

**Юшко Я. Н.**

## **СОН КАК ОСНОВА ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА**

**Научный руководитель: канд. биол. наук, ассист. Шинкевич Е. П.**

*Кафедра гигиены детей и подростков*

*Белорусский государственный медицинский университет, г. Минск*

**Актуальность.** В настоящее время современному урбанизированному человеку очень важно строго соблюдать требования гигиены сна, но его образ жизни не всегда способствует согласованному подчинению этим требованиям. По данным литературы, если рассматривать общую популяцию людей, то контингентом из этой большой группы, у которого будет наблюдаться значительно худшее качество сна, являются студенты вузов. Ведь именно студенты сильнее подвержены воздействию окружающего мира на правильное формирование их здорового образа жизни.

**Цель:** изучение теоретического анализа влияния сна респондентов на формирование здорового образа жизни.

**Материалы и методы.** Объект исследования – студенты медико-профилактического факультета Белорусского государственного медицинского университета в количестве 54 человек: 27 человек 1-2 курса и 27 человек 3-4 курсов. Для проведения исследования использовался опросник «Сформированность компонентов становления здорового образа жизни у обучающихся» А.Г. Носова. Также была разработана и проведена анкета «Скрининговое исследование сна» с помощью Google форм. Статистическая обработка полученных данных проводилась с помощью компьютерной программы Excel.

**Результаты и методы.** В результате анализа полученных данных опросника «Сформированность компонентов становления здорового образа жизни у обучающихся» А.Г. Носова было установлено, что среднее арифметическое первой группы, куда входят студенты 1-2 курса медико-профилактического факультета, составляет 35,9 (66,4%), что соответствует объективно-активному (среднему) уровню становления здорового образа жизни у респондентов; среднее арифметическое второй группы (3-4 курсы медико-профилактического факультета) составляет – 39,07 (72,3%), что также соответствует объективно-активному (среднему) уровню. Для определения качества сна респондентов на фоне формирования здорового образа жизни была проведена анкета «Скрининговое исследование сна». Получены следующие результаты: у 60% студентов второй группы (3-4 курса) ночной сон составил 7-8 часов, в то время как у первой группы (1-2 курса) всего 15% приходилось на 7-8 часов, и 85% - 5-6 часов. Качество сна после пробуждения у 52% студентов второй группы отметили как среднее, тем самым всего 24% -отлично себя ощущали, чувствовали прилив сил, у первой группы 75% отметили среднее качество, остальной процент ощущали себя плохо, чувствовали разбитость и раздражительность; На поставленный вопрос о соблюдении гигиены сна, 50 % студентов младших курсов ответили, что не уверены и лишь 20% соблюдают; 32% респондентов старших курсов соблюдают гигиену сна, ведь это важно для полноценного здорового сна.

**Выводы.** Таким образом, уровень становления здорового образа жизни студентов обеих групп соответствует объективно-активному (среднему). Стоит заметить, что уровень у студентов второй группы на 5,9% выше, чем у первой группы, может свидетельствовать тому, что более старшие курсы ценят здоровье незначительно больше, чем студенты младших курсов. Причина того, возможна, разница возраста, а также накопленный резерв уровня знаний 3-4 курса, в процессе обучения в университете, направленный на сохранение здоровья и правильного подхода к формированию здорового образа жизни. На основе оценки исходного уровня здорового образа жизни, установлено, что качество сна у респондентов старших курсов наблюдается лучше по результатам анкеты, чем у 1-2 курса, но выяснено, что следует проводить коррекцию по соблюдению гигиены сна у обеих обследуемых групп, для того, чтобы поднять уровень становления здорового образа жизни на более высокий (субъективный).