

Кащук Б. А.
**ГИГИЕНИЧЕСКАЯ ОЦЕНКА РЕЖИМА ДНЯ СТУДЕНТОВ
МЕДИЦИНСКОГО УНИВЕРСИТЕТА В ПЕРИОД ПОДГОТОВКИ К ЭКЗАМЕНАМ**
Научный руководитель: ассист. Занкевич И. Г.
Кафедра гигиены детей и подростков
Белорусский государственный медицинский университет, г. Минск

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. 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.

Материалы и методы. Режим дня 50 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 54,5% проживают вместе с родителями, остальные снимают жилье либо имеют место в общежитии.

По активности подготовки в течение дня, 36,5% студентов предпочитают наиболее интенсивно прорабатывать материал в дневной период, 36,3% - в вечернее время, 18,2% для подготовки отводят ночной период, 9,1% готовятся в утренние часы. Время подготовки к экзамену варьируется: у 72,8% студентов подготовка к предстоящему экзамену занимает 5-7 часов в сутки, у 18,2% - 10-12 часов в сутки, 9,1% - 2-3 часа в сутки.

Большая половина опрошенных в сессионный период на сон отводят менее 6 часов. Выделяют время на отдых при изучении материала 54,5% респондентов, 27,3% из них прерывают изучение материала на 5-15 минут, 18,2% - на 15-30 минут. Только 36,4% регулярно питаются. 100% опрошенных не употребляют БАДов в сессионный период.

27,2% 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 (72%), а также тех, кто регулярно принимают участие в различных воспитательных мероприятиях от факультета (54,5%), 60% отказываются от посещения вышеперечисленного на сессионный период.

Результатом сдачи экзамена удовлетворены 30% студентов, 60% считают, что могли бы справиться лучше, 10% студентов не устраивает их оценка.

Выводы. 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.

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