

НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ БІОРЕСУРСІВ І
ПРИРОДОКОРИСТУВАННЯ УКРАЇНИ
МЕХАНІКО-ТЕХНОЛОГІЧНИЙ ФАКУЛЬТЕТ



Кафедри сільськогосподарських машин та
системотехніки ім. акад. П.М. Василенка

ЗБІРКА
МАТЕРІАЛІВ ІЗ ВИХОВНОЇ РОБОТИ
НАСТАВНИКАМ АКАДЕМІЧНИХ ГРУП

Укладач: доцент О.В. Ямков

2021

ОЗНАКИ УСПІШНИХ І НЕУСПІШНИХ ЛЮДЕЙ

Успішні люди	Неуспішні люди
1. Випромінюють радість	Випромінюють злість
2. Розділяють перемогу з іншими	Присвоюють усі перемоги собі
3. Дякують і проявляють люб'язність	Критикують без вагомих на те підстав
4. Вміють прощати	Тримають образу
5. Читають	Дивляться телевізор
6. Живуть сьогоднішнім	Живуть минулим
7. Діляться інформацією	Приховують інформацію
8. Говорять про ідеї	Говорять про людей
9. Готові до змін	Бояться змін
10. Постійно вчаться	Думають, що все знають
11. Беруть відповідальність на себе за свої невдачі	Звинувачують інших у своїх невдачах
12. Шукають можливості	Шукають відмовки, перешкоди
13. Діють	Відкладають на потім
14. Розглядають різні точки зору	Розглядають лише одну точку зору
15. Бажають успіху всім	Потай сподіваються на невдачі інших
16. Знають, чого хочуть	Не знають, чого хочуть
17. Мають мету	Не мають мети

50 причин, з-за яких не отримують роботу

Перелік підготовлений на основі огляду Ф. Ендикота, директора служби зайнятості

Північно-західного університету (Бостон, США)

- | | |
|----------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|
| 1. Жалюгідний зовнішній вигляд | 26. Відсутність цілеспрямованості (просто шукає «тепле» місце) |
| 2. Манери всезнайки | 27. Бажання отримати роботу на короткий термін |
| 3. Невміння висловлюватись: тихий голос, погана дикція, граматичні помилки | 28. Недостатнє почуття гумору |
| 4. Відсутність плану кар'єри: відсутність чіткої мети і задач | 29. Мало знань з фаху |
| 5. Недостача відвертості і зрівноваженості | 30. Несамостійність (приймають рішення батьки) |
| 6. Відсутність зацікавленості і ентузіазму | 31. Відсутність цікавості до компанії, підприємства або галузі |

7. Відсутність можливості приймати участь у справах, не обумовлених графіком
8. Надмірна концентрація на грошах: зацікавленість лише в найбільшій оплаті
9. Низька успішність під час навчання
10. Небажання починати знизу: очікує занадто багато і дуже швидко
11. Намагання виправдати себе, ухильність
12. Недостача тактовності
13. Недостача зрілості
14. Недостача ввічливості
15. Презирливі відгуки про попередніх роботодавців
16. Недостатнє вміння орієнтуватись в суспільстві
17. Виражене небажання вчитись
18. Недостатня енергійність
19. Небажання дивитись в очі інтерв'юеру
20. Нерішучість
21. Мляве, «риб'яче» рукостискання
22. Неробство під час відпустки, пріоритет пляжних задоволень
23. Невдале сімейне життя
24. Напружені відносини з батьками
25. Неохайність
32. Акцентування уваги на тому, хто є знайомими
33. Небажання йти туди, куди необхідно
34. Цинізм
35. Низький моральний рівень
36. Лінощі
37. Нетерпимість за дуже розвинутої упередженості
38. Вузькість інтересів
39. Невміння цінити час
40. Погане ведення власних фінансових справ
41. Відсутність зацікавленості до громадської роботи
42. Нездатність сприймати критику
43. Відсутність розуміння цінності досвіду
44. Крайність ідей, поглядів
45. Запізнення на інтерв'ю без поважної причини
46. Відсутність якихось відомостей про компанію
47. Невихованість (не дякує інтерв'юеру за відведений для нього час)
48. Відсутність запитань про роботу з боку того, хто дає інтерв'ю
49. Занадто пригнічений стан
50. Непевні відповіді на запитання

50 причин, з-за яких не отримують роботу

Перелік підготовлений на основі огляду Ф. Ендикота, директора служби зайнятості

Північно-західного університету (Бостон, США)

1. Жалюгідний зовнішній вигляд
26. Відсутність цілеспрямованості (просто шукає «тепле» місце)

2. Манери всезнайки
3. Невміння висловлюватись: тихий голос, погана дикція, граматичні помилки
4. Відсутність плану кар'єри: відсутність чіткої мети і задач
5. Недостача відвертості і зрівноваженості
6. Відсутність зацікавленості і ентузіазму
7. Відсутність можливості приймати участь у справах, не обумовлених графіком
8. Надмірна концентрація на грошах: зацікавленість лише в найбільшій оплаті
9. Низька успішність під час навчання
10. Небажання починати знизу: очікує занадто багато і дуже швидко
11. Намагання виправдати себе, ухильність
12. Недостача тактовності
13. Недостача зрілості
14. Недостача ввічливості
15. Презирливі відгуки про попередніх роботодавців
16. Недостатнє вміння орієнтуватись в суспільстві
17. Виражене небажання вчитись
18. Недостатня енергійність
19. Небажання дивитись в очі інтерв'юєру
20. Нерішучість
21. Мляве, «риб'яче» рукостискання
22. Неробство під час відпустки, пріоритет пляжних задоволень
23. Невдале сімейне життя
24. Напружені відносини з батьками
25. Неохайність
27. Бажання отримати роботу на короткий термін
28. Недостатнє почуття гумору
29. Мало знань з фаху
30. Несамостійність (приймають рішення батьки)
31. Відсутність цікавості до компанії, підприємства або галузі
32. Акцентування уваги на тому, хто є знайомими
33. Небажання йти туди, куди необхідно
34. Цинізм
35. Низький моральний рівень
36. Лінощі
37. Нетерпимість за дуже розвинутої упередженості
38. Вузькість інтересів
39. Невміння цінити час
40. Погане ведення власних фінансових справ
41. Відсутність зацікавленості до громадської роботи
42. Нездатність сприймати критику
43. Відсутність розуміння цінності досвіду
44. Крайність ідей, поглядів
45. Запізнення на інтерв'ю без поважної причини
46. Відсутність якихось відомостей про компанію
47. Невихованість (не дякує інтерв'юєру за відведений для нього час)
48. Відсутність запитань про роботу з боку того, хто дає інтерв'ю
49. Занадто пригнічений стан
50. Непевні відповіді на запитання

КОДЕКС поведінки керівника

- Чітко виконуй функції, визначені посадовою інструкцією, за принципом «Визначене місце для кожного і кожен на своєму місці».
- Будь вимогливим до себе і своїх підлеглих. Навчись керувати людьми, але не командує.
- Ніколи не дратуйся, май безкінечне терпіння.
- Будь ентузіастом своєї справи.
- Не соромся спитати у підлеглих про те, про що вони знають краще від тебе. Шкідливо і небезпечно прикидатись, що все знаєш.
- Не бійся талановитих підлеглих.
- Самоуправство посадових осіб гаси швидше, ніж пожежу.
- Без необхідності у справи підлеглих не втручайся.
- Умій відмовитись від свого невірної рішення. Це важливіше фальшивого престижу.
- Не принижуй людину жалем, поважай в ній особистість.
- Будь уважний до думки іншого, навіть якщо вона не вірна.
- Переконуючи, не користуйся владою, поки не вичерпав всі інші засоби.
- Не роби зауважень підлеглим у присутності сторонніх осіб.
- Знання можливостей своїх співробітників – твоя позитивна якість.
- Роби зауваження в ході виявлення недоліків, а не накопичуй їх для публічного розносу.
- Якщо залишаєш службовий кабінет в робочий час, повідомляй про своє місцезнаходження і час повернення.
- Пам'ятай! Ніщо так не шкодить роботі, як присвоєння заслуг колективу собі одному.
- Проводячи ділову бесіду, уважно слухай співбесідника, не перебивай його.
- Будь особливо коректним з жінками.
- Май почуття гумору і цінуй його в інших.
- Будь керівником лише на роботі. Поза трудовим процесом ти рівний з будь-яким членом колективу.
- Будь справедливим до службової характеристики людини, навіть якщо ваші відносини бажають бути кращими.
- Будь на сторожі з тими, хто тебе хвалить. Шукай мотиви їхніх дій.

ПЕРЕЛІК ВИРАЗІВ

заборонених до вживання на фірмі

1. Вперше чую
2. Дзвонив, але не додзвонився
3. Заходив, але вас не було
4. Шукав, але не знайшов
5. А я думав ...
6. Це було ще до мене

7. А я доповідав
8. Мабуть розпорядження не пройшло
9. А мені ніхто не казав
10. А чому я?
11. Не чув
12. Не знаю
13. Не передавали
14. Хотів як краще
15. Я хотів, але не вийшло
16. Я хотів доповісти, але вас не було
17. Я йому сказав, а він не зробив
18. Мене в цей час не було, здається хворів (був у відпустці)

ОСНОВНІ ПРАВИЛА СПІЛКУВАННЯ

1. Будьте завжди ввічливими, привітними й доброзичливими, з повагою ставтеся до співрозмовника.
2. Умійте слухати інших і ніколи не перебивайте.
3. Намагайтеся, щоб спілкування з вами було для людей корисним і приємним. Учіться допомагати людям словом і ділом.
4. Не бійтеся розпочинати розмову з незнайомими людьми, але не будьте нав'язливими.
5. Пам'ятайте: не ввічливо багато говорити про себе.
6. Говоріть про те, що може бути цікавим співрозмовнику. Враховуйте його вік, характер, інтереси.
7. Не розмовляйте без потреби голосно, не вживайте грубих слів.
8. Не завдавайте людям шкоди словом.
9. Намагайтеся ввічливо попросити і ввічливо відмовити, не образивши людину своєю відмовою.
10. Вчіться відчувати настрій співрозмовника, його ставлення до ваших слів. Намагайтеся не виявляти свого поганого настрою.
11. Висловлюйтеся просто і стисло.
12. Будьте спокійними та впевненими.
13. Будьте чесними. Якщо не знаєте, що відповісти, або не маєте рації – визнайте це.
14. Будьте самими собою. Не намагайтеся зображати себе кращими і розумнішими, ніж ви є насправді.

ЗОЛОТІ ПРАВИЛА ГРАМОТНОЇ СУПЕРЕЧКИ

1. Не переймайтеся тільки власними переживаннями. Залиште в своїй свідомості «холодну зону», яка безпристрасно може стати на сторону партнера. Це не означає, що ви повинні не вагаючись прийняти сторону вашого опонента, ваше завдання – відстежити логіку доказів протилежної сторони (навіть якщо вам здається, що її там немає зовсім) і передбачити наступну репліку партнера.

Для цього достатньо почати свою наступну фразу із слів: «Я розумію, що ти ...» – і далі викласти його передбачувану точку зору. І одразу вслід за цим, не чекаючи у відповідь репліки, – ваші заперечення. Прагніть повторити кожний аргумент вашого сперечальника своїми словами, щоб самому проникнутися його проблемами і (це дуже важливо!) щоб він почув свої претензії з боку. Таким чином ви «гойднете» «емоційні гойдалки» протилежної сторони у ваш бік. Людина відчує, що ви її розумієте і уважніше прислухатиметься до ваших доказів, навіть якщо до цього була налаштована досить критично.

2. Навіть якщо ви в душі вкрай скептично ставитеся до слів вашого опонента і до його розумових здібностей взагалі, то все одно постарайтеся поставитися до того, що він говорить, серйозно. Це – чудова можливість розширити власні знання, збагатити установки, набратися досвіду. «Той, хто мені не друг, той мені – вчитель».

3. Ніколи не уникайте конфронтації обличчям до обличчя, будь-який конфлікт може і повинен стати позитивним, і зробити його таким – у ваших силах. Дуже часто ми в буквальному розумінні слова рятуємося втечею від конфлікту, що назрів. Вдаємо, ніби все гаразд, відмовчуємося, натягаємо на обличчя «чергову усмішку», одним словом, поводимося, як переляканий страус.

Будь-який конфлікт зріє, як гнійник, і якщо його поливати зверху ароматичними маслами, нічого доброго не вийде. Не бійтеся почати нелегку розмову і не закінчуйте її до того часу, поки кожен з вас (кожен!) не відчує, що справа зсунулася з мертвої точки.

Будь-яку суперечку можна порівняти з келихом пива (або шампанського, кому що ближче): зверху густа піна і лише під нею, власне, сам напій. Піна – це наші емоції, і поки вони не «осядуть», до суті ви не доберетеся. Необхідно дати вашому співрозмовникові (та й вам теж) випустити ці емоції до кінця, тільки після цього ви обидва зможете прийти до якогось рішення.

Тут найголовніше – не «заразитися» негативними емоціями іншого, чітко відділяти їх від своїх і від предмету суперечки. Це дуже важко. В протилежному разі, далі фрази «від дурня чую» ви обидва не підете. Хай навіть цей процес супроводжується криками і слізьми. «Коли виплескується брудна вода, з'являється місце для чистої і свіжішої».

4. Постарайтеся в процесі суперечки визначити, де ваші точки зору розходяться, а де співпадають. Здається, що таких моментів збігу не існує і бути не може, проте це тільки на перший погляд.

Якщо ви не забудете про «холодну зону», про яку йшлося вище, то обов'язково з її допомогою знайдете, нехай поки що невеликі, острівці, де ваші побажання і очікування співпадають. Будь-яка спільність, особливо в ситуаціях, де ви її не чекаєте – найпотужніший засіб для компромісу й примирення.

5. У жодному випадку не переходьте на особистості, не використовуйте «удари нижче пояса» у своїх аргументах. До подібних заборонених прийомів відноситься, наприклад, такий, як порівняння з кимось, на ваш погляд, більш позитивним у всіх відношеннях. Жодній людині, та і вам також, навряд чи сподобається подібне порівняння. Будь-хто з нас у душі вважає себе кращим і нагадування, що це далеко не так, здатне зіпсувати будь-які відносини.

Ще один «удар нижче пояса» – звернути увагу сперечальника на недоліки його зовнішності або манери говорити. Будь-яка суперечка одразу набуде забарвлення

сварки на комунальній кухні і тоді поступок від другої сторони не чекайте. Мова вже не йде про те, що у відповідь ви ризикуєте отримати власний портрет, намальований вельми в'їдливо.

Не варто так само згадувати усі минулі «гріхи» іншої людини. Ви сперечаєтесь зараз із цілком конкретного приводу, ось і дотримуйтеся «заданої теми»! Немає жодної необхідності змішувати все до купи.

Не починайте свої фрази словами: «Ти завжди так робиш ...» або «Ти знову ..., як минулого разу ...!». Така глобальна оцінка примушує людину захищатися, а значить, кінця конфлікту не побачите.

І, нарешті, ніколи не переповідайте людині плітки про неї. Відповідайте лише за свої слова. Залучення чужих негативних думок викличе новий спалах негативних емоцій, а ви, у свою чергу, прославитесь як пліткар.

Як бачите, правила ці прості і складні одночасно, проте, не засвоївши їх, ви навряд чи просунетесь в науці суперечки, а володіння цією наукою вкрай необхідною будь-якій людині. Якщо тільки суперечка для вас – спосіб щось змінити на краще.

Якщо ж вам просто необхідно «випустити пару», все одно яким способом, все одно з ким, використовуючи будь-які прийоми, ніпрохи не піклуючись про те, що відчуває і думає про вас ваш співрозмовник, то все наведене вище не для вас.

РЕЗЮМЕ. ЯК ЙОГО ПРАВИЛЬНО НАПИСАТИ

Для того щоб потрапити на роботу і знайти хорошу спеціальність, слід, як мінімум, написати хороше резюме.

Резюме – це дипломна робота в мініатюрі: в нього потрібно вкласти енергію, узагальнити багатоплановий матеріал, зосередитися на деталях.

Традиція використовувати резюме під час пошуку роботи міцно вкорінилася на ринку праці. Проте претенденти часто розглядають її лише як дань певній моді, не усвідомлюючи, що хороше резюме, по суті, застава успішного працевлаштування. Гарне резюме – один з найефективніших способів пошуку роботи.

Запам'ятайте три ключові моменти.

По-перше, у вас єдиний шанс досягти успіху за допомогою резюме в той момент, коли його читають вперше. Як правило, на проглядання резюме витрачається не більше ніж 2-3 хвилини.

Якщо увагу привернути не вдалося, значить, резюме не спрацювало.

По-друге, при написанні резюме дотримуйтеся принципів лаконічності, логіки й вибірконості.

Резюме – це узагальнення ваших професійних характеристик і досвіду, воно повинне містити в собі інформацію, що характеризує вас з професійного боку. А тому в резюме не повинно бути нічого зайвого або інформації, що негативно вас характеризує.

По-третє, вдале резюме може стати приводом для інтерв'ю, тобто особистої зустрічі з роботодавцем або його представником, проте ще не гарантує отримання роботи. Ваша мета – добитися, щоб той, хто читає, захотів зустрітися з вами особисто.

Таким чином, резюме – це ваша презентація себе самого. Постарайтеся

якнайповніше розкрити в ньому ті свої якості, якими саме ви можете зацікавити роботодавця і які відрізняють вас від інших шукачів місця праці. Будьте при цьому конкретними, реалістичними і правдивими. Будьте впевненими, що ви зможете підтвердити всю інформацію, яку включили в резюме. Існують загальноприйняті правила складання резюме.

Пам'ятайте: резюме – це представлення самого себе. Не можна складати резюме за схемою, шаблоном, розробленим бланком. Як зміст, так і оформлення повинні бути індивідуальними, як і ви самі. Експериментуйте, фантазуйте, але пам'ятайте: резюме – це документ. Тому намагайтеся роздрукувати його все ж таки на білому папері, використати не більше трьох різних шрифтів і зробити його зручним для читання.

В резюме ви покажете роботодавцеві ваші навички, вміння, досвід роботи так, щоб роботодавець бачив, чому і як ви зможете справитися з новою роботою, що саме ви можете привнести в роботу, і як весь ваш попередній досвід підготував вас до зайняття нової посади.

Не включайте в резюме негативної інформації, створіть позитивний образ. Наприклад, не варто писати в резюме «Досвіду роботи не маю», краще просто уникнути згадки про досвід роботи взагалі. Не варто також вживати такі фрази, як «залагоджував скарги на...», «перешкоджав зниженню...», «англійською бігло, але з помилками» – це виглядає непрофесійно і створює негативне ставлення. Краще писати; «допомагав клієнтам в...», «підвищив потенціал продукту на ринку», «робоче знання англійської мови».

Контактна інформація. Це, перш за все: адреса, контактний телефон (включаючи код міста), факс, E – mail, адреса особистої сторінки в Інтернеті тощо.

В жодному разі не можна залишати телефон з поміткою: «телефонувати після 22.00» – ви повинні залишити номер, за яким з вами можуть зв'язатися в робочий час.

До особистої інформації належать відомості про вік (дата народження), сімейний стан і наявність дітей (це вказувати не обов'язково).

Мета. Досить часто в резюме використовують такий розділ. Мета – це короткий опис того, на отримання якої посади і чому ви претендуєте. Це досить корисний пункт, оскільки вказує роботодавцеві, на яку вакансію ви претендуєте.

Освіта. В цьому пункті треба вказати, яку освіту ви отримали (інститути, спеціальності, отримані ступені; загальноосвітня середня школа, звичайно, не вказується).

Слід вказувати дати – з якого по який рік ви вчилися в навчальному закладі, назва закладу, сфера навчання (спеціальність), отримані ступені або сертифікати. Якщо ви закінчили декілька навчальних закладів, перерахуйте їх по порядку. Можна вказати, якою науковою роботою ви при цьому займалися, тему дипломного проекту. Вкажіть також різні курси, школи (менеджменту, фінансів тощо). Якщо у вас були стажування за кордоном, обов'язково вкажіть.

Чим більше минуло часу після закінчення навчального закладу, тим менше місця розділ про освіту повинен займати в резюме; для випускників і студентів слід поміщати його перед описом досвіду роботи, оскільки, якщо він і є, то він

менш значний. Можна повідомити про нагороди, підкреслити ті вивчені дисципліни, які мають значення для майбутньої посади.

Навички і вміння (цей розділ може також називатися «Професійні навички», або «Додаткова інформація»). До такої інформації може належати володіння іноземними мовами і комп'ютером, знання діловодства, ораторські здібності, наявність прав водія. Можна відзначити наявність закордонного паспорта.

Пункт про знання мов є не обов'язковим, але бажаним. Якщо ви не знаєте жодної мови, його можна пропустити. Але якщо у вас є хоч мінімальні знання мови, вкажіть це. А вже якщо ви непогано володієте якоюсь мовою, напишіть, якою, наскільки добре (розмовна, технічна, володію вільно), чи знаєте спеціальну лексику в якійсь сфері.

Підпункт про комп'ютерні навички варто опустити, якщо ви програміст, оскільки знання ПК і програм буде відображено у ваших посадових обов'язках. А для інших це досить корисний пункт, оскільки будь-якого працедавця зацікавить фахівець, що володіє сучасними технологіями. Вкажіть, які пакети програм, бази даних, мови програмування тощо ви знаєте.

Досвід роботи («Трудовий досвід», «Професійний досвід»).

Цей розділ є одним з найголовніших в резюме. Досвід роботи слід вказувати в зворотному хронологічному порядку (спочатку останнє місце роботи). Вкажіть дати початку і закінчення роботи, назви організацій, посади (їх може бути декілька, якщо ваша кар'єра розвивалася успішно) і стисло опишіть посадові обов'язки та виробничі досягнення, якщо вони у вас були.

Описуючи ваші досягнення, використовуйте дієслова, такі як «розвивав», «заощадив», «збільшив» або «скоротив». Якщо ви багато і часто міняли роботу, вкажіть останні 3-4 місця, або ж місця роботи за фахом, або ж такі місця, де ви набули досвіду, який може стати в нагоді на новій роботі.

Спочатку пишуться дати – з якого по який рік ви працювали в даній організації, потім назва організації (бажано вказувати форму власності – ТОВ, ЗАТ, ВАТ тощо) і вид її діяльності (кожен працедавець шукає співробітника, знайомого з тією або іншою галуззю дальності). Далі йде назва вашої посади, як вона звучала в штатному розкладі. Якщо, працюючи в одній і тій же компанії, ви піднімалися службовими сходами, тобто мали декілька посад, поділ за датами вам краще прив'язати до посад, а не до місця роботи. Отже, ви вказали посаду, тепер переходьте до посадових обов'язків. Тут чітко і детально слід описати, що ви робили на даній посаді, які професійні навички використовували. Багато хто при написанні резюме припускається поширеної помилки: спочатку наводяться дати, місця роботи і посади, а професійні навички виносяться окремим пунктом. Це ускладнює роботу з резюме, оскільки незрозуміло, де які навички використовувалися.

Якщо у вас немає жодного досвіду роботи, в резюме можна вказати місця, де ви проходили практику, стажування, тренінги. Робіть в резюме акцент на вашій освіті і вміннях.

Особисті характеристики, що мають відношення до посади, яку ви хочете займати. Тут цілком доречно охарактеризувати себе як особу. Ясна річ, цим займатимуться психологи при проведенні співбесіди з вами, проте ви можете

дати собі самокритичну оцінку і навіть трохи похвалити себе. Це пожвавить резюме, згладить незручність першого спілкування з працедавцем або менеджером з добору персоналу.

Основні досягнення.

Це дуже бажано вказувати! Покажіть, чого ви досягли, як вирости, працюючи в тій або іншій компанії. Це допоможе вам постати перед працедавцем в найвигіднішому світлі. Намагайтесь вказувати досягнення, які б відповідали даному випадку. Наприклад, якщо ви претендуєте на посаду менеджера з персоналу, а колись успішно торгували косметикою, не треба писати, як зростав обсяг продажів.

Рекомендації.

Дуже багато працедавців хочуть отримати підтвердження надійності й професіоналізму претендентів. Цей пункт в резюме не обов'язковий. Зазвичай рекомендації надаються на вимогу. Якщо у вас була якась конфліктна ситуація перед звільненням і ви знаєте, що хороших рекомендацій вам не дадуть, а ви заслуговуєте на краще, чесно скажіть про це працедавцеві. А якщо у вас є хороші рекомендації, то навіщо про них умовчувати? Хай новий працедавець знає, якої високої думки були про вас на колишньому місці роботи.

В резюме ви можете вказати імена і телефони осіб, до яких працедавець може звернутися, аби отримати рекомендацію на вас, при цьому той, що рекомендує, повинен бути не родичем або близьким другом, а людиною, яка знає вас з професійного боку. Якщо у вас є рекомендаційний лист, то його варто принести на інтерв'ю, а не надсилати разом із резюме.

Перспективні плани.

Пункт не обов'язковий, але він може показати вас з кращого боку. Наприклад, ви можете написати, що хочете якомога повніше проявити себе як професіонал, чого із якихось причин не могли зробити на попередньому місці роботи. Напишіть, що прагнете навчатися і підвищувати свою кваліфікацію у галузі, яка цікавить вашого працедавця. Це буде дуже великим плюсом для вас в очах потенційного керівника.

Резюме пишеться звичайно на одному аркуші білого паперу хорошої якості формату А4. У разі, коли інформація не вміщується на одному аркуші і ви хочете використати два, постарайтесь максимально заповнити нею обидва аркуші. Використовуйте при написанні резюме короткі фрази, а не довгі речення. Описи повинні бути ємними і змістовними.

ЯК СПОДОБАТИСЬ РОБОТОДАВЦЮ

*На самопрезентації хваліть бувшого шефа і не бійтесь говорити про свої
«прекрасні недоліки»*

Коли після тривалої перерви я стала шукати роботу, мені і вголову не приходило, що до самопрезентації необхідно ретельно готуватись. Після чергової невдалої співбесіди стала перебирати в пам'яті подробиці розмови і потроху розібралась у припущених помилках. Спираючись на негативний досвід,

можу тепер сформулювати нехитрі правила для тих, у кого ще попереду діалог з потенційним роботодавцем.

Зустрічають по одежі

Банально, але це так. Якщо жінка хоче, щоб звернули увагу на її ділові якості, а не на жіночі принади, їй необхідно продумати екіпіровку. Не обов'язково приходити в строгому костюмі, одначе міні-юбку і топи залиште для уїк-енду. Допустимий «дифузний стиль» – наприклад, брюки і романтична блуза. Стійкими парфумами в цей день не користуйтеся, а макіяж накладайте під девізом «обманюйте близько до правди». Не підкреслюйте умисно в зовнішності свою неординарність, не проявляйте ексцентричність і «претензії на причетність».

Якщо чоловік прийде в порваних джинсах і з немитим волоссям, у нього навряд чи вийде стати переконливим по шукачем. Але не слід впадати в інші крайнощі – розкішний костюм і черевики з крокодилячої шкіри, сильний запах дорогого одеколону. Спробуйте створити привабливий образ: діловий, спортивний, в міру респектабельний. Якщо на фірмі люди одягаються демократично, не обов'язково з'явитись в костюмі-трійці і при краватці. Справляють враження різні атрибути діловитості – кейси, портмоне, візитівки.

Скромність ще в моді

Співбесіда – це, в принципі, самореклама: треба вміти себе подати. Вміння переконливо розповісти про свої плюси – одна з найважливіших умов вдалого інтерв'ю. Деякі роботодавці полюбляють провокувати претендентів, а тому будьте готові до питання про ваші недоліки. Зарані сформулюйте свої «гріхи» так, щоб навіть їх зарахували до вашого активу. Як говорить одна знайома: «У мене вдале поєднання лінощів і честолюбства – останнє не дозволяє остаточно розлінуватись, а лінощі заважають стати відвертою кар'єристкою». Пам'ятайте: ви не на сповіді, перераховувати всі свої пороки непотрібно, а прикрасити і віджартуватись можна, згадавши одне-друге прислів'я.

В кращому положенні опиняються впевнені у собі люди, в гіршому – недовірливі, обтяжені купою комплексів. Претендентів видають навіть жести. Так, якщо ви під час розмови часто прикриваєте рота рукою, це може бути сприйняте як надмірна сором'язливість або навіть брехливість. Невпевнена людина весь час метушиться, обсмикує одяг, потирає потилицю. Не вітаються і «очі, що бігають», і навіть нахил голови – далеко не дрібниця. Якщо дивитесь знизу догори, це свідчить про вашу боязкість, а якщо згори до низу, то від вас повіє холодністю, зверхністю – самовпевнені пошукачі зазвичай теж опиняються в програші. І пам'ятайте, що посмішка ще нікого не знівечила, а тому застосовуйте всю свою чарівність.

Менше тексту!

В розмові краще обмежитись професійним боком справи. До речі, більш успішно проходять співбесіди чоловіки. Їх переваги – чіткість, лаконічність, мінімум лірики. Жінки ж їм в цьому програють, особливо занадто багатослівні і ті, які звикли «думати уголос». Керівник фірми або менеджер з персоналу можуть навмисне не переривати монолог балакучої панянки – так легше виявити

її пріоритети. Будьте обережні, не плутайте самопрезентацію з посиденьками за «чаркою чаю»: прозвучить ключове слово, і ви з захопленням почнете говорити про сімейні проблеми і уподобання. В результаті пів години милої бесіди стануть для вас фатальними. Тому на питання «не зі справи» відповідайте однією-двома фразами. Але якщо фрази рубані – значить ви напружені, скуті, якщо ж фрази розгорнуті, з масою прикметників, то може ви «літаєте у хмарах».

«Начальник мене принижував ...»

Як правило, претендента питають, чому він пішов з попереднього місця. Зрозуміло, люди змінюють роботу з різних причин, але на співбесіді краще вкажіть ті з них, які характеризують вас з вигідного боку. Скажімо, прагнення до професійного росту, бажання реалізувати нові ідеї. Про розбіжності з керівництвом і ваші образи краще промовчати. Навпаки, відмітивши позитивні якості бувшого шефа, ви покажете себе об'єктивною і толерантною людиною. Найвірогідніше виникне питання, чому ви вибрали саме цю фірму. Проявіть ваші знання про її місце на ринку, переваги перед конкурентами, відмітьте перспективи розвитку. Не завадить сказати, що про таку роботу ви давно мріяли. Нагадайте і про якийсь негативний момент, наприклад, що вам довше добиратись сюди, ніж до попереднього місця роботи, але це вас не лякає.

Найбільш делікатне питання

Починати розмову з матеріального боку, звісно, не варто, але і виставляти себе людиною, якій це питання байдуже, безглуздо. Ваше мовчання на цю животрепетну тему може викликати у роботодавця нерозуміння. Важко відповідати, коли в упор запитують: «На яку зарплату ви розраховуєте?». У випадку лобової атаки не ніякуйте, намагайтесь дипломатично ухилитись від конкретної відповіді, наприклад: «Останнім часом я одержував стільки-то, хотілося б мати більшу зарплату, але для мене важливіше за все майбутня робота». І намагайтесь бути по-справжньому щирим, адже досвідчений керівник легко помітить, наскільки сказані вами слова відповідають вашим думкам.

Якості, які вітаються: ентузіазм, ініціатива, захопленість; бажання розвиватись у професійному і особистому плані; переконлива мотивація доводів і вчинків; вміння працювати в команді, не конфліктність; намагання самостійно долати труднощі і вирішувати проблеми; навички ділового і міжособистого спілкування; відповідність внутрішньокорпоративній культурі.

Корисні поради: дивіться в очі співрозмовнику, це приваблює; ваш тон повинен бути дружелюбним, але без фамільярності; під час розмови проявляйте активність і зацікавленість; доречно проявлені дотепність і ерудиція підвищують ваші шанси; відповідайте лише в межах заданого питання; підкреслюйте спільність інтересів з співбесідником; відкритий погляд і скромна посмішка – потужна зброя.

Ольга Томашевська

ЗАПОВІДІ МАТЕРІ ТЕРЕЗИ

1. Так, люди непослідовні, нерозумні й егоїстичні.

І все ж люби їх!

2. Якщо ти робиш добро, люди звинуватять тебе в потаємній корисливості і себелюбстві.

І все ж твори добро!

3. Якщо тебе супроводжує успіх, ти наживаєш уявних і справжніх ворогів.

І все ж добивайся успіху!

4. Добро, зроблене тобою, завтра ж забудуть.

І все ж твори його!

5. Щирість і відкритість зроблять тебе уразливим.

І все ж будь щирим і відкритим!

6. Те, що ти будував роками, може зруйнуватися в одну мить.

І все ж будуй!

7. Люди потребують допомоги, але вони ж стануть дорікати тобі за неї.

І все ж допомагай людям!

8. Віддай світу найкраще, що маєш, і натомість одержиш жорстокий удар.

І все ж віддай світу найкраще, що в тебе є!

ЗАКЛИК ТВОЄЇ ДИТИНИ

1. Не давай, мені все, про що я Тебе прошу, бо це мене розбещує. Іноді я просто випробовую Тебе.
2. Не бійся бути зі мною рішучим і вольовим. Це потрібно мені, бо дає відчуття безпеки.
3. Не дозволяй мені набувати поганих звичок. Надіюся, що Ти допоможеш мені виявити їх ще у зародку.
4. Не чини так, щоб я почував себе меншим, ніж я є, бо тоді буду поводитися нерозумно і смішно, щоб здаватися «великим».
5. Не картай мене у присутності інших. Найкраще мені допомагає, коли Ти говориш зі мною спокійно і без свідків.
6. Не оберігай мене від наслідків. Мені потрібен також і гіркий досвід.
7. Не спричинюйся до того, щоб я вважав свої помилки гріхами. Це зачіпає моє почуття гідності.
8. Не переймайся надмірно, коли говорю: «Я Тебе не люблю». Не Тебе я не люблю, а Твою владність, яка нищить мене.
9. Не переживай надмірно через мої малі недуги. Вони просто привертають Твою увагу, яка мені потрібна.
10. Не бурчи. Якщо будеш це робити, то я боронитимусь, вдаючи глухого.
11. Не обіцяй нерозважливо, бо відчуваюся дуже розчарованим, коли Ти не виконуєш обіцянок.
12. Не забувай, що не можу проявити себе так добре, як би мені хотілося. Тому деколи я розминаюся з правдою.
13. Не переоцінюй моєї чесності. Це мене сковує, і я починаю говорити неправду.
14. Не змінюй своїх правил поведінки з огляду на обставини. Це викликає в мені неспокій і недовіру до Тебе.

15. Не нехтуй мною, коли ставлю Тобі запитання, бо тоді я перестану Тебе питати, а відповіді шукатиму деінде.
16. Не кажи, що мій страх і мої побоювання безпідставні. Вони справжні.
17. Не намагайся мене переконувати, що Ти досконалий і непомильний, бо переживаю глибоке потрясіння, коли виявляється, що Ти не такий.
18. Не думай, що виправдання переді мною є нижче Твоєї гідності. Чесне виправдання пробуджує в мені велику сердечність до Тебе.
19. Не забувай, що я люблю експериментувати. Не забороняй мені робити досліди, бо без цього не можу розвиватися.
20. Не забувай, що я швидко расту. Напевно, Тобі важко іти зі мною крок у крок, але прошу Тебе, постарайся.

**Стадії розвитку особистості, позитивні якості і вади розвитку
(за даними досліджень американського психолога Е. Еріксона)**

<i>Стадія розвитку</i>	<i>Нормальна лінія розвитку</i>	<i>Аномальна лінія розвитку</i>
Ранній дитячий вік (від народження)	Звіра до людей. Взаємна любов, прив'язаність, взаємне визнання батьків і дитини, задоволення	Довіра до людей як результат поганого поведіння матері з дитиною, ігнорування, зневажання нею, позбавлення любові. Дуже
Пізній дитячий вік (від 1 року до 3 років)	Самостійність, впевненість в собі. Дитина дивиться на себе, як на самостійну, окрему, але ще залежну	Сомні в собі і гіпертрофоване почуття сорому. Дитина відчуває свою непристосованість, сумнівається в своїх здібностях.
Раннє дитинство (біля 3-5 років)	Ініціативність, активність. Жива увага і зацікавленість у вивченні навколишнього	Сомнісність і байдужість до людей. Млявість, відсутність ініціативи, інфантильне почуття заздрощів до
Середнє дитинство (від 5 до 11 років)	Самонаміреність. Виражене почуття обов'язку і бажання досягти успіху. Розвиток пізнавальних і комунікативних умінь і навичок. Постановка мети перед собою і	Почуття власної неповноцінності. Недостатній розвиток трудових навичок. Уникнення складних завдань, ситуацій, змагань з іншими людьми. Гостре відчуття особистої неповноцінності, приреченості на те, щоб досягти
Статеве дозрівання, підлітковість і юність (від 11 до 20 років)	Ідентифікація з гендером. Розвиток тимчасової перспективи - планів на майбутнє. Самовизначення в питаннях: Яким бути? Ким бути? Активний	Відсутність ідентифікації з роллю. Переміщення і змішування тимчасових перспектив: поява думок не тільки про майбутнє і сучасне але й про минуле. Концентрація душевних сил на самопізнанні, надзвичайно
Рання дорослість (від 20 до 45 років)	Близькість до людей. Прагнення до спілкування з людьми, бажання і прагнення	Відчуження від людей. Уникнення людей, особливо близьких, інтимних відносин з ними. Труднощі характеру, нерозбірливі відносини і непереконливі переконання
Середня зрілість (від 40-45 до 60 років)	Генеративність. Продуктивна і творча робота над собою і з іншими людьми. Зріле, повноцінне і різнобічне	Сомнісність. Егоїзм і егоцентризм. Непроодуктивність в роботі. Рання інвалідність. Всепрощення себе і виняткова турбота про себе.
Пізня дорослість (більше 60 років)	Відродження життя. Постійні роздуми про минуле, його спокійна, зважена оцінка. Прийняття прожитого життя таким,	Відчай. Відчуття того, що життя прожите даремно, що часу залишилось дуже мало, що він летить надто швидко. Усвідомлення даремності свого

Їм гукали, але вони не чули



В оперативних зведеннях МВС дедалі частіше з'являються повідомлення про дорожньо-транспортні та інші вуличні пригоди, внаслідок яких гинуть або тяжко травмуються люди в навушниках, які в цей час насолоджувалися музикою. Хтось із цієї причини на залізничному переїзді не почув

сигналу поїзда, що стрімко наближався... Хтось потрапив під колеса автомобіля чи трамвая... Ще на когось обвалилася крижана брила, що намерзла після відлиги на даху будинку...

Так, днями в одному з райцентрів Полтавщини загинула дівчина. Йшла попід будинком, із покрівлі якого зірвалася величезна бурулька. Удар припав на потилицю. Свідки в розпачі потім примовляли: «А ми ж їй гукали, щоб відійшла». За мить до трагедії люди побачили і почули, як із тріском та буруля стала відколюватися. Проте дівчина була в навушниках, у яких лунала музика, що транслювалася зі смартфона в кишені.

У Кривому Розі льодина з даху вклала у реанімацію 31-річного такого ж меломана. Зламала чотири ребра, ключицю та пробила легеню.

У багатьох містах, де сталися подібні трагедії, розпочато кримінальні провадження. Окремі випадки правоохоронці кваліфікують навіть як убивство. Ясна річ, люди передовсім нарікають на комунальників, які не тільки не прибрали загрозливі крижані нарости на дахах, але навіть не позначили небезпечну територію внизу загороджувальними стрічками. Між тим працівники комунальної служби виправдовуються, мовляв, стільки взимку роботи, що просто фізично не встигають зчистити всі бурульки. А в нещасних випадках, про які мовилося вище, ще й «квивають» на потерпілих. Мовляв, навіщо в навушниках ходити вулицею, відгородившись мало не від усього світу? І в їхніх словах таки є правда.

Годі казати про те, як важливо бути уважним на проїжджій частині дороги та на залізниці. Приголомшлива новина надійшла з Мукачєвого: на залізничному переїзді під швидкісний пасажирський потяг «Ужгород – Київ» потрапила 15-річна дівчина. Після уроків ішла до мами на роботу, переходила дорогу в невстановленому місці. Очевидці намагалися застерегти дівчину, що наближається поїзд, гукали їй: «Зупинись!». Але вона чула тільки музику в навушниках. До того ж на голові був глибокий капюшон, який обмежував оглядовий простір. Дівчина опинилася під колесами потяга. З численними переломами та забоями її доставили в Мукачівську райлікарню, де медики дістали з вуха фрагмент навушника... Так само навушники і капюшон призвели

до черепно-мозкової травми 20-річного хмельничанина. Не чув попереджувальних сигналів, і його збила електричка «Шепетівка – Гречани».

Отак, бува, люди виявляють фатальну необачність, коли від дотримання Правил дорожнього руху або елементарної уважності залежить життя. Молодим людям у навушниках гукали, але вони не чули ні гучних сигналів водіїв і машиністів, ні окриків перехожих. Невесела вийшла у підсумку музика...

Загальна тенденція до збільшення числа таких інцидентів очевидна. Останнім часом правоохоронці масово пішли з роз'яснювальними лекціями у школи, коледжі і виші. Фахівці застерігають: людина не чує звуки довколишнього світу, якщо в обох вухах стереофонічний ефект. А молодь нерідко надіває ще й професійні студійні навушники, відтак «сторонні» звуки щезають зовсім. У навушниках пішохід дезорієнтований, не зосереджений, у нього змінена реакція... **Така «музика» варта життя?**

Олена Кощенко «Сільські вісті»

ЯК ПРАВИЛЬНО ПРОСИТИ ПРОБАЧЕННЯ

У житті кожної людини (зокрема, і це важливо, політичних діячів, аж від самих верхніх владних щаблів, керівників різного рівня) може виникнути ситуація, коли треба просити пробачення за прорахунки і недоліки у своїй діяльності, вчинки тощо.

При намаганні отримати очікуваний результат, тобто пробачення від інших людей, необхідно не лише сказати щось на зразок «Ну, вибачайте...», особливо коли мають місце серйозні негативні наслідки діяльності (при такому варіанті тому, хто просить пробачення, важко розраховувати на позитив), а розмовляти з людьми за певним алгоритмом, який включає ряд послідовних кроків, а саме:

1. Висловити жаль з приводу того, що сталося.
2. Пояснити причину.
3. Визнати свою відповідальність.
4. Покаятись («Я був неправий...»).
5. Запропонувати виправити ситуацію.
6. Попросити пробачення за те, що сталося.

ПРАВИЛА ПОЄДНАННЯ ХАРЧОВИХ ПРОДУКТІВ

Ідея правильного поєднання продуктів існує дуже давно. Ще в Стародавньому Римі лікар Цельс виділяв несприятливі поєднання харчових продуктів, погано засвоюваних шлунком, і закликав до обережності щодо солоних, тушкованих, дуже солодких і жирних продуктів.

Питання про поєднанні продуктів отримало наукове підтвердження в роботах академіка Павлова, який з допомогою різних методів встановив, що на кожен вид їжі виділяються різні за кількістю і якістю травні соки. Причому це виділення починається вже з ротової порожнини і слідує далі по всьому травному тракту (слина, шлунковий сік, підшлунковий сік, жовч, травні соки товстого і тонкого кишківника, а також мікрофлора). Обробка і перетравлення кожного виду їжі протікає у відповідному відділі травного тракту і займає певний, властивий тільки йому час.

А найбільш повно проблему правильного поєднання харчових продуктів розглянув і обґрунтував американський лікар і педагог Герберт Шелтон. Саме його робота і лягла в основу сучасної системи роздільного харчування.

Основні принципи поєднання продуктів

Відповідно до даної теорії ми вживаємо в їжу не закуски, гаряче або десерти, а продукти різної природи. Для зручності всі можливі продукти розділені на групи: білки, жири і вуглеводи. Передбачається, що ця класифікація допомагає зорієнтуватися не лише в різноманітті їх впливу на організм людини.

В процесі перетравлення елементи, що містяться в споживаних нами продуктах, ведуть себе по-різному. Так, для розщеплення білків потрібно кисле середовище, а для розщеплення вуглеводів – лужне. Тому головна мета роздільного харчування – допомагати організму налаштуватися на кожен елемент. Якщо в шлунок одночасно потрапляють продукти різної природи, робота з їх перетравлення утруднюється; при потраплянні непоєднаних продуктів організм дає збій, який може носити одномоментний або довгостроковий характер. Погано перетравлені продукти відкладаються у вигляді жиру і шлаків, що може призвести як до набору ваги, так і виникнення хвороб.

Правила поєднання продуктів

Для підтримки «дружелюбного середовища» в травному тракті концепція роздільного харчування пропонує не тільки систему поєднання продуктів, але і поради з вживання продуктів однієї групи.

1. Не рекомендується їсти вуглеводну та кислу їжу в один прийом

Хліб, картопля, горох, боби, банани, фініки та інші вуглеводні продукти не можна їсти з лимоном, апельсином, грейпфрутом, ананасом, журавлиною, помідорами та іншими кислими овочами і фруктами.

2. Не рекомендується споживати білки і вуглеводи в один прийом їжі

Горіхи, м'ясо, яйця, сир та іншу концентровану білкову їжу не слід поєднувати з концентрованими вуглеводами: хлібом, злаками, тістечками, солодкими фруктами.

3. Не рекомендується споживати два концентрованих білка в один прийом їжі

Два білка різного виду і різного складу вимагають різних травних соків і різної їх концентрації. Ці соки виділяються в шлунку не в один і той же час. Тому треба дотримуватися правила: один білок в один прийом їжі. Це правило давно відомо людям, що прагнуть зберегти свою вагу в нормі – багато балерин, наприклад, не їдять разом рибу і м'ясо, м'ясо та горіхи тощо.

4. Не рекомендується споживати жири разом із білками в один прийом

Вершки, вершкове масло, сметану, рослинне масло не слід їсти з м'ясом, яйцями, сиром, горіхами та іншими білками. Жир пригнічує дію залоз і гальмує виділення шлункових соків при вживанні м'яса, яєць, горіхів.

5. Не рекомендується поєднувати кислі фрукти з білками

Апельсини, лимони, помідори, ананаси, вишню, кислу сливу, кислі яблука не можна їсти з м'ясом, горіхами, яйцями. Чим менш складні харчові суміші, чим простіші страви, тим ефективніше травлення.

6. Не рекомендується споживати крохмалі з цукром в один прийом їжі

Споживання в один прийом їжі желе або джему з кашею, поєднання цукру зі злаками (наприклад хліб, политий сиропом) може викликати процеси бродіння і навіть призвести до отруєння.

7. Не рекомендується споживати два види крохмалю в один прийом їжі

Якщо два види крохмалю (картопля з хлібом, каша з хлібом) споживаються одночасно, один з них засвоюється, а інший залишається недоторканим і лежить в шлунку, як вантаж, не проходить в кишечник, заважає засвоєнню іншої їжі, викликає її бродіння, підвищення кислотності шлункового соку, відрижку тощо.

8. Не рекомендується споживати кавун і диню в один прийом з будь-якою іншою їжею

Кавун, різні види динь треба їсти окремо.

9. Не рекомендується споживати молоко разом з іншими продуктами

Жир молока перешкоджає виділенню шлункового соку. А оскільки молоко засвоюється не в шлунку, а в дванадцятипалій кишці, на присутність молока шлунок не реагує секрецією, що заважає засвоєнню іншої їжі.

ПРАВИЛА ПОЄДНАННЯ ХАРЧОВИХ ПРОДУКТІВ

Напевно багато хто звик до певного поєднання продуктів в раціоні харчування. Тільки це поєднання складається на основі того, що нам більше подобається і хочеться з'їсти на даний момент, в конкретний прийом їжі. І при цьому знайдуться лише одиниці тих, хто замислюється над тим, що, наприклад, в деяких продуктах присутні білки, які категорично не рекомендується змішувати з жирами. А з вуглеводами білки взагалі не можна приймати одночасно! Про такі правила мало хто здогадується, а, отже, спосіб харчування часто стає причиною поганого самопочуття, пригніченого настрою, проблем зі здоров'ям.

Правильне поєднання тих харчових продуктів, які ми вживаємо в їжу, сприяє нормалізації діяльності всіх систем органів. Шлунок починає переробляти конкретно один вид продуктів, а не забиватися при попаданні в нього декількох різних компонентів. Правильне поєднання харчових продуктів передбачає декілька основних правил, дотримуючись яких, можна привчити організм до «правильного» функціонування.

Отже, вживані продукти харчування повинні бути схожі за складом щодо білків, жирів, вуглеводів. Так, продукти, що містять будь-які кислоти, не рекомендується вживати з вуглеводною їжею. Хліб і бобові, картоплю і горох не потрібно поєднувати з помідорами, а також вживати відразу після них ананаси, журавлину та цитрусові у вигляді десерту. Також слід відмовитися від десерту у вигляді тістечок і фруктів, якщо ви з'їли м'ясні страви, яйця, сир.

Неприпустиме поєднання харчових продуктів, що містять однакову кількість різних білків. Кожен з видів білка вимагає вироблення шлункового соку певної концентрації для того, щоб бути переробленим. А якщо в шлунок потрапить кілька різних видів білків, то потрібно і посилене виділення різних шлункових соків для того, щоб засвоєння пройшло нормально. Така робота шлунку може виявитися не під силу. В результаті - тяжкість, здуття живота, запори. Від деяких

харчових продуктів може статись навіть отруєння в результаті перенасичення шлунка різними компонентами.

При вживанні жирних страв і білкових продуктів відбувається вироблення в організмі ферменту для переробки останніх в меншій кількості, ніж це потрібно. Фермент, який має назву пепсин, необхідний для перетравлювання білка. Якщо його буде недостатньо, то білки утворюють в шлунку гниючу масу. Можна з'їсти трохи зелені, тому що вона сприяє розщепленню жирів і прискорює їх переробку.

Правильне поєднання продуктів не допускає одночасного вживання м'ясних страв, яєць разом зі сметаною, вершковим маслом. Риба і м'ясо також повинні вживатися окремо, причому навіть бажано в різні дні.

Стосовно молока, то воно взагалі рекомендується як окрема страва. Його досить важко переварити нашому шлунку, особливо дорослій людині, яка вживає його нерегулярно. Що б ви не з'їли, молоко буде робити процес травлення довгим і важким. Те ж можна сказати і про дині. Сама по собі вона не важка для шлунку і дуже корисна для травної системи. Але тільки без додавання будь-яких інших харчових продуктів. Відмінна особливість дині полягає в тому, що вона починає перетравлюватися тільки при попаданні в кишківник. А в поєднанні з іншими продуктами відбудеться гальмування всіх травних процесів.

Окреме правило стосується вживання десертів. Ми всі звикли, що десерти у вигляді фруктів, тістечок, морозива або коктейлів вживаються після прийому основних страв. Десерт всі вважають логічним завершенням трапези. Однак, навіть при правильному поєднанні продуктів, робота шлунку і кишківника може порушитись, якщо з'їдати десерт відразу ж після основних страв. Між обідом і десертом повинно пройти не менше двох годин. Саме стільки часу необхідно шлунку, щоб перетравити їжу, яка потрапила до нього. І тоді він буде готовий до легкого перекусу у вигляді десерту. Так не станеться зупинки роботи шлунково-кишкового тракту, їжа буде перероблятися, а не гнити в шлунку, викликаючи неприємні відчуття.

Іноді батьки стверджують, що дітям не слід давати харчові продукти, відібрані за принципом правильного й корисного поєднання. Це не так. Дитячий організм ще більш сприйнятливий до того, які продукти до нього потрапляють. Навіть немовлятам рекомендується, наприклад, не картопляне пюре, що містить крохмаль, з рибою, в якій є білок, а гарбузове або морквяне, кабачкове та інші овочеві пюре. У цьому віці малюків можна легко привчити до поєднання певних смаків і продуктів, щоб виробити звичку правильно харчуватися з самого дитинства. Не є правильним дозволяти дітям в перервах між прийомами їжі в необмеженій кількості споживати солодощі і навіть фрукти. Останні також не принесуть користі, якщо будуть з'їдені не вчасно. Оскільки в дитячому організмі відбувається більш швидке засвоєння їжі, то можна дозволити дитині десерт через півгодини після їди.

Слід також пам'ятати, що поєднання одночасно холодних і гарячих страв шкідливе. При надходженні в організм холодних компонентів відбувається гальмування процесу вироблення необхідних ферментів. І тоді, відповідно, гальмується процес травлення. Отже, гарячі харчові продукти, що надійшли в цей же час, будуть перетравлюватися не відразу, а через півтори години. Весь цей час буде відчуватися тяжкість в шлунку і дискомфорт.

Тільки на перший погляд здається, що до правильного поєднання харчових продуктів важко дійти. Можна спробувати вже завтра відмовитися від улюбленої порції картопляного пюре з жирною відбивною. Відбивну можна з'їсти, але окремо, додавши до страви свіжої зелені і овочів, що не містять кислот. Ви побачите, що зовсім скоро цей спосіб харчування стане для вас звичним.

ПЕРЕЛІК КНИГ З ІСТОРИЧНОЇ ТЕМАТИКИ

Обов'язково прочитати!

1. Країна Моксель, або Московія: роман-дослідження: у 3-х кн. / **Володимир Білінський.** – 2-ге вид., виправл. і доповн. – Тернопіль: Богдан, 2015.

2. Москва ординська: Історичне дослідження / **Володимир Білінський.** – К.: А-БА-БА-ГА-ЛА-МА-ГА, 2015. – 565 С.

3. Україна-Русь: Історичне дослідження: у 3-х кн. / **Володимир Білінський.** – Тернопіль: Навчальна книга-Богдан, 2016.

Кн. 1. Споконвічна земля

Кн. 2. Князі Галицькі-Острозькі

Кн. 3. Українська звитяга

4. Павло Штепа. Московство. – К.: ФОП Стебляк, 2015. – 872.с.

5. Руйнує міфи! / М.В. Лукінюк: Серія «Історичні студії». – К.: Український пріоритет, 2014. – 576 с.

6. Дві культури / Олександр Боргардт. – 4-е вид. – К.: Видавничий дім «Простір», 2014. – 400 с. (або 5-е вид. 2016 р.)

7. Володимир Січинський. Чужинці про Україну. – К.: Ярославів Вал, 2011. – 256.с.

8. Мовні війни: Міф про «зіпсованість» української мови / **Володимир Селезньов.** – Х.: Віват, 2016. – 256 с.

9. Микола Аркас. Історія України-Русі. – К.: Історичний клуб «Холодний Яр»; Кам'янець-Подільський: «Медобори», 2013. - 464 с. (2-е позацензурне видання, Краків, 1912 р.)

10. Дмитро Яворницький. Історія запорізьких козаків. 1-3 том. – Львів: Світ, 1990-1992.

11. Наконечний Є.П. Украдене ім'я: чому Русини стали Українцями. – 4-е, доп. і випр. вид. – Київ, 2013. – 392 с.

12. Олександр Палій. Історія України. – 3-є вид. – Київ: К.І.С., 2017. – 596 с.

**ПЕРЕЛІК ЦІКАВИХ І ПІЗНАВАЛЬНИХ УКРАЇНОМОВНИХ
YOUTUBE-КАНАЛІВ**

Назва каналу	Посилання на канал	Опис контенту
МокRec	https://www.youtube.com/channel/UCR1y7rbMF8HPXBvffFoxdhg	Новини України та світу, інтерв'ю з політиками, героями російсько-української війни та відео з місця подій. Об'єктивна інформація про всі резонансні події, що відбуваються в Україні та світі.
Skrypin.ua	https://www.youtube.com/channel/UC-UYoJdfHiMXzO_FHfQaABw	
Телебачення Торонто	https://www.youtube.com/channel/UCF_ZiWz2Vcq1o5u5i1TT3Kw	
ЦензорНет.	https://www.youtube.com/channel/UC2J8-ykgWRStTGy6uUvhr_A	
Яніна Соколова	https://www.youtube.com/channel/UC-HNFt8XqtMXgkBIZB83v3A	Просвітницько-політичний канал
Om TV UA	https://www.youtube.com/channel/UCOA1y6Wu0kug8rbOpvHFZEQ	Історія, політика, новини, гостра аналітика, гумор
Георгій Тука	https://www.youtube.com/channel/UCF8y8ytv7Qqiv_rxZ_4vsdEUA	Просвітницько-політичний канал
Олександр Лемєнов	https://www.youtube.com/channel/UC2J8-ykgWRStTGy6uUvhr_A	Хаос Законності - верховенство права розбивається, зіткнувшись з реальною політикою в Україні.
Радіо Свобода	https://www.youtube.com/channel/UC7qnYpVcuFbURi3E2E6_f6Q	Новини без цензури, відповідальний обмін думками, відкрите обговорення проблем.
Військове телебачення України	https://www.youtube.com/channel/UCWRZ7gEgbry5FI2-46EX3jA	Найактуальніші питання військового життя.
Ньюспалм	https://www.youtube.com/channel/UCJwdDZ5FtSQ7ze4o22xn-Pw/featured	Антирейтинг фейків, маніпуляцій, ганьби, зради та фейспалмів із життя українських засобів масової інформації
Віталій Коломієць	https://www.youtube.com/channel/UCF-Dtdy9-362M6H9Pc8MJw	Про право, юридичну практику і актуальні судові процеси України
Сергій Притула	https://www.youtube.com/channel/UCR2Pbg310vXj1_9o3Q2RaMw	Канал С. Притули про суспільні події в житті України

Колегі Студіо	https://www.youtube.com/channel/UCGwARGVTJmetRpWEk2sIMYg	Проукраїнський гумористичний контент який має сенс!
ARC.UA	https://www.youtube.com/channel/UCf4tyNOnBeo1tcAuoeHV4A	Аналітично-просвітницька організація, яка займається поширенням здорового глузду в Україні та світі.
EdEra	https://www.youtube.com/channel/UCBJx3fpN2SY9W9zY3e2R1RA	Студія онлайн-освіти. Навчальні матеріали на нашому сайті безкоштовні та доступні 24/7.
Цікава наука	https://www.youtube.com/channel/UCMIVE71tHEUDkuw8tPxtzSQ	Переклад і озвучення науково-популярних та освітніх відео на різні наукові теми з фізики, астрономії, біології, географії та математики.
Клятий раціоналіст	https://www.youtube.com/channel/UCioz7pLeEpBNrFfwHb2m-pA	Україномовний науково-популярний контент. Пропаганда раціоналізму
Англійськ по-простому	https://www.youtube.com/channel/UCmgJr4Y-ATNlgnOmLVUgKmQ	Англійська мова в простий та легкий спосіб.
Канал ім.Т.Г. Шевченка	https://www.youtube.com/channel/UC1Q2MLy0DEswY-1ZheTcYig	Цікаві відео на тему історії України (УПА, ОУН, Козаки, Прапор, Герб, Гімн, Бандера, Шухевич, Міхновський, Атило, Сірко, Шевченко)
Історія без міфів	https://www.youtube.com/channel/UCXx3yVx9paWJ-BLZVqQ8CRQ	Світова історія та історія України без прикрас та фальсифікацій.
КозакЮа	https://www.youtube.com/channel/UC9r2U5gtIN5vKixDQz3zcFg	Визначні події в історії України та світу. Цікаві факти про великі постаті та моменти з нашого минулого та сьогодення. Веде просвітницьку роботу щодо подолання стереотипів нав'язаних українцям за часів окупації росіянами(період імперії та СРСР)
Історична правда	https://www.youtube.com/channel/UCXc--oAVPSkHprgP6ho7dvQ	Цікаві історичні дослідження історика і журналіста Вахтанга Кіпіані

BABYLON'13	https://www.youtube.com/channel/UCrJIeADD45RsffK2yYgmSw	Це територія документального кінематографу.
Загін Кіноманів	https://www.youtube.com/channel/UCig7t6LFOjS2fKkhjbVLpjw	Обговорення саме українського кіно, тому що воно як ніколи потребує підтримки.
Geek Journal	https://www.youtube.com/channel/UC0vnG5218gR_SRvWj16D4fA	Огляди українських та світових фільмів, актуальні новини зі всього світу та ще багато цікавого контенту.
ОглядЮа	https://www.youtube.com/channel/UCC1NDWUoOELGpgAaaA5wCxcg	огляди різних гаджетів, новини ІТ техніки, поради що придбати а що ні, огляди на різні ІТ заходи та багато іншого.
ТокарЮа	https://www.youtube.com/channel/UCq6zn2sHMneKDVOHdFprf-w	Про безпеку, технології та винаходи. Простими словами про складне.
Football Hub	https://www.youtube.com/channel/UCTY4zQ2wDTZk91XeKXWUk7Q	Канал про футбол
Відвідати всі країни	https://www.youtube.com/channel/UCnHJlaJfzvLXbizO51WUopw	Відвідати всі країни і не забути про Україну
Ukrainer	https://www.youtube.com/channel/UCbNaKxilj-Q5jWZDpJZp56g	Подорожі, активний туризм, відкриття, мандри, антропологія та етнографія.
Слідство Інфо	https://www.youtube.com/channel/UCjQb5B3c90fAKYd-LyWcXew	Команда незалежних професійних журналістів, які розслідують вбивства та інші гучні злочини і не бояться називати імена винних
Валерій Ананьєв	https://www.youtube.com/channel/UCw9EjcSur6DF_hDU5uD8tRQ	Канал ветерана Українсько-російської війни про подорожі, політику, життя.