

*Фураш И. Ю., Наумова П. В.*

**ГИГИЕНИЧЕСКАЯ ОЦЕНКА ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ГАДЖЕТОВ ВО ВРЕМЯ  
ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ И ИХ ВЛИЯНИЕ НА ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ  
СОСТОЯНИЕ ОРГАНИЗМА ПОЛЬЗОВАТЕЛЕЙ**

*Научный руководитель канд. мед. наук, доц. Павлова Д. В.*

*Кафедра общей гигиены с экологией*

*Первый Санкт-Петербургский государственный медицинский университет им. И. П. Павлова, г. Санкт-Петербург*

**Актуальность.** Высшее образование один из древнейших и основных социальных институтов. Во время пандемии коронавирусной инфекции изменился способ преподавания и обучения: с очного на дистанционный. Поэтому время использования различных девайсов значительно возросло, не только с целью получения новых знаний, но для развлечения. Частое использование гаджетов способствует усилению воздействия на пользователей физических факторов малой интенсивности, что в дальнейшем повышает вероятность развития перенапряжения и переутомления органов и систем.

**Цель:** целью этого исследования является гигиеническая оценка режима использования технических устройств студентами в период нахождения на дистанционном обучении.

**Материалы и методы.** Было проведено анкетирование, в котором приняли участие 250 студентов из разных городов и университетов РФ. Опросник состоял из 18 вопросов, которые касались использования гаджетов и степени выраженности симптомов перенапряжения органов и систем у студентов.

**Результаты и их обсуждение.** В анкетировании участвовали 250 студентов с первого по четвертый курс, средний возраст 20 лет, из них 81,7% – женщины, 18,3% – мужчины. Самый большой процент опрошиваемых обучается в Москве, Санкт-Петербурге, Казани и Самаре. Данные анкеты показали, что самыми популярными у студентов являются такие комбинации электронных девайсов: 67% – ПК+телефон, 23,8% – ПК+телефон+планшет, только телефоны используют всего 6,4% анкетированных студентов. Но более 91% студентов пользуются электронной техникой для учебы и общения в социальных сетях, что во время дистанционной учебы часто взаимосвязано. 83% анкетированных отметили, что затрачивают на досуговое времяпрепровождение (просмотр фильмов, прослушивание музыки) около 2,5 часа ежедневно. Большая часть студентов пользуется гаджетами в течение более чем 6 часов в день, но без перерыва 61% опрошенных. И только 1,5% студентов придерживаются рекомендаций, используя вычислительную технику и гаджеты без перерыва не более 2 часов подряд. У этих студентов жалоб или нет, или они минимальны (онемение конечностей). В то же время у 52% анкетированных студентов, использующих девайсы более 8 часов в день, количество жалоб увеличивается: сухость глаз (62%), боль в спине (57,7%), нарушение зрения (43%), головная боль (37%), онемение конечностей (27,7%), нервные срывы (16,3%).

**Выводы.** Полученные данные показали важность приобретения студентами навыков соблюдения режима труда и отдыха при использовании электронной техники, особенно в экстремальных условиях дистанционного обучения.