

**ВП НУБІП УКРАЇНИ
«НІЖИНСЬКИЙ АГРОТЕХНІЧНИЙ ІНСТИТУТ»**

СТУДЕНТСЬКИЙ ФОРУМ ПОЧИНАЙ ІЗ СЕБЕ ТИ - ОСОБИСТІСТЬ



**Ніжин
2015**

УДК 338.43: 339.9 (477)

ББК 65.327кр

М 34

Рекомендовано до друку вченою радою
ВП НУБіП України «Ніжинський агротехнічний інститут»

Редакц. колегія:

В.С. Лукач (науковий редактор); С.В. Толочко (заступник
відповідального редактора); Н.О. Шевченко; О.Д. Панченко.

**М 34 Починай із себе: ти – особистість! / зб. наук.
праць / наук.ред. В.С. Лукач – Ніжин: ПП Лисенко М.М.,
2015. – 71 с.**

У збірнику надруковані тези доповідей **студентського форуму «Починай із себе: ти – особистість!»**, висвітлено результати досліджень, проведених студентами під керівництвом науково-педагогічних працівників ВП НУБіП України «Ніжинський агротехнічний інститут»; Київського національного університету ім. Т. Г. Шевченка; Ніжинського державного університету ім. М. Гоголя.

Тексти тез друкуються в авторській редакції. Відповідальність за інформацію, подану в науковому дослідженні, несуть автори статей та їх наукові керівники.

© ВП НУБіП України «Ніжинський
агротехнічний інститут»
© автори статей

АНДРІЄЦЬ В.,
*факультет механізації сільського господарства,
група СМ 151*

Науковий керівник:
*Грабовецький О. І., старший викладач
ВП НУБіП України «Ніжинський агротехнічний інститут»*

СОЦІАЛЬНО-ПРАВОВИЙ МЕХАНІЗМ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ (РЕАЛІЗАЦІЇ, ОХОРОНИ ТА ЗАХИСТУ) ПРАВ ЛЮДИНИ

Для реалізації конституційно закріплених прав і свобод людини в Україні необхідно мати налагоджений соціально-правовий механізм забезпечення прав і свобод людини – систему засобів і чинників, що забезпечують необхідні умови поваги до всіх основних прав і свобод людини, які є похідними від її гідності.

Завдання механізму соціально-юридичного забезпечення прав людини – охорона, захист, відновлення порушених прав, а також формування загальної і правової культури населення.

Основні підсистеми механізму соціально-правового забезпечення прав і свобод людини:

- механізм реалізації прав людини включає заходи, спроможні створити умови для реалізації прав і свобод людини;
- механізм охорони прав людини включає заходи з профілактики правопорушень для утвердження правомірної поведінки особи;
- механізм захисту прав людини включає заходи, що призводять до відновлення порушених прав неправомірними діями і відповідальності особи, яка вчинила ці правопорушення.

У разі порушення прав особи без їх відновлення, а також юридичної відповідальності з боку правопорушника правові гарантії механізму захисту прав людини не можуть вважатися такими, що повністю здійснилися. Заходи захисту –

первинна захисна реакція на самий факт відхилення від охоронних заходів, яка має завдання примусити зобов'язану особу виконувати обов'язки, накладені на неї законом або договором. Завдання юридичної відповідальності полягає в покладанні нового обов'язку зазнавати позбавлень, нести правовий збиток.

Без можливості захисту прав охорона прав буде неповною.

Захист – це найдійовіша охорона, другий її ступінь.

Форми (або засоби забезпечення) правового захисту громадян від неправомірних дій органів виконавчої влади та їх службовців.

- загальносудова: право громадян на судовий захист закріплене в ст. 10 Загальної декларації прав людини, відповідно до якої воно відображено у ст. 55 Конституції України Відповідно до цієї статті кожному гарантується право на оскарження в суді рішень, дій чи бездіяльності органів державної влади, органів місцевого самоврядування, посадових і службових осіб;

— адміністративна («управлінський тип»): відбувається шляхом розгляду прав громадян у вищих органах виконавчої влади. Як початкову інстанцію для розгляду претензії до адміністрації громадянин може вибрати або орган виконавчої влади, або суд. Громадянин має право звернутися до суду, якщо незадоволений результатами розгляду його справи державними органами, підприємствами, громадськими організаціями. На жаль, в Україні, як і в інших країнах СНД, судовий порядок захисту прав громадян тривалий час (за часів СРСР) залишався винятковим. Він застосовувався у випадках, прямо передбачених законом. За відсутності прямої вказівки в законі про право на судовий захист громадянин змушений був звертатися до вищих органів держави;

— адміністративно-судова (склалася в багатьох європейських країнах: Франція, ФРН, Іспанія, Швейцарія). Характеризуються створенням спеціалізованих судів для вирішення спорів у індивідуальних адміністративних справах, які виникають у сфері дії публічного права в Англії, США має свої особливості і називається «квазісудовим».

У Німеччині адміністративний суд наділений насамперед функцією забезпечення судового захисту прав громадян, тоді як у Франції його основним завданням є здійснення об'єктивного контролю (перевірки) застосовуваної норми. Тому в адміністративно-судовій формі захисту прав громадян виділяють її «німецький тип». В Україні обговорюється питання про введення адміністративних судів для вирішування публічно-правових спорів неконституційного-правового характеру.

Державна охорона прав людини забезпечується за допомогою інституту омбудсманів (народних захисників), які діють, як правило, при парламентах і органах місцевого самоврядування і розглядають скарги громадян щодо порушення їх прав з боку державних органів. Коло повноважень омбудсмана у різних країнах не є однаковим. В Іспанії він, крім захисту прав і свобод людини, здійснює нагляд за діяльністю адміністративних органів, у Франції – оцінює застосування законів з точки зору справедливості, а в Намібії ще й розслідує скарги про надмірне використання природних ресурсів. У цілому інститут омбудсманів – це позаюрисдикційний контроль за тим, чи не порушує адміністративна (або будь-яка інша) практика права людини.

В Україні відповідно до Конституції парламентський контроль за додержанням конституційних прав і свобод людини здійснюють Уповноважений Верховної Радою з прав людини і його представники на місцях.

Дійсне «середовище проживання» для прав людини є можливим при демократії, демократичній правовій державі. Демократія, правова держава та права людини є невіддільними одне від одного. Правова держава – гарантія реальності прав людини у плані її захисту від порушень з боку апарату влади, а права людини – головна умова та ознака демократії, гуманістичний, людський вимір правової державності. Через реалізацію, охорону і захист

прав людини, через демократію пролягає шлях до реальної інтеграції України до Європейського і світового співтовариства.

БРОСКО А.,

*факультет економіки та менеджменту,
група БО 151*

Науковий керівник:

Толочко С. В., к.пед.н.

ВП НУБіП України «Ніжинський агротехнічний інститут»

ДОБРО І ЗЛО

Кожен день ми здійснюємо безліч всіляких вчинків. Одні з них є випадковими, інші – запланованими, на якісь з них ми навіть не звертаємо уваги, а якісь плануємо заздалегідь. Звичайно ж, деякі з цих вчинків є хорошими, інші ж поганими.

У повсякденному житті дуже складно намацати грань між добром і злом, так як вона практично не видно.

Що таке добро ? Це вчинки, які приносять користь не тільки нам, а й іншим людям, ті, які ми здійснюємо не по тій причині, що хочемо отримати якусь вигоду. Так, добро дійсно повинно відбуватися саме від чистого серця.

«Хтось запитав: «Чи правильно говорять, що за зло треба платити добром?» Вчитель сказав: «А чим же тоді платити за добро? За зло треба платити по справедливості, а за добро – добром». Конфуцій

Як ви вважаєте , чи є актуальним нині питання про те, що таке добро? У нашому світі все вже давно змішалося.

Що ж це? Так одразу ніхто, мабуть, і не скаже. Дане питання є філософським. Коріння його необхідно шукати в глибині душі людини.

Добро і зло досить суперечливі поняття, але завдяки їм можна зрозуміти сутність особистості. Також я можу сказати що це одвічна боротьба є в кожному з нас, власні внутрішні війни але лише нам вирішувати якій стороні дати перевагу.

Добро та зло – вічні суперники у ході часу та простору, які не закінчать свою боротьбу. І жодна жива істота не може перехилити ваги рівноваги в будь-яку сторону, інакше світ просто припинив би своє існування.

Проблема добра і зла. Вона така ж давня, як давня історія людства, її ще називають вічною, загальнолюдською проблемою. На нашій землі здавна поняття «добро» розумілося як доброта і милосердя щодо всього живого на землі, чесність, порядність, здатність до співпереживання. А «зло» – це все темне, страшне, що шкодить людині, заважає їй спокійно, щасливо жити, примушує її страждати.

Добро – це основна моральна цінність, яка часто порівнюється та пов'язується з категорією блага. Тобто, коли сутність людини, її душа розмальовує позитивом все навколо себе, а не лише те, що є її ціллю

Поняття «добро» в етичній практиці часто пов'язують зі значенням слова «благо». Обидва вони є ціннісними уявленнями про світ, які

відображають позитивне трактування чогось щодо певного стандарту. Проте є між цими поняттями й істотна відмінність.

Зло – сприяє пригніченню благополуччя та вдосконалення людини, виражається через приниження інших, щоб поставити себе вище за інших, пригноблення і знищення заради своєї вигоди та щоб задовольнити свої моральні чи аморальні потреби.

Зло – суть негативного явища чи процесу. Однак воно в своїй природі розмаїте. Вирізняють моральне зло й антиблаго, котрі співвідносяться між собою як добро та благо.

Сенс життя – це вічне питання, яким людство переймається з давніх пір. Науковці, філософи, педагоги по різному говорили про це.

Песимістичний підхід заперечує існування сенсу життя, при цьому життя сприймається як безглузда низка страждань, зла, хвороб, які завершуються врешті-решт смертю;

Скептичний підхід виражає сумнів в сенсі і значимості земного буття (наприклад, у релігійній етиці);

Оптимістичний підхід визнає сенс людського життя і можливість його реалізації як найвищої цінності

Щастя – це вищий прояв реалізації сенсу життя особистості. Без усвідомлення сенсу людського буття неможливо зрозуміти, яким чином людина може бути щасливою

У підсумок хотіла б сказати, що добро і зло – етичні категорії, які являються особливими цінностями в житті кожної людини. І як кажуть в народі – «Нет худа без добра». Це, напевно має бути девізом, але сучасне суспільство не охоче користується всім, що доля їм посилає.

Отже, добро і зло нероздільне, і має великий вплив на подальший розвиток подій як власне особистості, так і суспільства в цілому.

Добро породжує позитивні емоції і гарні етичні і естетичні вчинки; зло ж навпаки, але як було зазначено вище – навіть зло може сприяти виправленню свого бачення і способу життя.

ВАЛІЄВА К.,

*факультет економіки та менеджменту,
група БО 151*

Науковий керівник:

Литовченко В. П., к.філос.н., доцент

ВП НУБіП України «Ніжинський агротехнічний інститут»

ІДЕЇ «СРОДНОЇ ПРАЦІ» В СТРУКТУРІ СУЧАСНОЇ ОСОБИСТОСТІ

В основі ідеї «сродної праці» – лежить праця за нахилом, покликанням. Основоположником цієї думки став відомий український філософ, містик, поет-просвітитель – Григорій Савич Сковорода(1722-1794). Він навчав, що кожна людина має працювати, бо ледарювання призводить до деградації насамперед духовної, воно ніби уповільнює життя людини, робить його

безмістовним та безбарвним. Тільки праця в змозі позбавити людину песимізму, нудьги та сірості. Але ця праця має відповідати її покликанню, найтоншим порухам людського серця. Однією з основних ознак «сродної» праці є те, що вона приносить людині насолоду не своїми наслідками, винагородою чи славою, а самим процесом. Заперечуючи трудність як надмірність витрати сил при досягненні того, що не становить справжніх потреб людини, Сковорода разом з тим високо підносить труд, працю, що є проявом пізнаних необхідностей природи. Така природна праця хоч і пов'язана зі словом труд, однак характеризується легкістю і супроводжується духовною насолодою. Філософ говорив не тільки про щастя кожної людини окремо: коли кожен буде займатися своєю «сродною» працею, саме суспільство стане краще, бо кожна людина – від хлібороба до полководця – робитиме свою справу творчо, професійно, із задоволенням. Ідея «сродної» праці, що її висловив Григорій Сковорода, була по-справжньому новаторською, але в той же час вона мала утопічний характер в період поневолення українського козацтва, приниження гідності людини, яка перебувала у повній залежності від пана. Годі й думати про те, що проста особа вільно обирала рід професійних занять, який би приносив їй радість, задоволення і натхнення. В тогочасному суспільстві найчастіше не "сродність", а соціальний статус людини зумовлює можливості вибору нею відповідної праці, навіть коли вона «несродна» для неї. Адже представники вищих класів ніколи не займалися селянською чи ремісничою справою і, навпаки, соціальні умови нижчих верств, якими б «сродностями» до інтелектуальної праці вони не були наділені, стояли на перешкоді їх просуванню вгору. Кріпацтво і «сродна» праця несумісні. Сковорода бачив, що у суспільстві панують пригноблення людини, несправедливість, що керівною, рушійною силою людських вчинків є матеріальний інтерес, гонитва за наживою. Цінять не того, хто живе за правдою і совістю, а того, хто обдурює, займається шахрайством, як кажуть, «вміє жити». Тому саме ця ідея Сковороди розкриває гуманізм його поглядів, їх непересічний характер, життєву силу і значення для сучасності. Якщо ж подивитися на сьогодинішнє становище суспільства, то в принципі, нічого істотно не змінилося... Хіба що «пан» на «бос», «директор», «начальник» і т.д. А по суті немає рівності, хтось керує, а хтось виконує. Хоча суть не в цьому, а в тому, чи подобається людині те, що вона робить, чи ні? На сьогоднішній день словом «прогрес» або похідними від нього словами «прогресуючий», «прогресивний» нікого не здивуєш. Всі ми прагнемо до «прогресу», до «оновлення», всі ми намагаємося рухатися в ногу з часом, а час – це поняття, яке ніколи не спиняється, швидкоплинне і невтомне створіння, яке ми, люди, намагаємось наздогнати або спинити, а в кінцевому результаті опиняємось біля «розбитого корита». А чи варто це робити? Метушитися, бігти завжди кудись, не знаючи куди, прагнути чогось, не знаючи чого, бути тим, ким ніколи в житті не хотів бути? Життя нам дано одне, а витрачаємо ми його на непотрібні, в першу чергу собі, речі. Отут і постає питання праці, «сродної праці», коли твоє терпіння на грані вибуху, ти просто потребуєш чогось

кардинально нового, те, що приносило б задоволення і тобі і оточуючим, те, до чого ти маєш хисті і що виходить найкраще. Шкода визнавати, що маючи таке розвинуте суспільство, стільки можливостей люди займаються «не своєю справою», дехто з примусу, інші ж – у гонитві за грошима та суспільним статусом. А те, що приносить задоволення стає у більшості випадків хобі – захоплення, що не є робочою спеціальністю, і до яких вдаються у вільний час. Втомившись від сірих буднів, щоденної метушні, люди знаходять відряду, займаючись своєю улюбленою справою. Але трапляються й такі, у кого хобі є не лише справою серця, але й джерелом матеріального достатку.

Отже, вчення Григорія Сковороди про «сродну працю» закликає людей займатися улюбленою справою, яка б приносила користь. Його філософія не має терміну придатності і не стосується якогось певного періоду часу, філософія Сковороди – вічна. Не закривайте очі на проблеми, а намагайтесь їх вирішити. Якщо ви відчуваєте себе нещасними – змініть щось в собі або змініть себе, відкиньте страх, бо саме страх нового керує вами, і почніть все заново. Прислухайтесь до себе, до свого серця. Адже скільки користі ви могли б принести людям, виконуючи ту роботу, яка вам подобається, бо робота, яка виконується із задоволенням більше цінується і має позитивніший результат, аніж примусова.

ВЕРЕМЕЙ А.,

студентка

Науковий керівник:

*Савченко І. Є., заступник директора з виховної роботи
ВП НУБіП України «Ніжинський агротехнічний коледж»*

ПОЗИТИВНЕ МИСЛЕННЯ В НАШОМУ ЖИТТІ

Риси позитивної людини: доброта, сміливість, товариськість, доброзичливість, відкритість, тактовність, серйозність, добродушність.

Позитивне мислення – це вміння перетворювати мінуси в плюси в будь-якій життєвій ситуації.

Користь позитивного мислення в тому, що воно дозволяє вийти за рамки загальноприйнятих шаблонів і направити потік думок на творення.

Позитивне мислення:

- є інструментом на шляху до успіху;
- додає впевненості у власних силах;
- допомагає впоратись з невдачею;
- є джерелом енергії та натхнення.

Позитивне мислення допомагає:

- вірити в свої сили;
- реалізовувати свій творчий потенціал;
- досягненню успіху в будь-якій справі;
- успішному подоланню перешкод, невдач;

- налагоджувати добрі відносини з людьми;
- розвивати оптимізм, самовладання, задоволення життям та інше.

Переваги позитивного мислення:

- здоров'я нервової системи;
- сильна мотивація;
- успіх.

“Три чарівні питання”:

1. Що хорошого є в тому, що сталося?
2. Чому я можу навчитись?
3. Як я можу виправити ситуацію і отримати при цьому

задоволення?

Поради з підвищення самоповаги:

- Пам'ятайте про свої позитивні риси, замість того, щоб пам'ятати погане.
- У всьому, що робите, намагайтеся знайти позитив. Привітайте себе з цим успіхом.
- Постійно згадуйте свої успіхи.
- Пробачте собі свої помилки.

Набуття умінь самоповаги:

- уміння управляти своїми бажаннями;
- уміння контролювати емоції, настрій;
- уміння правильно розпізнавати і оцінювати емоційний стан інших людей;
- уміння правильно оцінювати емоційну ситуацію і адекватно реагувати на неї;
- уміння бачити причини і шляхи усунення негативних емоцій.

Поради, які допоможуть розвинути силу вашого позитивного мислення:

- використовуйте тільки позитивні слова і думки;
- ігноруйте негативні думки, замінюючи їх оптимістичними;
- читайте та дивіться щось натхненне та життєствердне;
- більше посміхайтесь;
- сидіть и ходіть з прямою спиною.

Поради як стати більш позитивною особистістю:

- цінуйте кожен момент свого життя;
- частіше спілкуйтесь з оточуючими;
- висипайтесь;
- займайтеся фізичною культурою.

ВЕРЕМЕЙ А.,
студентка

Науковий керівник:

Марущак П. Д., викладач

ВП НУБіП України «Ніжинський агротехнічний коледж»

ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ СЕРЕД СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Здоров'я – безцінного дару природою для задоволення базових потреб і досягнення загального благополуччя: доброго самопочуття, гармонії внутрішнього світу тощо та засоби, які попереджують шкідливі звички.

Науково-технічний прогрес, що приніс людству небачені блага, разом із тим повів за собою тенденцію знищення здоров'я. Людина не витримує натиску другої, створеної ним самим, природи, напруженого ритму життя. І відповідає їм „хворобами цивілізації“ (Н.М. Амосов)

Адаптаційні можливості людини дуже великі і залежать в основному від спадковості, виховання, умов побуту та праці, режиму життя. Коли ж вони вичерпуються у боротьбі з навколишнім середовищем, починають розвиватися так звані хвороби цивілізації: гіпертонія, інфаркт міокарда, неврози, вегетодистонія, рак, ожиріння, діабет тощо.

Справді, сучасна техніка все більше й більше лишає часу для відпочинку сучасній людині. Люди надають перевагу новій побутовій техніці, оновлюються заводи, підприємства новітніми технологіями. Для молоді організовують активні відпочинки. Молодь надає перевагу руху. Ранковий швидкий рух із дому до університету – набагато краще відзначиться на здоров'ї, ніж поїздка в автобусі.

Гіподинамія – знижена рухова активність, вплив якої на організм дуже великий. Якщо все ж таки не вистачає часу на заняття спортом, ранкову гімнастику, і ніяк не виходить дотримуватися режиму дня, то: 1) дорогу до навчального закладу, чи хоча б її частину необхідно пройти пішки. Після пар корисно прогулятися. 2) краще не користуватися ліфтом і транспортом там, де це можливо. Привчайте себе до ходьби. І ходіть не багато, а ритмічно! 3) ходьба – подруга зарядки, але щоб вона приносила задоволення і зберігала здоров'я, слід прислухатися до рекомендацій з ходьби, що їх дають фахівці.

Особливо гостро стоїть питання про шкоду алкоголю, куріння, наркотичних, снодійних та збудливих засобів.

По своїй необачності та необережності молоді люди набувають шкідливих звичок, при цьому виникає думка „як набридне – я перестану цим займатися“. І так проходять дні, тижні

Наркотики загрожують життю людини.

Людина, яка не п'є чарку вважають несповна розуму. Суспільство штовхає людей до вживання наркотичних речовин, рекламуючи товар виробники.

Спосіб життя людини – це сукупність її звичок.

Принципи і певні правила здорового способу життя є універсальними і підходять усім, але кожен втілює їх у життя залежно від багатьох обставин. „Якщо хочеш бути сильним, – бігай, якщо хочеш бути розумним, – бігай“

Здоров'я – це велике щастя, і його потрібно берегти.

Їжа сучасного студента не відповідає біологічним потребам його організму. Основні пороки сучасного харчування – вживання зайвої кількості

м'яса, жирів, цукру, солі, приправ, алкогольних напоїв. Ну, і найголовнішою проблемою є переїдання, у результаті якого з'являється зайва вага.

Отже, здоровий спосіб життя – це поведінка, яка сприяє задоволенню базових потреб і досягненню загального благополуччя: доброго самопочуття, гармонії внутрішнього світу.

ГАЛАТА А.,

*факультет економіки та менеджменту,
група БО 131*

Науковий керівник:

*Литовченко В. П., к.філос.н., доцент
ВП НУБіП України «Ніжинський агротехнічний інститут»*

РОЛЬ ХАРЧУВАННЯ У ЖИТТІ ЛЮДИНИ

Людина – це складна, самоорганізована, біоенергоінформаційна, відкрита система здоров'я її душі і тіла яка визначається гармонічною взаємодією з оточуючими енергіями та з Космосом в цілому. В.І.Вернадський неодноразово вказував, що людиною править Космос.

Харчування є одним із основних важелів, який створюючи гармонію організму людини і навколишнього середовища, сприяє, певним чином, здоров'ю та здатності організму протидіяти впливу несприятливих факторів.

Навряд чи знайдеться хоча б одна людина, що не бажає бути здоровим, не хоче перебувати в гарному настрої й не збирається жити довго. Однак спосіб життя й звички багатьох людей нашої доби на думку, що вони дійсно не бажають, не хочуть і не збираються.

Пояснити таке протиріччя досить просто. Одного бажання недостатньо. Необхідно ще й знати, як цього домогтися й дотримувати ряду правил. Якість і тривалість життя залежать від багатьох факторів, головні з яких – це, у першу чергу, правильне харчування, раціональний режим праці й відпочинку, фізичні навантаження. Древня східна мудрість говорить: «Ми є те, що ми їмо». Саме це ясне, коротке й точне формулювання пояснює, від чого залежить наше життя.

Правильне харчування в житті людини відіграє ключову роль, і саме воно є запорукою довголіття, міцного здоров'я й гарного настрою. Цій темі присвячено досить багато книг, статей, телепередач, виступів фахівців і лікарів-дієтологів.

Їжа, що ми вживаємо повинна бути збалансованою, тобто містити достатню кількість калорій, білків, жирів і вуглеводів, а також вітамінів і мінеральних речовин, щоб забезпечувати наш організм енергією й необхідним матеріалом для будівництва й відновлення тканин і клітин.

Продукти харчування є рослинного і тваринного походження. Найбільш розповсюджені продукти рослинного походження: злакові й продукти їх переробки, овочі, фрукти, ягоди, гриби. До продуктів тваринного походження відносять м'ясо, рибу, яйця, молоко і молочні продукти.

Харчовий раціон людини складається із харчових продуктів, які містять білки, жири, вуглеводи, вітаміни, мінеральні солі і в достатній кількості воду. Поєднання харчових продуктів у раціоні повинно бути в такій кількості, щоб воно забезпечувало всі фізіологічні потреби організму.

Харчування є основною біологічною потребою людини. Узагальнюючи свої уявлення про роль харчування, видатний російський фізіолог І.П.Павлов зробив висновок, що їжа уособлює собою життєвий процес в усьому його об'ємі – від найелементарніших фізіологічних властивостей організму аж до найвищих проявів людської натури.

Неправильне харчування впливає на розвиток організму, знижує його захисні сили, може бути причиною багатьох хвороб.

Зв'язок харчування і здоров'я був помічений ще в давнину. Люди бачили, що від неправильного харчування діти погано ростуть і розвиваються, дорослі хворіють, швидко стомлюються, погано працюють і гинуть. На користь правильного харчування красномовно свідчать деякі історичні факти:

- У XVII столітті адмірал англійського флоту в битвах з іспанською флотилією не втратив жодного солдата, а від цинги, що спалахнула на кораблях, у нього загинуло 800 чоловік з 1 000. Відсутність вітамінів в їжі виявилася небезпечніше ворогів.

- Після завезення цукру, борошна і консервів на Алеутські острови в 1912 році, у дітей поширився карієс зубів і вже у 1924 році майже усе молоде населення Алеут, яке вживало завезену їжу, страждало від карієсу.

Правила прийому їжі можна звести до трьох основних законів: енергетична цінність, збалансованість та режим харчування. На жаль, прискорення темпу життя сучасної людини на всіх стадіях життя зводить «нанівець» усі ці правила. Порушення хоч би одного з цих правил може впливати на стан здоров'я людини.

I закон – енергетична цінність – це дотримання рівноваги між енергією, яка надходить з їжею та енергетичними затратами організму. Користуються для виміру енергетичної цінності їжі – калоріями, а роботи організму (затрат) – джоулями.

Доречі енергозатрати чоловіків вищі, ніж у жінок. Якщо жінка їсть на рівні з чоловіком, вона обов'язково почне повніти.

II закон – збалансованість між поступаючими в організм білками, жирами і вуглеводами, вітамінами, мінеральними речовинами і баластними компонентами.

Згідно цього закону, щоб зберегти здоров'я і вести повноцінне життя, людина потребує не конкретних продуктів, а в повному співвідношенні харчових речовин, що в них знаходяться.

Цей раціонального харчування диктує слідує правило: різноманітність. Щоб бути гарним і здоровим, слід харчуватися різноманітною їжею.

III закон – дотримання режиму харчування. Це регулярність і оптимальний розподіл їжі протягом дня. Режим харчування, що виробляється в процесі життя і відіграє важливу роль у підтримці здоров'я. Кількість прийомів їжі впливає на обмін речовин і функціональний стан організму. Самопочуття людини буває найкращим при 3-4 разовому харчуванні в день. Такий режим харчування є оптимальним.

І наостанок, «Класичний вінегрет: все найсмачніше в одній тарілці».

*ГАЛАТА Д.,
факультет механізації сільського господарства,
група БМ 121*

*Науковий керівник:
Федорина Т. П., к.п.н, доцент
ВП НУБіП України «Ніжинський агротехнічний інститут»*

ЗНАЧЕННЯ І МІСЦЕ СПОРТУ В ЖИТТІ СУСПІЛЬСТВА

Щороку спортсмени різних країн світу проводять акції “Зірки спорту за мир”, “Спорт за мир” тощо. Це доводить усім, що люди різних рас, різних країн можуть грати в одній команді, можуть на спортивних аренах мірятися силами і у такий спосіб зближувати різні нації, сприяти розвитку дружби і миру.

Спорт є однією із сторін фізичної культури і специфічною формою загальної культури.

Заняття спортом, виступи на різноманітних змаганнях, спілкування між спортсменами, досягнення значних результатів і їх висвітлення в пресі, по радіо і телебаченні роблять людину більш дисциплінованою, зібраною, ввічливою, обізнаною, ерудованою, інтелектуальною, гуманнішою, морально стійкою.

П'єр де Кубертен одного разу на початку XX століття сказав:

"Наш сучасний світ і спорт як його важлива складова, мають потребу в духовності, мають потребу в оптимістичних ідеях, спрямованих проти погрози насильства й обману, проти надмірного матеріалізму, вульгарності і меркантилізму"

Хуан Антоніо Самаранч уже наприкінці XX століття підтвердив його слова:

"Ми раді представляти століття Олімпійського руху, ціль якого - участь у побудові мирного і кращого світу, за допомогою навчання молоді через спорт у дусі олімпізму і без якої-небудь дискримінації. Це жадає від нас дружнього взаєморозуміння, солідарності і чесної гри"

Розвиток спорту, перемоги на різноманітних змаганнях, особливо першостях Європи, світу, Олімпійських іграх, інших видовищних заходах

підіймають престиж як самого спортсмена, так і престиж колективу, де він виховувався, регіону, де живе, країни. Участь у міжнародних змаганнях та спілкування між спортсменами покращують взаєморозуміння між самими спортсменами, народами, країнами, континентами.

Спорт поділяють на спорт великих досягнень (великий спорт), куди входять олімпійський, професійний спорт, та масовий спорт. Великий спорт вимагає систематичних великих за об'ємом й інтенсивністю тренувальних занять, участь у змаганнях.

Масовий спорт – це заняття фізичними вправами загальнооздоровчого характеру, окремими масовими видами спорту. Основною метою масового спорту є зміцнення здоров'я людини, підвищення фізичної і розумової працездатності, зняття нервово-емоційної напруги та стресів, розвиток фізичної досконалості.

Сучасний спорт займає важливе місце як у фізичній, так і духовній культурі суспільства. Як суспільному явищу йому притаманні різноманітні соціальні функції.

Ціль Олімпійського руху – участь у побудові мирного і кращого світу, за допомогою навчання молоді через спорт у дусі олімпізму і без якої-небудь дискримінації. Спорт вимагає від нас дружнього взаєморозуміння, солідарності і чесної гри.

Олімпійські ігри та різноманітні чемпіонати світу є найяскравішим прикладом єднання усіх націй у єдиному пориві – через чесні, безкровні змагання показати свої найкращі можливості. Не через брудну політику і народне кровопролиття довести, що ти чогось вартий.

У міжнародній спортивній практиці нерідкі були випадки, коли на змагання не допускалися представники тих країн, де порушуються права людини, чи країна веде загарбницьку політику по відношенню до сусідніх країн. У такий спосіб спортивне міжнародне товариство намагається показати неправій стороні, що увесь світ чи більша його частина відкрито засуджує агресію та військові дії.

Навіть у часи Древньої Греції на період проведення Олімпійських ігор воюючі сторони відкладали зброю на сторону і приймали участь в змаганнях на рівних правах. Тільки по завершенні спортивних дійств вони могли знову продовжувати військові дії. Але інколи, спортивні ігри вносили певні зміни у політичні розклади і війни відкладалися або переходили у мирне русло.

Визначальною функцією сучасного спорту є змагальна функція. Змагальній діяльності у спорті властиве гостре (але не антагоністичне) суперництво, чітка регламентація взаємодії учасників змагань, уніфікація змагальних дій, умов їх виконання і способів оцінки досягнень. Все це обумовлено відповідними спортивними класифікаціями та правилами змагань

Важливе місце серед об'єднання народів належить Олімпійським іграм. Так, в минулому однією з найвизначніших культурних подій давньої Греції були Олімпійські ігри, форум згоди між усіма грецькими державами, а рени

чесного змагання найкращих з-поміж спортсменів і митців, вчених і державних діячів, поетів і філософів.

Перед початком ігор учасники складали присягу, запевняючи, що дотримуватимуться правил і змагатимуться чесно і що вони нічим не заплямують себе в житті. Останню вимогу в наш час не відновлено. Греки ж надавали їй виняткового значення. Заради Олімпіади греки відкладали війни, а в наші часи було й навпаки.

Поновленням ігор та відновленню активного спорту людство зобов'язане французькому барону П'єру де Кубертену, який наприкінці ХІХ століття доклав для цього чимало зусиль. Тож посприймо тому, щоб і наша країна була здоровою, мирною та спортивною. Адже спорт – вибір сильних.

ДУДКА А.,

факультет економіки та менеджменту,

група БО 141

Науковий керівник:

Толочко С. В., к.пед.н.

ВП НУБіП України «Ніжинський агротехнічний інститут»

ЕЛЕМЕНТИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

Нині здоров'я є багатством людства. Для того щоб його підтримувати потрібно вести здоровий спосіб життя. Тому я хочу акцентувати вашу увагу на елементах здорового способу життя.

Одним із елементів здорового способу життя є рух. Японські дослідники розрахували, що для нормального активного стану організму і підтримки здоров'я, людина повинна робити щодоби до 10000 кроків, тобто 7-8 км.

Наступним елементом який ми розглянемо є харчування. Їжа повинна розподілятися за прийомами відповідно до біоритмів людини, режиму і характеру трудової та іншої діяльності.

Не менш важливим елементом є інтелектуальне самопочуття – це здатність людини пізнавати і використовувати нову інформацію для оптимальних дій в нових обставинах. Позитивне мислення.

Наше здоров'я залежить і від емоційного самопочуття: психогігієна, вміння справлятися з власними емоціями, проблемами.

Ми не можемо забувати про такий елемент здорового способу життя як гігієна організму. Особиста гігієна – це зведення правил, які допомагають підтримувати здоров'я, а також оберігають людину від хвороб, передчасної старості і смерті. Шкіра є одним з найбільших органів в людському тілі. Вибирайте білизну та одяг з комфортних матеріалів.

Одним із важливих елементів є навколишнє середовище. Людина - складна біосоціальна система, продукт довготривалої біологічної і соціальної еволюції, в процесі якої формувалися її біологічні потреби та вимоги до середовища проживання.

Діти як губка, вбирають в себе все, що бачать від оточуючих тому наступним елементом який ми розглянемо є виховання з раннього дитинства здорових звичок. Батькам варто з самого раннього віку спробувати прищепити своєму чаду не тільки любов вести активний спосіб життя і раціонально харчуватися

Загартовування покращує стан судин, шкіри і всієї імунної системи в цілому. Охолодження підвищує сприйнятливість до різних бактерій і мікроорганізмів, що призводить до захворювання ГРЗ тощо.

Відмова від шкідливих звичок – найбільша користь організму.

Духовне самопочуття: здатність встановлювати дійсно значимі, конструктивні життєві цілі, прагнути до них і досягати їх. Оптимізм.

Щоб бути здоровим необхідно правильно харчуватися, слідкувати за гігієною організму, загартовуватися, відмовлятися від шкідливих звичок, більше рухатись, бути оптимістом і жити стане краще.

ІСАЄНКО Т.,
студентка

Науковий керівник:

*Савченко І. Є., заступник директора з виховної роботи
ВП НУБіП України «Ніжинський агротехнічний коледж»*

ЗАХИСТИ ПРАВО НА ЖИТТЯ

Кожна людина від народження має природні права. Усі вони закріплені в Декларації прав людини, яка прийнята міжнародним товариством. Дивно, але людству знадобилися століття, щоб зрозуміти власні права та утвердити їх. Вони ж такі прості та ясні! І якщо всі люди будуть поважати свої та чужі права, на Землі значно поменшає горя, сліз та кривди.

Право на життя є основоположним правом людини та правом, що забезпечує основні демократичні цінності. Воно гарантується Загальною декларацією прав людини (стаття 3): «Кожна людини має право на життя, на свободу і на особисту недоторканність». Стаття 6 Міжнародного пакту про громадянські та політичні права визнає право кожного на життя, додаючи, що це право «має бути захищене законом», а також, що «ніхто не може бути позбавлений життя свавільно». Право на життя осіб віком до 18 років та обов'язок держави гарантувати це право визнається статтею 6 Конвенції ООН про права дитини.

Першим і головним правом людини є її право на життя. Людське існування має бути священним для всіх. Також кожен має право не просто прожити своє життя, але прожити гідно. Щоб ніхто інший не принижував особистість, ані морально, ані фізично..

Не бив, не залякував, не примушував до чогось. Людина має право на власну гідність та волю.

І тому вона має право вільно обирати: де вчитися, де працювати, кого кохати.

Також кожному дається право на приватну власність та таємницю приватного життя. Така вже людська природа, що всі ми бажаємо мати щось своє: будинок, автомобіль тощо. Ніхто не має права відбирати це в нас.

Охороняти права людини має держава та її закони. Але людям часто доводиться боронити себе саме від держави та її керівників. Ще сімдесят років тому в нашій країні розстрілювали хлопців, які не хотіли служити в армії. В той же час у Європі деяким слабким на здоров'я жінкам забороняли народжувати дітей задля “чистоти нації”.

Так як кожна людина має право на життя, тому на мою думку, не можна не зачепити тему про аборт. Взагалі, жінка має право на аборт, як складову права розпоряджатися власним тілом. Але, життя людини починається в момент зачаття, аборт рівносильний холоднокривному вбивству, адже роблячи аборт, жінка позбавляє життя ненародженої дитини. Аборт - це нехтування головної ідеї людської моралі, ідеї про недоторканність життя людини.

Цивілізоване суспільство не повинно допускати безкарного заподіяння навмисної шкоди однією особою іншій, і тим більше не потурати позбавленню життя, а що таке аборт, що не позбавлення життя?

Статистика свідчить, що щороку в Україні відбувається близько пів мільйона абортів. Як християнка - я переконана, що правові норми повинні бути моральними, що християнський закон «Не вбивай!» має стати правовою нормою, яка захищає право на життя кожної людини незалежно від віку і росту.

Можливо до особистих прав людини потрібно додати ще і право на народження.

Гарантія недоторканності житла

Ст. 311 ЦК гарантує фізичним особам право на недоторканність житла. Під поняттям «житло» слід розуміти будь-яке приміщення, що призначене чи прилаштоване для постійного чи тимчасового проживання фізичних осіб.

Недоторканність особистості

Гарантування особистої свободи і недоторканності полягає у створенні певних умов та здійсненні заходів щодо реалізації конституційного права на свободу і особисту недоторканність людини та громадянина. Розрізняють загальні і юридичні гарантії. Серед загальних – економічні, політичні, соціальні, духовні та інші гарантії (9, 38-39). До юридичних гарантії відносять нормативно-правові та ефективну діяльність правоохоронних органів держави. Нормативно-правові гарантії поділяють на конституційні та інші. У Конституції України закріплюється, що “ніхто не може бути заарештований або триматися під вартою інакше як за вмотивованим рішенням суду і тільки на підставах та в порядку, встановлених законом”

Гарантування особистої свободи і недоторканності полягає у створенні певних умов та здійсненні заходів щодо реалізації конституційного права на свободу і особисту недоторканність людини та громадянина. Розрізняють загальні і юридичні гарантії. Серед загальних – економічні, політичні, соціальні, духовні та інші гарантії (9, 38-39). До юридичних гарантії

відносять нормативно-правові та ефективну діяльність правоохоронних органів держави Нормативно-правові гарантії поділяють на конституційні та інші. У Конституції України закріплюється, що “ніхто не може бути заарештований або триматися під вартою інакше як за вмотивованим рішенням суду і тільки на підставах та в порядку, встановлених законом”

Свобода думки і слова

Ст. 34 Конституції України проголошує:

"Кожному гарантується право на свободу думки і слова, на вільне вираження своїх поглядів і переконань".

Зміст свободи думки і слова полягає в тому, що ніхто не може заборонити людині дотримуватися своїх думок, певним чином відображати об'єктивну дійсність у своїх уявленнях та публічно висловлювати ці матеріалізовані в мові відображення, в тому числі, погляди та переконання.

Останні можуть при цьому стосуватися будь-яких сфер: зовнішньої політики, державної влади, економічних процесів, освіти і культури, розвитку законодавства тощо. Свобода слова створює значну гарантію громадського контролю над державною владою

Право на свободу пересування

Право на свободу пересування має первинне закріплення у ст. 33 Конституції України.

Право на свободу пересування означає можливість фізичної особи:

— вільно пересуватись по території України (після 14 років) у будь-якому напрямку, у будь-який спосіб, у будь-який час, за винятком обмежень, які встановлюються законом;

— вільно виїхати за її межі і безперешкодно повернутись до України (після 16 років);

— вільно визначати місце свого перебування, обирати способи і засоби пересування.

Життя іде і все без коректур

І як напишеш, так уже і буде.

Але не бійся прикрого рядка.

Прозріть не бійсь, бо вони як ліки.

Не бійся правди, хоч яка гірка.

Не бійся смутків, хоч вони як ріки.

Людині бійся душу ошукать,

Бо в цьому схибиш – то уже навіки.

КАЛАШНІК О.,

*факультет економіки та менеджменту,
група БА 151*

Науковий керівник:

Хомич В.І., к.філол.н., доцент

ВП НУБіП України «Ніжинський агротехнічний інститут»

КЛЮЧОВІ КОМПОНЕНТИ ЦІЛІСНОЇ ОСОБИСТОСТІ МЕНЕДЖЕРА

Менеджмент – це той вид роботи, що пов'язаний зі спілкуванням та керівництвом. Насамперед для такої роботи людина має добре розуміти свою професію та володіти навиками керівника. Переконані, що незалежно від галузі промисловості, менеджер повинен мати цілеспрямованість, наполегливість та віру в себе та в те, що він робить. Та найголовніша вимога – для того, щоб працювати менеджером, потрібно бути компетентним у своїй справі.

Ключові компетентності особистості менеджера:

- Особиста порядність: має відповідати за свої слова, бути чесним та розсудливим.
- Цілеспрямованість: уміння досягати своєї мети, бути відданим своїй організації та добросовісно виконувати власні обов'язки.
- Уміння слухати: здатність спокійно приймати позитивну та негативну інформацію, правильно використовувати дану інформацію.
- Добре володіти навиками роботи в команді (підґрунтям чого є гарні стосунки з колективом, взаєморозуміння).

У загальному робота менеджера полягає в керівництві та спілкуванні. Процес керування є надто відповідальним. Суть цього процесу полягає в таких основних чинниках: потрібно добре знати своїх підлеглих та їхню структурну роботу, яку вони повинні виконувати. Під час керування людьми повинен зважати тільки на те, як працює працівник і ні в якому випадку не брати до уваги особистісні стосунки.

Висококваліфікований працівник не повинен бути скутим у розмові, але й не занадто балакучим, усе повинно бути гармонійно та доволі зрозуміло сказано. Тож, спілкування є також вагомим чинником у роботі менеджера. Більшість підприємств здійснюють власну діяльність за посередництвом менеджерів, які, у свою чергу, повинні донести до клієнта важливість та користь від співпраці з тим чи іншим суб'єктом господарської діяльності. Звичайно, буває таке, що доводиться вислуховувати скарги та невдоволення клієнта. У такому випадку ні в якому разі не слід заперечувати та підіймати голос на клієнта, потрібно знаходити певний компроміс.

Сучасні дослідження виокремлюють три види спілкування:

- ✓ Керівник і підлеглий.
- ✓ Керівник – колеги.
- ✓ Дружне спілкування.

Безсумнівно, для роботи менеджера не достатньо бути керівником та добре спілкуватися з людьми, а повинен мати певний хист. У кожного менеджера повинен бути свій підхід до справи та декілька варіантів розвитку певних подій (у тому числі, узяти до уваги й наслідки позитивні чи негативні від конкретної діяльності).

Не можна не враховувати особисті якості менеджера. Це, на нашу думку, є також важливо. Природний хист, навички швидкого мислення, комунікабельність, уміння налагоджувати міжособистісні контакти,

прислуховуватися до думки інших і найголовніше бути привабливим, адже інколи від цього багато залежить.

Отже, менеджер повинен мати певні характеристики:

- Швидке мислення: у будь-якій ситуації повинен швидко знаходити рішення.
- Творчість: розробляти нові ідеї.
- Робота в колективі: уміння працювати в команді.
- Керівник: скеровувати інших та бути прикладом наслідування.
- Самовдосконалення: досягати більших успіхів.

Найбільш важливою якістю менеджера є стійкість до стресу. Тож, стресостійкість – це здатність працівника стримувати негативні емоції.

Таким чином, можемо підсумувати, щоб працювати в такій галузі, потрібно багато специфічних якостей характеру. Не кожна людина може володіти вищезазначеними якостями, значить і для роботи менеджером не достатньо тільки бажання.

КЛОЧКО А.,

факультет механізації сільського господарства,

група БМ 131

Науковий керівник:

Ікальчик М. І., к.т.н., доцент

ВП НУБіП України «Ніжинський агротехнічний інститут»

ЗДОРОВ'Я ПОНАД УСЕ

Охорона життя і здоров'я громадян за визначенням є головним завданням держави. Відповідно, одним з найважливіших критеріїв ефективності держави служить тривалість і умови життя громадян. Всесвітня організація охорони здоров'я щорічно складає рейтинги держав за очікуваною тривалістю життя. В останньому Україна займає 124 місце (в середньому українці живуть близько 69 років - 62 чоловіки і 74 жінки). Найцікавіше, що лідери цього рейтингу - не тільки країни «великої вісімки», але і менш впливові на міжнародній арені держави, які проводять продуману і орієнтовану на здоров'я власного народу політику. Це Іспанія (якої деякі аналітики пророкують повторення «грецького сценарію»), Ісландія, економіку якої «лихоманить» сильніше, ніж нашу, і «держави-карлики» типу Андорри чи Сан-Марино, і наприклад, автономний район Китаю - Макао.

Ми перед собою поставили мету згадати, що ми пам'ятаємо про здоров'я?

Розглянемо визначення термінів «здоров'я» за різними авторами.

Здоров'я – це стан, в якому ми не відчуваємо болі і який не заважає виконувати функцій нашого щоденного життя, брати участь у керівництві життям, митися, пити та їсти і робити все, що ми хочемо.

Здоров'я – це стан повного фізичного, духовного та соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороб і фізичних вад.

Здоров'я є умовою гармонійного розвитку людини і в той самий час показником рівня соціально – економічного розвитку суспільства.

Сучасне уявлення про здоров'я ще називають холістична модель здоров'я. Воно залежить від того як розумієш свої почуття і виявляєш їх, як долаєш невдачі та стреси, як набуваєш і застосовуєш свої знання, як умієш приймати рішення, як ладнаєш з різними людьми, умієш дружити і працювати в команді, як рухаєшся, харчуєшся, відпочиваєш і доглядаєш за своїм тілом.

Наше здоров'я залежить від способу життя – 51%, медицина – 10%, спадковість – 20%, стан довкілля – 19%.

Якщо ти достатньо розумний, то слід подбати про своє здоров'я, оскільки здоров'я – це не все, але без здоров'я – все ніщо.

Здоровий спосіб життя – це поведінка, яка сприяє задоволенню базових потреб і досягненню загального благополуччя доброго самопочуття, гармонії внутрішнього світу, збалансованих стосунків з оточенням, інтелектуального і духовного розвитку.

Правила здорового способу життя!

Розвивай духовність, будуй своє життя на основі загальнолюдських цінностей, усвідом своє призначення (місію), не зупиняйся на шляху розвитку і самовдосконалення. Дбай про своє тіло, годуй його, тренуй, загартовуй і тримай в чистоті. Розвивай свій інтелект, максимально використовуй можливості свого мозку, вчись учитися, отримуй задоволення від навчання, вчись протягом усього життя. Зберігай емоційну рівновагу, вір у себе, оптимістично дивись на життя, навчись бути стійким у складних життєвих обставинах.

У стосунках з людьми керуйся золотим правилом «Стався до інших так, як ти хочеш, щоб вони ставилися до тебе»

Якщо ви хочете мати хороше здоров'я визначте, що ваш стиль – це здоровий спосіб життя, й чітко його дотримуйтесь, бережіть здоров'я з юних років, тому, що існує багато хвороб, які виявляються з віком, хоча їхнє коріння – в дитинстві, будьте завжди доброзичливі, спокійні й розважливі, частіше посміхайтесь, не піддавайтесь зневірі й не дозволяйте собі падати духом, любіть близьких – вони ваша головна цінність у житті, вибирайте професію, що приносить вам не тільки матеріальне, але й моральне задоволення, приносить радість. Займайтесь фізичною працею, намагаючись якнайбільше часу проводити на свіжому повітрі, активно відпочивайте, не куріть, не намагайтесь втекти від проблем у світ алкоголю або наркотиків.

Кажуть, здоров'я – найдорожчий скарб. І це цілковита правда. Хіба, людина, яка має багато грошей буде щасливою без здоров'я? Думаю ні. Здоров'я-це стан людини, яка живе в гармонії з собою, і яка піклується про своє внутрішнє становище. Але варто пригадати, який образ життя веде сьогоденне суспільство. Люди курять, п'ють, та навіть вживають наркотики. Все це призводить до проблем зі здоров'ям, та навіть до відсутності нього. Без здоров'я жодна людина не буде щасливою, хоч би скільки грошей вона не мала.

Здоров'я – це найцінніше, що дав нам Господь (після життя), і неодмінно треба його берегти. Займатися спортом, загартовуватися, робити щоденні ранкові вправи, а якщо ти погубиш своє здоров'я – ніякі ліки тебе не врятують.

КОСТАШ В.,
студентка Ніжинського державного університету ім. М. В. Гоголя

ЗДОРОВЕ ХАРЧУВАННЯ – ЗАПОРУКА УСПІХУ

Щоб бути здоровим або як мінімум відчувати себе добре кожен день, необхідно правильно харчуватися. Адже проблеми зі здоров'ям найчастіше пов'язані саме з неправильним харчуванням - виразка шлунка, гастрит, діарея і безліч інших неприємних болячок. Тому дуже важливо контролювати якість і кількість вживаних продуктів. Якщо ви звикли до швидких перекусам і шкідливої їжі, то перебудуватися на раціон правильного і нешкідливого харчування за короткий час організму буде дуже непросто. З переходом на новий раціон перебудовується вся кишкова гормональна система, міняються смакові звички, уподобання, потреба в їжі. Все це доставляє стрес організму людини. Наприклад, ферменти шлунково-кишкового тракту перебудовуються в перебігу трьох місяців до року. Уявляєте, як це довго, і яке навантаження випробує організм при різкому переході на правильне харчування? А кишкова гормональна система - від року до декількох років, також як і психіко- емоційну поведінку людини і зміна смакових звичок. Перебудови організму в будь-якому випадку не уникнути, але проблеми, пов'язані з цим, можна значно полегшити, якщо вводити правильні продукти в свій раціон поступово і в помірних кількостях, дати кишкочисній системі потихеньку звикнути до нової їжі.

Давня мудрість, що говорить про те, що ми є те, що ми їмо, працює на 100 %. Адже здоров'я і тривалість нашого життя безпосередньо залежать від тих продуктів, які ми споживаємо.

Менше солі. Ми звикли до цієї універсальної і простої приправи, тому що вона підсилює смак приготованого блюда. Однак сіль затримує в організмі воду, що нерідко є причиною набряків і підвищення тиску. У подібному випадку привести здоров'я в норму без прийому ліків допоможе звичайна без солі дієта протягом 2 -х або 3- х днів. В цілому досить виробити нескладну звичку: готувати їжу без солі, трохи додаючи її в уже готову страву.

У день краще вживати не більше однієї чайної ложки і звести до мінімуму споживання продуктів, що містять «приховану сіль» – копченості, ковбаси, консерви. А зробити блюдо пікантнішим, кориснішим і смачнішим допоможе свіжа зелень, часник або лимонний сік.

Менше вуглеводів.

Вуглеводи необхідні нашому організму. Однак є категорія продуктів з великим вмістом цукру (булочки, цукерки, печива і т. д.), багатих так званими «швидкими» вуглеводами. При поїданні таких продуктів цукор в

крові швидко підвищується, провокуючи викид інсуліну. Потім так само стрімко падає, викликаючи ще більший апетит і, як наслідок, проблеми з підшлунковою залозою і зайві кілограми.

Доцільніше зробити вибір на користь «повільних» вуглеводів – зернових каш, хліба, несолодких фруктів і овочів. Ці продукти додадуть організму сил і енергії. Крім того, вони містять клітковину, необхідну для здорової роботи кишечника.

Менше тваринних жирів.

Часте вживання в їжу тваринних жирів і розвиток атеросклерозу – речі прямо взаємопов'язані. А холестерин в крові, викликаний безмірним поїданням жирних відбивних і бутербродів з вершковим маслом, неодмінно призведе до захворювань судин і серця. Наприклад, до гіпертонії або того ж атеросклерозу.

Звичайно, зовсім відмовитися від тваринних жирів не можна (дітям, вагітним жінкам і годуючим мамам навіть протипоказане), але у всьому слід знати міру. М'ясо досить вживати 3 рази на тиждень, а вершкове масло замінити нежирним сиром, молочними продуктами.

Варити і запікати.

Для того щоб зберегти в продуктах якомога більше корисних властивостей, їх необхідно правильно приготувати. Все більше людей сьогодні віддають перевагу тушкованим або запеченим в духовці стравам, відмовляючись від апетитних, але дуже шкідливих смажених продуктів. Хоча спеціальні покриття сучасних сковорідок дозволяють смажити без додавання олії, отже, запобігають утворенню канцерогенів.

Дуже корисна річ для прихильників здорового харчування – мультиварка. У ній можна приготувати страву всього за кілька хвилин, зберігши, таким чином, користь продуктів.

Їсти тоді, коли голодний.

Перекушування фаст фудом і посиденьки «за компанію» часто призводять до того, що за день ми з'їдаємо значно більше, ніж потрібно. Звідси виникають всі перераховані вище проблеми. Часом досить випити склянку води, щоб втамувати слабкий голод. А щоб не перевантажувати організм і не нудитися при цьому в очікуванні обіду або вечері за розкладом, можна їсти маленькими порціями 4 або 5 разів на день. Так організм не буде надмірно перевантажуватися, адже при «переробці» їжі трудиться не тільки шлунок, а й серце, нирки і печінку.

КОСТЮЧЕНКО А.,
студентка

Науковий керівник:

*Савченко І. Є., заступник директора з виховної роботи
ВП НУБіП України «Ніжинський агротехнічний коледж»*

ВНУТРІШНЯ КРАСА

Ми дуже часто чуємо про людську красу. Хтось вважає, що вона буває тільки зовнішньою, але багато хто знає, що вона може виражатися і у внутрішньому світі людини. Що ж таке «краса» насправді? Чи можна дати їй якийсь визначення? Не кожен може відповісти, що таке справжня краса. Твір на цю тему пишуть багато школярів, про це розмірковує доросле покоління, поети пишуть про неї вірші, а художники передають її в своїх картинах. Тому варто з'ясувати, що являє собою краса.

Що таке краса?

Усі ми бачимо, як красива природа. Багряний захід сонця, який змінюється похмурим небом, змушує милуватися кожного, хто погляне на це прекрасне явище. Сонце, яке вранці стукається у вікно, не залишить жодного поціновувача справжньої краси байдужим. Але чи можна сказати, що її можна розгледіти не тільки в природі, але і в людині? Багато хто відповість, що можна, і ця відповідь буде правильною.

Нерідко можна почути: «Яка вона гарна!» Коли людина вимовляє цю фразу, перш за все, вона думає про зовнішню красу. Вона може виражатися в правильних і красивих рисах обличчя, в гарному одязі і т. д. В цьому випадку мається на увазі зовнішня оболонка людини. Але в чому ж полягає справжня краса людини? Насамперед, це гармонія внутрішнього світу і зовнішнього вигляду. Якщо людина красива і доглянута, але погано вихована і безтактна, її ледве можна назвати красивою. Зовнішній вигляд – це всього лише оболонка, під якою може ховатися людина з «некрасивою душею».

На жаль, у сучасному суспільстві таке визначення краси стало ключовим. Телебачення та засоби масової інформації щосили пропагують свої ідеали краси. Людину перетворюють на бездумну ляльку, головні цінності якої – мати якомога кращий та дорожчий вигляд. Особливо страждає від подібного впливу молодь, копіюючи своїх телевізійних кумирів, у них формується зовсім інша система життєвих цінностей, де поняття краси обмежене лише фізичними проявами.

Що таке внутрішня краса? Твір на цю тему може написати кожна людина, яка знає, що вона полягає не тільки в зовнішньому вигляді. Внутрішня краса полягає у всебічному розвитку людини, її душевності, чуйності та доброті. Якщо вона переживає, бачачи бездомних тварин, дітей, які виростили без батьків, співчуває людям з інвалідністю, може щиро за когось радіти, дружити і любити, можна сміливо сказати, що ця людина володіє внутрішньою красою.

Приємно спілкуватися з тією людиною, яка добре вихована, вміє поважати інших людей, знає, як потрібно себе вести, і вміє підтримати будь-яку розмову. Це і є внутрішня краса. Це поняття включає в себе духовний зміст, гармонію із зовнішнім світом, а також з самим собою.

Існує незаперечна істина: «Краса врятує світ». Кожний розуміє її по-своєму, і залежить це від того, у чому саме він вбачає силу краси. То можуть бути безсмертні мистецькі шедеври, що налаштовують душу на величне. Або неперевершеної краси рідні краєвиди, які надихають людину на гідне життя та вчинки. Для мене сила життєдайної краси міститься у злитті воєдино

зовнішньої та внутрішньої краси самої людини. Тільки така особистість здатна збагачувати життя суспільства, віддаючи йому все найкраще, що в ній є.

Кажуть, що людину зустрічають «по одязі». Можливо, хтось може не погоджуватися з цим, але признайтесь, чи принесе задоволення спілкування з людиною неохайною, брудною? Спочатку не сприймуть її очі, а потім, у більшості випадків, і душу. Бо зовнішній вигляд є відбитком внутрішнього стану, та про це, на жаль, пам'ятають не всі і не завжди.

Але мені можуть заперечити і сказати, що не всі у змозі одягатися красиво, модно. Та «красиво і модно» - це не тільки одяг та взуття із подіумів або дорогих супермаркетів. Перш за все, це – смак, гармонія, охайність, чисте тіло, усміхнені очі, красива мова. Все це і є зовнішньою красою людини, за якою не помічаються навіть певні фізичні недосконалості її обличчя або фігури. .

Та найбільше її багатство – це красива душа. Є таке народне прислів'я: «З личка не пити водички». Це значить, що якою б прекрасною зовні не була людина, найважливіша в ній краса внутрішня. Її канони народжувалися і закріплювалися віками, передаючись від покоління в покоління.

- ◆ душевна щедрість,
- ◆ працелюбність,
- ◆ любов до своєї землі та співвітчизників,
- ◆ повага до літніх людей та піклування про дітей,
- ◆ сердечне бажання допомагати іншим,
- ◆ лагідність,
- ◆ оптимізм,
- ◆ почуття гумору...

Цей перелік найкращих рис характеру людини можна продовжувати й далі, та головне – щоб ми не тільки усвідомлювали це, але й прагнули, сповнивши свої душі цим багатством, віддавати його людям.

Душа... Щось таємниче і незвідане криється у цьому багатогранному понятті. Всі чули про неї, але ніхто її не бачив, всі ніби знають що це, але кожен трактує по-своєму. На перший погляд це щось пов'язане безпосередньо з релігією, з тим чистим і первісним, що, як несуча конструкція, дає нам впевненість у завтрашньому дні, у нашому майбутньому. Згодом, коли аналізуєш суть цього поняття, ти розумієш, що це дещо більше. І звичайно, звертаєшся до сторінок історії, до досвіду людей і цілих цивілізацій, які намагалися досягнути суті душі та її значення для людини.

Досить часто в повсякденному житті ми стикаємося з виразом «задіти за душу». Звичайно, це не варто сприймати буквально, адже ми знаємо, що душа не матеріальна. Що ж саме хоче сказати людина, коли вона вживає цей вираз? А хоче вона сказати те, що якимись діями чи словами, це не суттєво, було задіто найдорогоцінніше, що є в людини – її душа. І в котрий раз я переконуюся в тому, на скільки цінною є ця складова для людини, для нації в цілому. Душа – це те, що робить людину не просто існуючою, а живою.

Як висновок з проведеної мною роботи, я сміливо можу сказати, що всі люди вміють бачити красу і вміють її цінувати. Різниця лише в тому, як і коли вчаться вони це робити. Адже кожен із суспільства ріс і виховувався в різних умовах, в різних середовищах, де прищеплювалися естетичні погляди, певні навички і формувалася характер людини. Проте прагнення краси є однією із складових характеру будь-якої людини взагалі. Це прагнення спонукає молодих людей ставати митцями. Щодо цінування людської краси, то це процес тривалий і неоднозначний. Допоки молода людина не реалізується сама. Допоки вона не навчиться цінувати саму себе, доти вона не цінуватиме досягнення інших людей. Адже краса, її споглядання, наповненість нею душі привносить в життя кожної людини радість.

Краса врятує світ, і це, безсумнівно, правда. Гармонія з внутрішнім і навколишнім світом – це красиво! Тому кожна людина повинна прагнути до того, щоб бути красивою як зовні, так і внутрішньо.

На заключення хотілося б сказати наступне: розвивайте своє тіло, розвивайте свій розум і не забувайте розвивати свою душу. У сучасному світі люди в погоні за матеріальними благами, за «кращим життям» ідуть до своєї мети через весь той бруд, заздрість, байдужість суспільства яке плямує і рве їхню душу. Але ж саме душа робить нас людьми, а те, що від неї залишиться, після проходження через це все, хіба зможе виконувати свої функції? Душа хоч і фенікс, але вона не зможе згоріти до тла і переродитися не покидаючи тіло.

Як відомо, кожна людина бачить те, що вона хоче бачити. Ми звертаємо увагу на те, що домінує в нас. Відвернімося на мить від своїх проблем і погляньмо навколо, адже у світі стільки всього дивного і прекрасного. Краса присутня в усьому і скрізь, варто тільки захотіти звернути на неї увагу.

Любіть людину за красу її душі!

Любіть людину за красу її душі.

І байдуже у що вона убрана.

Любіть за очі, простоту і сміх.

Бо вони правду скажуть, не обманять.

Любіть за погляд і за щирість слів, за дотик рук, і неспіливі кроки.

А одяг – лиш додаток незначний. Давай залишимо його на потім!

КОШОВА Н.,

факультет економіки та менеджменту,

група БО 141

Науковий керівник:

Толочко С. В., к.пед.н.

ВП НУБіП України «Ніжинський агротехнічний інститут»

ОСОБИСТІСТЬ ЯК ІЄРАРХІЯ ЦІННОСТЕЙ

Традиційні уявлення про закономірності становлення особистості, розвитку інтелекту, творчого потенціалу збагачуються новими теоріями,

концепціями, інноваційними технологіями, моделями, варіативними освітніми програмами, вимагають посилення уваги до фундаментальних основ розвитку науки і практики.

Однією з базисних категорій для побудови нової парадигми процесу соціалізації особистості може стати категорія цінності. "Цінність" відноситься до числа таких загальнонаукових понять, методологічне значення якого особливо велике.

В сучасних гуманітарних науках (філософії, психології, соціології і педагогіці) існують різні підходи і концепції, але загальний напрямок розвитку теорії цінностей позначено ствердженням пріоритету загальнолюдського і гуманістичного у контексті різних культур. В даний час, коли йде процес об'єднання людства у вирішенні глобальних проблем сучасності, теорія цінностей переживає своє відродження в зв'язку з новими соціальними, науково-технічними реальностями дійсності, оскільки все більшу роль у змісті світовідчуття, світогляду нових поколінь починають грати категорії миру, життя людини її особистого самоствердження.

Філософсько-методологічний аспект проблеми формування ціннісних орієнтацій особистості в загальному виді, складається з розкриття сутності механізму інтеріоризації об'єктивних цінностей культури, причин і умов за яких об'єктивні цінності стають суб'єктивно значимими, стійкими життєвими орієнтирами особистості, її ціннісними орієнтаціями.

Як відомо з психології, людське мислення носить модельний характер. Дійсно, "почуття розуміння" виникає саме тоді, коли нам вдається співвіднести явище з його моделлю, тобто вичленувати з явища істотне (з погляду вимог цієї моделі), і при цьому навіть логічне розуміння того факту, що модель не абсолютна, анітрохи на це почуття не впливає – рамки моделі, як правило не усвідомлюються.

Особистість – це перш за все людина. Але не просто людина, а окремо взятий представник людського роду, який означається поняттям "індивід". Отже, особистість – це людина, індивід. Але він являє собою одночасно і соціоприродну, і соціальну істоту. А це означає, що одиничний, окремий представник людського роду втілює в собі єдність індивіда соціо-біологічного та індивіда соціального. Скажімо, природні задатки даної людини, вроджені анатомо-фізіологічні особливості її нервової системи, мозку являють собою біологічну суть індивіда.

Участь же даної людини, наприклад, у суспільно-політичному житті характеризують її вже як суспільного індивіда. Зрозуміло, що відзначені дві сторони людського індивіда тісно пов'язані, являють собою природну основу її здібностей. Ці здібності – важлива умова високоефективної, продуктивної діяльності індивіда.

Недарма генія визначають як поєднання краплини здібності та моря поту (тобто як результат напруженої праці). Якщо людина, наприклад дитина, здорова, то шляхом виховання, самовиховання, практики у неї можна сформувати найрізноманітніші як загальні, так і спеціальні (художні, математичні, лінгвістичні та ін.) здібності. Здібності високого рівня розвитку

називають талановитістю чи геніальністю. І талановитій людині, і генію як індивіду властива неповторна своєрідність якостей.

Треба враховувати, що у процесі еволюції людини її біологічна природа дедалі більше збагачувалася соціальними компонентами. Тому точніше говорити не про "біологічну і соціальну", а про "соціально-біологічну" і "соціальну" природу людини. Сутність же людини соціальна. Хоч і вона в свою чергу спирається на ще глибший фундамент – матінку-Природу.

Інтереси особистості у різних умовах можуть бути різними, але інтерес як такий притаманний їй завжди. Він є рушійною силою дії індивіда.

Особистість, таким чином, являє собою системну якість. Вона здобувається індивідом у практичній діяльності, зокрема у праці та в спілкуванні з іншими людьми. Індивід тільки тоді стає особистістю, коли його, так би мовити, залучено до суспільних відносин, до спілкування з людьми. Тому поняття особистості треба розкривати через практичну діяльність. Така діяльність являє собою основу формування та розвитку особистості. Чим повніше ми вивчаємо спілкування між людьми, міжособові стосунки, тим глибше пізнаємо суть та структуру кожного, хто вступає в ці стосунки.

Людський індивід, у даному випадку особистість, має величезну кількість взаємопов'язаних суспільне цінних рис. Серед них – розум, мудрість, емоції, воля, рішучість, навички, вміння, установки, переконання, інтуїція, здатність до самонавіювання, самооцінки, наслідування, ризиковість, любов, ненависть, пристрасть, імпульсивність тощо. Ці якості мають як природні, так і соціальне значущі риси.

Щодо моральних якостей особистості, то вони носять тільки соціально значущий характер. Із численних моральних якостей можна виділити гуманізм, людяність, доброту, милосердя, совість, терпимість, ідейність, патріотизм, принциповість, ввічливість, добрі манери, працелюбність, єдність слова та діла, уважність, подвижництво, самозреченість, благородство, великодушність, скромність, вдячність, честь, свідомість, сором'язливість, переконання, миролюбство, смисл життя, справедливість, почуття нового, вірність, відповідальність.

Звичайно, тим чи іншим індивідам властиві і багато негативних, аморальних якостей. До них, наприклад, можна віднести егоїзм, нігілізм, кар'єризм, грубість, користолюбство, боягузтво, чванливість, цинізм, наклепництво, зверхність, мстивість, злостивість, зазнайкуватість тощо.

Багато рис особистості відносяться одночасно і до психологічних, і до моральних якостей. Наприклад, гуманізм, переконаність, сильний характер, емоції, мужність. Поняття "морально-психологічний клімат колективу" підкреслює, крім усього іншого, єдність моральних та психологічних якостей, які властиві членам даної соціальної спільності.

Кожна із численних якостей даного індивіда може істотно відрізнятись від відповідної якості іншої людини, скажімо, за ступенем своєї розвинутості. Наприклад, мужність. Одна людина може у небезпечній для неї обстановці діяти вельми рішуче, мобілізувати свої моральні та психологічні сили для

досягнення певної мети, піти на самопожертву, принести у жертву свої інтереси в ім'я інтересів інших людей, навіть жертвувати власним життям. Інша ж людина не має цих якостей.

Усі ці як позитивні, так і негативні соціальне значущі якості є продуктом впливу суспільства, соціальних спільностей, окремих людей на дану особистість, а також продуктом самовиховання. Сформовані ж суспільством і самою людиною її якості справляють величезний вплив на розвиток як суспільства, так і самої особистості. Саме тому ці риси, якості особистості називаються соціальне значущими.

КОШОВА Н.,

*факультет економіки та менеджменту,
група БО 141*

Науковий керівник:

Шевченко Н. О., к.і.н.

ВП НУБіП України «Ніжинський агротехнічний інститут»

КРАСА ТА ДОСКОНАЛІСТЬ В ПОРІВНЯННІ З ДОБРОМ І ЗЛОМ

У людині все має бути прекрасне:
і обличчя, і одяг, і душа, і думки.

А.Чехов

Якщо є поняття "справжня краса", отже, існує й удавана, штучна, далека від істини. Чи одне й те саме ми розуміємо, коли говоримо: «Яка красива дівчина!» і «Яка красива людина!»?

Справжня краса людини в її вчинках і діях, у її стосунках з навколишнім світом. Культурна, інтелігентна людина завжди істинно красива, тому що багата душею. Адже скільки разів ми зіштовхувалися в житті з такими оцінками нових для нас людей: «Він мені здався дуже некрасивим, але це враження відразу розсіялося, як тільки він заговорив». І навпаки: «Вона така красива, та краще б мовчала». Правда, знайома кожному ситуація?

У сучасному світі велику увагу приділяють красі зовнішній, адже «зустрічають за одягом». Усі підганяють себе під так звані стандарти моди, всіх захоплює досконалість людського тіла, фізична краса. Дівчата сидять на різноманітних дієтах, купують безліч одягу та прикрас, роблять стильні зачіски, навіть погоджуються на пластичні операції. А хлопці багато часу витрачають на тренажерні зали, різноманітні харчові добавки для нарощення м'язів.

Так, зовнішня краса допомагає людині у вирішенні життєвих проблем, але в багатьох випадках за чарівною зовнішністю ховається зло, нещирість, лють, недоброзичливі думки. І часто ми розчаровуємося в людях, знімаючи з них цю, на перший погляд, привабливу, але нещирю маску.

Якою б не була красивою та привабливою людина ззовні, більш важливою є все таки краса внутрішня, духовна. Її повинні формувати ще з дитинства, передавати з покоління в покоління, удосконалювати. Адже внутрішня краса –це прояв поваги до інших, щирість, доброта, любов,

доброзичливість, піклування про інших, працелюбність... Цей список кожна людина поповнює й удосконалює по-своєму. Внутрішня краса є непомітною, вона проявляється через наші вчинки і знаходиться у свідомості людини. Це наші емоції, розумові здібності, мовний етикет. Зовнішня краса з часом змінюється, а ось внутрішня залишається, – вона безсмертна і помітна ззовні. Людина прагне до краси все своє життя, вдаючись до різних методів. У кожному з нас, у душі прихована любов до краси. Та яка б не була краса, її можна розвивати та удосконалювати, головне – обрати вірний шлях: не приносити зла та не завдавати болю іншим.

Красу та досконалість можна розглядати як добро, так і зло. Питання добра і зла здавна хвилювали і цікавили людей, були приводом для багатьох суперечок, сварок та навіть війн.

Виникає запитання, чому ж людина схиляється на той чи інший бік? Чому вчиняє так чи інакше? І до яких наслідків це може призвести?

Спочатку розглянемо красу і досконалість на боці добра. Добро – це краса людської душі. Краса викликає у людини радість і вона відразу стає доброю й теж хоче зробити щось приємне для оточуючих. Навіть коли ми просто красиво і щиро комусь посміхнемось, ми вже йому підніmemo настрій, тим самим примножимо добро. Ми повинні постійно збагачувати себе духовно щоб виробити доброчесність, тобто прагнення до здійснення добрих вчинків. Якщо людина має добру душу, тобто внутрішню красу, то вона несе у світ, добро, любов та ласку, красу, повагу до навколишнього світу, до рідної землі.

Краса, досконалість і добро доповнюють один одного і пов'язані між собою. Одні досягають краси, популярності, влади за допомогою добра, чесності, справедливості, допомагаючи іншим, згідно законів моралі на релігії. Хоча в наш час такими шляхами користуються мало. Щоб досягти гармонії в житті, необхідно пройти різні ступені добра та постійно вдосконалюватися.

Але існує й ідея суперництва між добром і красою. Чому ж людина схиляється на бік зла і чому насолоджується цим, живе за законами вседозволеності? Живе не по-совісті, аморально і не боїться розплати? Зло – це як заборонений плід, який мало помалу розбещує людину. Нині багато людей досягають успіху та зовнішньої краси за допомогою зла, обману. Але як і добро, зло має свої причини, і не можна засуджувати людину, не дізнавшись чому, з яких помислів вона так чи інакше вчинила. Зло є наслідком егоїзму. Іноді через жагу до краси, посади, задля перемоги, люди удосконалюють себе за допомогою зла і несправедливості, переступаючи через мораль. Бувають випадки, коли нам важко дійти до якогось логічного висновку і ми вчиняємо так, як нам підказують інстинкти. Іноді робимо неправильно, щоб потім люди стали від цього щасливими. Головне щоб ця тимчасова вимушена брехня в ім'я добра не перетворилася у постійну.

Людина сама навколо себе створює потворне або красиве через добро чи зло. У кожній людині живе добро і зло, ненависть і любов. Але кожен має право на вибір і тільки ми самі вирішуємо як нам вчиняти.

Таким чином, у світі існує закон рівноваги та розплати. Зло повертається злом, а добро – добром. І одна протилежність пізнається через іншу. Це одвічна боротьба, яка є в кожному з нас, це наші власні внутрішні війни, і лише ми вирішуємо, надати перевагу добру чи злу. Іноді зло може врятувати, а добро – вбити... Потрібно розрізняти і бачити межу між цими поняттями, адже тільки від нас залежить: бути красивими тільки ззовні чи й в середині, жити щасливо чи просто існувати? Вибір тільки за кожним з нас...

КУРАШ А.,

*факультет економіки та менеджменту,
група БО 151*

Науковий керівник:

Литовченко В. П., к.філос.н., доцент

ВП НУБіП України «Ніжинський агротехнічний інститут»

ПРОБЛЕМНІ АСПЕКТИ СУЧАСНОЇ МОЛОДІ

Кожне покоління вважає своїм обов'язком навчити молодь, як правильно жити, в той самий час критикуючи її спосіб життя. Це є закономірним процесом, адже кожне наступне покоління живе у певному проміжку часу, який відрізняється від попереднього. Суспільство міняється, змінюються також пріоритети та моральні цінності.

Адаптуючись до суспільних процесів, кожне покоління створює свій захисний механізм та норми поведінки. В цьому випадку неминучими є певні протиріччя між батьками та дітьми. Те, що було нормою колись, перестає працювати сьогодні. І молодь, як ніхто інший, чутливо реагує на зміни в суспільно-культурних процесах. Тоді вона і стикається з певними проблемами, що їх має вирішити.

Проблеми молоді непокоїли суспільство в усі часи, і тоді, коли люди похилого віку були молодими і коли їх батькам було по вісімнадцять, і вони тільки обирали, якою дорогою їм піти. Проблема молоді – одна з основних, тому що, як не банально це звучить, за нею майбутнє. Але вік нинішній і вік минулий завжди будуть вступати у суперечність. Те, що посивілому здається необхідним, для молодих людей звучить безглуздо і смішно. Так було, є і буде завжди.

Але чому нам здається, що старше покоління завжди не має рації в тому, що шукає витоки проблем там, де вони на поверхні або шукає їх зовсім не там? Напевно, тому, що в сьогоднішньої молоді не так сильно розвинене почуття відповідальності, або воно ще не сильно вкоренилося в молодих душах. Коли тобі вісімнадцять років, то здається, що ще все життя попереду, і якщо навіть і зробиш ряд помилок, то є ще багато часу, щоб їх виправити.

Але в житті все інакше. Мабуть, однією з найактуальніших проблем сучасного українського суспільства є поширення вживання алкоголю та наркотичних речовин серед підростаючого покоління. Зневірені підлітки, які не потрібні ні суспільству, ні собі, намагаються знайти заспокоєння в наркотичному та алкогольному дурмані.

Нерозривно пов'язана з наркоманією проблема пошуку себе в житті, втрата відповідальності і майбутнього. Проблемою сучасних молодих людей є професійне самовизначення. Перед випускником школи стоїть багато питань. Яку професію обрати? В який навчальний заклад піти навчатися? Чи вистачить у батьків коштів заплатити за навчання? Як показують різноманітні опитування, більшість випускників, закінчуючи школу, остаточно не відповіли для себе на всі ці питання. Дуже часто рішення приймається вже в останню хвилину, а роздуми про правильність вибору ще певний час продовжують турбувати молоду людину і її батьків.

Але, головна проблема ще попереду – це працевлаштування. Чи знайде молодий спеціаліст роботу по спеціальності після закінчення навчального закладу? Відповідь на це питання не завжди є ствердною. Особливо це стосується невеликих міст і містечок. Саме тому близько 80% випускників планують по закінченню професійного навчання шукати роботу у великих містах. А яка доля чекатиме решту 20%, тих, хто хоче працювати і жити в рідному Рівному, Дубно чи, приміром в Ніжині? Відповідь на це питання може дати лише час. І не завжди мрії молоді про гідну роботу в рідному місті збуваються. Це може викликати розчарування, зневіру у власних можливостях, і як результат – ті ж самі шкідливі звички.

Якщо така тенденція буде продовжуватися далі, то що чекає нашу країну в майбутньому? Як боротися з даною проблемою? Як допомогти молодій людині знайти гідне місце в самостійному житті?

Та не варто думати, що сучасна молодь тільки вживає наркотики і безцільно шукає, чим би зайнятися в житті. Це не так! Дуже багато тих, хто в наш час мають величезну спрагу до знань. І це чудово! Є все-таки цілеспрямовані люди, які студіюють в кількох університетах, підробляють вечорами, а у вихідні пишуть статті в товсті наукові журнали. Саме за такими майбутнє.

Але і тут теж існують проблеми. Бо освічені молоді люди не бачать свого майбутнього в Україні. Захистивши кандидатську, вони розуміють, що прожити на скромну зарплату кандидата наук практично неможливо. На Заході вони були б шанованими людьми, університети виділяли б їм стипендії на проведення досліджень, наприклад, в галузі генної інженерії.

В Україні, на жаль, все по-іншому. Однак, не всі їдуть на Захід, спокусившись швидким заробітком, багато хто залишається і продовжують тягнути українську науку вперед. Оцінять їх? Чи не зневіряться вони ось також у своїх силах і чи не будуть шукати вирішення проблем у горезвісних грамах або в літрах? Невідомо, але це – ще одна проблема сучасної молоді, і над нею варто дуже серйозно подумати.

Дійсно, проблеми, які хвилюють сучасну молодь, різноманітні. Сьогоднішні молоді люди здаються набагато дорослішим своїх однолітків 60-х або 70-х років. Але це означає також і те, що сьогоднішня молодь розумнішає і розуміє, що сподіватися, окрім як на себе, ні на кого. Ось це і є той переломний пункт. Зрозумівши це, хтось ступає на слизький шлях

забуття, а хтось завзято, з усіх сил продовжує боротися. І ті, хто продовжує боротися, справді заслуговують на повагу.

Загалом же, наша сьогоднішня молодь прекрасна. У лавах її ми все-таки бачимо більше студентів, ніж неуків, набагато більше працюючих, аніж наркоманів. І це не може не тішити. Пройде час, і сьогоднішні молоді люди будуть вирішувати проблеми молоді 20-х років двадцять першого століття і, напевно, застосують свій досвід, нелегко засвоєний ними на рубежі тисячоліть. А поки вони продовжують жити і радіти життю, і вирішувати нагальні проблеми, по суті, самотійно.

ЛУЗАНОВСЬКА К.,

факультет економіки та менеджменту,

група БО 151 ск

Науковий керівник:

Сидорович О. С., к.і.н., доцент

ВП НУБіП України «Ніжинський агротехнічний інститут»

СОЦІОЛОГІЯ ОСОБИСТОСТІ

Соціалізація особистості – одне з перших питань, що постають у суспільстві у процесі підготовки молоді до трудового життя. Формування особистості – складний процес прилучення особистості до соціального буття, тобто її соціалізації. Соціалізація охоплює усі соціальні процеси, завдяки яким індивід засвоює певні знання, норми, цінності, що дозволяють йому бути у повноправним членом суспільства. Соціалізація включає стихійні та спонтанні процеси, які впливають на формування особистості.

Розглядаючи процес соціалізації, ми аналізуємо його також у зв'язку з формуванням особистості в процесі взаємодії та взаємовпливу соціальних груп, колективів і особистості. Соціалізація особистості людини – це процес і результат засвоєння позитивного досвіду попередніх поколінь. Цим поняттям визначають засвоєння соціальних умінь і навичок спілкування, діяльності, різних соціальних ролей, стереотипів, установок, придатних для успішної життєдіяльності варіантів стилю поведінки. Інститути соціалізації – це сім'я, освіта, культура, мистецтво, релігія та інше. Сім'я – найголовніший інститут соціалізації не тільки дитини, але і його батьків, близьких родичів, сусідів. У сім'ї діти засвоюють основні соціальні знання, уміння та навички, необхідні для життя у суспільстві, а дорослі демонструють приклади соціально виваженої й морально-етичної поведінки, готовності до співробітництва, злагоди, гармонії жити й працювати разом, забезпечувати свої соціальні та морально-духовні й матеріально-економічні запити. За допомогою освіти дитина пристосовується до цінностей у даному суспільстві, а дорослий навчається адаптуватись до різних змін і перемін. Він адаптується до життя у суспільстві через засвоєння правил поведінки, присвоєння досвіду міжособистісних відносин, культури мовлення. Культура як соціальний інститут, який вбирає усі створені людиною матеріальні та духовні цінності, є основним джерелом освіти, навчання й виховання. Культура – це

середовище, яке вирощує й формує особистість (мистецтво, музика, література). Релігія як соціальний інститут, який презентує складне суспільне явище, яким є віра чи недовіра у вищий розум, розкриває єдність усіх з усіма, що логічно вимагає доброчинності, довіри, сподівань, надії на краще. Середовище – це комплекс зовнішніх явищ, які стихійно діють на людину і значною мірою впливають на розвиток.

У середовищі людина соціалізується. Соціалізація – процес двохсторонній. З одного боку, індивід засвоює соціальний досвід, цінності, норми, установки, властиві суспільству й соціальним групам, до яких він належить, а, з іншого – активно залучається до системи соціальних зв'язків і набуває соціального досвіду. М.Б.Євтух та О.П.Сердюк зазначають, що мета соціалізації полягає в тому, щоб допомогти вихованцеві вижити у суспільному потоці криз і революцій: екологічних, енергетичних, інформаційних, комп'ютерних тощо, оволодіти досвідом старших, досягнути своє покликання, визначити власне місце в суспільстві, самостійно знайти шляхи найефективнішого самовизначення у суспільстві. У цей час людина прагне до самопізнання, самоосмислення, саморегуляції, самовдосконалення, самооцінювання й особливо самореалізації. Процес соціалізації людини, її формування та розвиток, становлення як особистості відбувається у взаємодії з навколишнім середовищем, яке впливає різними соціальними чинниками. Усі чинники можна звести до трьох груп: 1) макрочинники (суспільство, держава, планета, світ і космос), 2) мезочинники (етнокультурні умови й тип населення, в яких живе і розвивається людина, засоби масової інформації), 3) мікрочинники (сім'я, дитячий садок, школа, позашкільні виховні установи, релігійні організації, товариства однолітків), це середовище називають соціумом або мікросоціумом. Вони різною мірою безпосередньо впливають на кожну конкретну людину, динамічно змінюються в умовах науково-технічної революції, змінюється і їх питома вага в соціалізації підростаючих поколінь та по-різному оцінюється їхній результат. Як відомо, незмінною залишається ідея залежності особи від довкілля в усі вікові періоди, особливо в дитинстві. Видатні педагоги відзначали, що п'ять перших років життя за рівнем соціального сприйняття дорівнюють усім наступним.

Враховуючи багаторівневість структури соціального середовища, на макрорівні особливого значення для соціалізації молоді набувають: спосіб життя, тобто сукупність умов, які забезпечують життєдіяльність на всіх рівнях розвитку потреб, установок, диспозицій особистості; умови, що забезпечують реалізацію нагальних потреб особистості (екологічних, житлово-побутових); умови, що забезпечують самоствердження, самовиявлення особистості на рівні соціальних потреб (професійне становлення, задоволення культурних потреб). Процес входження особистості в етнокультурні відносини, національну систему виховання та освіти сприяє соціалізації молоді на мезорівні. Мезорівень зумовлює: освітні орієнтації, властиві для суспільства; формування культурних цінностей та їх відповідність загальнолюдським; збереження та відтворення генофонду нації і розвиток її інтелектуального потенціалу. Мікрорівень – це умови життя

кожної особистості, її розвитку в соціально орієнтованих установах, громадських об'єднаннях та організаціях. Соціалізація особистості на мікрорівні охоплює: продуктивні умови спілкування як домінуючого виду діяльності молоді; формування соціального статусу і репутації особистості; розвиток нормативно-ціннісної системи відносин особистості.

Слід нагадати, що учені виділяють і класифікують як етапи соціалізації, так і її фактори, агенти, засоби та механізми. М.П.Лукашевич зазначає, що соціалізація відбувається під час дії на індивіда різних факторів. Учений виділяє чотири групи факторів: мега-, макро-, мезо-, мікро-фактор. У процесі соціалізації індивід готується до відповідності вимог і очікувань інших членів суспільства в широкому діапазоні можливих життєвих ситуацій. Соціалізація містить набір механізмів та агентів, завдяки яким забезпечується соціально схвалювана поведінка та норми моралі. Під агентами соціалізації розуміють людей, які найбільш впливають на індивіда.

Соціалізація індивіда відбувається у трьох основних сферах: діяльність, спілкування, самосвідомість. У сфері діяльності реалізується опанування та розширення видів праці, з якими пов'язана людина, її орієнтація в системі кожного виду діяльності, розуміння суті та сенсу. Як відомо, усі види діяльності включають процес мовлення. У сфері спілкування особистістю реалізується потреба у контакті з іншими суб'єктами. У сфері самосвідомості здійснюється формування образу власного "Я", усвідомлення своєї соціальної належності, власних соціальних ролей, систем соціальної орієнтації і т.ін.

Складний і багатогранний процес соціалізації продовжується все життя людини, проходячи низку вікових етапів. Л.Міщик виділяє наступні з вказаних етапів: а) первинний; б) становлення соціальної зрілості; в) вибір професії; г) реалізація вибору у трудовій діяльності; д) післятрудова. Необхідно підкреслити, що набуття соціальних якостей, необхідних для життя, є соціальним розвитком, соціалізацією особистості студента. Цей процес починається на етапі допрофесійної освіти, коли вибір напрямку професійного розвитку фактично ще не зроблений (навчання в загальноосвітній середній школі). У системі соціалізації особистості учня чи студента в процесі навчально-виховної діяльності особливе місце може зайняти робота з роз'яснення понять "співпорядкування", "співвідносини", які складаються між членами будь-якого об'єднання. І починати можна дуже просто: в рамках університетського педагогічного процесу можна відшукати реальні зв'язки між учасниками, щоб пояснити практичне й соціальне значення уміння дотримуватись норм, правил поведінки, реальної ігрової ситуації, щоб мати якомога кращий результат не тільки для себе, але й для групи людей, колективу, співтовариства, для бізнесової структури, для сім'ї, найближчого оточення.

Як зазначає Е.Якуба процес соціалізації складається із наступних етапів: виділяють первинну та вторинну соціалізацію (засвоєння соціальних норм і цінностей людиною, входження її у дану культуру, і наступне засвоєння соціальних ролей, відрізняючих життєдіяльність дорослої людини.

Виділяють такі стадії соціалізації як дотрудова (що охоплює період життя людини до початку трудової діяльності); трудова (охоплює період активної участі людини у трудовій діяльності); післятрудова (період, який починається коли закінчується активна трудова діяльність людини). Відомо, що процес соціалізації визначається як розвиток і самозміна людини в процесі засвоєння і відтворення культури, що відбувається у взаємодії людини зі стихійними, відносно спрямованими та цілеспрямовано створюваними умовами життя на всіх вікових етапах особистості.

У результаті вивчення наукових досліджень, приходимо до висновку, що теоретично процес соціалізації поділяють на два взаємовпливових етапи: адаптацію – пристосування людини до оточуючого світу, в тому числі і до суспільного середовища; та інтеріоризацію – засвоєння, привласнення людиною знань, норм певного суспільства, що стають складовими елементами самосвідомості її особистості. Суттєвий її момент – це розвиток соціально активної особистості.

З огляду на викладене, метою соціалізації студентів перш за все є активне опанування ними досвідом попередніх поколінь та уміннями використовувати його в інтересах створення власного добробуту не на шкоду іншим. Як відомо, виховання є провідним фактором у гармонійному розвитку особистості, у становленні студента як спеціаліста, у той же час соціалізація наповнює його реальними думками щодо того, як краще сприймати довкілля, як на нього реагувати (впливати на нього чи пристосовуватись, щоб мати успіх). Саме елемент “успішності”, як підкреслює О.Л.Сидоренко, пошук умов самореалізації та одержання насолоди від самого процесу життя, участі у виробничій чи навчальній діяльності, одержання бажаної винагороди за свої зусилля (адекватна оцінка за результати навчання, відповідна зарплата за виконану роботу, заохочення за підвищений рівень якості діяльності) відрізняє процес соціалізації учня (студента, особи взагалі) від процесу виховання.

Нагадаємо, процес соціалізації студента та загальний розвиток його особистості залежить від спадковості, середовища та виховання. Його джерелом і внутрішнім змістом є такі внутрішні й зовнішні суперечності, як: процеси збудження й гальмування; задоволення й незадоволення, радість і горе; між спадковими даними й потребами виховання (дитина-інвалід); між рівнем розвитку особистості й ідеалом (оскільки ідеал завжди досконаліший, ніж конкретна особистість вихованця). Він (ідеал) спонукає особистість до самовдосконалення.

Деякі вчені розуміють сутність соціалізації майже у тому плані, як розглядається поняття “виховання”. Але виховання передбачає перш за все цілеспрямовані дії, посередництвом яких індивіду свідомо намагаються прищепити бажані риси й якості, тоді як соціалізація поряд із вихованням включає не спеціальні, спонтанні впливи, завдяки яким індивід долучається до культури і стає повноправним і повноцінним членом суспільства.

Зв'язки виховної системи й середовища багатогранні. Це взаємна уява студентів про облік і проблеми середовища й середовища про навчальний

заклад як про заклад соціального виховання, а не лише як про навчальний заклад. Це взаємопроникнення, коли студенти беруть участь у вирішенні важливих для оточуючого їх соціуму задач, а суспільство, батьки – у вирішенні виховних проблем у рамках навчального закладу. Це може бути і інтеграція – коли навчальний заклад і оточуюче середовище перетворюються в єдине поле соціального виховання.

Визначаючи соціальний характер виховання М.П.Лукашевич зазначає, що ефективність і зміст виховання дзеркально відбиває стан культури в суспільстві, морально-політичну та духовну атмосферу соціального життя, які в сукупності складають своєрідний соціальний простір виховання.

ОЛЕЩЕНКО Я.,

*факультет економіки та менеджменту,
група БО 141*

Науковий керівник:

Толочко С. В., к.пед.н.

ВП НУБіП України «Ніжинський агротехнічний інститут»

РОЗПОРЯДОК ДНЯ СТУДЕНТА

Карта розуму – діаграма на якій відображають слова, ідеї, завдання, або інші елементи, розташовані радіально навколо основного слова або ідеї. Використовуються для генерування, відображення, структурування та класифікації ідей, і в якості допоміжного засобу під час навчання, організації, розв'язання проблем, прийняття рішень, та написання документів.

Людина з чітким розпорядком дня витрачає зусиль у два з половиною рази менше, ніж той, у якого все вирішується раптово. І таким чином зберігає здоров'я. Спокійне проходження списку дозволяє тримати в нормі тиск, холестерин і самопочуття. Записи в карті розуму допоможуть не забувати і узагальнювати справи по групах та за часом.

Важливо розпорядок дня відображати на карті по часовій стрілці годинника, тоді і день буде складатися гармонійно. Розписавши всі свої справи, ви не тільки організуєте свій час, а й станете здоровіше, красивіше і успішніше.

Основне правило – це індивідуальний підхід. Кожному з нас необхідно певний час на сон, відпочинок, роботу. Береться до уваги все: наявність сім'ї, роботи, навчання. Дана карта поділяється на чотири сектори: ранок, час на навчання, день та вечір. Наступним кроком є запис особистих завдань на кожен день до певного сектору. Планування часу дуже важливо у нашому житті. Адже так часто буває, що ми крутимосся як білка в колесі, а результат нульовий. Для боротьби з марною тратою часу необхідно знати, як скласти розпорядок дня. Розписавши всі свої справи і заняття, ви зможете позбутися від зайвої суєти і незібраність, що не будете постійно задаватися питанням, що ви забули або не встигли зробити. Ваш день стане більш продуктивним і насиченим.

Обов'язково потрібно включити до розкладу час на вживання їжі, особисту гігієну та відпочинок.

Класифікуйте всі свої завдання, орієнтуючись на їх важливість. Щоб краще запам'ятовувати важливі події, їх потрібно виділити іншим шрифтом або кольором.

Щоб заощадити час завдання бажано вказувати у вигляді яскравих і цікавих зображень чи картинок.

Карта повинна постійно знаходитися перед вами, тобто там де ви проводите найбільшу кількість часу. Розпорядок повинен бути збалансований, насичений і підходити саме вам. Записуйте все, що плануєте зробити, в точності до хвилини.

Розпорядок дня людини повинен складатися щовечора і в ньому повинен бути розписаний наступний день за тим же шаблоном.

ОЛІЙНИК Н.,

*факультет економіки та менеджменту,
група СА 151*

Науковий керівник:

Литовченко В. П., к.філос.н., доцент

ВП НУБіП України «Ніжинський агротехнічний інститут»

ЗДОРОВЕ ХАРЧУВАННЯ

В сучасному світі з'явилася мода на здорове, правильне харчування та спорт. Для того щоб отримати максимальну користь потрібно дотримуватися певних правил прийому їжі.

Їжа є одним з найважливіших чинників довкілля, що впливає на стан здоров'я, працездатність, розумовий і фізичний розвиток, а також на тривалість життя людини. Стабільний настрій, висока розумова і фізична працездатність, повноцінний сон, гармонійна фігура і хороша шкіра - результат правильного харчування.

Фахівці з раціонального харчування стверджують, що 80% нашого здоров'я безпосередньо залежить від здорового харчування, яке полягає у встановленні гармонії між продуктами харчування та гомеостазом організму людини. Водночас треба враховувати вік, стать, наявність хронічних захворювань та інші критерії.

Одним з самих найважливіших являється збалансоване харчування.

Збалансоване харчування – це харчування, при якому задовольняється добова потреба організму в енергії, а також підтримується оптимальний баланс мікроелементів і вітамінів. При збалансованому раціоні організм нормально розвивається, росте і функціонує.

Збалансоване раціональне харчування полягає у підтриманні необхідної кількості мікроелементів і вітамінів, які організм не може синтезувати, тому вони повинні надходити разом з їжею. Таке харчування іноді прирівнюють до дієт, однак не всяке збалансоване меню сприяє схудненню.

Щоб організм отримував достатню кількість корисних речовин, потрібно включити різноманітні продукти – крупи, борошняні вироби, білкові та молочні продукти, бобові, фрукти і овочі.

Прийом їжі повинен бути частим, при цьому порції повинні бути невеликими. Обов'язково в меню треба додати цільнозернові сорти хліба, макаронні вироби з твердих сортів пшениці, коричневий неочищений рис, маложирні молочні продукти.

Сучасні дослідження щодо раціонального харчування людини особливу увагу приділяють кисломолочним продуктам (йогуртам, кефіру, ацидофільним виробам). Тому, що вони містять живі мікроорганізми, які сприяють нормальній роботі кишечника, пригнічують діяльність гнильних мікроорганізмів, збагачують організм вітамінами групи В та природними антибіотиками.

Із м'ясних продуктів краще вибирати червоне пісне м'ясо, біле м'ясо птиці, нежирні сорти риби. Бобові овочі повинні становити не менше 50% раціону. Для приготування їжі краще використовувати свіжі продукти, виключити консервовані і заморожені.

Здорове харчування – це лише перший крок до здорового способу життя. Другим кроком є фізичне навантаження на наш організм. Для того щоб ці навантаження були корисними та ефективними, їх потрібно «вживати» дозовано, залежно від віку, способу життя й роботи, калорійності їжі.

Достатня щоденна фізична активність – одна з основних складових здорового способу життя, нарівні з правильним харчуванням і відсутністю шкідливих звичок.

Їжа для людини є джерелом енергії і матеріалом для побудови тканин організму. Біологічно активні речовини, що надходять разом з нею, регулюють процеси обміну. Крім того, їжа сприяє формуванню імунітету людини. Тому для виконання названих функцій їжа повинна містити всі необхідні поживні речовини.

Білки в продуктах харчування – основа нашого здоров'я. Вони є самими необхідними речовинами для підтримки життєдіяльності організму людини. Білки в продуктах харчування служать матеріалом для споруди клітин організму, кісток і м'язів людини. Життєдіяльність організму пов'язана з постійною витратою і оновленням кількості білків.

Жири в продуктах харчування людей є необхідними компонентами, які забезпечують стабільну життєдіяльність організму людини, точно так само, як і інші компоненти. Вони знаходяться у тісному зв'язку з білками, вуглеводами і вітамінами. Якщо говорити про жири в продуктах, то цей зв'язок є сприятливою при розумному кількісному співвідношенні зазначених елементів.

Вуглеводи – це один з основних видів поживних речовин, необхідних для організму людини.

Клітковина – складова частина рослинної їжі. Характерна особливість клітковини – вона не перетравлюється в організмі і важко засвоюється але є дуже корисна.

Вітаміни – це особливі речовини, які необхідні для здоров'я людини, для повноцінного функціонування всіх внутрішніх органів і систем людського тіла. Особливість вітамінів полягає в тому, що організм людини не здатний самостійно синтезувати ці сполуки. Отже, вітаміни повинні щодня поступати в організм або разом з їжею, або у вигляді вітамінних добавок і збалансованих вітамінних комплексів.

Мінеральні речовини необхідні людині, тому що беруть участь у побудові клітин і тканин організму, діяльності ферментних систем.

Здорове харчування – це харчування, яке забезпечує ріст, нормальний розвиток і життєдіяльність людини, що сприяє зміцненню його здоров'я та профілактиці захворювань. Дотримання правил здорового харчування в поєднанні з регулярними фізичними вправами скорочує ризик хронічних захворювань і розладів, таких як ожиріння, серцево-судинні захворювання, діабет, підвищений тиск і рак.

ОСИПЕНКО Є.,

*факультет економіки та менеджменту,
група БО 151*

Науковий керівник:

*Литовченко В. П., к.філос.н., доцент
ВП НУБіП України «Ніжинський агротехнічний інститут»*

ФІЛОСОФІЯ ГРОШЕЙ

Важливим чинником функціонування суспільного виробництва, економічної сфери є гроші – особлива реальність, з якою пов'язаний кожен день людського буття, яка створює специфічне сприйняття людиною світу і себе в ньому. Як об'єкт пізнання вони належать до сфери знань економічної науки.

Гроші – особливий товар, який є загальним еквівалентом (рівноцінністю) під час обміну товарів, їхньою формою вартості. В якості грошей використовують металеві і паперові знаки, асигнації, банкноти, кредитки, бони, купони та ін. Економіка розглядає гроші як засіб обміну, що полегшує торгівлю. Своїм завданням вона вбачає з'ясування кількості необхідних для економіки грошей, особливостей і закономірностей процесу формування пропозиції грошей, її структури, факторів, що впливають на грошовий потік, функціонування грошового ринку тощо. Однак цього недостатньо для пізнання природи і ролі грошей у житті суспільства. Адже їх вплив на людину не вичерпується сферою економіки. Гроші впливають і на формування моралі, ієрархією людських цінностей, на психологію, світогляд людини і суспільства. Вони давно набули статусу універсальної категорії. Збагнути їх природу можливо тільки такими інструментами мислення, які здатні охопити всі форми вияву сутнісних особливостей грошей у їх цілісності. Здійснити це можливо на основі філософського підходу, чим і займається філософія грошей.

Філософія грошей – філософський аналіз системного впливу логіки грошей, грошових відносин на світоглядно-духовний світ людини і суспільства.

Цілісна картина грошей може бути створена на основі їх аналізу не тільки як засобів обігу, але і як мети. В якості засобів обігу гроші сприяли розвитку торгівлі, прискоренню і розширенню руху товарів і послуг, формуванню державних і міждержавних господарських зв'язків. Як мета гроші мали величезний вплив на розвиток людини, її цілеспрямовуючої діяльності, ставлення до праці. Тобто гроші актуалізували не лише зміни у світі речей, й у світі людей, у внутрішньому світі людини, її інтересів, ідеалів і прагнень, моральних критеріїв. Вони суттєво змінили систему людських цінностей, поставивши себе у їх центр як всезагальну цінність. Завдяки цьому гроші вийшли за межі своїх природних (традиційних) функцій як еквівалента товару і послуг, розширивши сферу свого функціонування.

Нагромадження грошей, з точки зору цінностей ліберального суспільства, є вельми корисним кроком, оскільки забезпечує розвиток економіки, забезпечує процвітання держави. Особливого значення гроші набувають у корумпованому суспільстві, в якому відсутнє природне право людини на свободу, творчість і гідне існування. У такому суспільстві функції і значення грошей деформовані і гіпертрофовані, а цінність людини визначається як її купівельна здатність. Таке суспільство постає перед людиною як товар, адже у ньому все може бути купленим (закон, мораль, громадська думка, справедливість і навіть життя). Зрозуміло, що людина не спроможна продати закон, честь, батьківщину, мораль, але спроможна продати себе. Вона може торгувати тільки собою, своїми почуттями, вірою, сумлінням за умови, що все це набуло для неї ознак товару, втратило своє первинне, істинне значення. Тобто людина може продати не лише свою працю, свої послуги, а й свою духовність, втілити її в товар. На рівні духу людина не продає, але продається, тобто стає товаром.

Гроші безперечно є цінністю. Однак вести мову про реальну їх вартість можна було лише тоді, коли вони існували у формі благородних металів (золота, срібла), так званих повноцінних грошей. Перехід до інших форм грошей (монети, банкноти), які мають лише номінальну вартість, перетворив їх на знак, символ, носія інформації. У світі речей важко знайти щось символічніше, ніж гроші, а з виникненням так званих «електронних грошей», удосконаленням різних форм бухгалтерії, гроші втратили будь-яку конкретність, перетворились на чисту умовність.

Оскільки значення і суть грошей не залежить від форми їх матеріального втілення, вони є цінністю, продовжують бути засобом і метою обміну. Їх цінність впливає не з їх речовинної форми, а зі змісту того суспільного процесу, який вони опосередковують своїм рухом і уможлиблюють його. Маючи свою особливу форму руху від однієї людини до іншої, гроші виражають певний спосіб спілкування. Незалежно від своєї форми (матеріальної чи символічної), вони є своєрідним інструментом суспільної взаємодії людей через обмін. І в цьому виявляється їх непересічна

цінність для суспільства. Механізм суспільної взаємодії, що здійснюється завдяки грошам, як правило, зводять до присвоєння і відчуження, завдяки яким те, що належало індивіду, стає чужим, а чуже починає належати йому. У цій своїй функції вони реалізуються як механізм соціонормативної регуляції суспільства, що надає їм безумовної цінності.

Володіючи властивістю загальної обмінності, гроші стають не тільки цінністю, але і мірою вартості обмінних благ – «мірою всіх речей». Вони виражають якісну безмежність можливого в діях людей, виступають стимулом і спонукальним мотивом багатьох видів діяльності – як гуманних, так і антигуманних. Гроші здатні заохотити до будь-яких зусиль проти людини, перетворити на предмет купівлі – продажу те, що ним не повинно бути в здоровому суспільстві. Це означає, що вони вносять у суспільне буття як порядок, так і елементи хаосу. Але гроші є лише засобом реалізації вольових, розумових зусиль людини. Вони однаково успішно обслуговують як творчі, так і деструктивні людські дії та вчинки. У цій ролі вони творять або руйнують людину як особистість, впливають на формування її індивідуальної системи цінностей, ієрархію її особистих пріоритетів і цілей. Усе залежить від співвідношення розумово-вольових зусиль і грошового інтересу в діяльності людей.

Гроші є продуктом суспільства, його витвором, за який воно має нести відповідальність. Людина мусить збагнути їх справжнє місце і роль у своєму житті і бутті суспільства, навчитись керувати ними на основі поєднання можливостей сучасної економічної науки і філософії.

ПАВЛЮК Б.,

*факультет економіки та менеджменту,
група БА 141*

Науковий керівник:

*Грабовецький О. І., старший викладач
ВП НУБіП України «Ніжинський агротехнічний інститут»*

ПРАВОВИЙ СТАТУС ОСОБИ

Правовий статус фіксує фактичний (соціальний) статус особи, його реальне положення в суспільстві.

Правовий статус є визнана конституцією і законодавством сукупність прав та обов'язків суб'єктів, а також повноважень державних органів і посадових осіб, за допомогою яких вони виконують свої соціальні ролі.

Це – самостійна юридична категорія, що характеризується наступними ознаками:

— правовий статус має універсальний характер, оскільки поширюється на всіх суб'єктів;

— відображає індивідуальні особливості людини та її реальне ставлення у системі суспільних відносин;

— права та свободи, що складають основу статусу, не можуть реалізовуватись без інших його компонентів – обов'язків та відповідальності;

— ця категорія забезпечує системність прав, свобод та обов'язків.

У структурі правового статусу особистості виділяють такі елементи, як: права та обов'язки; законні інтереси; правосуб'єктність; громадянство; юридична відповідальність; правові засади тощо.

Саме права і обов'язки складають ядро правового статусу.

Права особи у структурі правового статусу – це формально визначені та юридично гарантовані можливості користуватися соціальними благами і реалізовувати суб'єктивні інтереси. Іншими словами, це ті юридичні можливості певної людини, що є похідними від загальних абстрактних правил, закріплених законодавчо.

Свободи особи – нормативно закріплені можливості, що мають певні особливості у порівнянні з правом. Надаючи свободи, держава робить акцент на значенні людини у певних сферах суспільної діяльності. Це виявляється у самостійному виборі суб'єктом способу життя, діяльності та поведінки в умовах, що забезпечуються державою і суспільством.

Законні інтереси особи – це юридично значимі претензії на соціальні блага, які не охоплюються змістом прав і свобод. Вони захищаються державою та законом у такому ж обсязі, як права та свободи, хоча, на відміну від них, зміст законних інтересів чітко не визначений законодавцем.

Юридичні обов'язки особи – це встановлені та гарантовані державою вимоги до поведінки людини, офіційно закріплена міра необхідної діяльності в інтересах сторони, якій належить суб'єктивне право.

Найбільш правомірною є класифікація правового статусу за двома критеріями:

I. За характером (змістом) правовий статус класифікують на:

— загальний (конституційний), що характеризує статус особи як громадянина держави. Він визначається конституцією і не залежить від певних поточних факторів, є рівним, єдиним і стабільним для всіх суб'єктів. Зміна цього статусу залежить від волі законодавця, а не від бажання конкретної особи. Даний статус є базовим, вихідним для решти статусів, тому він не повинен враховувати багатоманітності суб'єктів права, їх особливостей та специфіки. Він визначає ступінь демократичності та соціальне призначення держави;

— спеціальний (родовий) статус відображає особливості правового становища певних категорій громадян. Він базується на загальному, хоча детальніше характеризує доповнюючі права, обов'язки та пільги, передбачені законодавством для певної категорії осіб (статус студентів, військовослужбовців, пенсіонерів, інвалідів тощо);

— галузевий статус характеризує особливості прав та обов'язків суб'єктів стосовно певної сфери суспільних відносин. Він конкретизує загальний статус нормами галузевого законодавства. Це надає можливість виділити адміністративно-правовий, цивільно-правовий, фінансово-правовий, кримінально-правовий та інші статуси;

— індивідуальний статус фіксує можливості та обов'язки певної конкретної особи. Він є сукупністю персоніфікованих прав та обов'язків, є динамічним та змінюється відповідно до змін у житті суб'єкта.

II. За суб'єктами розрізняють правовий статус:

- фізичних та юридичних осіб;
- іноземців, осіб без громадянства;
- статус біженців;
- статус українських громадян, які перебувають за кордоном;
- професійний та посадовий статус;
- статус осіб, що знаходяться у екстремальних умовах.

Поняття «правовий статус», по-перше, має збірний характер, бо вбирає в себе правові статуси громадян, іноземців, осіб з подвійним громадянством, осіб без громадянства, біженців, вимушених переселенців; по-друге, відображає індивідуальні особливості особистості і її реальне положення в системі різноманітних суспільних відносин; по-третє, дозволяє побачити права та обов'язки особистості в певній цілісності, у системному вигляді; по-четверте, дає можливість проводити порівняння статусів, відкриває шляхи подальшого їх удосконалення

Правовий статус — комплексна категорія, яка відображає взаємовідносини особистості і суспільства, громадянина і держави, індивіда і колективу, інші соціальні зв'язки. Тому важливо, щоб людина правильно уявляв своє становище, свої права та обов'язки, місце в тій чи іншій структурі.

ПАНЧЕНКО О.,

*факультет економіки та менеджменту,
група СО 151*

Науковий керівник:

Шевченко Н. О., к.і.н.

ВП НУБіП України «Ніжинський агротехнічний інститут»

ЗАХИСТ ПРАВА ІНТЕЛЕКТУАЛЬНОЇ ВЛАСНОСТІ МОЛОДІ

Право інтелектуальної власності — це право особи на результат інтелектуальної, творчої діяльності або на інший об'єкт права інтелектуальної власності.

Із цього випливає: право інтелектуальної власності визначається державою шляхом закріплення його в законі; охороняється та захищається в установленому законом порядку; пов'язується з відповідними об'єктами, які визначається законами України та міжнародними правовими актами.

Його становлять особисті немайнові права інтелектуальної власності та (або) майнові права інтелектуальної власності, зміст яких щодо певних об'єктів права інтелектуальної власності визначається Цивільним кодексом України (далі ЦКУ) та іншими законами. Самі процеси розумової діяльності перебувають за межами дії права.

Воно є непорушним. Ніхто не може бути позбавлений цього права чи обмежений у його здійсненні, крім випадків, передбачених законом.

Малолітні особи мають право здійснювати особисті немайнові права на результати інтелектуальної, творчої діяльності (ст. 31 ЦКУ). Однак авторські права за них здійснюють їх батьки або опікуни, вони від імені малолітніх укладають авторські договори, захищають їх права у випадках їх порушення.

Неповнолітні діти віком від 14 до 18 років та особи старші 18 років мають майнові й немайнові права інтелектуальної власності.

За недієздатних осіб авторські права здійснюють опікуни як законні представники такої особи. Фізичні особи, дієздатність яких обмежена у зв'язку з психічним розладом, зловживанням спиртними напоями, наркотичними засобами, токсичними речовинами, внаслідок чого вони ставлять себе чи свою сім'ю у скрутне матеріальне становище, можуть здійснювати авторські права за згодою піклувальників.

У разі порушення права інтелектуальної власності особа має право вимагати визнання та поновлення своїх прав; відшкодування моральної (немайнової) шкоди; визнання правочину недійсним; припинення дій, які порушують це право; відновлення становища, яке існувало до порушення права; зміна або припинення правовідношення; вилучення з обігу товару з неправомірним використанням зазначення походження; вилучення з товару чи його упаковки неправомірно нанесеного зазначення походження, а при неможливості цього – знищення товару.

Видами адміністративних стягнень можуть бути: попередження; штраф (10-200 НМДГ); оплатне вилучення (конфіскація) предмета, який став знаряддям вчинення чи безпосереднім об'єктом адміністративного правопорушення; конфіскація грошей, одержаних внаслідок вчинення адміністративного правопорушення; виправні роботи або адміністративний арешт.

Види кримінальних покарань: штраф; позбавлення права обіймати певні посади або займатися певною діяльністю; виправні роботи; конфіскація майна; арешт; обмеження або позбавлення волі на певний строк.

Загальні способи судового захисту цивільних прав та інтересів судом, які поширюються й на захист права інтелектуальної власності, визначені у ст. 16 ЦКУ.

Суд у випадках та в порядку, установлених законом, може постановити рішення, зокрема, про:

- 1) застосування негайних заходів щодо запобігання порушенню права інтелектуальної власності та збереження відповідних доказів;
- 2) зупинення пропуску через митний кордон України товарів, імпорту (експорту) яких здійснюється з порушенням прав інтелектуальної власності;
- 3) вилучення з цивільного обороту товарів, виготовлених або введених у цивільний оборот з порушенням прав;

4) вилучення з цивільного обороту матеріалів та знарядь, які використовувалися переважно для виготовлення товарів з порушенням прав інтелектуальної власності;

5) застосування разового грошового стягнення замість відшкодування збитків за неправомірне використання об'єкта права інтелектуальної власності. Розмір стягнення визначається відповідно до закону з урахуванням вини особи та інших обставин, що мають істотне значення;

6) опублікування в ЗМІ відомостей про порушення прав та зміст судового рішення щодо такого порушення.

Суд має право постановити рішення чи ухвалу про (у разі порушення авторського права): відшкодування моральної шкоди; збитків; стягнення доходу, отриманого внаслідок порушення; виплату компенсації, що визначається судом, у розмірі від 10 до 50000 мінімальних заробітних плат, замість відшкодування збитків або стягнення доходу; стягнення штрафу в розмірі 10 % від суми присудженої судом на користь позивача.

У суді вирішуються спори про: правомірність реєстрації кваліфікованого зазначення походження товару; незаконне використання кваліфікованого зазначення походження товару; ввезення на митну територію України товарів, неправомірно маркованих кваліфікованим зазначенням походження товару.

ПАСКЕВИЧ А.,

студентка

Науковий керівник:

Савченко І. Є.,

заступник директора з виховної роботи

ВП НУБіП України «Ніжинський агротехнічний коледж»

БІОРИТМИ ТА ЇХ ВПЛИВ НА ПСИХОЛОГО-БІОЛОГІЧНИЙ СТАН ЛЮДИНИ

Біологічні ритми (біоритми) – це більш менш регулярні зміни характеру та інтенсивності біологічних ритмів. Біоритм – природний феномен, з яким здоровий організм справляється без наслідків.

Сучасна біоритмологія – це наука, яка розглядає ритмічні процеси від самого їх зародження в таємничих глибинах клітини до таких складних і великомасштабних явищ, як місячні і сезонні ритми в житті природи. І це не дивно, адже будь-яка жива система, в тому числі і людина, знаходиться в стані обміну інформацією, енергією і речовиною з навколишнім середовищем. Якщо цей обмін порушується, то це негативно позначається на розвитку і життєдіяльності організму.

Біоритми виявлені на всіх рівнях організації живої природи: від одноклітинних організмів до біосфери. Вони є важливим механізмом регуляції функцій організму, що забезпечують гомеостаз, динамічну рівновагу і процеси адаптації.

Закономірності біологічних ритмів враховують при профілактиці, діагностиці та лікуванні різноманітних захворювань.

Порушення біологічних ритмів призводить до сильного психологічного навантаження, втрати здатності до тривалої концентрації.

З історії про біоритми

Наявність своєрідного біологічного годинника люди помітили досить давно: ще в IV до н. е. грецький філософ сказав: «всей человеческой жизнью управляет гармония и ритм»

Давньогрецький філософ Арістотель (384-322р до н.е.) говорив: «Продолжительность развития и жизни совершенно естественно измерять периодами. Я называю периодами день и ночь, месяц, год и времена, измеряемые ими».

Види біоритмів

Природні біоритми:

- ❖ річні;
- ❖ сезонні;
- ❖ місячні;
- ❖ добові;
- ❖ припливно-відпливні.

Фізіологічні біоритми:

- ❖ Ритми роботи серця.
- ❖ Ритми тиску.
- ❖ Ритми дихання.
- ❖ Ритми роботи мозку.

Види біоритмів

Фізіологічні ритми не збігаються з яким-небудь природним ритмом (ритми тиску, биття серця і артеріального тиску). Є дані про вплив, наприклад, магнітного поля Землі на період і амплітуду енцефалограми людини.

Екологічні ритми по тривалості збігаються з яким-небудь природним ритмом навколишнього середовища. (добові, сезонні, припливні і місячні ритми). Завдяки екологічним ритмам, організм орієнтується в часі і заздалегідь готується до очікуваних умов існування.

Люди краще відчують вплив фізичного біоритму. Як правило, у вищій фазі людина відчуває себе повним сил, витривалим, фізична робота не вимагає великих витрат енергії, все вдається, в спорті можна досягти хороших результатів. Під впливом цього біоритму виявляються також підприємливість, динамічність, впевненість у власних силах і мужність.

Емоційний біоритм впливає на силу наших почуттів, на внутрішнє і зовнішнє сприйняття, на інтуїцію і здатність творити. Особливо важливим цей біоритм є для тих людей, чий професій пов'язаний із спілкуванням. У фазі підйому людина більш динамічний, схильний бачити в житті тільки приємні сторони. Він перетворюється на оптиміста. Працюючи в контакт з іншими людьми він домагається хороших результатів, здатний зробити багато корисного.

Зачіпає здатність працювати за планом, використовуючи розумові здібності. Це стосується логіки, розуму, здатності до навчання, здатності передбачати ту чи іншу подію, комбінаторики, внутрішньої і зовнішньої орієнтації – у буквальному сенсі «присутності духу». Вчителі, політики, референти, журналісти та письменники добре відчують «маятник» цього біоритму. Легко собі уявити, який ефект він має на стадії підйому: підтримка будь-якої інтелектуальної діяльності, гарне засвоєння навчального матеріалу та інформації.

Фізіологічні біоритми:

- ▣ Ритми биття серця.
- ▣ Ритми артеріального тиску.
- ▣ Ритм дихання.

Добові ритми є універсальними показниками загального стану людини. Вони повторюються кожні 20-28 годин.

Найважливішим циркадним ритмом є коливання температури тіла: вночі температура найнижча, на ранок вона підвищується, а в другій половині дня, до 18 год., досягає максимального значення.

Активність організму людини в добовому ритмі:

- печінка – з 1 до 3 год. ночі;
- легені – з 3 до 5 год. ранку;
- товстий кишечник – з 5 до 7 год. ранку;
- шлунок – з 7 до 9 год. ранку;
- селезінка та підшлункова залоза – з 9 до 11 год. ранку;
- серце – з 11 до 13 год. дня;
- тонкий кишечник – з 13 до 15 год. дня;
- сечовий міхур – з 15 до 17 год. дня;
- нирки – з 17 до 19 год. вечора;
- органи кровообігу, статеві органи – з 19 до 21 год. вечора;
- органи теплоутворення – з 21 до 23 год. ночі;
- жовчний міхур – з 23 до 1 год. ночі.

Хронобіологія – наука, що вивчає і досліджує періодичні феномени, що протікають в живих організмах в часі та їх адаптацію до них. Виділяють такі хронобіологічні типи людей:

- ▣ жайворонки;
- ▣ сови;
- ▣ голуби.

«Жайворонки»:

- ▣ максимальна працездатність зранку;
- ▣ слідування загальноприйнятим нормам;
- ▣ безконфліктність;
- ▣ спокій в діяльності;
- ▣ невпевненість у собі;
- ▣ наявність психологічних проблем.

«Жайворонки» активно реагують на навколишню дійсність. Вони схильні до захоплень та ентузіазму, здатні висувати нові ідеї і вказувати на

нетрадиційні вирішення проблем. У той же час особисті невдачі викликають у них сумніви у власних силах, породжують тривогу і хвилювання, погіршують настрій і самопочуття.

«Сови»:

- ▣ Максимальна працездатність ввечері (вночі).
- ▣ Легко пристосовуються до змін режимів.
- ▣ Не бояться труднощів та емоційних переживань.
- ▣ Належать до екстравертів.
- ▣ Стресостійкі.
- ▣ Легко відносяться до удач та невдач.

«Сови» відрізняються слабкою реакцією на подразники. Це розважливі люди, схильні до логічних мислень, абстрактних узагальнень. Вони не поспішають з висновками, намагаючись їх досить обґрунтувати. Їх відрізняє прагматизм, хороше самовладання, упевненість в своїх вчинках, а головне – відсутність емоційного переживання невдач.

«Голуби» – це індивідууми, у яких по аналогії з птахами-голубами біологічна і соціальна активність однаково виражена протягом дня. Наявність у них ранкового піку активності і властива їм психологічна відкритість наближають їх за реакціями на середовищні фактори і станом здоров'я до «жайворонків», хоча у цих людей встановлений в ранкові години більш низький рівень гормональної активності організму ніж у «жайворонків».

ПЕТРЕНКО І.,

*факультет механізації сільського господарства,
група СМ 151*

Науковий керівник:

*Козаченко Н.В., асистент кафедри загальнотехнічних дисциплін
ВП НУБіП України «Ніжинський агротехнічний інститут»*

ОПТИМІЗАЦІЯ ЕНЕРГОВИТРАТ ПРОЦЕСУ ПОДРІБНЕННЯ ЗЕРНА ШЛЯХОМ УДОСКОНАЛЕННЯ КОНСТРУКЦІЇ ДРОБАРКИ ЗЕРНА

У сучасних умовах споживання зерна нормована його витрата при годуванні великої рогатої худоби має велику актуальність, тим більше, що конкуренція на ринку кормів постійно вимагає пошуку нових шляхів підвищення якості кормових сумішей і зниження виробничих витрат.

Якість тваринницької продукції можлива лише при годуванні великої рогатої худоби збалансованою, високоякісною кормовою продукцією. Оскільки організм тварини засвоює усього лише 20...25% енергії корму, то завдання полягає у зменшенні втрати енергії корму шляхом підвищення його поживної цінності. Для цього при годуванні тварин використовують комбікормові суміші, внаслідок чого продуктивність збільшується на 1...10%, а витрата корму на одиницю продукції знижується на 15...20%. Подрібнення значною мірою впливає на ефективність використання кормів, а

також є однією з важливих і самих енергоємних операцій у технології виготовлення комбікормів.

На подрібнення припадає близько 65 % загальних витрат, що складає приблизно 33% собівартості готової продукції. Технологічні схеми подрібнення зерна сьогодні розвиваються у напрямку зниження енерговитрат, поліпшення якості, рівномірності подрібнення, розширення технологічних можливостей, повної механізації завантаження й вивантаження, а також раціональної організації процесу подрібнення.

Однак при цьому необхідно уникати переподрібнення, оскільки при дрібному помелі зростають втрати від розпилення борошнистих пилоподібних фракцій, а питома витрата енергії на подрібнення збільшується у 2-3 рази в порівнянні із середнім і грубим помелом. При цьому дрібна частина корму погано засвоюється тваринами. Тому подрібнювачі зернових матеріалів повинні забезпечити відповідний модуль помелу (в залежності від виду тварин) з мінімальним вмістом пиловидної фракції.

У рішенні поставленої задачі важливу роль відіграє процес дроблення усіх інгредієнтів, що входять у кормову суміш. Промисловістю випускається безліч різних типів і модифікацій молоткових дробарок, що викликає труднощі у виборі найбільш оптимальної установки для досягнення необхідної якості суміші і мінімальних витрат енергії.

На підставі теоретичних передумов прийшли до висновку, що молоткові подрібнювачі мають ряд недоліків: велика металоємність і енергоємність, нерівномірний гранулометричний склад подрібнення продукту, швидкий знос робочих органів. Підвищити ефективність подрібнення зерна можливо за рахунок багатоступеневого подрібнення та видалення подрібнених часток із дробильної камери при переході від одного ступеня подрібнення до другого, що забезпечить, відсутність переподрібнення матеріалу й відбувається зменшення маси циркулюючого навантаження.

Нами розроблені спосіб і пристрій для подрібнення зерна прямим ударом робочих органів у вигляді металевих пальців. Така дробарка прямого удару досить компактна, не вимагає використання потужного приводного устаткування і може ефективно використовуватися на малих тваринницьких фермах. Удосконалення процесу подрібнення зерна повинне полягати в підвищенні ефективності передачі частці енергії при активному ударі робочого органу по матеріалу. Конструкції камери подрібнення, а також робочих органів повинні виключати такий недолік як переподрібнення матеріалу й зменшення маси циркулюючого навантаження.

Виходячи з аналізу вищевикладеного, ми припускаємо наступне. Якщо завантажувати камеру зверху рівномірно розподіленим потоком зерна, то весь потік подрібненого матеріалу буде рухатися униз, паралельно осі обертання ротора і дрібні частки, маючи меншу швидкість обертання, будуть легше видалятися з потоку, знижуючи тим самим пере подрібнення й підвищуючи якість одержуваного продукту.

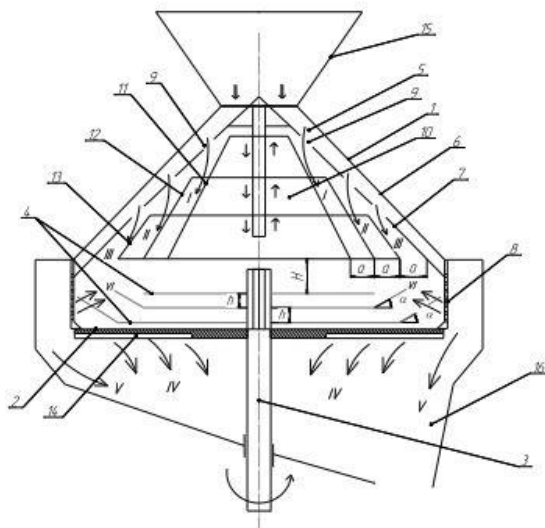


Рисунок 1 – Схема розробленої конструкції дробарки зерна.
1- корпус; 2 – диск; 3 – вал; 4 – робочі елементи у вигляді тонких стержнів; 5 – живильний бункер; 6 – конус зовнішній; 7 – конус внутрішній; 8 – циліндрична перегородка; 9 – щілинні отвори; 10 – розподільник фракцій; 11, 12, 13 – набір суцільних конусів; 14 – канали клиноподібної форми; 15 – бункер – дозатор; 16 – вихідний патрубок;

Однією з найважливіших проблем процесу подрібнення, зокрема зернових кормів, являється проблема підвищеної витрати електричної енергії. Наше завдання – понизити енерговитрати за допомогою вдосконаленої кормодробарки і робочих органів у вигляді стержнів. Технічним результатом цього устаткування є підвищення ефективності подрібнення і зниження енергоємності за рахунок

збільшення вірогідності та енергії зіткнення зернівок різних розмірів зі стержнями і видалення дрібних часток із дробильної камери в міру їхнього утворення.

ПІЩУЛІН Д.,

*факультет механізації сільського господарства,
група СМ 151*

Науковий керівник:

Грабовецький О. І., старший викладач

ВП НУБіП України «Ніжинський агротехнічний інститут»

ОСНОВНІ ОБОВ'ЯЗКИ ГРОМАДЯН УКРАЇНИ

Щоб людина могла успішно реалізувати свої права, отримувати від суспільства певні матеріальні й духовні блага, вона повинна виконувати покладені на неї обов'язки, віддавати суспільству свою працю, свої зусилля, піклуватися про державні та громадські справи.

Конституційні права, свободи та обов'язки разом із конституційними принципами й гарантіями утворюють основи правового становища громадян, або конституційний статус особистості в Україні. Становище, статус громадян України відзначається не лише його правами, а й тими обов'язками, що їх він несе перед державою, перед іншими громадянами, перед організаціями.

Основні обов'язки громадян закріплює Конституція України. Умовно їх можна кваліфікувати по групах. У сфері економічного й соціального життя – це обов'язки сплачувати податки і збори, подавати декларації про свій майновий стан і доходи, зберігати природу і охороняти її багатства. У царині культурної діяльності громадяни несуть обов'язки з охорони історичних

пам'яток та інших культурних цінностей, повинні відшкодовувати завдані ними збитки.

До обов'язків у сфері суспільно-політичного життя належать обов'язки додержуватися Конституції та законів України; оберігати інтереси держави і сприяти зміцненню її могутності й авторитету; захищати Батьківщину, служити у Збройних Силах України; поважати національну гідність інших громадян. У царині особистої та індивідуальної свободи серед обов'язків громадян України – необхідність поважати права та законні інтереси інших осіб.

А також: піклування батьків про дітей (Ст. 51); піклування дітей про батьків (Ст. 51); повага національної гідності інших осіб, укріплення дружби між націями та народами України (Ст. 35,37,10); підтримка громадського порядку та загального миру (Ст. 35, 18, 37);

Обов'язок громадян України щодо захисту Вітчизни проголошується Конституцією України (ст. 65). Захист своєї Вітчизни є не тільки правовою, а передусім моральною вимогою до кожного громадянина, моральним та загальним обов'язком, неухильне виконання якого передбачає захист країни, її населення, матеріальних та духовних цінностей, територіальної цілісності і суверенітету країни. Захист Вітчизни виражається у забезпеченні оборони й безпеки держави.

Оборона країни досягається за допомогою політичних, економічних, військових, соціальних, правових та інших заходів. Для оборони країни із застосуванням засобів збройної боротьби утворюються Збройні Сили та встановлюється військовий обов'язок громадян. Основною формою виконання військового обов'язку є проходження військової служби, на яку призиваються громадяни чоловічої статі у визначеному законом віці, які не мають права на звільнення або відстрочку від призову. Передбачається можливість вступу чоловіків та жінок на військову службу за контрактом. За ухилення від призову на військову службу встановлена кримінальна відповідальність.

Обов'язок не заподіювати шкоди природі, культурній спадщині, відшкодовувати завдані збитки покладається Конституцією на своїх громадян (Ст. 66), виходячи з необхідності духовного відродження України, надійного збереження та розумного використання її духовних цінностей і природних ресурсів.

Одним із конституційних обов'язків громадян України є обов'язок кожного сплачувати податки й збори в порядку і розмірах, встановлених законом, а також щорічно подавати до податкових інспекцій за місцем проживання декларації про свій майновий стан та доходи за минулий рік у порядку, встановленому законом (ст. 67 Конституції). За допомогою податків держава забезпечує обороноздатність та безпеку громадян, розвиває економіку, освіту, науку, охорону здоров'я в інтересах всього суспільства.

Контроль за дотриманням податкового законодавства і правильністю обчислення, повнотою і вчасністю сплати податків, зборів та інших платежів

і внесків до державних цільових фондів, встановлених законодавством України, здійснюється державними податковими адміністраціями.

На підставі декларацій, документальних перевірок за місцем отриманих доходів податкові органи в разі встановлення порушень податкового законодавства вимагають їх усунення, а на громадян, винних у неподанні або невчасному поданні декларації про доходи чи включенні до декларацій спотворених даних та в інших випадках порушення податкового законодавства накладають адміністративні стягнення.

Загальний обов'язок додержуватися Конституції та законів – одна з передумов формування в Україні правової держави.

Зокрема сформульований обов'язок держави у особі її представників дотримуватися Конституції та законів України у Статті 19. Це має принципове значення для підтримання балансу між державою та суспільством.

А також, закріплений у ст. 68 Конституції загальний обов'язок неухильно додержуватися Конституції і законів України, не посягати на права й свободи, честь та гідність інших людей тісно пов'язаний з визначенням і поняттям юридичної відповідальності – особливих, передбачених і врегульованих нормами права відносин між громадянами і державою, що виникають у разі і внаслідок правопорушення. Головна мета юридичної відповідальності – охорона правопорядку і правове виховання людей.

Отже, прийняття Конституції – це надзвичайно важлива, але лише часткова, справа. Та водночас із її прийняттям необхідне створення механізму реалізації Основного Закону, зокрема й щодо практичного втілення передбачених нею прав, свобод та обов'язків. Під таким механізмом слід розуміти всю сукупність різних гарантій і дій, відповідний процес, завдяки якому громадяни, що мають певне право, свободу чи обов'язок, реально досягають цілей, інтересів, благ, передбачених нормою Конституції.

Із цього визначення випливає, що механізм реалізації прав, свобод і обов'язків людини і громадянина, – це категорія, надзвичайно об'ємна й широка в тому розумінні, що вона охоплює не тільки юридичні, а й політичні, економічні, ідеологічні та інші явища.

САВЕНКО Ю.,

*факультет економіки та менеджменту,
група БА 141*

Науковий керівник:

*Грабовецький О. І., старший викладач
ВП НУБіП України «Ніжинський агротехнічний інститут»*

ПРАВО НА ЖИТТЯ

Вперше в історії України її Конституція закріпила головне природне право кожної людини – право на життя. Стаття 27 Основного Закону України передбачає: «Кожна людина має не від'ємне право на життя. Ніхто не може

бути свавільно позбавлений життя. Обов'язок держави – захищати життя людини. Кожен має право захищати своє життя і здоров'я, життя і здоров'я інших людей від протиправних посягань».

Положення про те, що кожна людина має право на життя, не є Просто фразою. Зміст його можна розуміти приблизно так: людина ні перед ким не несе юридичних обов'язків у зв'язку із своїм народженням і нікому не повинна звітувати про те, як вона розпорядилася дарованим їй життям.

Життя є найбільш цінним із благ людини. За його відсутності людину не можуть цікавити її особисті, сімейні, політичні, економічні та інші права. Чого коштують для особи, наприклад, право на громадянство, на працю, свобода слова або свобода творчості тощо, коли людина не має ніякої змоги скористатися жодним із цих прав чи свобод? Крім того, життя кожної людини є благом не тільки для неї. Таким благом воно є і для українського суспільства, і для світового, а ставлення суспільства до життя кожної окремої людини є найкращим показником його духовного розвитку (згадаймо в цьому зв'язку улюблене сталінське прислів'я: «В Советском Союзе незаменимых людей нет»).

В першу чергу відмічу, що воно є фундаментальним правом людини і таким, що забезпечує основні демократичні цінності. Основним міжнародним документом, який закріплює дане право є Загальна декларація прав людини (стаття 3), що проголошує: «Кожна людини має право на життя, на свободу і на особисту недоторканність». Міжнародного пакт про громадянські та політичні права (стаття 6) визнає право кожного на життя, додаючи, що це право «має бути захищене законом», а також, що «ніхто не може бути позбавлений життя свавільно». Конвенції ООН про права дитини (стаття 6) визнає право на життя осіб віком до 18 років та обов'язок держави гарантувати це право.

Дані норми мають універсальний характер і в свою чергу повинні інтерпретуватися в контексті інших договорів, резолюцій, декларацій, прийнятих компетентними органами ООН, і, звичайно, документів регіональних організацій. Доцільно виокремити серед них Європейську Конвенцію про захист прав людини та основних свобод, де у статті 2 йдеться про право людини на життя та про захист цього права.

Конституція України проголошує: «Людина, її життя і здоров'я, честь і гідність, недоторканність і безпека визнаються в Україні найвищою соціальною цінністю» (стаття 3) і «Кожна особа має невід'ємне право на життя. Ніхто не може бути свавільно позбавлений життя. Обов'язок держави – захищати життя людини» (стаття 27). Також, юридичну регламентацію права на життя відображено у Цивільному кодексі України (ст. 281, далі ЦК).

Одним із найбільш спірних питань є право на захист життя та право на позбавлення життя іншої людини. Відповідно до цивільного законодавства України зміст права на власне життя входять можливість захисту власного життя від протиправних посягань (ч. 2 ст. 281 ЦК) та право на усунення загрози життю (ст. 282 ЦК), а також обов'язок забезпечення належного

життєвого рівня, необхідного для підтримки біологічного життя людини. Конституція України (ст. 48) проголошує право кожного на достатній життєвий рівень для себе і своєї сім'ї, що включає достатнє харчування, одяг та житло. Аналіз цивільно-правової природи права на життя дозволяє зробити висновок, що це право, як і усі особисті немайнові права фізичної особи, відповідно до ст. 269 ЦК України, є невід'ємним від носія, позбавленим економічного змісту, виникає в особи з моменту народження чи іншого моменту, що прямо передбачений законом, а також належить їй довічно. Відсутність економічного змісту цього права означає, що його, на відміну від майнових прав особи, не можна виразити в грошовому еквіваленті.

Початком життя в праві визнається початок фізіологічних пологів, в тому числі передчасних чи штучних (до речі: в статті 4 Американської конвенції про права людини від 22 листопада 1969 р., яка є чинною в багатьох країнах Північної та Південної Америки, вказано, що право па повагу до життя кожної людини захищається законом, як правило, з моменту зачаття), а кінцевим моментом життя – біологічна смерть, тобто такий стан організму, коли починається незворотний процес розпаду клітин центральної нервової системи. Такий процес звичайно починається через 5-7 хвилин після остаточного припинення роботи серця і зупинки дихання.

Питання про визначення початкового і кінцевого моментів життя не є суто теоретичним. Воно може постати, наприклад, у зв'язку з проведенням операції по пересадці серця або іншого життєво важливого органа від донора, яким було дано згоду на таку пересадку в разі його смерті. Тому в Україні повинні існувати законодавче визначення зазначених моментів, а також суб'єкти і процедура фіксації їх у конкретних випадках.

Конституція України передбачає неправомірність свавільного позбавлення життя, тобто такого, яке відбувається з примхи, за відсутності будь-яких законних підстав. Державі не під силу гарантувати, що всі особи будуть жити стільки, скільки їм дозволить здоров'я або скільки вони самі побажають. Українська держава гарантує лише те, що:

- 1) за її рішенням чи з її дозволу жодна людина, яка підпадає під її юрисдикцію, не буде позбавлена життя без відповідних для цього підстав;
- 2) відповідні державні органи будуть уповноважені нею захищати життя людини як від умисних чи необережних протиправних посягань інших осіб, так і від нещасних випадків, які пов'язані а техногенними катастрофами, природними катаклізмами тощо та загрожують життю людини;
- 3) кожна людина має право самотійно захищати своє життя і життя інших людей від протиправних посягань на нього незалежно від того, наскільки ефективно роблять це державні органи.

Останнім часом у літературі намагаються вивести та нормативно закріпити право фізичної особи на смерть як складової права на життя чи як окремого суб'єктивного права. При цьому сутність цього права здебільшого зводиться до легалізації самогубств, евтаназії тощо. На сьогодні не склалися соціальні передумови закріплення цього права. Адже, легалізуючи таке право

фізичної особи, їй повинна бути надана можливість реалізації цього права, надана узаконена можливість вибору – «жити чи не жити». Безперечно, що далека думка, наче у випадку тотальної заборони фізичні особи не розпоряджатимуться своїм життям, однак також є впевненість у тому, що наявність такої узаконеної спонукаючої згоди суттєво збільшить кількість самогубств, евтаназій тощо. І тому необхідно більше схилитись до оптимістичної думки, висловленої в літературі, за якою невизнання за людиною права на смерть автоматично перетворює право на життя на обов'язок жити.

Таким чином, до змісту права на життя не можна відносити право на смерть та право на самогубство, оскільки існування цих прав взагалі неможливе. Особисті немайнові права мають позитивний характер, і межа суб'єктивного права на життя – це певна встановлена міра поведінки. Якщо така межа не визначена у правовому акті або договорі, то вона визначається загальною засадою – цінністю конкретного блага. У даному випадку це благо життя, яке повністю заперечує у ціннісному сенсі смерть, що благом ні у якому випадку бути не може.

Отже, підбиваючи підсумки аналізу міжнародного та вітчизняного законодавства, варто зазначити, що на сьогоднішній момент воно знаходиться ще на стадії необхідного вдосконалення, адже досить багато проблем залишається не врегульованими або недостатньо врегульованими. Дуже багато норм потребують доопрацювання та відповідної просвітницької роботи з громадянами. Залишаються і по сьогодні відкритими питання евтаназії, репродуктивної медицини та абортів, експериментів над людиною і багато інших. Даною статтею я прагну привернути Вашу увагу до того, що саме для Вас становить право на життя. Варто замислитись, оскільки гарантоване державою право далеко не всі належним чином мають можливість реалізувати і для багатьох громадян, особливо літніх людей, дітей-сиріт та жінок, які прагнуть стати матерями воно існує лише на папері. Обов'язком кожного громадянина має бути допомога тим, хто існує, а не живе, а для держави – це в першу чергу вдосконалення законодавства та відповідний аналіз ситуації стосовно вищезазначених прав у суспільстві.

СЕНИК М.,

*факультет економіки та менеджменту,
група БО 141*

Науковий керівник:

Толочко С. В., к.пед.н.

ВП НУБіП України «Ніжинський агротехнічний інститут»

МОЗОК – ОСНОВА ДІЯЛЬНОСТІ ЛЮДИНИ

Людський мозок – дуже складна система, яка потребує ретельного вивчення. У науковому дослідженні нами умовно поділено мозок на дві частини – праву і ліву – та проаналізовано виконувані даними частинами

мозку функції, вивчено їх можливості та потенційні здатності. Розпочнемо з правої частини.

Основа правої частини – це інтуїція і спілкування. Права півкуля відповідає за уяву, з її допомогою людина здатна фантазувати, мріяти. Вона дозволяє людині розпізнавати складні образи, які неможливо розкласти на елементарні складові, наприклад, процес розпізнавання обличчя людей і емоцій, які відображають ці особи.

Права півкуля відповідає за:

- Презентації. Вони потребують часу. І від цього залежить ефективність результату. Тому кожна людина повинна усвідомлювати, скільки на це витратити часу. Усвідомлюючи всю важливість результату, для створення презентацій краще виділити більше часу, і варто зробити її сприйнятливою для запам'ятовування та більш інформаційною. А якщо виділити менший термін, то інформація, що викладається, буде більш стислою і не завжди зрозумілою.

- Планування. Воно може бути різноманітним і потребує часу на плани й управління власними думками. Планування є невід'ємною частиною творчих і навчальних проєктів. Саме з нього повинно розпочинатися все. Планування потрібно для зручного використання часу протягом дня.

- Спілкування. Воно є невід'ємною частиною людського життя. Воно може відбуватися з однією людиною (при цьому доцільно висловлювати власну думку або обговорювати чужу), а також між групами людей, у яких виникає взаємозв'язок під час спільного вирішення якогось завдання. Інколи спілкування відбувається навіть між колективами. При цьому можна вирішувати складні проблеми, з'ясувати причину їх утворення, проаналізувати ситуацію, у якій вона виникла, і не допустити більше подібного.

Основна діяльність лівої півкулі – це логічне мислення та запам'ятовування. Ліва півкуля мозку є відповідальною за вербальну інформацію, мовні здібності людини, контролює мову, здатність до письма та читання. Завдяки роботі лівої півкулі людина здатна запам'ятовувати різні факти, події, дати, імена, їх послідовність і те, як вони будуть виглядати в письмовому вигляді.

Ліва півкуля відповідає за:

- Запам'ятовування. Його нам прививають з дитинства. Для себе ми пам'ятаємо важливі істини чи необхідні списки. Запам'ятовування є невід'ємною частиною життя будь якої людини. Тому потрібно розвивати його.

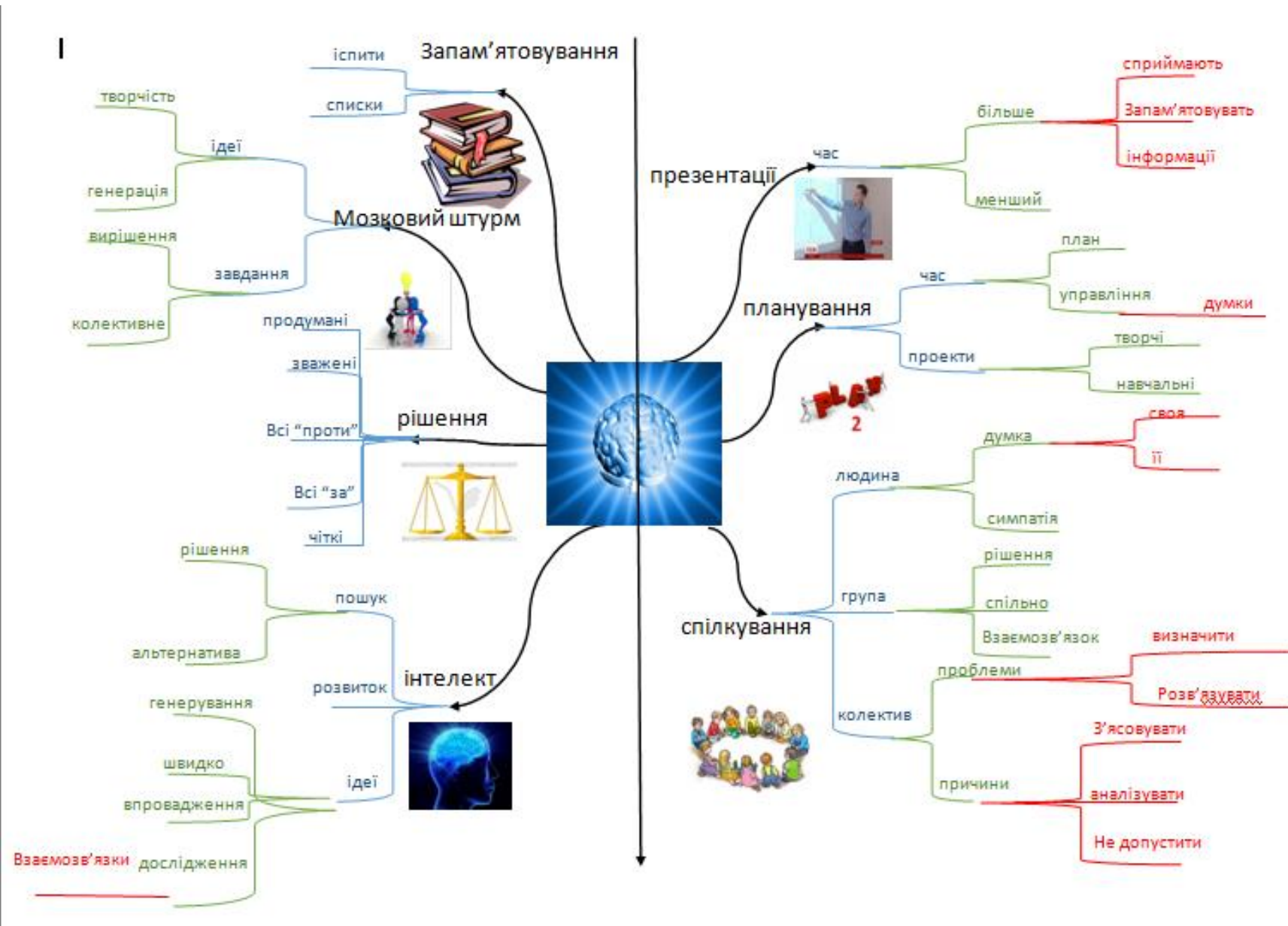
- Мозковий штурм. Він виникає при творчих ідеях або при зміні старих на нові. При мозковому штурмі вирішуються різноманітні завдання. Він може виникнути при колективному завданні. Також є поштовхом для продукування ідей та нових відкриттів.

- Рішення. Вони можуть бути різноманітними. Але при цьому потрібно розуміти, що рішення повинні бути продумані, виважені, чіткі й

виражати всі «за» або «проти». Усяке рішення може стати дуже важливим. Але кожен повинен сам вирішувати, що для нього є правильним і важливим.

- Інтелект. Ця здатність властива лише людям. Це вміння пізнавати та вирішувати проблеми, які об'єднують у собі пізнавальні здібності. Розвиток інтелекту розпочинається з дитинства. У ньому виникають різноманітні ідеї, які потребують ретельного або швидкого впровадження в дію. Генерування ідей – унікальне вміння людини, узагальнюючи й інтегруючи чужі ідеї, виробляти свої, оригінальні. Досліджувати взаємозв'язки для пошуку альтернативних рішень. Інтелект дозволяє добитися великих успіхів у навчанні та й узагалі в житті.

Зважаючи на викладене вище, доходимо висновку про необхідність максимально використовувати можливості власного мозку, розвивати їх упродовж усього життя.



СТЬОПОЧКІН Д.,

*факультет механізації сільського господарства,
група СМ 151*

Науковий керівник:

*Грабовецький О. І., старший викладач
ВП НУБіП України «Ніжинський агротехнічний інститут»*

ОСНОВНІ ГАРАНТІЇ ПРАВ І СВОБОД ЛЮДИНИ І ГРОМАДЯНИНА УКРАЇНИ

Права і свободи людини і громадянина є однією із найважливіших суспільних цінностей, головним об'єктом більшості конституційно-правових відносин. Ефективність їх виконання, використання та дотримання залежать від рівня їх захищеності, гарантованості.

Важливим елементом конституційно-правового статусу людини і громадянина є гарантії цих прав і свобод. Під гарантіями конституційних прав і свобод людини і громадянина прийнято розуміти систему умов і засобів, юридичних механізмів забезпечення належної реалізації визначених Конституцією та законами України прав і свобод людини і громадянина.

Система гарантії конституційних прав і свобод представлена загальними і спеціальними (юридичними) гарантіями. Загальні гарантії визначаються рівнем розвитку основних сфер суспільного й державного життя – політичної, економічної, соціальної, культурної (духовної) та інших.

До політичних гарантії конституційних прав і свобод належать, насамперед, такі основні політичні інститути, як інститут народного суверенітету, форм безпосередньої демократії, політичного та ідеологічного плюралізму, багатопартійності. Економічні гарантії конституційних прав і свобод представлені інститутами власності, економічного плюралізму, свободи підприємницької та господарської діяльності. Соціальні гарантії конституційних прав і свобод передбачають наявність розвиненого громадянського суспільства, соціальної держави, громадського контролю. Культурні (духовні) гарантії конституційних прав і свобод виражені в наявності розвиненої національної культури, повагою до прав і свобод як до традиційних духовних цінностей тощо.

Загальні гарантії конституційних прав і свобод людини і громадянина мають значний, а іноді й визначальний вплив на реалізацію цих прав і свобод, оскільки вони визначають готовність суспільства і держави реалізувати зазначені права і свободи. Будь-який, навіть найдосконаліший юридичний механізм реалізації конституційних прав і свобод є безсилим за умови низького рівня політичного та соціально-економічного розвитку суспільства і держави, відсутності традицій правової культури.

Нормативно-правові гарантії основних прав і свобод людини і громадянина представлені системою норм конституційного права, що встановлюють і закріплюють основні права і свободи, визначають принципи та шляхи їх реалізації. Нормативні гарантії знаходять своє об'єктивне відображення в системі чинного законодавства України у сфері прав і свобод

людини і громадянина, а саме: у Конституції України, законах України та підзаконних нормативно-правових актах.

Конституція України встановлює загальні принципи нормативно-правових гарантій. Зокрема, ст. 57 Основного Закону визначає, що закони та інші нормативно-правові акти, які визначають права громадян, мають бути доведені до відома населення в порядку, установленому законом, у іншому випадку такі нормативно-правові акти є нечинними.

При цьому конституційні права і свободи людини і громадянина, згідно зі ст. 64 Основного Закону, не можуть бути обмеженими, крім випадків, передбачених Конституцією України. Окремі обмеження прав і свобод із зазначенням строку дії цих обмежень можуть встановлюватися виключно в умовах воєнного або надзвичайного стану.

Організаційно-правові гарантії представлені системою основних суб'єктів конституційного права, що включає народ України, територіальні громади, органи державної влади й органи місцевого самоврядування та їх посадові і службові особи, політичні партії, громадські організації тощо. Ці суб'єкти конституційного права уповноважені визначати основні права і свободи людини і громадянина, закріплювати механізми їх реалізації та здійснювати судовий і позасудовий захист конституційних прав і свобод людини і громадянина.

Кожен має право звернутися за захистом своїх прав і свобод до позасудових суб'єктів, уповноважених захищати конституційні права і свободи людини і громадянина. В Україні для цього існує спеціально створений орган – Уповноважений Верховної Ради України з прав людини. У разі, коли національні позасудові засоби захисту прав людини вичерпано, особа має гарантоване Конституцією України право звернутися до міжнародних правозахисних організацій (ст. 55).

З огляду на сучасну теорію та практику юридичного гарантування конституційних прав і свобод людини і громадянина, поряд з національними нормативно- і організаційно-правовими гарантіями, слід виділяти міжнародні гарантії конституційних прав і свобод людини і громадянина в Україні. Міжнародні спеціальні правові гарантії прав і свобод людини і громадянина прийнято розмежовувати на нормативні та інституційні.

Нормативні міжнародні гарантії представлені системою міжнародних договорів, угод і рамкових конвенцій у сфері основних прав і свобод людини і громадянина. До основних міжнародних актів у цій сфері відносять: Загальну декларацію прав людини, Європейську конвенцію про захист прав і основних свобод людини, Міжнародний пакт про громадянські й політичні права, Конвенцію про охорону культурної і природної спадщини та ряд інших. Інституційні міжнародні гарантії представлені системою міжнародних установ і організацій, уповноважених здійснювати судовий і позасудовий захист основних прав і свобод людини і громадянина.

Отже, гарантування прав і свобод людини і громадянина дає можливість почувати себе повноправним членом суспільства.

ТАТАРЧУК Т.,

факультет економіки та менеджменту,

група БА 141

Науковий керівник:

Грабовецький О. І., старший викладач

ВП НУБіП України «Ніжинський агротехнічний інститут»

ОСНОВНІ ПРАВА ОСОБИСТОСТІ

Права людини і громадянина – вельми складне і різноманітне явище. Вони можуть бути класифіковані на основі наступних критеріїв:

1. З урахуванням етапів проголошення основних прав і свобод – на три покоління

а) перше покоління включає проголошені буржуазними революціями (XVII-XVIII ст.) громадянські і політичні права, які отримали назву "негативні", тобто виражають незалежність особистості в певних діях від влади держави; позначають межі його невтручання у сферу свободи і самовираження індивіда (наприклад, право на життя, свободу і безпеку особи, недоторканність житла, право на рівність перед законом, виборче право, право на свободу думки і совісті, свободу слова і друку тощо);

б) друге покоління пов'язано з соціальними, економічними і культурними правами, які утвердилися як такі до середини ХХ століття під впливом боротьби народів за поліпшення свого соціально-економічного становища, підвищення культурного статусу, під впливом соціалістичних ідей. Дані права іноді називають "позитивними", бо їх реалізація, на відміну від прав першого покоління, вимагає відомих цілеспрямованих дій з боку держави, тобто його "позитивного втручання в їхнє здійснення, прийняття забезпечувальних заходів (наприклад, право на працю і вільний вибір роботи, на відпочинок і дозвілля, на захист материнства і дитинства, на освіту, на охорону здоров'я, на соціальне забезпечення, на участь у культурному житті суспільства тощо);

в) третє покоління – колективні права і солідарні, породжені глобальними проблемами людства і належать не тільки цілим націям, народам (наприклад, права на мир, безпечне навколишнє середовище, самовизначення, інформацію, соціальний та економічний розвиток тощо). Дані права стали виникати після Другої світової війни у процесі звільнення багатьох країн від колоніальної залежності, посилення екологічних та гуманітарних проблем і перебувають ще на стадії становлення в якості юридично обов'язкових норм.

2. У залежності від змісту:

- громадянські – можливості людей, що характеризують їхнє фізичне та біологічне існування, задоволення матеріальних, духовних та деяких інших потреб (на життя; на недоторканність особи, житла, на таємницю листування, телефонних розмов, телеграфної та іншої кореспонденції; на вибір місця проживання, свободу пересування, на вільне залишення території України та повернення будь-коли в Україну; на свободу власної думки і слова, на вільне

виявлення своїх поглядів і переконань; вільно збирати, зберігати, використовувати й поширювати інформацію усно, письмово та в інший спосіб на свій вибір; на свободу світогляду, віросповідання);

- політичні – можливості людини і громадянина брати участь у громадському та державному житті, вносити пропозиції про поліпшення роботи державних органів, їхніх службових осіб та об'єднань громадян, критикувати вади в роботі, безпосередньо брати участь у різних об'єднаннях громадян (брати участь в управлінні державними та громадськими справами, користуватися рівним правом доступу до державної служби, а також служби в органах місцевого самоврядування; обговорювати, приймати закони й виносити рішення загальнодержавного та місцевого значення, беручи участь у всеукраїнському та місцевих референдумах; надсилати індивідуальні або колективні письмові звернення чи особисто звертатися до державних органів, органів місцевого самоврядування та їхніх посадових осіб; утворювати об'єднання громадян (політичні партії, громадські організації) та брати участь у їхній роботі; збиратися мирно, без зброї та проводити збори, мітинги, походи й демонстрації, про що завчасно сповіщати органи виконавчої влади чи органи місцевого самоврядування; вибирати й бути обраним до державних органів та органів місцевого самоврядування; мати громадянство);

- економічні – можливості людини і громадянина, що характеризують їхню участь у виробництві матеріальних благ (право приватної власності, на підприємницьку діяльність, на працю, на відпочинок);

- соціальні – можливості людини і громадянина із забезпечення належних соціальних умов життя (право на охорону здоров'я; право на житло; право на матеріальне забезпечення у старості, в разі хвороби, повної або часткової втрати працездатності, втрати годувальника та ін.; право на достатній життєвий рівень для себе і своєї сім'ї (харчування, одяг, житло));

- культурні – можливості доступу людини до духовних цінностей свого народу (нації) та всього людства (право на освіту; право на користування досягненнями вітчизняної та світової культури; право на свободу наукової, технічної та художньої творчості; право на захист інтелектуальної власності; право на використання результатів інтелектуальної, творчої діяльності тощо);

- екологічні права – права людини і громадянина на безпечне екологічне середовище (право на безпечне для життя і здоров'я довкілля; на відшкодування завданої порушенням цього права шкоди).

3. У залежності від співвідпорядкованості – на основні (право брати участь в управлінні суспільством і державою) і додаткові (виборче право).

4. Залежно від належності особи до конкретного держави

- на права українських громадян, іноземних громадян та осіб без громадянства.

5. Залежно від ступеня поширення - на загальні (притаманні всім громадянам) та спеціальні (залежать від соціального, службового становища, віку особи, а також інших факторів: наприклад, права споживачів, службовців, неповнолітніх, жінок, пенсіонерів, ветеранів, біженців тощо).

6. У залежності від характеру суб'єктів - на індивідуальні (право на життя, працю тощо) і колективні (право на страйк, мітинги тощо).

7. Залежно від ролі держави у їх здійсненні - на негативні (державна повинна утримуватися від конкретних дій по відношенню до індивіда) і позитивні (державна повинна надати особі певні блага, сприяти у реалізації їм своїх прав).

8. У залежності від особливостей особистості, що виявляються в різних сферах і окремих ситуаціях її життєдіяльності:

- на права у сфері особистої безпеки і приватного життя;
- на права у сфері державного і суспільно-політичного життя;
- на права в області економічної, соціальної і культурної діяльності.

ФЕДЯЄВА В.,

*факультет економіки та менеджменту,
група БО 141*

Науковий керівник:

Толочко С. В., к.пед.н.

ВП НУБіП України «Ніжинський агротехнічний інститут»

ЯК ПОЛІПШИТИ ЗДОРОВ'Я

Здоров'я – це твій найдорожчий скарб. Здоров'я – це безцінний дар природи, воно дається, на жаль, не на вік, його треба берегти. Але здоров'я людини багато в чому залежить від неї самої, від її способу життя, умов праці, харчування, її звичок та духовності. Єдина краса, котру я знаю – це здоров'я. Тому у своїй карті розуму пропоную наступні поради поліпшення здоров'я.

Порада 1. Правильно харчуйтесь:

○ Споживайте натуральну їжу. Уникайте напівфабрикатів. Віддавайте перевагу печеній або приготовленим на пару їжі.

○ Не переїдайте. Їжте менше і частіше.

○ Віддавайте перевагу рослинній їжі. Зменшіть вживання рафінованої їжі, значно корисніше споживати рослинну їжу.

○ Пийте багато води. Щоденна норма води для людини становить 1,5-2 л.

Порада 2. Задовольняйте потреби свого організму:

○ Достатньо відпочивайте. Середня норма сну для людини становить 7-8 год.

○ Піклуйтеся про свої зуби. Чистіть зуби двічі на день і користуйтеся спеціальною ниткою.

○ Регулярно відвідуйте лікаря. Регулярні медогляди допомагають запобігти багатьом серйозним проблемам, не займайтесь самолікуванням.

Порада 3. Більше рухайтесь

○ Займайтесь спортом. Систематичні заняття фізичною культурою благотворно впливають на організм людини.

○ Багато ходіть. Перестаньте їздити транспортом, якщо ви в змозі пройти пішки.

Порада 4. Піклуйтесь про своє здоров'я:

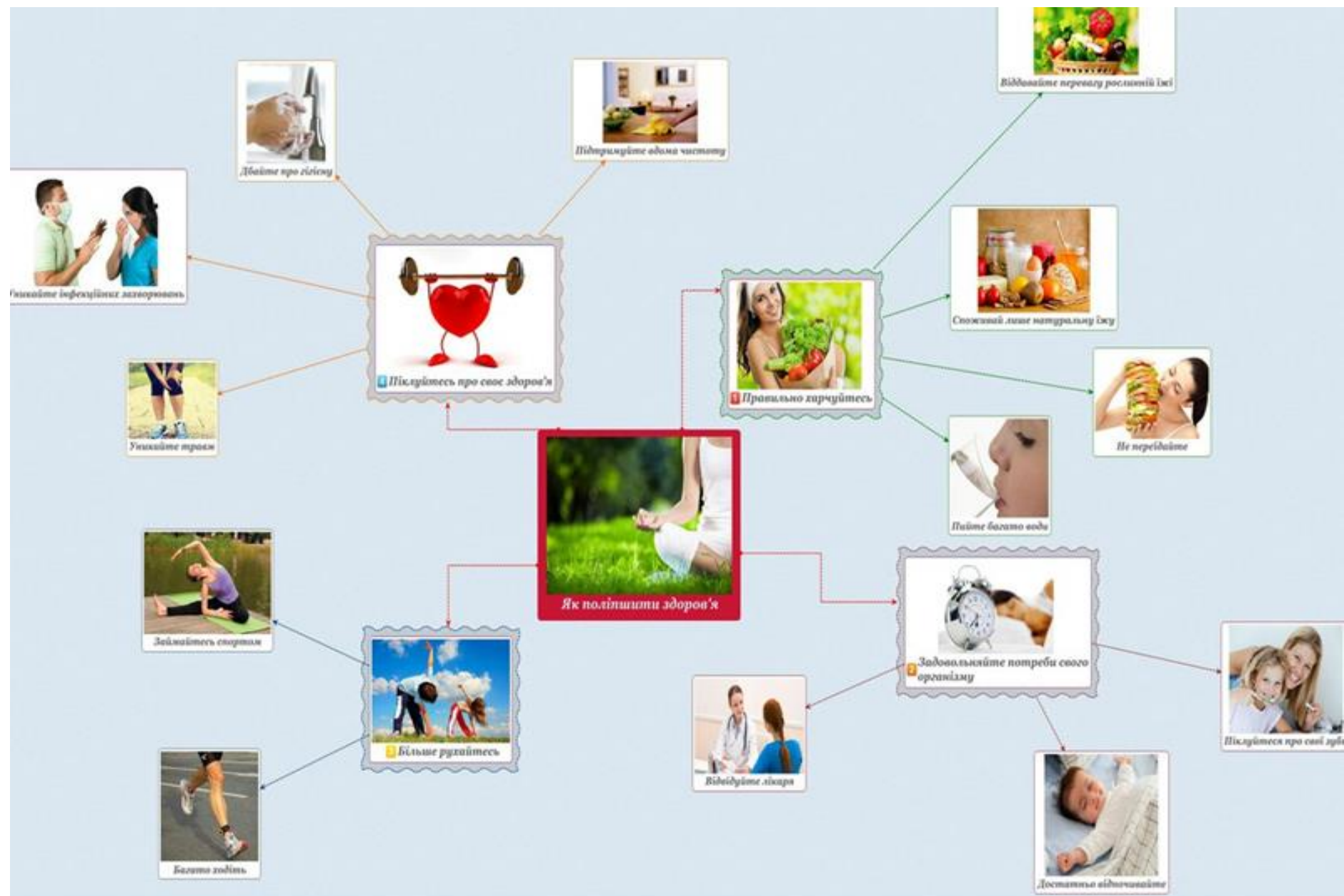
○ Дбайте про гігієну. «Ніщо так не допомагає запобігати поширенню інфекцій і залишатися здоровим, як звичайне миття рук», – Центр контролю і профілактики захворювань (США).

○ Уникайте інфекційних захворювань. Уникайте контакту з хворими. Захищайте себе від укусів комах.

○ Підтримуйте вдома чистоту. Докладайте зусиль, щоб вдома було чисто. Бруд і їжа приваблює паразитів.

○ Уникайте травм. Дотримуйтесь правил безпеки. Носіть безпечний одяг.

Дотримання наведених вище порад збереже і поліпшить ваше здоров'я.



ХОМЕНКО Д.,
факультет економіки та менеджменту,
група БО 151 ск
Науковий керівник:
Сидорович О. С., к.і.н., доцент
ВП НУБіП України «Ніжинський агротехнічний інститут»

ІСТОРІЯ РОЗВИТКУ ВОЛЕЙБОЛУ

Ігрові види спорту, в тому числі волейбол, можна розглядати як вищу форму спортивних ігор, включених у світову систему спортивних змагань, передусім на рівні спорту вищих досягнень в основному його проявах: професійному, некомерційному та професійно-комерційному.

Волейбол - неконтактний, комбінаційний вид спорту, де кожен гравець має свою спеціалізацію на майданчику.

Історія волейболу.

Волейбол – популярна гра в багатьох країнах світу. У нашій країні нею займається близько 6 млн. чоловік.

Вперше грати у волейбол почали в США 1895 р. Гру створив Вільям Морган – викладач фізичної культури в місті Геліок (штат Массачусетс). Її назвали волейболом, що в перекладі означає «літаючий м'яч». У 1897 р. було розроблено спортивні правила цієї гри, які не раз змінювались та доповнювались.

Проста гра, що не потребує дорогого обладнання, швидко поширилася в Японії, Китаї, на Філіпінах, а пізніше – в Європі. У нашій країні волейбол «народився» вдруге. Ця гра не тільки перетворилась на стрімку мужню атлетичну гру, а й набула небаченої, всенародної популярності.

Сучасний волейбол.

Сучасний волейбол – надзвичайно цікава і видовищна гра. Це силові подачі, потужні нападаючі удари, удари біля сітки та із задньої лінії, карколомні дії в захисті і під час блокування та на майданчику, складні техніко-тактичні дії за участю гравців передньої та задньої лінії. Завдяки своїй емоційності гра у волейбол є засобом не тільки фізичного розвитку, а й активного відпочинку.

Поряд із розв'язанням завдань зміцнення здоров'я, різнобічної фізичної підготовки, вдосконалення життєво важливих рухових умінь та навичок правильно підібрана методика навчання волейболу сприяє вихованню «волейбольних» талантів серед юних спортсменів, а також створює передумови для масового залучення людей різної статі і віку до систематичних занять цим видом спорту протягом усього життя.

Для гри у волейбол спортсмени повинні швидко рухатися, високо стрибати, добре володіти арсеналом техніки та тактики гри.

Класифікація техніки гри у волейбол.

Техніка гри – комплекс спеціальних прийомів і способів, необхідних для успішного розв'язання конкретних ситуативних завдань.

Специфічні особливості техніки гри у волейбол: висока сітка,

обмежена кількість ударів (не більш як три), чітке виконання.

Техніку гри поділяють на техніку гри в нападі, техніку гри в захисті. Крім того, виділяють техніку переміщення і техніку дії з м'ячем.

Техніка дії з м'ячем включає в себе: передача м'яча (основним прийомом техніки є передача м'яча, за допомогою її волейболіст забезпечує процес організації атакуючих і захисних дій), подача м'яча (у сучасному волейболі подача використовується не тільки для початку гри, а й як ефективний засіб атаки, за допомогою якого затруднюють підготовку суперника до тактичних комбінацій у нападі), нападаючий удар (ефективним засобом нападу є нападаючий удар. Нападаючі удари виконують в стрибку після короткого розбігу, врахувавши висоту сітки), техніка переміщень (техніка переміщень у захисті складається із стійки, ходьби, бігу, випадів, стрибків і падіння), падіння (застосовують для швидкого переміщення до м'ячів, що далеко падають і для виведення центра ваги за площу опори), блокування (блокування – один з ефективних захисних засобів, а нині його застосовують і для контратакуючих дій), приймання м'яча (подачу і нападаючий удар можна прийняти двома руками зверху або двома руками знизу)

Аналіз виступу кращих волейболістів світу свідчить, що волейбол складний вид спорту, який потребує від спортсмена сильної атлетичної підготовки і досконалого оволодіння техніко-тактичними навичками.

Практика свідчить, що вершин спортивної майстерності можна досягти якщо почати займатися з юних років.

Як показує вивчення досвіду роботи кращих тренерів світу, передумовою для поповнення збірних команд областей, країни молодими здібними волейболістами є правильна організація навчально-тренувальної роботи в низових колективах, а особливо у школах.

Процес підготовки волейболістів передбачає систему педагогічного впливу на формування особистості та її фізичне виховання. Тому до навчально-тренувального процесу ставляться високі вимоги, які не обмежуються підготовкою спортсменів. Поряд з фізичним розвитком і спортивним вдосконаленням необхідно виховувати людину сучасного суспільства.

На сучасному високому рівні розвитку гри у волейбол виконання необхідних тактичних дій можливе тільки в умовах досконалого володіння технікою цієї гри.

ШКАРУПА Ю.,

факультет економіки та менеджменту,

група БА 151

Науковий керівник:

Хомич В.І., к.філол.н., доцент

ВП НУБіП України «Ніжинський агротехнічний інститут»

САМООСВІТА ЯК ОСНОВНИЙ ПРОЦЕС РЕАЛІЗАЦІЇ МЕНЕДЖЕРА

Сучасна Україна – це європейська держава, де у виробництві успішно застосовуються новітні технології, які поліпшують наше життя, допомагають розвиватися та самовдосконалюватися. Змінився суспільно-політичний устрій, система управління економікою, з'явилися нові форми власності тощо. Усе це змінило мотиви вчинків, інтереси, взаємозв'язки людей та організацій. У результаті цих змін набула популярності професія менеджера.

Менеджер – робітник, що професійно організовує діяльність підприємств, фірм, установ.

Підготовка компетентних менеджерів наразі вкрай необхідна. У повній відповідності до законів ринку попит породжує пропозицію. Нині немає жодного ВНЗ, який би не готував менеджерів. Та лише деякі з них створюють умови для особистого самовираження майбутніх менеджерів, виявлення та розвитку в них якостей, що необхідні для правильного та ефективного керування будь-якою організацією.

Однак, щоб отримати належну освіту менеджера, який здатний діяти і реагувати на внутрішні та зовнішні імпульси, що виникають у сфері його діяльності, потрібно студентів формувати й розвивати, а не тільки технічно їх підготовлювати. На наш погляд, можна виокремити такі шляхи:

- безпосередньо в навчальному закладі;
- за допомогою самоосвіти.

Під самоосвітою розуміється самостійна робота особистості зі збагачення своїх знань, розуміння світу, власного місця у сфері професії. Досвід свідчить, що для усвідомлення необхідності самоосвіти потрібна достовірні інформация про свої особливості. Працівник отримує її в результаті самооцінки своїх якостей, здібностей, знань, навичок і вмінь. Але висока думка про власний розум нічого не варта; розумний той, кого інші вважають таким. Тому при судженні про себе першорядне значення мають думки оточуючих людей, колективу, реальні успіхи в навчанні, оцінки успішності і показники праці. Правильна самооцінка поєднує позитивне в собі із недоліками і, таким чином, формує мотиви самоосвіти.

Визначаємо засоби та методи самоосвіти:

- систематичне читання і звернення до авторитетних джерел (на паперових, електронних носіях);
- аналіз матеріалу джерел, перевірка їх на практиці;
- прослуховування лекцій, виступів, участь у конференціях, форумах тощо;
- використання порад фахівців заради підвищення власних знань чи майстерності;
- дослідницька діяльність після досягнення певного рівню освіти, експерименти, моделювання, праця помічником під керівництвом освіченого фахівця тощо.

Самоосвіта менеджера – це процес усвідомленого цілеспрямованого розвитку себе як керівника, який включає самостійне вдосконалення власних

знань, умінь, особистісних і функціональних якостей, компетенції в цілому, що забезпечують ефективність професійної діяльності.

Вищезазначений процес становить собою єдність наступних складових:

- особистісного розвитку (особистісного зростання);
- інтелектуального розвитку;
- професійного (кваліфікаційного) розвитку;
- підтримки фізичного стану (оздоровлення).

Для вирішення поставленого завдання будь-якому менеджеру важливо також мати деякі ресурси.

Перший з них – час для заняття саморозвитком. Другий ресурс – доступ до інформації. Третій ресурс – методичне забезпечення виробничих умов, тобто набір заходів, навчально-тренувальних технологій і навчальних програм, які менеджер може використовувати для свого професійного розвитку.

Отже, менеджер – це, у першу чергу, лідер. То самоосвіта відіграє в його житті провідну роль, оскільки цей працівник завжди прагне до самовдосконалення, і робить усе можливе для збагачення та розвитку своїх розумових здібностей. Отже, менеджер і самоосвіта тісно пов'язані між собою.