

мужчин). По поводу основных диагнозов чаще всего была проведена ВТО (74 – у женщин, 18 – у мужчин).

Литература

1. Фадеенко, Г. Д. Желчнокаменная болезнь: механизмы развития, подходы к терапии / Г. Д. Фадеенко, В. М. Чернова // Сучасна гастроентерологія. – 2015. – №5(85). – С. 110 -116.

ИЗУЧЕНИЕ ВЛИЯНИЯ СНА НА ЗДОРОВЬЕ И УСПЕВАЕМОСТЬ УЧАЩИХСЯ 11-ЫХ КЛАССОВ И СТУДЕНТОВ 1-3 КУРСОВ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ

Юшкевич А. В., Хаткевич Г. Б., Высоцкая А. Ю.

Гродненский государственный медицинский университет, Беларусь
Кафедра лучевой диагностики и лучевой терапии
Научный руководитель – канд. биол. наук, доцент Зиматкина Т. И.

Актуальность. Сон – функциональное состояние центральной нервной системы и соматической сферы, характеризующееся отсутствием активного взаимодействия организма с окружающей средой и неполным прекращением узнаваемой психической деятельности. Это торможение основных отделов коры больших полушарий, благодаря которому происходит восстановление работоспособности нейронов. Здоровый сон физиологически необходим человеку и является важным условием физического и душевного здоровья. [1]

Цель. Изучение влияния сна на здоровье и успеваемость учащихся и студентов.

Материалы и методы исследования. Валеолого-диагностическим методом обследовано 164 респондентов-студентов и 54 респондентов-школьников в возрасте от 16 до 23 лет. Анкетирование проводилось в интернете с помощью сервиса docs.google.com. Результаты обработаны с использованием методов непараметрической статистики с помощью пакета анализа STATISTICA 6,0 и Excel.

Результаты. Среди 218 опрошенных нами студентов и школьников 54,8% указывают на то, что им трудно вставать по утрам, в то же время около 10,4% не имеют проблем с пробуждением. 64,7% человек указывают на то, что просыпаются в промежутке с 6 до 7 часов, а 22,2% с 8 до 9. На вопрос: «В какое время вы ложитесь спать?», 50,7% опрошенных ответили с 23.30 до 1 часа ночи, 37,1% после 1 часа ночи и 10,4% с 22.30 до 23.30. Интересен тот факт, что количество респондентов не имеющих проблем с пробуждением совпало с количеством респондентов отходящих ко сну в промежутке с 22.30 до 23.30.

Выводы. Цели исследования были выполнены. Мы изучили влияние сна на здоровье и успеваемость учащихся и студентов. Результаты показали, что большинство учащихся и студентов пренебрегают сном из-за разных на то

причин, в большинстве своём необоснованных, а недосыпание негативно сказывается на их успеваемости. Мы выяснили, какие факторы препятствуют полноценному сну подростков и дали практические рекомендации, соблюдая которые, студенты и учащиеся улучшат качество сна, а значит будут чувствовать себя лучше и учиться успешнее.

Литература

1. Сон и здоровье: влияние сна на здоровье человека. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.grandars.ru/college/medicina/son-i-zdorove.html> – (Дата обращения: 17.02.2019)

НАРОДНАЯ МУДРОСТЬ В ТУРКМЕНСКИХ ПОСЛОВИЦАХ И ПОГОВОРКАХ

Ягмурова С.

Гродненский государственный медицинский университет, Беларусь

Кафедра русского и белорусского языков

Научный руководитель – ст. преподаватель Мишонкова Н. А.

Актуальность. Туркменская литература славится известными писателями, произведения которых брали свое начало в фольклоре. Туркменская пословица и поговорка – важная часть туркменской культуры. Пословицы и поговорки – это самые активные и выразительные языковые единицы; это душа туркменского национального языка, в которой неповторимо выражаются дух и своеобразие нации.

Цель. Изучить туркменские пословицы и поговорки, тесно связанные с туркменской национальной культурой.

Материалы и методы исследования. Материалом послужили туркменские народные пословицы и поговорки. Методы исследования – анализ и сопоставление.

Результаты. Туркменский национальный характер сформировался под влиянием туркменской национальной культуры. Каждая нация имеет свой менталитет, определённые качества. Пословицы и поговорки есть отражение восприятия мира человеком и его реакция на действительность. Гостеприимство – определяющий признак туркменского дружелюбного народа. Туркмены выражают мнение о человеке по тому, как он принимает гостей. Гости приветствуют словами «Хош гелдиниз!» и произносят ритуальные фразы: «Как мы рады вас видеть! Какую честь вы нам оказали!». На Востоке говорят: «Гость – от Аллаха!» Это значит, что хорошо принять гостя – не только обязанность, но и священный долг хозяина. Туркмены самолюбивы, чувствительны в общении, по темпераменту не медлительны, но и не слишком быстрые. В республике прочно сохраняется большой авторитет, послушание и уважение к старшим – «аксакалам». Если старший по возрасту попросит об