сировини та готової продукції у м'ясній та молочній промисловості : міжнар. наук.-техн. конф., 27-28 лист. 2007 р., Київ. – К., 2007. – С. 90-92.
9. Ринок органічної продукції та Україна [Електронний ресурс]. – Режим доступу : http://www.biolan.org.ua/uk/news/?newsid=111.
10. Баланси та споживання основних продуктів харчування населенням України : статистичний збірник / за ред. Ю. М. Остапчука. – К. : Державна служба статистики України, 2011. – 55 с.
11. Куць О. І. Щодо ситуації на ринку дитячого харчування / О. І. Куць, В. С. Пахолюк, Т. М. Нагайцева // Збірник праць І Міжнародної спеціалізованої наук.-практ. конф. «Дитяче харчування : перспективи розвитку та інноваційні технології», м. Київ, 19 березня 2013. – К., 2013. – С. 4-6.
12. Концепція державної політики у сфері управління якісної продукції (товарів, робіт, послуг), затверджених розпорядженням Кабінету Міністрів України від 17.08.2007 р. № 880-р.
13. Фролова, Н. Е. Нові ароматизатори у виробництві льодяникової карамелі / Н. Е. Фролова, А. І. Українець, В. О. Усенко // Наукові праці НУХТ. – К., 2010. – Т. 1, Вип. 38. – С. 181-184.
14. Система державного регулювання безпечності харчових продуктів в Україні : на шляху вдосконалення : аналітичний звіт / International Finance Corporation. – К., 2009. – 68 с.

Сеферян Артур Анатолійович – студент групи РАп-14б, факультет інфокомунікацій, радіоелектроніки та наносистем, Вінницький національний технічний університет, Вінниця,
e-mail: artur.19972016seferyan@gmail.com
Сушко Сергій Анатолійович – студент групи РАп-14б, факультет інфокомунікацій, радіоелектроніки та наносистем, Вінницький національний технічний університет, Вінниця, e-mail: ssushko18@gmail.com
Березюк Олег Володимирович – кандидат технічних наук, доцент, доцент кафедри безпеки життєдіяльності та педагогіки безпеки, Вінницький національний технічний університет, Вінниця, e-mail: berezyukoleg@i.ua

Seferyan Arthur Anatolievich – student of the RAp-14b group, Faculty of Infocommunications, Radioelectronics and Nanosystems, Vinnytsia National Technical University, Vinnytsia, e-mail: artur.19972016seferyan@gmail.com
Sushko Sergey Anatolyevich – student of the RAp-14b group, Faculty of Informatics, Radioelectronics and Nanosystems, Vinnytsia National Technical University, Vinnytsia, e-mail: ssushko18@gmail.com
Bereziuk Oleg Volodymyrovych – Cand. Sc. (Eng.), Assistant Professor, Assistant Professor of Department of Health and Safety Studies, Vinnitsa National Technical University, Vinnytsia, e-mail: berezyukoleg@i.ua

УДК 331.45

І.Г. Кюльян

ЕФЕКТИВНА ОРГАНІЗАЦІЯ ПРАЦІ ТА ВІДПОЧИНКУ ДЛЯ ПІДВИЩЕННЯ ПРОДУКТИВНОСТІ ФАХІВЦІВ

Вінницький національний технічний університет

В статті розглянуто особливості та значення ефективної організації праці та відопчинку для підвищення продуктивності фахівців. Вплив регулярних перерв та прицилів GTD на продуктивність працівників.
Ключові слова: організація праці та відпочинку; перерви; продуктивність; GTD;

Efficient organization of work and rest for increasing the productivity of specialists

The article considers the peculiarities and significance of effective organization of work and rest for increasing the productivity of specialists. Influence of regular breaks and GTD attitudes on employee productivity.
Keywords: organization of work and rest; break; productivity; GTD;

Сьогодні більшість офісних працівників працюють у восьмигодинний робочий день. Проте протягом цих восьми годин продуктивність фахівців не є константною, а завжди падає. І не завжди

вісім годин можуть буду краще за чотири години продуктивної праці. Суспільство потребує висококваліфікованих спеціалістів, які б ефективно їх використовували свій час у своїй професійній діяльності [1-5].

Всім відомий факт: для підтримки здорової працездатності, концентрації та творчих здібностей дуже корисні часті перерви протягом робочого дня. Недавні дослідження науково обгрунтовують необхідність розрахунку точного часу, що слід витратити на відпочинок протягом робочого дня. Стрес та спустошення – вічні супутники монотонного клацання по клавіатурі цілими днями. И подібних доказів втомленості достатньо в будь-якій сфері. Минулорічні дослідження Торонтського університету про принципи організації обідніх перерв в офісному середовищі виявили, що відсутність цих перерв зменшує продуктивність праці. Один з авторів дослідження, доцент Джон Тругакос, з Організації вивчення робочого режиму та управління кадрами, стверджує, що запас психологічної енергії у людському мозку обмежений [6].

Задачі контролю робочого режиму – обчислення та поповнення запасу психологічної енергії. При спустошенні такого психологічного резервуара наступає зниження продуктивності праці в будь-якій сфері діяльності. Нещодавно компанія Draugiem Group, що займається вивченням соціальних зв'язків, доповнила канадське дослідження. Використовуючи додаток DeskTime, який відстежує і підраховує трудовитрати співробітників, дослідники поставили експеримент, задавшись питанням: якими звичками володіють найбільш ефективні працівники. Виявилося, що 10% службовців з найбільш високою продуктивністю праці якимось дивним чином витрачають на роботу не більше часу, ніж всі інші. Більш того, такі співробітники не відпрацьовують навіть повний восьмигодинний робочий день, тому що регулярно роблять перерви. Виявилося, що збереження постійно високого рівня працездатності протягом цілого дня неможливо. Найефективніше виявляється розумний підхід з періодичними перервами

Дивовижні інші висновки наукової роботи, що стосуються конкретних занять під час перерв тих самих найбільш ефективних співробітників. 17 хвилин відпочинку проводяться виключно далеко від комп'ютера – без перевірки електронної пошти, без перегляду роликів на YouTube. Прогулянки, балаканина з колегами (саме базікання, а не розмови на робочі теми), самота для читання книжок – найбільш поширене проведення часу в перерви найпродуктивніших працівників.

Наступна добірка порад допоможе грамотно організувати достатню кількість перерв протягом робочого дня:

- Заплануйте перерви в своєму повсякденному робочому розкладі. В ідеалі - кожні 52 хвилини.
- Налаштуйте будильник, щоб знати, коли потрібно повертатися до роботи;
- Список запланованих завдань повинен бути реалістичним. Ми часто надто перевантажує список запланованих завдань, роблячи його абсолютно нереальним для виконання. До того ж ми недооцінюємо кількість часу, необхідного для виконання тієї чи іншої;
- Побудова пріоритетів в задачах. Перед початком робочого дня виберіть три головні цілі, на яких і слід концентрувати увагу. А поточні і постійно надходять завдання потрібно відзначати на іншому, окремому аркуші. При необхідності можна і міняти пріоритети. Набагато простіше працювати за планом, що складається з трьох пунктів, ніж по довгому списку з 30 завдань. Коли перші три завдання виконані, можна вибрати з другого, більш довгого списку ще три пріоритети.

Щоб досягти високого ступінь свідомого, розумного контроля над будь-якими справами, а особливо рутинними, можна керуватися принципами організації праці GTD (з англ. Getting Things Done) [7]:

Зведення всіх інформаційних потоків (до вас і від вас) в одне місце. Все, що у вас відбувається, що заслуговує найменшої уваги або вимагає самого незначного втручання повинно бути відображено в одному місці. Для того щоб можна було охопити всю картину одним поглядом. У будь-який момент часу ви повинні мати можливість оцінити стан всіх справ. У мінімально можливий термін.

Точне знання, де і що знаходиться з матеріалів, пов'язаних зі справами. Незважаючи на зручний пошук у Windows, Gmail, можливість швидко знайти інформацію в інтернеті, пов'язані зі справами матеріали повинні оселитися в чітко визначеному місці. Бути під рукою і миттєво, без роздумів і затримок вилучатись в потрібний момент. Без роздумів і затримок - ключові слова.

Розбиття справ на елементарні, найелементарніші, примітивні дії. Які не вимагають ніяких роздумів, ніяких затримок перед виконанням. Дії виконуються з «вимкненим» мозком.

Слідуючи цим принципам, людина створює; єдиний масив посилань на всі справи і завдання; впорядковане, легкодоступний сховище матеріалів, необхідних для виконання справ; планує

елементарні кроки, які не потребують роздумів над їх здійсненням і легко їх виконує. Отже, як наслідок – врівноважений душевний стан, вільні для роздумів мізки. В кінцевому рахунку це і є підвищення продуктивності.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Кобилянський О. Практичні аспекти формування компетентності фахівців / О. Кобилянський, І. Кобилянська // Наукові записки. – Випуск 6. – Серія: Проблеми методики фізико-математичної і технологічної освіти. Ч. 2. – Кіровоград : РВВ КДПУ ім. В. Винниченка, 2014. – С. 120–124.

2. Кобилянський О. В. Педагогічні умови використання інтернет-технологій у процесі вивчення безпеки життєдіяльності / О. В. Кобилянський, С. В. Дембіцька // Сучасні інформаційні технології та інноваційні методики навчання в підготовці фахівців: методологія, теорія, досвід, проблеми // Зб. наук. пр. – Випуск 38. – Київ-Вінниця: ТОВ фірма «Планер», 2014. – С. 310–315.

3. Кобилянський О. В. Формування культури безпеки у студентів вищих навчальних закладів / О. В. Кобилянський, І. М. Кобилянська // Вісник ЛНУ ім. Т. Шевченка. Серія: Педагогічні науки, ч. IV. – Луганськ: ЛНУ ім. Т. Шевченка, 2013. – № 10 (269). – С. 78 –85.

4. Заюков І. В. Посилення відповідальності роботодавців за збереження здоров'я зайнятого населення України / І. В. Заюков, О. В. Кобилянський // Проблеми та перспективи розвитку охорони праці: Зб. матер. VI Всеукр. наук.-практ. конф. курсантів, студентів, аспірантів та ад'юнктів. – Львів: ЛДУ БЖД, 2016. – С. 72–81.

5. Кобилянський О. В. Посилення ролі менеджменту підприємства в забезпеченні здоров'я зайнятого населення України / О. В. Кобилянський, І. В. Заюков // Комунальне господарство міст. // Наук.-техн. зб. – Вип. 120 (1). – Серія : Безпека життя і діяльності людини – освіта, наука, практика. – Харків : ФОП «Азамаєв В. Р.», 2015. – С. 225–228.

6. The Rule of 52 and 17: It's Random, But it Ups Your Productivity [Електронний ресурс] – Режим доступу: https://www.themuse.com/advice/the-rule-of-52-and-17-its-random-but-it-ups-your-productivity

7. Хабрахабр. Как уместить полный рабочий день в 3 часа [Електронний ресурс] – Режим доступу: https://habrahabr.ru/post/106036/

Науковий керівник: ***Кобилянська Ірина Миколаївна***, кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри безпеки життєдіяльності та педагогіки безпеки, Вінницький національний технічний університет, м. Вінниця, e-mail: akobilanskiy@gmail.com

Кюльян Ігор Геннадійович, студент групи 1КН-14б, факультет інформаційних технологій та комп'ютерної інженерії, Вінницький національний технічний університет, e-mail: igorkiulian@gmail.com

Supervisor: ***Irina Kobylyanska,*** Cand. Sc. (Ped.), Assistant Professor, Assistant Professor of Department of Health and Safety Studies, Vinnitsa National Technical University, Vinnytsia, e-mail: akobilanskiy@gmail.com.

Ihor Kiulian, Student of the group 1CS-14b, Faculty of Information Technology and Computer Engineering, Vinnytsia National Technical University, e-mail: igorkiulian@gmail.com

УДК 536

Д.О. Войтюк
О. В. Христич

ОЦІНКА ВМІСТУ ПРИРОДНИХ РАДІОНУКЛІДІВ В БУДІВЕЛЬНИХ МАТЕРІАЛАХ ЯК ГАРАНТІЯ БЕЗПЕКИ ЕКСПЛУАТАЦІЇ БУДІВЕЛЬ.

Вінницький національний технічний університет

Розглянуто особливості організаційних аспектів по забезпеченню дотримання вимог будівельних нормативів стосовно вмісту природних радіонуклідів в будівельних матеріалах, як гарантії безпеки