

ЛИТЕРАТУРА

1. Айгумова, З. И., Айгунов, В. Р. Выбор брачного партнера: русская и дагестанская молодежь / З. И. Айгумова, В. Р. Айгунов // Развитие личности. – 2008. – № 2, – 103-120 с.

2. Щербакова, М.В. Брачный выбор молодежи: стратегии и факторы / Н. Л. Антонова, М. В. Щербакова // Перспективы науки. – Тамбов: ТМБпринт -[Электронный ресурс] 2015. – Режим доступа: https://elar.urfu.ru/bitstream/10995/32313/1/klo_2015_169.pdf . – Дата доступа: 14.03.2022.

ВЛИЯНИЕ ЭЛЕКТРОННЫХ УСТРОЙСТВ НА ЗДОРОВЬЕ СТУДЕНТОВ МЕДИЦИНСКОГО УНИВЕРСИТЕТА

Бондар К. Д., Терех К. Г.

Гродненский государственный медицинский университет

Научный руководитель: старший преподаватель Трусъ Е. И.

Актуальность. Под электронными средствами (ЭУ) мы понимаем сочетание аппаратных электронных устройств и соответствующих программных материалов, предназначенных для самостоятельного поиска, хранения и анализа информации в режиме активного взаимодействия с данным устройством, как в учебных, так и во внеучебных целях.

Нормирование времени обращения студентов к электронным средствам в ходе аудиторной работы осуществляется преподавателем. При самостоятельной внеаудиторной работе такое нормирование осуществляют студенты. При продолжительной работе с электронными средствами и невыполнении требований к чередованию работы и отдыха, организации рабочего места, к правильной позе наносится существенный вред здоровью студентов, в частности опорно-двигательному аппарату, зрительному аппарату, происходит снижение умственной работоспособности и др. [1].

Девайсы излучают много лучей синего спектра. Как говорится в исследовании центра TheVisionCouncil, синий свет глубже проникает в глаз, чем ультрафиолет. Его воздействие может повредить сетчатку или хрусталик. От избыточного яркого освещения экрана слишком быстро расходуется зрительный пигмент родопсин в сетчатке глаза. Восстанавливается зрительный пигмент в темноте, но, когда человек дни и ночи проводит с телефоном в руке, запасы белка не успевают восстановиться. Это также приводит к дистрофии сетчатки [2]. Длительная работа за планшетом приводит к синдрому сухого глаза, нарушению остроты зрения, повышенной слезоточивости, конъюнктивиту, фотоэпилепсии, которая возникает от частого мелькания экрана [2]. Если во время сеанса за ноутбуком он находится на коленях, то положение ног при удержании ноутбука и постоянный нагрев могут негативно сказаться на осанке и репродуктивной функции [2].

Цель. Оценить распространенность использования и влияние электронных устройств на здоровье студентов.

Методы исследования. Исследование осуществлялось методом анонимного анкетирования студентов Гродненского государственного медицинского университета. В опросе приняло участие 146 студентов.

Результаты и их обсуждение. Ежедневно пользуются электронными устройствами 100% опрошенных. При этом не более 4 часов в день (норма по СанПиН) пользуются электронными устройствами только 54 (37,0%) студентов. Носят свои портативные электронные устройства в кармане одежды 117 (80,1%) опрошенных студентов, при этом только 69,1 (59%) из них знают о негативном влиянии телефонов на репродуктивную систему.

Отмечают у себя после и/или во время работы с электронными устройствами повышенную утомляемость глаз 76 (52,1%) студентов, у 19 (13,3%) зрение «туманится», а 13 (8,9%) отмечают ощущение «тяжелых» век. Все эти изменения указывают на наличие у данных студентов симптомов синдрома компьютерного зрения.

На вопрос «Выполняете ли вы зарядку для глаз во время работы с электронными устройствами?» 19 (13%) студентов ответили «всегда» и «часто», 47 (32,2%) – «иногда» и 80 (54,8%) «редко», «никогда», из которых 45 (56,2%) – студенты младших курсов и 35 (43,8%) – студенты старших курсов.

При этом у 86 (58,9%) студентов имеются проблемы со зрением, у 38 (26%) отклонения сердечнососудистой системы, у 35 (24%) – опорно-двигательного аппарата, у 22 (15%) – нервной системы.

Выводы. Влияние на состояние здоровья чаще проявляется в зрительном утомлении. Необходимо увеличение часов учебных и воспитательных занятий, посвященных требованиям по использованию ЭУ, проведение круглых столов с участием студентов и обсуждение предложений по нормированию времени использования электронных носителей.

ЛИТЕРАТУРА

1. Калабугина, Е. А. Влияние электронных средств на здоровье студентов / Е. А. Калабугина // Теория и методика профессионального образования. – 2013. – Т. 5, № 2. – С. 67-73.
2. Зайцева, Т. А. и др. Влияние современных гаджетов и персонального компьютера на здоровье человека / Т. А. Зайцева, А. В. Шаповалова, Р. А. Беданоква // Евразийское научное объединение. – 2019. – №6-3. – С.183-186.