

УМЕНИЕ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ РАЦИОНАЛЬНО ПЛАНИРОВАТЬ ЛИЧНОЕ ВРЕМЯ

Учреждение образования «Гродненский государственный медицинский университет», г. Гродно, Республика Беларусь

Актуальность. По определению экспертов Всемирной Организации Здравоохранения, здоровый образ жизни человека – это образ жизни, способствующий сохранению здоровья. К базовым компонентам, на основе которых строится ведение здорового образа жизни, относятся рациональное питание, физическая активность, личная гигиена, режим дня, отказ от вредных привычек.

Доказано, что студент, который регулярно тратит на планирование своего завтрашнего дня всего 10 минут, сможет ежедневно сэкономить до 2 ч, а также лучше справиться с поставленными задачами. Таким образом, он получает время – возможно, самое важное для человека – личное время. Поэтому организация рационального режима дня студента должна проводиться с учетом особенностей работы конкретного высшего учебного заведения (расписания занятий), оптимального использования имеющихся условий учебы и быта, понимания своих индивидуальных особенностей [1, 2].

Цель исследования: изучить отношение студентов к проблеме рационального использования личного времени при организации здорового образа жизни и оценить умение планировать свой день.

Материал и методы. Изучение и анализ литературных и информационных источников, добровольное анкетирование. Объект исследования – студенты 3 курса лечебного факультета учреждения образования «Гродненский государственный медицинский университет» (100 человек: 72 девушки и 28 юношей).

Результаты. Установлено, что временные затраты у 21% респондентов (юноши – 32,14%, девушки – 16,7%) на учебные занятия в течение суток составляли 3–5 ч., у 66% (юноши – 57,14%, девушки – 69,4%) – 6–7 ч., у 13% (юноши – 10,7%, девушки – 13,9%) – 8–9 ч.

На самоподготовку к занятиям в течение суток 11% респондентов (юноши – 28,6%, девушки – 4,2%) затрачивают 1,5 ч., 31% (юноши – 39,3%, девушки – 27,8%) – 2–3 ч., 58% (юноши – 32,1%, девушки – 68,0%) – 4 ч. и более.

На передвижение к месту учёбы и обратно домой тратят от получаса до одного часа 88% из числа опрошенных (юноши – 85,7% и девушки – 88,9%), более 1,5 часов – 11% (юноши – 14,3% и девушки – 9,7%) и свыше 2 часов – 1% (девушки).

Из-за определённого количества корпусов, расположенных в разных районах города, все опрошенные студенты затрачивают около 1 ч., а иногда и более.

На вопрос: «Хватает ли Вам свободного времени?», только 31% респондентов ответили утвердительно.

Важным для студентов является не только наличие свободного времени, но и его рациональное использование.

Физическая культура является одним из основных элементов общей личностной культуры молодых людей. По данным исследования, 53% студентов занимаются физической культурой и спортом во внеучебное время. Регулярность занятий физическими упражнениями следующая: от случая к случаю – 43% (юноши – 35,7%, девушки – 45,8%), 1–2 раза в неделю – 43% (юноши – 46,4%, девушки – 41,7%), 3–4 раза в неделю – 9% (юноши – 14,3%, девушки – 6,9%), ежедневно – 5% (юноши – 3,6%, девушки 5,5%).

Что же касается оценки состояния своего здоровья, респонденты ответили следующим образом: свое здоровье как «отличное» охарактеризовали 16% опрошенных (юноши – 32,14%, девушки – 9,7%), как «удовлетворительное» – 71% (юноши – 53,6%, девушки – 77,8%), как «плохое» – 9% респондентов (юноши – 10,7%, девушки – 8,3%). Не смогли определить степень своего здоровья 4% студентов. При этом необходимо отметить, что 5% опрошенных пропустили по болезни в течение учебного года более 10 дней занятий, 22% – от 3 до 10 дней, 24% – до 3-х дней, не пропускали учебных дней по болезни 49% респондентов.

Заключение. Таким образом, около 50% студентов нерационально используют свое время, что, несомненно, оказывает негативное влияние на состояние их здоровья и

ведение здорового образа жизни. Неумение студенческой молодежи правильно планировать рабочий день затрудняет понимание и оптимальное использование своего личностного потенциала. Поэтому необходимо уделять большее внимание вопросам формирования определенных навыков ежедневного составления личного режима труда и отдыха среди подростков.

Литература:

1. Артюнина, Г.П. Основы медицинских знаний: Здоровье, болезнь и образ жизни: учеб. пособие / Г.П. Артюнина, С.А. Игнаткова. – М.: Академический проект, 2009. – 560 с.

2. Интересы и потребности современных детей и подростков / Б. З. Вульф [и др.]; под общ. ред. Б.З. Вульфов. – Санкт-Петербург: КАРО, 2007. – 144 с.

Синкевич Е.В., Говор М.М.

ОТНОШЕНИЕ СТУДЕНТОВ-МЕДИКОВ К ПРОБЛЕМЕ СКВЕРНОСЛОВИЯ

Учреждение образования «Гродненский государственный медицинский университет», г. Гродно, Республика Беларусь

Актуальность. Еще в XIX веке немецкий философ А. Шопенгауэр писал: «Вообще, 9/10 нашего счастья основано на здоровье. При нем все становится источником наслаждения». Согласно определению, принятому Всемирной организацией здравоохранения (далее – ВОЗ), здоровье – это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов. В связи с этим, формирование здорового образа жизни у молодежи имеет исключительное значение.

Молодые люди составляют до 30% населения Земного шара. В молодости (16–29 лет) закладывается основа трудовых и нравственных ценностей, а также здоровья человека. Целостность человеческой личности проявляется, прежде всего, во взаимосвязи и взаимодействии психических и физических сил организма.

Гармония психофизических сил организма повышает резервы здоровья, создает условия для творческого самовыражения в разных областях нашей жизни. Однако известно, что за последние годы значительно возросло число