

# ХАРАКТЕРИСТИКА РЕЖИМА СНА ПОДРОСТКОВ

<sup>1</sup>Романчук Н.В., <sup>2</sup>Самохина Н.В.

<sup>1</sup>УЗ «6-я ГДКП».

<sup>2</sup>Кафедра гигиены и охраны здоровья детей с курсом повышения квалификации и переподготовки, УО «БГМУ».

**Цель исследования.** Проанализировать режим сна подростков.

**Материалы и методы исследования.** В исследовании приняло участие 143 учащихся учреждений общего среднего образования и среднего специального образования в возрасте от 15 до 17 лет Республики Беларусь. Для оценки режима сна подростков использовался анкетно-опросный метод. Обработка данных проведена с использованием программы Microsoft Excel.

**Результаты исследования.** Сон – жизненно необходимый процесс. Он влияет на уровень физического развития, поведение и эмоциональное состояние, способность к обучению, особенно у растущего организма. По результатам исследования установлено, что большинство подростков (33,6%) спят 6-7 часов, 30,1% – 7-8 часов, при этом лишь 5,6% опрошенных спят 8-9 часов, что соответствует рекомендуемым нормам. Продолжительность сна напрямую связана со временем отхода человека ко сну. Период с 21:00 по 00:00 является наиболее благоприятным для отдыха. Большинство (41,3%) опрошенных ложатся спать в период с 23.00 по 00.00, 23,1% – в промежутке с 22:00 по 23:00, при этом, 30,8% респондентов отходят ко сну после 00.00. Субъективное ощущение восстановления сил и работоспособности после сна ощущают 46,2%, только по выходным дням – 32,2%, не высыпаются вовсе – 21,6%.

**Выводы.** Длительность сна подростков является недостаточной, каждый третий участник исследования ложится спать после полуночи, лишь около половины опрошенных ощущают восстановление сил и работоспособности после сна. Полученные результаты указывают на необходимость проведения информационно-просветительной работы, направленной на оптимизацию режима сна подростков как средство сохранения здоровья.



BAZORATI TANDURUSTI VA XIFZI ICHTIMOII  
AHOIII CHUMXURIИ TOCHIKISTON  
МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ И  
СОЦИАЛЬНОЙ ЗАЩИТЫ НАСЕЛЕНИЯ  
РЕСПУБЛИКИ ТАДЖИКИСТАН



МДТ «ДОНИШГОҲИ ДАВЛАТИИ  
ТИББИИ ХАТЛОН»  
ГОУ «ХАТЛОНСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ  
УНИВЕРСИТЕТ»

# ДАСТОВАРДҲО ВА ДУРНАМОИ РУШДИ ИЛМ ВА ТАҲСИЛОТИ ТИББӢ ДАР ТОЧИКИСТОН

## ДОСТИЖЕНИЯ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ МЕДИЦИНСКОЙ НАУКИ И ОБРАЗОВАНИЯ В ТАДЖИКИСТАНЕ

Маводҳои конференсияи илмӣ-амалии  
ҷумхуриявӣ (солонаи VI-умин), бахшида ба рӯзи президент  
ва парчами давлатии Ҷумҳурии Тоҷикистон

Материалы республиканской научно-практической  
конференции (VI-годовая), посвященной дню президента и  
государственному флагу Республики Таджикистан

21 ноябри соли 2025  
Данғара