

мультипробіотика «Симбітер Ацидофільний» результати були наступними, в контрольній 3,3; а в експериментальній 3,8; що перевищували контрольні в 0,5 або 115,15%. Дані результати я пов'язую з продукцією вітамінів мікроорганізмами та кращою засвоюваністю мікроелементів. Корисні бактерії, що входять до складу мультипробіотиків, є активними продуцентами вітамінів В₁, В₂, В₃, В₆, В₉, В₁₂, Е, РР, з амінокислот лізин і глутамінова кислота. Як відомо, лізин та глутамінова кислота впливають на мінеральний обмін (сприяє засвоєнню кальцію, фосфору, заліза), впливає на кровотворну функцію кісткового мозку й на активність ферментів, відіграє важливу роль у азотистому обміні, нормалізує обмінні процеси [7].

При визначенні якості сну, учасникам пропонувалися питання, як вони оцінюють свій стан після 8 годинного сну вночі.

В результаті дослідження встановлено, що в експериментальній групі показники були вищими на 0,3 або 108,57%, це пов'язано по-перше, з тим, що початок дослідження співпав з періодом закінчення зимової сесії, коли нервова система студентів почала відновлюватись; по-друге, з синтезом вітамінів В₁, В₂, В₃, В₆, В₁₂, РР, Е, К корисними бактеріями. Глутамінова кислота є нейромедіатором гальмівного типу, що нормалізує сон [7].

Отже, використання мультипробіотика «Симбітер Ацидофільний» є найбільш сприятливим для відновлення здоров'я людини за рахунок продукції широкого спектру біологічно-активних речовин.

Перелік використаної літератури:

1. Ардатская М.Д. Исследование содержания и профиля низкомолекулярных метаболитов сахаролитической толстойкишечной микрофлоры в норме и патологии: Дис. ... канд.мед.наук. – М.: Биотехнология. – 1996. – №45. – С. 230–246.
2. Бережной В.В., Карамарев С.А., Мартынюк В.Е., Шунько Е.Е., Янковский Д.С., Дымент Г.С. Микроэкологические нарушения у детей и современные возможности повышения эффективности их коррекции // Здоровье женщины. – 2002. – №4(12). – С. 79-92.
3. Бабин В.Н., Домарадский И.В., Дубинин А.В., Кондракова О.А. Биохимические и молекулярные аспекты симбиоза человека и его микрофлоры // Рос. хим. ж. – 1994. - №38(6). – С. 66-78.
4. Бабин В.Н., Минушкин О.Н., Дубинин А.В. и др. Молекулярные аспекты симбиоза в системе хозяин-микрофлора // Рос.ж. гастроэнтерологии, гепатитологии, колопроктологии. – 1998. – №6. – С. 76-82.
5. Проблемные вопросы микроэкологии и антибактериальной терапии новорожденных с перинатальной патологией / Е.С. Шунько [та др.] // Здоровье женщины. – 2004. - № 4(20). – С. 171-177.
6. Янковский Д.С. К вопросу биологической стимуляции пробиотических бактерий / Д.С. Янковский, Г.С. Дымент // Здоровье женщины. – 2005. - № 2 (22). – С. 205-213.
7. Mock D.M. Biotin. In: Handbook of Vitamins / D.M. Mock // McCormick DB, Suttie JW, editors. New York: CRC. – 2006. – P. 361–377.

ПРОБЛЕМА ОСВІТЛЕННЯ ВИРОБНИЧИХ ПРИМІЩЕНЬ

*Чубикіна Юлія Русланівна
м. Полтава*

Реалізація знань, умінь і досвіду людини можлива завдяки працездатності. Ефективна трудова діяльність забезпечується, завдяки врахуванню фізіологічних і психологічних закономірностей функціонування людського фактора. Працездатність людини є фізіологічною основою продуктивності праці.

На працездатність та організм людини в процесі виробництва впливає ціла низка факторів виробничого середовища, з яких до основних відносять освітленість у робочій зоні.

Кожної секунди людина отримує інформацію із навколишнього середовища і серед неї близько 90% сприймається через зоровий канал. Щоденна добова зміна світла і темряви, тобто дня і ночі, визначає біологічний ритм – бадьорість і сон. Ось чому недостатня освітленість або її надмірна кількість призводять до зниження рівня збудженості центральної нервової системи та природної активності усіх життєвих процесів [3]. Розглянемо вплив освітлення на організм та здоров'я людини в цілому.

Погане освітлення робочих місць є однією із причин низької продуктивності праці та багатьох нещасних випадків на виробництві. Зокрема, людина може залишитися інвалідом чи навіть загинути, не говорячи про те, що втрати складають значні суми. Працююча людина при недостатньому освітленні має напружувати очі, їй складно відрізнити оброблювані предмети,

внаслідок чого знижується темп роботи, що спричинює погіршення загального стану організму людини.

Саме тому основним фактором, що визначає сприятливі умови праці, є раціональне освітлення робочої зони і робочих місць. Залежно від джерела світла виробниче освітлення може бути трьох видів:

1. Природне – це пряме або відбите світло сонця (небосхилу), що освітлює приміщення через світлові прорізи в зовнішніх огорожувальних конструкціях. Воно за своїм спектральним складом є найбільш сприятливим видом освітлення.

2. Штучне – здійснюється штучними джерелами світла і призначене для освітлення приміщень у темні години доби, або таких приміщень, які не мають природного освітлення [1].

3. Сполучене (суміщене) – одночасне поєднання природного і штучного освітлення.

Необхідна освітленість робочих приміщень і місць залежить не тільки від якості освітлення, але й від оброблення і забарвлення стін, стелі та устаткування. Адже, якщо інтер'єр переважно зафарбовано темними тонами, виникає необхідність використовувати більш потужні джерела світла, оскільки темні поверхні поглинають значну частину світлового потоку та створюють контрастні світлотіні, що втомлюють очі. Використання блискучих поверхонь також є небажаним, адже вони створюють світлові промені, що викликають тимчасове осліплення. Саме тому стелі належить фарбувати у білий колір, стіни й устаткування – у світлі тони.

Для створення раціонального освітлення необхідно нормувати рівень освітленості на робочих поверхнях. Раціональне освітлення повинно відповідати ряду умовам, що сприяють підтримці високого рівня працездатності, зберігає здоров'я людини та зменшує травматизм:

- достатнім, щоб очі без напруги могли розрізнити деталі, що розглядаються;
- стабільним – для цього напруга в електричній мережі не повинна коливатися більше ніж на 4 %;

- рівномірно розподіленим на робочих поверхнях, щоб очам не доводилося потрапляти з дуже темного місця у світле і навпаки;

- таким, що не викликає сліпучої дії на око людини, як від самого джерела світла, так і від відбиваючих поверхонь, що знаходяться в полі зору робітника. Зменшення віддзеркалювання джерел світла досягається шляхом застосування світильників;

- таким, щоб не виникали різкі тіні на робочих місцях, у проїздах, проходах. Цього можна уникнути при правильному розташуванні світильників, прожекторів (на стоянці ПК, пероні т.і.);

- безпечним – не призводить до вибуху, пожежі у виробничих приміщеннях [2].

Отже, освітлення – це один з найважливіших чинників, який значною мірою впливає на продуктивність праці, рівень травматизму і професійних захворювань. Ось чому питання раціонального освітлення виробничих приміщень є актуальною проблемою охорони праці.

Перелік використаної літератури:

1. Березуцький В. В. Основи охорони праці: Навч. посіб. / В. В. Березуцький, Т. С. Бондаренко, Г. Г. Валенко та ін.; За заг. ред. В. В. Березуцького. – 2-ге вид., перероб. і доп. – Х.: Факт, 2007. – 480 с.
2. Буріченко Л. А. Охорона праці в авіації: Підручник / Л. А. Буріченко, В. Д. Гулевець – К.: НАУ, 2003. – 448 с.
3. Гандзюк М. П. Основи охорони праці: Підручник. 5-е вид. / М. П. Гандзюк, Є. П. Желібо, М. О. Халімовський – К.: Каравела, 2011. – 384 с.

ОХОРОНА ПРАЦІ НЕПОВНОЛІТНІХ

*Петренко Тетяна Володимирівна
м. Полтава*

***Анотація.** В статті висвітлено закони, права та обов'язки осіб, які не досягли 18 років, при прийомі їх на роботу.*

***Ключові слова:** охорона праці, працездатність, відпустка, трудовий обов'язок, пільги, заробітна плата.*

***Мета статті:** дослідження та аналіз стану виконання державної політики в сфері охорони праці неповнолітніх.*

Більшість осіб, які не досягли 18 років, влаштовуючись на роботу навіть не