

## ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ – ЗАЛОГ УСПЕШНОЙ УЧЁБЫ

**Михайлишин Никита Евгеньевич, Российская Федерация**  
**Хаммуди Камаль, Ливанская Республика**

*Белорусский государственный медицинский университет,*

*Беларусь, Минск*

*Научный консультант – ст. преподаватель Людчик Н.Н.*

Аннотация. Рассказывается о важном значении ЗОЖ в жизни студента, о влиянии физических упражнений и спорта, а также сна на физическое и психологическое состояние человека.

*Ключевые слова: врач, студент, личная гигиена, инфекция, иммунитет, спорт, физические упражнения, успех, учёба, сон, мозговая активность, психологическое самочувствие.*

Помимо осваивания учебного материала по различным дисциплинам, что является приоритетной целью учёбы в медицинских вузах, студенты не должны упустить другую важную составляющую подготовки к будущей профессии – ведение здорового образа жизни (ЗОЖ). Конечно, это важный фактор в жизни любого студента, но именно для врачей он приобретает особый смысл в связи с рядом причин. Цель нашей работы – рассказать о том, какое важное значение имеет ведение здорового образа жизни (ЗОЖ) для будущих врачей.

Здоровый образ жизни – это широкое, многостороннее понятие. Одна из сторон, которая является неотъемлемой частью жизни врача, – это соблюдение правил личной гигиены, а также санитарных и гигиенических норм на рабочем месте. Несоблюдение врачом этих норм может привести к возникновению в лечебном учреждении внутрибольничной инфекции, которая поражает как пациентов, так и медицинский персонал. Бактериальные или вирусные инфекции распространяются внутри больницы с большой скоростью. Вдобавок к этому, по причине того, что пациенты изначально принимают какие-то лекарства, бактерии, вызывающие болезни, приобретают резистентность, и в итоге потребуется более интенсивное и затратное лечение. Поэтому врачи обязаны соблюдать правила чистоты и личной гигиены, а студенты уже с первого курса должны знакомиться с нормами и стандартами поддержания чистоты рабочего места и личной гигиены.

Длительное сидение за партой и уроками, за компьютером и мобильным телефоном, малоподвижность и повышенная утомляемость негативно сказываются на иммунитете студентов, осанке, тоне мышц, координации движений. Решить эти проблемы могут занятия спортом. Физические упражнения помогают человеку гармонично развиваться, снимают умственное напряжение, улучшают кровообращение, укрепляют здоровье и формируют ряд необходимых в жизни качеств. Согласно практике, студенты, которые физически активны, лучше успевают в учёбе, у них хорошо развито мышление и двигательный интеллект, они организованны, трудолюбивы, целеустремлённы,

сконцентрированы, уверены в себе, умеют правильно распределить время. Все эти качества помогают им добиться успеха и в учёбе, и в спорте.

Американские учёные в Мадридском университете в ходе исследований выяснили, что занятия спортом помогают не только развиваться физически, но влияют на мозг и на показатели в учёбе. Эти исследования проводились при участии двух тысяч испанских детей и подростков от 6 до 18 лет. На постоянной основе учёные следили за их физическим состоянием и академическими успехами. В итоге деятели науки заметили связь между определёнными физическими показателями и умственным развитием детей. Оказалось, что дети с низкой двигательной активностью не достигли успехов в учёбе. И, напротив, дети, которые активно занимались спортом, в учёбе показывали хорошие результаты.

На физическое и психологическое состояние человека оказывает влияние и сон. Отмечена связь недосыпа с понижением мозговой активности и даже, в отдалённой перспективе, слабоумием. Известно, что токсичные вещества накапливаются в мозге в течение дня и удаляются во время сна. Если вы спите недостаточно долго, ваше состояние напоминает «лёгкое сотрясение мозга». Влияние слишком продолжительного сна изучено меньше, но известно, что он также связан с рядом расстройств, включая нарушение мозговой деятельности у людей старшего возраста. Сон влияет на процессы обучения и память. Исследования учёных показывают, что лишённые сна студенты имеют 40% снижение способности запоминать новое, по сравнению с теми, кто спит по восемь часов.

Как уже известно, физическое состояние здоровья человека напрямую влияет и на его психологическое самочувствие. Таким образом, можно сделать вывод об огромном значении поддержания здорового образа жизни в профессии врача, так как она является одной из самых энергозатратных и стрессовых профессий. Плотный график и отсутствие свободного времени, сложность коммуникации с пациентами и их родственниками, большая ответственность перед ними – это лишь часть ноши, которая ложится на плечи врача. Врач должен отличаться устойчивостью к стрессам и всегда быть готовым переносить сильное психологическое давление. Здоровый образ жизни в этом случае представляется важнейшим условием психологической готовности врача.

### Литература

1. Землянская, М. Ю. Здоровый образ жизни как условие формирования общей культуры будущего специалиста [Текст] // Проблемы и перспективы развития образования: материалы V Междунар. науч. конф. (г. Пермь, март 2014 г.). – Пермь: Меркурий, 2014. – С. 199-202.

2. Аксёнова, Г.Н. Русский язык для магистрантов и аспирантов: учеб. – метод. пособие / Г.Н.Аксёнова, Н.Е.Кожухова Н.Е. – Минск: БГМУ, 2015. – 79 с.

## A HEALTHY LIFESTYLE IS THE KEY TO SUCCESSFUL STUDIES

**Mikhailishin Nikita Evgenievich, Belarus**

**Hammudi Kamal, Lebanon**

*Belarusian State Medical University,*

*Belarus, Minsk*

*Scientific adviser – senior lecturer, Ludchik N. N.*

**Abstract.** The article Describes the importance of HLS in the life of a student, the impact of exercise and sports, as well as sleep on the physical and psychological state of a person.

**Keywords:** *doctor, student, personal hygiene, infection, immunity, sport, exercise, success, study, sleep, brain activity, psychological well-being.*