Значення активної кислотності визначається кількістю бактеріального препарату, який використовують для сквашування молока. Згідно з ТУ 4343:2004 «Кисломолочні напої», значення активної кислотності повинно становити 4,6 — 4,8. Шляхом варіювання кількості бактеріального препарату при сталих умовах сквашування (співвідношення молоко:жито 80:20, f = 37 °С, тривалість сквашування 5 годД), було встановлено оптимальну кількість препарату — 3 % від маси продукту.

В результаті досліджень було отримано кисломолочний продукт з присмаком жита, який має приємний смак і запах. Використання способу отримання кисломолочного напою з наповнювачем з пророщеного жита при виробництві молочних продуктів буде сприяти розширенню асортименту продуктів, корисних для здоров'я людини. Вживання даного продукту є безпечним для людей похилого віку через його склад.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ:

1. Тихомирова Н.А. Современное состояние и перспективы развития продуктов функционального питания // Молочная промышленность. — 2009. — N» 7.
2. Кравцова О.В. Удосконалення технологій кисломолочного напою з харчовими волок-нами «Фіброгам» / О.В. Кравцова, Т.А. Скорчено // Молочное дело. — 2008. — № 5.
3. Сахрынин М.Н. Молочные продукты с наполнителем из проросшей пшеницы / М.Н. Сахрынин, Мусина О.Н. // Молочная промышленность. — 2006. — № 9. В
4. Кравцова О.В. Удосконалення технологій кисломолочного напою з харчовими волок- нами «Фіброгам» / О.В. Кравцова, Т.А. Скорчено // Молочное дело. — 2008. — № 5.
5. Сахрынин М.Н. Молочные продукты с наполнителем из проросшей пшеницы / М.Н. Сахрынин, Мусина О.Н. // Молочная промышленность. — 2006. — № 9

Соломон Алла Миколаївна – кандидат технічних наук, доцент кафедри харчових технологій та мікробіології, Вінницький національний аграрний університет.
Віштак Інна Вікторівна – кандидат технічних наук, доцент кафедри безпеки життєдіяльності та педагогіки безпеки, Вінницький національний технічний університет, Вінниця. e-mail: innavish322@gmail.com.
Мисак Г. В. – магістр, Вінницький національний аграрний університет

Solomon Alla M. – Ph.D., Senior Lecturer of Department of Department of Food Technologies and Microbiology, Vinnytsia National Agrarian University
Vishtak Inna V. – Cand. Sc. (Eng.), Assistant Professor, Assistant Professor of Department of Health and Safety Studies, Vinnitsa National Technical University, Vinnytsia e-mail: innavish322@gmail.com.
Mysak G. V. – magister of Vinnytsia National Agrarian University

УДК 614, 663

В.О. Семенюк

ОРГАНІЗАЦІЯ РОБОТИ ТА ЧАСУ ДЛЯ ПІДВИЩЕННЯ ПРОДУКТИВНОСТІ ПРАЦІВНИКІВ

Вінницький національний технічний університет

В статті розглянуто особливості та значення організації роботи та часу для підвищення продуктивності працівників. Вплив втручань та багатозадачності на продуктивність працівників.
Ключові слова: Організація роботи та часу; багатозадачність; продуктивність; фокус;

Organization of work and time to increase employee productivity

The article considers the peculiarities and importance of organization of work and time for increasing the productivity of employees. Influence of interventions and multitasking on employee productivity.
Keywords: Organization of work and time; multitasking; productivity; focus;

Особистий та професійний розвиток допомагає запобігти негативним думкам, що перешкоджають нам робити кроки до самовдосконалення. Ми часто відсиджуємося та чекаємо щорічного огляду результатів роботи, щоб визначити сфери, які нам потрібно покращити. Поставте собі за ціль бути відповідальним, покращувати свої навички та постійно навчатися, встановлюючи особисті орієнтири та регулярно переглядаючи їх. Навчання веде до кращої якості життя, підвищує впевненість і особистий розвиток і позитивно впливає на наше життя [1-4].

Ви можете зробити багато речей, щоб покращити свою продуктивність на роботі, речі, які не роблять багато людей. Наскільки успішним ви знаходитесь на роботі визначається в основному вашим ставленням і тим, як ви проводите свій час.

Ось 20 способів підвищити репутацію та продуктивність на роботі, а також досягти нових рівнів кваліфікації та професійного розвитку:

1) Організувати та визначити пріоритети

Створіть щоденний графік і дотримуйтесь його. Визначте найважливіші три або чотири критичні проекти, які потрібно виконати. Переконайтеся, що список ваших завдань є керованим, доповнює вартість та вигідний вашій фірмі.

2) Зупиніть багатозадачність

Багатозадачність знижує IQ, знижує EI (емоційний інтелект), сповільнює роботу, підвищує рівень стресу і спричиняє помилки. Працюйте над однією справою замість цього.

3) Уникайте відволікань

Ви знали, що фокус є основною якістю продуктивних людей? Наші мізки мають таку систему, що працюють краще, коли ми зосереджуємось на одному завданні. Практика залишатися зосередженим і прагнути завершити одне завдання перед пірнанням в інше.

4) Управління перериваннями

Легко звести до мінімуму або забути, скільки разів ми переривається протягом дня. Переривання можуть відбуватися з різних сторін: співробітники, начальники, сім'я тощо. Існує трюк, який допоможе керувати вашими перервами. Зберігайте стек публікації або індексні картки поблизу. Угорі кожної з них напишіть ім'я людини, яка може перебити вас протягом дня. Наступного разу, коли вони зупиняться і запитають: "У вас є хвилина?", Скажіть "так", а також поговоріть про те, що ви вказали в списку для них. Уявіть собі час, який ви могли б заощадити, якщо всі переривали вас один раз на день, щоб обговорити три чи чотири речі, про які вони думали, а не три або чотири рази на день про одну тему.

5) Будьте великим фінішером

Багато хто з нас чудово починає роботу, але нам не вистачає чогось для закінчення справи. Подумайте про те, скільки разів ви почали щось нове: проект чи лист, і в кінцевому підсумку додали його назад у свій список справ. Зберігайте журнал завершених проектів і подумайте про це, щоб продемонструвати свої внески та досягнення [5].

6) Встановіть основні етапи

Дорога до завершення великого проекту може здатися завеликою. Не дозволяйте цьому зупинити вас. Розбийте великі проекти на блоки міні-завдань і встановіть індивідуальні показники успіху, щоб зберегти високий рівень морального та енергетичного рівня. Запишіть свій прогрес, нагороджуйте себе та діліться своїм прогресом з командою.

7) Відчуйте себе керівником

Відчуйте себе справжнім босом. Подумайте про загальну картину та погляньте на цілі з його точки зору. Одна з найефективніших стратегій полягає в тому, щоб співпереживати і з'ясувати, які його прагнення. Поставте запитання: "Що ви шукаєте у працівника?" Або "Які навички та якості потрібно, щоб бути успішним у моєму становищі?"

8) Знайдіть наставника / станьте наставником

Підвищіть свої навички з наставником. Наставник може запропонувати нове розуміння, перспективи та бачення. Робота з наставником розтягне ваше мислення та забезпечить вам потік ідей саморозвитку, пов'язаних з вашими унікальними навичками та талантом. Не забувайте, що ви можете отримати досвід, наставництво когось іншого та сприяння власному професійному зростанню, який позиціонує вас як корисного для вашої фірми.

9) Просто слухайте

Слухання є життєво важливим для ефективного спілкування. Проведіть час, думаючи про те, як

ви слухаєте. Ви перериваєте інших? Зрілі навички слуху призводять до підвищення продуктивності праці з меншою кількістю помилок, інноваційним зростанням та підвищенням рівня задоволеності клієнтів.

10) Підвищуйте чіткість та ясність

Ясність забезпечує довіру. Задайте питання, якщо ви не впевнені 100 відсотків у своїх обов'язках. Плануйте час щоквартально, щоб переосмислювати цілі компанії, як ваші обов'язки виконують цілі компанії та як ви можете краще співпрацювати з членами команди для досягнення кожної мети. Пристрасть – це один з найважливіших факторів успіху. Отже, якщо вам не подобається те, що ви робите, важко докладати максимум зусиль і вижимати максимум із своїх можливостей. Переконайтесь, що ваші цінності відображені та поважаються у вашому особистому та професійному житті, щоб ви бачили справжнє значення у всьому, що ви робите [6].

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Кобилянський О. В. Теоретичні засади формування компетенцій з безпеки життєдіяльності студентів економічних спеціальностей / О. В. Кобилянський, І. М. Кобилянська, С. В. Дембіцька. – Вінниця: ВНТУ, 2014. – 264 с.

2. 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.

3. 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.

4. 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.

5. Improve Your Performance At Work In 4 Easy Steps [Електронний ресурс] – Режим доступу: https://www.briantracy.com/blog/business-success/improve-your-performance-at-work-in-4-easy-steps/

6. 20 Ways to Improve Your Performance at Work [Електронний ресурс] – Режим доступу: https://www.iris.xyz/development/20-ways-improve-your-performance-work

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

Семенюк Вячеслав Олександрович, студент групи 1КН-14б, факультет інформаційних технологій та комп'ютерної інженерії, Вінницький національний технічний університет, e-mail: slavadx23@gmail.com

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

Semeniuk Vyacheslav O., Student of the group 1CS-14b, Faculty of Information Technology and Computer Engineering, Vinnytsia National Technical University, e-mail: slavadx23@gmail.com

УДК 614.8

В.С. Коваль

НЕБЕЗПЕКИ АВАРІЙ НА КОМУНАЛЬНИХ СИСТЕМАХ

Вінницький національний технічний університет

В статті розглянуто вимоги безпеки на комунальних системах. Звертається увага на небезпечні фактори, які виникають під час роботи на комунальних системах. Наводиться перелік можливих шкідливих наслідків для людського організму, які можуть виникнути під час роботи на котельнях. Наведені заходи для