

чіпсами, готовими сніданками, супами з пакетів, замініть їх горіхами, сухофруктами, свіжими овочами; відмовтесь від перероблених та законсервованих м'ясних продуктів, таких як ковбаса, сосиски, тушонка в банках; намагайтеся готувати страви самі дотримуйтесь золотого правила: у харчуванні все повинно бути в міру, і, по можливості, різноманітно.

Безпеку харчових продуктів відносять до основних факторів, що визначають здоров'я населення України і збереження його генофонду. Показник безпеки продовольства, особливо в останні роки, погіршився у зв'язку із ослабленням контролю за виробництвом і реалізацією продуктів харчування. Це викликає тривогу оскільки повноцінне і безпечне харчування є однією з найважливіших умов забезпечення оптимальної життєдіяльності та високої працездатності людини [1].

#### Список використаної літератури

1. Васюкова Г. Т. Екологія: підручник / Г. Т. Васюкова, О. І. Ярошева. – К. : Конкорд, 2009. – 524 с.
2. Воронов С. А. та ін. Токсикологічна хімія харчових продуктів та косметичних засобів. Підручник / С. А. Воронов, Ю. Б. Стецишин, Ю. В. Панченко, В. П. Васильєв; за ред. проф. С. А. Воронова. Львів: Видавництво Львівської політехніки, 2010. 316 с.
3. <https://is-it-good.info/additives/e211-benzoat-natriya>
4. <https://fullukrmed.ru/rizne/13865-harchovij-barvnik-e123-amarant.html>

## ПРОБЛЕМИ ДИТЯЧИХ СУЇЦИДІВ В УКРАЇНІ

*Опара Н. М.  
м. Полтава*

За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ) серед основних причин самогубств серед дітей та підлітків – систематичні і сильні труднощі у повсякденному житті (хвороба або насильство, втрата близької людини).

Світова статистика свідчить, що мотиви 20% самогубств залишаються невідомими. У 5% випадків самогубство відбувається спонтанно (необмірковано). Щорічно в Україні здійснюють самогубство сотні дітей. У 2017 році було зафіксовано 106 таких випадків, а в 2016 році – 115. Але ця цифра значно більша, ніж та, яку офіційно декларує Держстат. Оскільки часто суїциди серед підлітків класифікують як нещасні випадки.

Дитячі суїциди в Україні, порівнюючи з самогубствами дорослих, складають біля або навіть менше 2% від загальної кількості випадків. Проблема ще і у тому, що спроб суїциду – тисячі. Спроби, що не відбулися покінчити життя серед дітей – не менше 2,5 тисяч на рік. Це при тому, що кількість дітей у нас становить 16% від населення. Кількість дитячих самогубств у співвідношенні на 100 тисяч дітей у нас у чотири рази менше, ніж у США.

Часто проблеми, що замислюють накласти на себе руки, залишаються непоміченими, так, як і самі наміри здійснити самогубство. За даними фахівців необхідно розділяти психологічну епідемію і реальну проблему. Адже на кожний реалізований суїцид приходиться 20 спроб, які провалилися.

У 2016-2017 роках у засобах масової інформації багато говорили про масове розповсюдження так званих груп смерті у суспільній мережі «В контакте», що потрапила під антиросійські санкції. В таких групах, кожному, хто залишав заявку пропонувався пройти квест, фінальним завданням якого повинно було стати самогубство дитини.

Поява подібних груп викликала серйозну стурбованість батьків. За даними

керівництва Національної поліції груп смерті в Україні не стало, ще у 2017 році, після того, як силовики заблокували більше тисячі подібних сторінок у соціальних мережах.

За даними фахівців з проблем дитячих суїцидів на сьогодні епідемії їх в Україні не має. Більше того, її не було навіть при двох хвилях груп смерті у соціальних мережах. Але психологи стверджують, що самогубство часто здійснюють діти з родин, де з ними проводили мало часу, де спілкування будувалося на очікуваннях, завданнях, вимогах, знецінюванні відчуттів і переживань дитини. А також там, де відбувалося насильство.

У житті дитини є два важливих періоди, коли вона осмислює смерть і зустрічається з відчуттям страху, тривоги та жаху в цій темі – в 6 років і в підлітковому віці. У ранньому віці дитина стикається з кінцевістю світу, переживає перші втрати, втрачає близьких, задається питаннями своєї значущості. В ці періоди батькам край важливо не залишати дитину сам на сам зі своїми думками і відчуттями, а навпаки, відкрито, але м'яко говорити про цю непросту тему і навчити ділитися відчуттями.

Приблизно в 6 років дитина починає «від'єднуватися» від батьків, контактувати зі світом і іншими людьми, помічати зміни у собі і інших, втрачати і боятися втратити батьків. У дитини виникають страхи, пов'язані з небезпечністю світу: вбивства, пожежі, крадіжки, хвороби, катастрофи. Вона згадує, хто з родичів помер, починає боятися, що з батьками або з нею щось трапиться. Всерйоз дума над тим, що таке кінцевість світу. Зрозуміти, що таке смерть, дитині необхідно також, як і зрозуміти все інше в оточуючому світі.

Значна частина тих дітей, які здійснювали спробу суїциду, робили це через ізоляцію, нездатність виразити і отримати підтримку від друзів, близьких, батьків. Працювати потрібно не тільки з потенційними самогубцями, але і з батьками. На жаль, тенденція відчуження поколінь сьогодні поглиблюється і з цим ніхто не працює. А це створює багато соціальних проблем від травлі до самогубств.

Підлітки можуть частіше йти на суїцид через причини, що здаються банальним. В силу вікових, психологічних змін вони часто сприймають все як чорне та біле, без напівтонів.

Ще в 2018 році за ініціативою тодішньої Міністерки охорони здоров'я Уляни Супрун було ініційовано створення проекту «Лінія життя. Україна» це національна гаряча лінія, яка повинна працювати 24 години на добу і 7 діб на тиждень, надаючи допомогу в особливо гострих психологічних ситуаціях і допомагаючи уникнути суїциду. В Україні також працюють локальні гарячі лінії допомоги. Але проблема в тому, що далеко не усі діти готові обговорювати свої проблеми з ким-небудь по телефону. Тому психологи радять батькам, більше спілкуватися з дітьми, щоб своєчасно виявити проблему і у випадку необхідності своєчасно звернутися за допомогою.

Насторожити батьків дитини – підлітка повинні, як не дивно, її надмірний спокій. В силу змін, які властиві віку підліток рідше прислухається до батьків, а частіше – до однолітків. У таких випадках батькам підлітка вже складніше боротися за авторитет дитини, і якщо їх син або донька, зовсім не слухає фахівців радять заручитися допомогою тих, кому дитина сама довіряє: родича, друга або психолога. А самим батькам відмовитися від повсюдного контролю і спокійно дослідити, чим живе дитина, проявити турботу, організувати спільне проведення часу замість виговорювання повчань.

Якщо в розмові з підлітком варто говорити про смерть відверто і відкрито, то з дитиною шести років про смерть варто говорити на мові метафор (через казку, міфи, легенди). В такому віці простіше зрозуміти проблему через історію, через третього героя.

Відповідальність за проблему дитячих суїцидів в першу чергу лежить на

суспільних інституціях і рідних, і близьких дитини.

#### Список використаної літератури

1. Всеукраїнська інформаційно-розважальна газета «События недели: итоги и факты». №33(428) від 13.08.2019. стор 3.

### **ПРОЕКТУВАННЯ ІНТЕР'ЕРУ РЕСТОРАННОГО КОМПЛЕКСУ НА ЗАСАДАХ ЕРГОНОМІКИ ТА БЕЗПЕКИ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ**

*Огуй С. В.  
м. Полтава*

*Анотація.* Раціональне, комфортне планування інтер'єру ресторанного комплексу з дотриманням вимог ергономіки, техніки безпеки, санітарії та гігієни праці забезпечує безпечні умови як для відвідувачів, так і для працівників сфери обслуговування. Диференціація простору закладів сфери обслуговування здійснюється на засадах безпеки життєдіяльності людини.

*Ключові слова:* ергономіка, безпека життєдіяльності, вимоги до планування інтер'єру, диференціація та зонування простору ресторанного комплексу.

Оформлення інтер'єру закладів сфери обслуговування має велике значення для продуктивного функціонування комплексу. Вдалий підбір стильового рішення, комфортних меблів, обладнання, освітлення тощо відіграє свій вплив на популярність на функціонування закладу на засадах безпеки та комфорту. Саме ці аспекти спрямована вирішувати ергономічна наука.

Велике значення в розвитку сучасного інтер'єру має функціональне співвідношення його елементів. Якщо архітектор дотримується функціонального підходу до проекту, він добивається цілісності рішення інтер'єру. Чітка організація зв'язку виробничих приміщень з торговими залами впливає на пропорції залів.

Помітний вплив на характер інтер'єру надав розвиток таких типів підприємств громадського харчування, як молодіжні і вечірні кафе. У торгових залах цих підприємств відвідувачі дивляться телепрограми, відпочивають, читають газети і журнали, зустрічаються з друзями. У цих залах створюють зони відпочинку, розміщують магнітофони, телевізори.

У зв'язку з цим змінився і характер меблювання: високі меблі змінилися на низькі, з'явилися низькі лави в поєднанні з квітниками, журнальними столиками. Тенденція до збільшення вільних площ залу визвала необхідність компактного розміщення устаткування, появи вбудованих меблів.

При плануванні суспільних зон враховується форма обслуговування, в залежності від якої визначається розташування входів і виходів, величина проходів між столами, їх розміщення і деякі інші чинники. Так, при самообслуговуванні вхід у зал розташовується в безпосередній близькості від роздаточної лінії, при цьому мийка столового посуду повинна бути з протилежної сторони від входу з розрахунком, щоб уникнути перетину потоків відвідувачів, а також обслуговуючого персоналу.

Столи можуть розташовуватися рядами або групами з організацією ізолюваних зон за допомогою бар'єрів і квіткових. Проходи між рядами столів повинні бути достатньо широкими для вільного руху відвідувачів з підносами. Допустимі відстані при компонуванні обідніх столів допускаються не менше 0,6 м між кутами при діагональному розташуванні; якщо столи розташовують паралельно стін, то ряд біля стіни ставлять впритул до неї, тоді як відстань між столами повинна бути не менше 1,5 м, з урахуванням зручного розміщення стільців. Основні проходи