

*Б. А. Кацук*

## **ГИГИЕНИЧЕСКАЯ ОЦЕНКА РЕЖИМА ДНЯ СТУДЕНТОВ МЕДИЦИНСКОГО УНИВЕРСИТЕТА В ПЕРИОД ПОДГОТОВКИ К ЭКЗАМЕНАМ**

*Научный руководитель: ассист. И. Г. Занкевич*

*Кафедра гигиены детей и подростков,*

*Белорусский государственный медицинский университет, г. Минск*

***Резюме.** В данной работе представлена гигиеническая оценка изменений режима дня студентов медицинского университета на момент сессии. Особое внимание уделяется таким важным для физического и психического здоровья факторам как питание, длительность сна, изменениям социальной и культурной жизни студента, употреблению биологически активных добавок.*

***Ключевые слова:** режим дня, студенты, здоровье, сессия.*

***Resume.** In this study, a hygienic assessment of the changes in the day schedule of students at a medical university at the time of the session is carried out. Particular attention is paid to such factors important for physical and mental health as nutrition, sleep duration, changes in the student's social and cultural life, and the use of biologically active additives.*

***Keywords:** daily regime, students, health, session.*

**Актуальность.** На данный момент получение высшего образования относится к виду деятельности, который связан с психическими и эмоциональными затратами, возрастающими в период сессии. Сессионный период является стрессом для студента, так как возникает необходимость проработать и усвоить большой объем информации в сжатые сроки.

Не для кого не секрет, что для эффективной подготовки будущих специалистов необходимо наличие высокой мотивации к учебе, а также оптимальное функциональное состояние организма. Только в этом случае возможно достижение максимального уровня знаний. В период экзаменационной сессии, через которую дважды в году проходят студенты, переживая при этом значительный эмоциональный стресс. При этом оценка экзаменационного стресса носит неоднозначный характер. С одной стороны, экзамены мобилизуют учащихся на более интенсивную учебную деятельность, несут контролирующую функцию, а в случае их успешной сдачи являются фактором, повышающим самооценку, с другой стороны, экзамены могут оказывать негативное влияние на психическое и физическое здоровье студентов [1].

Период подготовки к экзаменам сопровождается изменением режима дня: студенты перестают посещать культурно-развлекательные мероприятия, занятия в спортивных секциях, сокращают продолжительность сна, нерегулярно питаются, снижают коммуникационную активность, испытывают чувство паники и тревоги. Такие изменения создают угрозу не только психическому, но и физическому здоровью.

**Цель:** комплексная гигиеническая оценка особенностей режима дня студентов медицинского университета в период подготовки к экзаменам.

### **Задачи:**

1. Оценить влияние изменения режима дня в период подготовки к экзаменам на здоровье студентов.
2. Выявить компоненты режима дня, претерпевающие наиболее значительные изменения.

**Материал и методы.** Режим дня 107 студентов медицинского университета изучался с применением анкетно-опросного метода с использованием специально разработанной анкеты для выявления изменений в режиме дня студентов. Статистическая обработка результатов исследования проводилась на персональном компьютере с помощью пакета статистических программ Microsoft Excel. Статистически значимыми считали различия при  $p < 0,05$ .

**Результаты и их обсуждение.** Среди опрошенных студентов 17,3 % мужчин, и 82,7% - респондентов женского пола. Среди них 34,5% проживают вместе с родителями, остальные снимают жилье либо проживают в общежитии.

По активности подготовки в течение дня, 26,5% студентов предпочитают наиболее интенсивно прорабатывать материал в дневной период, 56,3% - в вечернее время, 18,2% для подготовки отводят ночной период, 9,1% готовятся в утренние часы. Время подготовки к экзамену варьируется: у 62,8% студентов подготовка к предстоящему экзамену занимает 5-7 часов в сутки, у 28,2% - 10-12 часов в сутки, 9,1% - 2-3 часа в сутки.

По результатам исследования большая половина опрошенных в сессионный период на сон отводят менее 6 часов, пренебрегая знаниями о том, что недостаток сна ведет к более быстрому развитию утомления. Утомление же в свою очередь приводит к таким неблагоприятным для организма эффектам, к которым можно отнести: снижение продуктивности труда, ослабление внутреннего торможения (характеризуется двигательным беспокойством, частыми отвлечениями, рассеянностью внимания), ухудшение показателей работы кардиореспираторной системы и вегетативных регуляций, ухудшением показателей функций центральной нервной системы. О последнем свидетельствует снижение скорости простейших психических реакций, ослабление внимания, памяти, ухудшение показателей мышления, возрастание количества ошибочных действий, преждевременное появление чувства усталости, увеличивается риск развития психиатрических заболеваний (неврозов, психозов, появление депрессии) [1].

В попытке проработать как можно больше материала в максимально сжатые сроки только 54,5 % респондентов выделяют время на отдых и делают перерывы при изучении материала. Из них 27,3% прерывают изучение материала на 5-15 минут, остальные - на 15-30 минут.

В отличие от многих факторов окружающей среды пища является одним из самых сложных, многокомпонентных факторов, однако от в зависимости от своих свойств и состава она значительно влияет на организм. С её помощью можно изменить функцию и трофику тканей, органов и систем организма.

Ошибки в питании, такие как недостаточное по количеству и составу основных компонентов или избыточное питание, нарушение соотношения (баланса) отдельных пищевых веществ, недостаток важнейших незаменимых (эссенциальных) компонентов – незаменимых аминокислот, витаминов, микроэлементов, ПНЖК и др. Нарушение режима питания рано или поздно дают о себе знать. Любые погрешности в питании всегда вызывают различного рода сбои в работе отдельных органов и систем организма. Но со временем постепенно изменяется и функциональное состояние этих

органов или систем, что приводит к нарушению физиологического равновесия в организме и возникновению болезни, в основе которой лежит нарушение принципов правильного питания. К числу таких заболеваний можно отнести такие широко известные болезни как ожирение, атеросклероз, ишемическая болезнь сердца, сахарный диабет [1].

Однако, невзирая на вышеперечисленные факты, по результатам проведенного исследования только 26,4 % опрошенных студентов регулярно питаются в период подготовки и сдачи экзаменов, забывая о том, что пренебрежительное отношение к данному фактору может негативно сказаться не только на оценке, полученной при сдаче экзамена, но и оставить негативные последствия для физического здоровья на всю дальнейшую жизнь.

Студенты знают, что различные биологические активные добавки вошли во многие сферы жизнедеятельности. 100% опрошенных утверждают, что не употребляют БАДов в сессионный период так как полагают, что производители БАДов, обещая своими рекламными заголовками улучшение памяти, возможность к быстрому запоминанию без необходимости прорабатывать или несколько раз повторять материал, возможность к круглосуточной активности, зачастую скрывают в своем продукте, а именно в его составе, бездейственные, а возможно и агрессивные для здоровья человека химические вещества.

В результате проведенного исследования только 37,2% опрошенных расписанием экзаменов удовлетворены, остальные же считают, что составленное расписание экзаменов неудовлетворительное ввиду недостатка времени, выделенного для подготовки. В связи с этим практически все студенты (90,9%) испытывают чувство паники и страха перед экзаменами.

Из числа студентов, посещающих научные кружки или курсы вне университета (82%), а также тех, кто регулярно принимают участие в различных воспитательных мероприятиях от факультета (64,5%), 60% отказываются от посещения вышеперечисленного на сессионный период, что говорит о отсутствии навыков рационального планирования собственного времени.

Результатом сдачи экзамена удовлетворены 20% студентов, 70% считают, что могли бы справиться лучше, 10% студентов не устраивает их оценка.

#### **Выводы:**

1 Режим дня студентов претерпевает значительные изменения на период сессии, имеющие негативный характер, что может в дальнейшем неблагоприятно сказаться на состоянии здоровья молодых специалистов, а также привести к снижению интереса в обучении, недостаточной самореализации и низкой успеваемости в учебной деятельности.

2 Наибольшие изменения претерпевают такие компоненты здорового образа жизни, как сон, регулярность питания, социальная и культурная активность.

Все это указывает на необходимость совершенствования среди данного контингента профилактической деятельности, направленной на выработку рационального режима дня с целью сохранения собственного здоровья.

*B. A. Kaschuk*

**HYGIENIC EVALUATION OF THE DAY OF STUDENTS OF  
THE MEDICAL UNIVERSITY FOR THE PERIOD OF PREPARATION FOR EX-  
AMINATIONS**

*Tutor: assist. I.G. Zankevich*

*The Department of Hygiene of Children and Adolescents,  
Belarusian State Medical University, Minsk*

**Літэратура**

1. Апанасенко, Г.Л. Медицинская валеология / Г. Л. Апанасенко. - К.,1998. - 190 с.