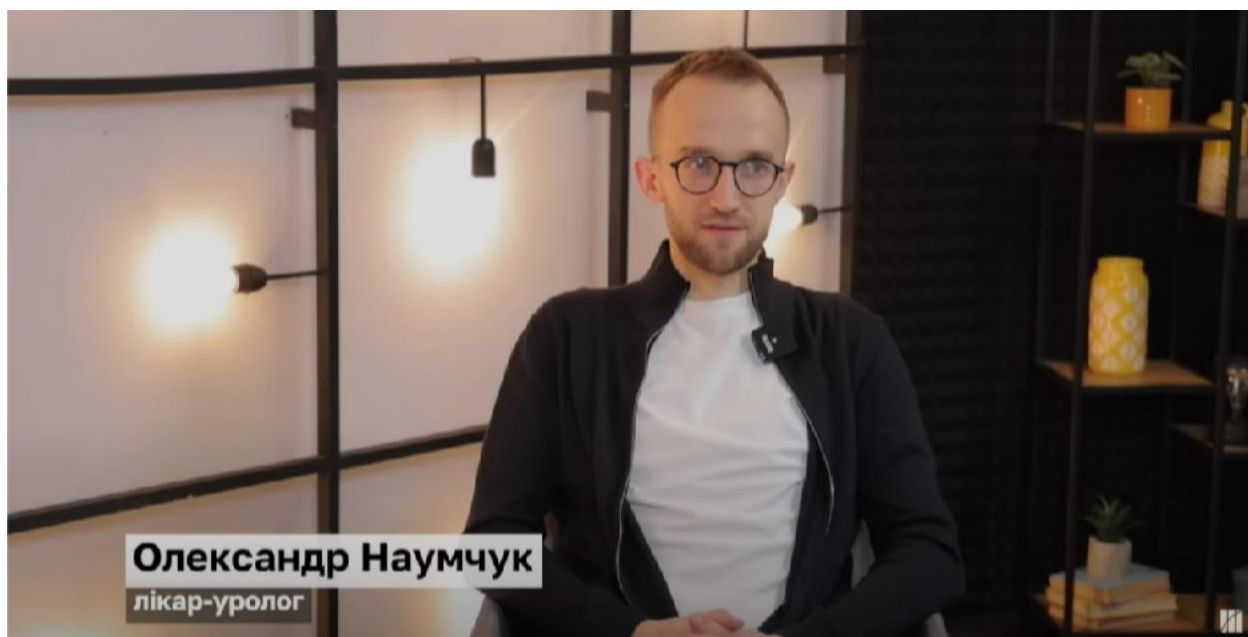
МІЙ МОЗОК:



гречка

макарони

рис



Олександр Наумчук
лікар-уролог

V. ДОКУМЕНТАЦІЯ

Заголовок: Нутриціолог Катерина Крупкіна: Весняного авітамінозу не буває

Дата публікації: 27 лютого 2025 року

Віредагована та скорочена текстова версія інтерв'ю

Про труднощі в зміні стилю харчування та життя, сніданки, поєднання їжі на тарілці, емоційне переїдання та любов до себе через харчування в інтерв'ю РБК-Україна розповіла нутриціологиня Катерина Крупкіна.

Катерина Крупкіна – нутриціологиня, хелс-коуч і засновниця школи Mindful eating. У своєму блозі Катерина розповідає про побудову адекватних стосунків з їжею, здорове ставлення до себе та свого тіла.

Про ставлення Катерини до дієт, вегетаріанство та веганство, інтуїтивне та роздільне харчування, метод здорової тарілки, «хорошу» та «погану» їжу, планування здорового харчування, авітаміноз і розвантажувальні дні читайте в інтерв'ю Катерини Крупкіної «РБК-Україна».

– Катю, ви нутриціолог, але в нас також є і дієтологи, і гастроентерологи. Давайте розмежуємо, хто такий нутриціолог і чим він відрізняється від дієтолога?

– Дієтолог – це лікар. Він лікує захворювання. Це треба розуміти. Нутриціолог не призначає ліки, не призначає ніякі БАДи. Нутриціолог займається харчуванням і впровадженням харчових звичок, які потрібні для того, щоб підтримувати своє здоров'я. Тобто вчить їсти, що їсти та як їсти.

– Чому людям важко змінювати свій стиль харчування?

– Тому що зазвичай люди починають змінювати все й одразу. На жаль, так побудований наш мозок, що ми не здатні на силі волі, коли префронтальна кора постійно ухвалює рішення і дає зусилля рухатись.

Якщо ми хочемо змінити щось назавжди, це треба робити поступово, непомітно для нашого мозку, бо все нове потребує зусиль, а ми проживаємо своє життя здебільшого на автоматі, тобто завдяки тому, що ми до чогось звикли. Іти на роботу таким-то шляхом, чистити зуби так-то, їсти так-то. І коли ми починаємо вносити якісь корективи, мозок такий: «Нащо? Я зараз витрачу багато енергії».

Тому треба з понеділка не життя змінювати, а брати щось одне маленьке і починати його впроваджувати. І так маленькими кроками не за місяць, як всі хочуть, а за рік, два, три змінювати свою харчову поведінку й харчування.

– А що це може бути для початку?

– Що завгодно. Залежно від того, як людина харчується. Можливо, я почну додавати сніданок. І почну просто снідати замість того, щоб пити каву з молоком на голодний шлунок.

Можливо, я почну з овочів і на кожен прийом їжі додавати трошки овочів і фокусуватись на цьому. Можливо, я буду вчитись їсти повільно. І поки не навчусь, я не переходжу до наступної звички. Можливо, я буду вчитись лягати спати раніше, залежно від того, що людині потрібно і щось одне. І коли вона вже розуміє, що зусилля на це не витрачаються, вона на автоматі вже кладе ті овочі. Значить звичка в ділі, переходжу до наступної. І це дуже довгий шлях.

А як ми робимо? Я вже снідаю, обідаю, їм овочі, їм кашу, лягаю вчасно, зарядка, спорт, масажі. А потім вже вечір понеділка і ти така: «Ой, ні, щось мені не підходить цей здоровий спосіб життя». Тому що забагато ми беремо на себе одразу.

– Ви згадали про сніданок, а я раніше спілкувалася з дієтологом і фітнес-тренером, їхні думки стосовно цього розійшлися. На вашу думку, чи обов'язково зранку снідати?

– Я вам скажу, що це залежить від обставин. Якщо людина не має часу на сніданок і біжить на роботу, то треба впроваджувати сніданок. Якщо людина п'є каву з молоком замість сніданку, впроваджуємо сніданок.

Якщо ми маємо поживний сніданок вранці, нам легше контролювати апетит протягом дня, не переїдати ввечері, це впливає на нашу гормональну систему, але є нюанси.

Є люди, які не можуть фізіологічно їсти вранці. Може, за всю мою практику була одна така пацієнтка, яку вранці нудило. Як можна змусити людину їсти, коли її нудить? Ми робимо якусь паузу, дві-три години після сну і їмо, коли вона вже готова до прийому їжі.

У всіх інших обставинах ми додаємо сніданок.

Людина через лінь не хоче витратити час зранку, але поступово ти впроваджуєш людині цей сніданок і вона краще себе почуває, зменшується кількість переїдань.

– Як ви ставитеся до дієт?

– Негативно. Якщо ця дієта використовується для зниження ваги, я ставлюсь негативно. Авжеж є лікувальні дієти, коли в нас є проблеми з жовчним, з підшлунковою тощо. Я розумію, чому вони потрібні. Епілепсія й кето-дієта, яку розробили для цього.

Ми так стримуємо якісь хвороби або навпаки допомагаємо собі почуватись краще. Якщо це стосується зниження ваги, я дуже негативно ставлюсь до будь-яких дієт, тому що це обмеження, які ми вводимо собі самотійно і заганяємо себе в цю пастку.

– А щодо вегетаріанства чи веганства? Це ж не лікувальна дієта, але такий стиль життя, скажімо.

– Якщо людина такий шлях вибрала, треба розуміти, що ми можемо залізти в дуже серйозні дефіцити по залізу, по білку, по вітаміну В12, можливо, кальцій, можливо, вітамін D3. І якщо ми вже йдемо свідомо в це й обираємо це як стиль життя, ми перевіряємо організм, ми приймаємо нутрицевтики, без них не обійтись. Тобто комплексно підтримуємо себе, балансуємо той раціон.

Це стосується вегетаріанства, але тут легше, тому що деякі вегетаріанці їдять рибу, деякі їдять яйця. Тут легше побудувати раціон, й іноді навіть при дуже збалансованому раціоні можна спокійно обійтись без нутрицевтиків і почуватись здорово.

Тобто, якщо обираємо, підходимо з розумом, а не просто: «Ой, це модно, так роблять, і я так зроблю». А за рік випадає волосся, посипалась щитовидна залоза, ми в дефіцитах, нам погано, що робити? Лікуватись. Не хочеться, щоб здоров'я страждало.



Катерина Крупкіна з донькою (фото: [instagram.com/krupkina.katya](https://www.instagram.com/krupkina.katya))

– Чи дієве інтуїтивне харчування у 21 столітті?

– Почнімо з того, що я фанатка інтуїтивного харчування. Знову-таки кожен розуміє інтуїтивне харчування по-своєму. Умовно, коли ми проживаємо життя усвідомлено, розуміємо свій вибір, чуємо своє тіло, і це не вигадка про «чути тіло».

У нас цілий гормональний коктейль, який провокує голод, насичення, спрагу, бажання сходити в туалет, бажання спати. І якщо ми живемо не на автоматі, сидячи в соцмережах і ігноруючи сигнали тіла, можемо завжди зрозуміти, коли голодні й піти поїсти не по годинах, не 10 разів на день, як тобі хтось прописав, а як дійсно потрібно твоєму тілу. Бажання голоду з'являється, коли в нас закінчується енергія й організму потрібно поповнити запаси.

Ми поїли, зупинилися вчасно і пішли життя жити далі. Оце класний підхід, це здоровий підхід.

Хтось пропагує, що хочеш, те і їж, але це трошки про інше. Якщо я вибираю бути здоровою, я не можу їсти все підряд. Я розумію, що моєму тілу потрібні поживні речовини. Я хочу бути здоровою.

Але при цьому я не забуваю, що це не тільки про здоров'я й енергію, ще повинна бути насолода. Так закладено біологією. Ми хочемо отримувати насолоду від їжі. Тобто ми повинні стимулювати ці рецептори.

Для мене інтуїтивне харчування – це я їм, коли я хочу, зупиняюся, коли наситилася і в тарілці програю всі ролі: й здоров'я, і задоволення, і енергію.

Хтось сприймає інтуїтивне харчування як «їм без перестанку», але це не правда. Я зупиняюсь, коли я насичена. Тобто тут немає місця для переїдання, бо ти чуєш своє тіло.

– Часом ми відчуваємо емоційний голод або ж бажання з'їсти лише щось конкретне. Чи потрібно із цим працювати? І якщо потрібно, то як?

– Обов'язково треба працювати. Якщо це одноразовий випадок, наприклад, зараз я заїла, наступного разу пішла на прогулянку, наступного разу я набрала подружку, наступного разу я подихала й заспокоїлась, тоді ні. Іноді ми можемо так себе заспокоїти. Головне, щоб не тільки їжею, щоб у нас були й інші варіанти, які нам теж допомагають.

– Це ж також популярна історія, коли їжа як винагорода йде. От особливо те саме солодке, з дитинства навіть, можливо, тягнеться. Чи можна винагороджувати себе їжею, коли ми робимо це усвідомлено?

– Нам треба розуміти: коли ми їмо не за фізіологічним голодом, це все відкладається в жир. Тобто ми набираємо вагу.

Іноді, можливо, можна, але у вас повинні бути й інші речі, від яких ви отримуєте насолоду, так само як від їжі. Піти витратити гроші. Хоча це теж не дуже окей, але на мені працює.

У всіх випадках головне, щоб не тільки їжа була джерелом ваших емоцій.

А коли підвищення отримала на роботі – піду з'їм торт. Чоловік зробив пропозицію – піду з'їм тістечко, і все, нема іншої винагороди. Тут треба звернути увагу й почати з цим працювати, змінювати свої нейронні зв'язки.

– Готуючись до нашого інтерв'ю, я також дізналася про роздільний тип харчування. Пояснімо, що це таке.

– Це коли окремо їдять кожную групу продуктів, нутрієнтів. Окремо білки, окремо жири, окремо вуглеводи. Я взагалі не розумію, навіщо? Скоріш за все, людина не розуміє, як побудований ШКТ, що в кожному відділі шлунково-кишкового тракту щось перетравлюється своїми ферментами. Їжу навпаки класно поєднувати. Це краще впливає на засвоєння, на моторику апетиту, тобто ми довше відчуваємо ситість.

Пояснення переваги такого харчування полягає в тому, що одне з іншим не перетравлюється. Авжеж вуглеводи не перетравлюються в шлунку, у шлунку перетравлюється білок. Вуглеводи в роті та кишківнику перетравлюються, жири так само – рот, кишківник. Чому розділяти? Кожен відділ ШКТ за щось відповідає.

– А як краще поєднувати їжу, якщо роздільне харчування ми не беремо навіть до уваги? Як нам поєднувати, щоби харчуватися і здорово, і смачно?

– Усі нутрієнти повинні бути на тарілці, це важливо. Тому що кожен нутрієнт нам щось дає. Вуглеводи – це якісна енергія, жири – це гормони, насичення, гарна шкіра, білок – це побудова всіх органів. Клітковина – це робота нашого кишківника, гарна перистальтика, вітаміни, мікроелементи. Тобто все поєднуємо на тарілці.

Люди чомусь виключають, починають чистити раціон через те, що колись ця мода пішла на орторексичне мислення, коли ми чистимо раціон. Не треба виключати улюблені продукти. Треба навпаки розширювати раціон, робити його більш різноманітним.

Можна умовно. Половина вашої тарілки – це овочі чи фрукти, як вам подобається. Четвертина – це вуглеводи. Та сама картопля, паста, це теж складні вуглеводи, не тільки крупи, бобові. І 1/4 ще білок, і трошки жирів. Жири для приготування ми використовуємо, заправляємо чимось.

Жири з жирами не треба їсти. Якщо у вас горішки, насіння, жовтки, сир, авокадо, це вже занадто. Жири корисні, вони повинні бути на тарілці, але в міру.

ТАРІЛКА ЗДОРОВОГО ХАРЧУВАННЯ



ОВОЧІ, ФРУКТИ ТА ЯГОДИ
на ваш смак. Головне – різноманіття.
Чим більше кольорів, тим більше корисних речовин.
Картопля фрі не рахується.

**СКЛАДНІ ВУГЛЕВОДИ
І ЦІЛЬНОЗЕРНОВІ**
Цільнозерновий хліб, макарони з твердих сортів пшениці, вівсянка, бурий рис, кіноа або ячмінь. Обмежте вживання білого рису і білого хліба.

ЗДОРОВІ РОСЛИННІ ЖИРИ
Оливкова, соняшникова, соєва, кукурудзяна, арахісова олії – готуйте на них і заправляйте салати.

БІЛКИ
Риба, птиця, бобові та горіхи. Обмежте вживання червоного м'яса, уникайте сосисок, ковбаси та інших м'ясних продуктів.

ПИЙТЕ ВОДУ
Каву та чай вживайте без цукру. Уникайте цукровмісних напоїв.

МОЛОЧНІ ТА КИСЛОМОЛОЧНІ ПРОДУКТИ
без цукру і з низькою жирністю. Молоко, йогурт, кефір, ряжанка. Обмежте вживання вершкового масла.



Харчування за методом здорової тарілки (інфографіка: Центр громадського здоров'я)

– Як планувати своє харчування? І чи потрібно його планувати?

– Це залежить від способу життя. Якщо ми завантажені, то так, харчування бажано трошки планувати, бо коли в нас немає часу, ми зазвичай, що робимо? Не їмо, бо ми не спланували, що в нас буде на обід. Краще я його пропущу, потім буду супер голодним і ввечері просто переїм.

Можна готувати наперед, наприклад, використовувати таку систему. Я так вдома роблю, на три дні просто готую. Овочі нарізати, запекти, приготувати овочевий соус, він довго зберігається і дуже смачний. І декілька видів білка приготувати. Потім це займає рівно дві хвилини часу, щоб зібрати тарілку.

– А що робити тим людям, які, наприклад, люблять їсти лише свіжоприготовлену їжу? Як їм розв'язувати ситуації, коли потрібно спланувати свою трапезу?

– Я раджу клієнтам швидкі варіанти приготування їжі. Тобто щось дуже просте. Умовно там шмат риби в духовку або в аерогриль, і це буквально 10-15 хвилин, якщо це біла риба. Ось я помила собі помідори, пучок зелені кинула і, наприклад, зварила якусь кашу. Я раджу, наприклад, гречку з ночі залити водою, можна не варити, вона одразу буде готова, просто підігріти.

Або купляти готові заморожені продукти. Крупи готові, заморожені бобові, різні овочі. Потрібно просто на три хвилини в киплячу воду кинути, і в тебе повністю готово все. Це дуже зручно.

– Ви згадали про помідори. Я чула, що вони за вмістом клітковини дуже поступаються іншим овочам.

– Це правда, але їх можна їсти. Просто не тільки огірки й помідори. Якщо ви їсте тільки огірки й помідори, і при цьому ви не їсте нормальну кількість фруктів, зелені, не їсте крупи, бобові, ви не добираєте клітковини.

Для чого нам клітковина? Щоб був здоровий мікробіом. Мікробіом – це наш імунітет перш за все. Є класне дослідження про мікробіом. Воно довело, що потрібно протягом тижня з'їдати більше ніж 30 рослинних продуктів. До рослинних продуктів належать всі види круп, всі види бобових, всі види зелені, всі види листя салату, фрукти, ягоди, овочі, горіхи, насіння. Тобто по факту не складно набрати, якщо з кожної категорії в нас є три-чотири продукти протягом тижня.

– Які поєднання в харчуванні завжди спрацьовують й доповнюють одне одного?

– Класно, коли ми поєднуємо продукти, які містять залізо з вітаміном С. Наприклад, їмо м'ясо зі шпинатом або з червоним солодким перцем, з лимоном, з ківі. Це класно поєднується з зеленню так само, бо залізо так буде краще засвоюватися.

При цьому ми не їмо продукти із залізом разом із сиром і кисломолочними продуктами, бо буде навпаки, залізо не буде засвоюватися.

Для веганів класно поєднувати зернові з бобовими, щоб отримувати весь амінокислотний профіль, це теж круто працює. Класно поєднувати зелень з печінкою, вітамін D з вітаміном K2 можна поєднувати.

Є нюанс. Якщо це стосується саме їжі, то наш організм, може засвоїти в невеликих кількостях навіть ті вітаміни, які є антагоністами. Якщо, наприклад, ми п'ємо в БАДах, вони не будуть засвоюватися. Вони є антагоністом у великому дозуванні, вони просто не дадуть засвоїти одне одного (*йдеться про неефективні поєднання вітамінів не з їжі - ред.*)

– А що краще не поєднувати?

– Не поєднувати кисломолочні продукти з м'ясом, бо буде погано засвоювати залізо. Алкоголь не поєднувати з жирною та вуглеводною їжею, це треба розуміти. Печінка зайнята детоксикацією алкоголю, їй не до того, щоб перероблювати жири й вуглеводи.



Катерина Крупкіна: Якщо ви їсте тільки огірки та помідори, і при цьому не їсте фрукти, зелень, бобові, ви не добираєте клітковину (фото: РБК-Україна)

– Багато хто з українців робить на зиму чи купує консервації. Чи можна такі овочі вважати джерело клітковини?

– Це джерела овочів, які мають найменшу кількість клітковини, цього недостатньо. Тобто просто цим закрити ні.

Взимку та на початку весни зі свіжих овочів можна купувати білокачанну чи фіолетову капусту. Можна знайти заморожені овочі.

Ми ж не тільки з овочів беремо клітковину. Це цільнозернові. Гречка, спельта, кіноа, амарант, різні крупи – там теж є клітковина. Жменьку горішків додали – там є клітковина. Ми їмо фрукти – є клітковина.

– Назвімо топ продуктів, які варто додавати у свій раціон, особливо взимку та на початку весни.

– Нам потрібні джерела всіх вітамінів, ми купуємо цільнозернові продукти. Дивимося на ті, які ми любимо. Якщо ми любимо рис, рис купувати нешлифований, гречку можна купити, пасту можна купити з твердих сортів пшениці. Можна купити картоплю, теж класно.

Далі, що стосується овочів. Перший варіант – це заморожені овочі, там є мікси. І це круто, що це мікси, тобто ми їмо різні джерела. Можна купляти взимку моркву, буряк, білокачанну капусту. Це все такі бюджетні історії.

Що стосується фруктів, класно, якщо є в раціоні ківі – це джерело вітаміну С, одне ківі з'їв норму закрив, банан – це вітамін В6, який нам допомагає з нервовою системою працювати, і магній там є.

Далі по білках. Що можна купити? Можна купити оселедець чи скумбрію, він набагато дешевший, ніж лосось. Це жирна риба, там є омега-3, яка нам потрібна. Далі можна купити курку, яйця, і будуть вже різні види білка. Можна ще, до речі, якесь рослинне джерело білка додати. Або щось з бобових.

Можна купляти насіння льону, наприклад. Його теж додавати до салатів.

– Чи є продукти, яких нам варто уникати у своєму раціоні?

– Для мене це продукти із трансжирами. Якщо ти переїдаєш продуктами з цукром, з організмом все добре, то трансжири, на жаль, це погана історія для нашого організму в надлишку. Вони викликають запалення, вони не виводяться з організму.

Їх можна побачити на етикетці: гідрогенізовані олія, частково гідрогенізована, частково змінена. Якщо ви розумієте, що цей продукт повинен мати рідкий стан, а він твердий, і там просто написано "змінена олія", скоріш за все там є гідрогенізований жир.

Це все написано на етикетках, це не можна не написати, тому під час вибору солодошів читаємо етикетку, бачимо в складі, краще вибрати альтернативу.

Якщо ми дуже сильно любимо саме це, тоді ми споживаємо це в дуже помірній кількості. Навіть якщо ми будемо гречку тонами їсти, наш організм не ок зреагує на це. Тому балансуємо в здоровій межі.

– Ви працюєте також із різними установками в харчовій поведінці. З якими, можливо, найпопулярнішими ви зустрічаєтесь у своїй практиці?

– Про те, що їжу не можна залишати в тарілці. Коли починаю працювати з людиною, вона скидає мені фото своїх тарілок й описує свої відчуття до їжі, після їди. Постійно переїла, переїла. Кажу: «Чому не зупинилась вчасно? Ти розуміла, в які моменти наїлась?»

Клієнтка відповідає, що розуміла. А чому тоді доїла – не знаю. І починаєш це розкручувати, виявляється, що в дитинстві любов до мами проявляється, коли ти все доїла. Або хтось змушував з-під палки на кшталт з-за столу не встанеш, поки не доїси.

Як ми вже з вами говорили, про винагороду. Людина звикла до винагороди їжею, бо в дитинстві її винагороджували. Або є інша історія: коли мені погано, я заспокоююсь солодким, бо в дитинстві дитинка плакала, їй давали постійно «кіндер».

– Як працювати з цими установками? Як їх відстежити, по-перше, в собі? Ми ж автоматично це робимо.

– Ми підходимо до усвідомленого підходу. Клієнти переїдають, але вони не розуміють, чому. Я починаю ставити запитання. Не даю відповідь, вони самі повинні до цього прийти.

Ми зловили цю установку. Наприклад, не можна залишати їжу в тарілці, щось трапиться. Наступного разу ми їмо і спеціально залишаємо їжу. І потім аналізуємо, як мій стан, що трапилось, що змінилось. І так поступово перебудовується сприйняття.

VI. АНОТАЦІЯ

Гаяк Ю. В. Формат експертного інтерв'ю в пояснювальній журналістиці (на прикладі ютуб-проєкту «Простіше кажучи») — Рукопис.

Проєкт «Простіше кажучи» присвячений створенню та просуванню просвітницької серії інтерв'ю. Його мета — популяризувати здоровий спосіб життя серед українців і підвищити їхню обізнаність щодо важливих соціальних питань. Під створення проєкту було записано серію інтерв'ю, де поєднуються різні мультимедійні елементи, які дозволяють зробити матеріал глибшим і зрозумілішим для глядачів. Інтерв'ю викладені на YouTube-каналі загальнонаціонального онлайн-медіа «РБК-Україна» та в інших соціальних мережах (Facebook, Instagram і Telegram).

Ключові слова: інформація, мультимедійність, інтерв'ю, здоров'я, українці.

ABSTRACT

Hayuk Y. V. The format of an expert interview in explanatory journalism (on the example of the YouTube project “Simply put”) — Manuscript.

The project “Simply put” is dedicated to the creation and promotion of an educational series of interviews. It aims to promote a healthy lifestyle among Ukrainians and raise their awareness of important social issues. To create the project, a series of interviews was recorded, combining various multimedia elements to make the material deeper and more understandable for viewers. The interviews were

posted on the YouTube channel of the national online media outlet RBC-Ukraine and on other social networks (Facebook, Instagram, and Telegram).

Keywords: information, multimedia, interviews, health, Ukrainians.