

НАВЫКИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ ПО РАЦИОНАЛЬНОМУ ИСПОЛЬЗОВАНИЮ СВОЕГО ВРЕМЕНИ

Малявко А.И.

Гродненский государственный медицинский университет
г. Гродно, Беларусь
Научный руководитель – Синкевич Е.В.

Актуальность: По определению экспертов Всемирной Организации Здравоохранения, здоровый образ жизни человека – 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. 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.

Эффективное управление временем – это ключ к успеху для студентов. В условиях постоянного давления со стороны учебы, работы и личной жизни, умение правильно распределять свое время становится жизненно важным навыком. Управление временем помогает не только повысить продуктивность, но и снизить уровень стресса, улучшить качество жизни и достичь поставленных целей.

В современном мире, где информация и задачи постоянно нас атакуют, умение управлять своим временем становится особенно важным. Это не просто навык, а необходимое условие для успешного обучения и личного развития. Когда вы умеете правильно распределять свое время, вы можете более эффективно справляться с учебными заданиями, находить время для отдыха и личных интересов, а также избегать перегрузок и выгорания.

Кроме того, управление временем помогает развивать дисциплину и самоконтроль. Эти качества будут полезны не только в учебе, но и в будущей профессиональной жизни. Научившись эффективно управлять своим временем, вы сможете лучше организовать свою работу, достигать поставленных целей и быть более продуктивными. [1, 2]

Цель: изучить отношение студентов к проблеме рационального использования своего времени при организации здорового образа жизни, разработать практические рекомендации по планированию.

Материалы и методы исследования: изучение и анализ литературных и информационных источников, добровольное анкетирование. Объект исследования – студенты 2 курса педиатрического факультета ГУО «Гродненский государственный медицинский университет» (100 человек). Сбор данных проводился с использованием Google-Формы.

Результаты и их обсуждение. Проанализировав данные проведенного анкетирования, мы получили следующие результаты: временные затраты

студентов на учебные занятия в ВУЗе в течение суток составляют 3-5 часов у 21% респондентов (юноши - 32,14% и девушки - 16,7%), 6-7 часов у 66% (юноши - 57,14% и девушки 69,4%), 8-9 часов у 13% (юноши - 10,7% и девушки - 13,9%). Временные затраты студентов на самоподготовку к занятиям в течение суток составляют 1,5 часа у 11% респондентов (юноши – 28,6% и девушки – 4,2%), 2-3 часа у 31% (юноши – 39,3% и девушки – 27,8%), 4 часа и более у 58% (юноши – 32,1% и девушки – 68%). Из числа опрошенного тратят время на передвижение к месту учёбы и обратно домой от получаса до одного часа 88% (юноши – 85,7% и девушки – 88,9%), более 1,5 часов – 11% (юноши – 14,3% и девушки 9,7%) и свыше 2 часов 1% девушек. На вопрос: «Хватает ли Вам свободного времени?» 31% ответили «да» и, соответственно, 69% – ответили «нет». Респонденты оценили состояние своего здоровья следующим образом: отличное у 16% (юноши – 32,14% и девушки 9,7%), удовлетворительное у 71% (юноши – 53,6% и девушки 77,8%), плохое у 9% (юноши 10,7% и девушки 8,3%). Физическая культура является одним из важных элементов общей культуры личности студента. Регулярность занятий физическими упражнениями следующая: от случая к случаю – 43% (юноши – 35,7% и девушки – 45,8%), 1–2 раза в неделю – 43% (юноши – 46,4% и девушки – 41,7%), 3-4 раза в неделю – 9% (юноши – 14,3% и девушки – 6,9%), ежедневно – 5% (юноши – 3,6% и девушки 5,5%).

Выводы: Неумение студенческой молодежи правильно планировать завтрашний день – это проблема, решению которой необходимо уделять больше внимания в школе, в семье, прививая определенные навыки ежедневного составления личного режима труда и отдыха.

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. Вульфов [и др.] ; под общ. ред. Б. З. Вульфо́ва. – СПб. : КАРО, 2007. – 144 с.

ЗАБОЛЕВАЕМОСТЬ РАКОМ МОЛОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ ЖЕНСКОГО НАСЕЛЕНИЯ ГРОДНЕНСКОЙ ОБЛАСТИ И РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ

Маркевич Я.З., Вишневская Е.И., Маркевич Н.Б., Миклашевич Ф.С.

Гродненский государственный медицинский университет
Гродненская университетская клиника
г. Гродно, Беларусь

Научный руководитель – канд. мед. наук Лещук Т.Ю.

Актуальность. Рак молочной железы (РМЖ) в настоящее время стал одним из актуальных проблем современной онкологии в связи с неуклонным