

по рафинированию медно-никелевых руд в районах Крайнего Севера / Константинов Р. В. автореф. дис. ... канд. мед. наук. СПб., 2007. 24 с

3. Липатов Г. Я. Гигиена труда и профилактика профессионального рака в пирометаллургии меди и никеля. Автореф. дисс. ... д-ра. мед. наук. Москва; 1992.

4. Липатов, Г.Я. Химические факторы профессионального риска у рабочих основных профессий в металлургии меди и никеля / Г.Я. Липатов, В.И. Адриановский, О.И. Гоголева // Гигиена и санитария. – 2015. - № 2. – С. 64-67.

5. Никитина Н. Ю. Заболевания кожи среди работников медно-никелевого и алюминиевого производства на Крайнем Севере / Н. Ю. Никитина, О. Д. Петренко, Т. Н. Исакова // Медицина труда. – 2004. – № 2. – С. 17–21.

УДК:378.17

**Пономарев И.А., Самойленко Н.В.
РАСПРЕДЕЛЕНИЯ СУТОЧНОГО БЮДЖЕТА ВРЕМЕНИ С ТОЧКИ
ЗРЕНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТАМИ
МЕДИЦИНСКОГО И ГУМАНИТАРНЫХ ВУЗОВ.**

Аккредитационно-симуляционный центр
Лаборатория по формированию и оценке коммуникативных навыков
Уральский государственный медицинский университет
Екатеринбург, Российская Федерация

**Ponomarev I.A., Samoilenko N.V.
DISTRIBUTION OF THE DAY TIME BUDGET FROM THE POINT OF
VIEW OF HEALTHY LIFESTYLE STUDENTS OF MEDICAL AND
HUMANITARIAN UNIVERSITIES.**

Accreditation and simulation center formation laboratory
and evaluating communication skills
Ural state medical university
Yekaterinburg, Russian Federation

E-mail: ilya007super@yandex.ru

Аннотация. В статье рассматривается использование суточного бюджета времени студентами медицинского и гуманитарных ВУЗов. В результате анализа полученных данных будет сделан вывод о соблюдении учащимися рекомендуемых норм распределения времени с точки зрения здорового образа жизни.

Annotation. The article discusses the use of the daily time budget by students of medical and humanitarian universities. As a result of the analysis of the obtained

data, it will be concluded that the students observe the recommended norms for the distribution of time in terms of a healthy lifestyle.

Ключевые слова: бюджет времени, здоровый образ жизни, студенты

Keywords: time budget, healthy lifestyle, the students

Введение

Здоровый образ жизни является основой профилактики большинства заболеваний. Одним из главных его аспектов является режим дня и здоровый, полноценный ночной сон. Продолжительность сна является индивидуальной для каждого человека и зависит от возраста, пола, образа жизни и характера человека. Однако согласно последним исследованиям Национального Фонда Сна США (National Sleep Foundation, NSF) продолжительность сна для людей в возрасте 18 – 25 лет должна составлять 7-9 часов в сутки. Также согласно данному исследованию крайне не рекомендуется спать меньше 6 часов. [5] Если в течение нескольких суток не соблюдать данные нормы, то у человека в течение дня часто болит и кружится голова, быстро устают и сохнут глаза, появляется чувство вялости и общей слабости. Если недостаток сна сохраняется более продолжительное время, могут проявляться более серьезные симптомы. Например: повышенное давление, ослабление иммунной системы и накопление лишнего веса. [1]

Для студента медицинского университета особенно важно знать и придерживаться принципов здорового образа жизни, т.к. согласно требованиям ФГОС ВО по специальности «Лечебное дело» п. 5.4. «...выпускник, освоивший программу специалитета, должен обладать профессиональными компетенциями, соответствующими виду (видам) профессиональной деятельности, на который (которые) ориентирована программа специалитета: способностью и готовностью к осуществлению комплекса мероприятий, направленных на сохранение и укрепление здоровья и включающих в себя формирование здорового образа жизни, предупреждение возникновения и (или) распространения заболеваний...» (ПК-1). Студент во время обучения должен не только знать все о ЗОЖ, но и научиться мотивировать пациентов к ведению ЗОЖ [3]. Возникает вопрос, сможет ли будущий врач быть убедительным для пациента в том, что сам считает не важным или второстепенным.

Бюджет времени представляет собой распределение фонда времени (24 часа в сутки) студентов по направлениям его использования, состоит из рабочего и внерабочего времени. Он позволяет определить, каковы затраты времени на осуществление различных видов деятельности человека. [2]

Цель исследования – изучить и сравнить распределение бюджета времени студентами разных вузов.

Материалы и методы исследования

В исследовании принимало участие 238 студентов 1-го курса УГМУ (Уральский государственный медицинский университет) и 136 студентов первых курсов гуманитарных ВУЗов: УрФУ (Уральский федеральный

университет, специальности: журналистика, история и востоковедение и африканистика), УрГАХУ (Уральский государственный архитектурно-художественный университет, специальность: архитектура), КГУ (Курганский государственный университет, специальность: дизайн и журналистика). Для реализации цели исследования была составлена анкета, вопросы которой составлены по следующим критериям:

- количество часов, затрачиваемых на учебу, домашнее задание и сон
- использование внеучебного времени
- является ли объем домашнего задания помехой здоровому сну

Результаты исследования и их обсуждение

Таблица 1

Использование суточного бюджета времени студентами

	Продолжительность сна		Продолжительность занятий		Время на домашнее задание	
	Норма	Ниже нормы	Менее 6 часов	Более 6 часов	Менее 3 часов	Более 3 часов
Студенты УГМУ, %	46	54	52	48	45	55
Студенты гуманитарных ВУЗов, %	72	28	80	20	73	27

По результатам опроса (Таблица 1) лишь у 46% студентов УГМУ продолжительность сна в норме и составляет более 7 часов. Среди студентов гуманитарных специальностей 72% учащихся соблюдают рекомендации по продолжительности сна.

Опрос показал, что 48% студентов медицинского ВУЗа проводят на занятиях больше 6 часов в день. Столько же времени занятиям уделяют лишь 20% студентов гуманитарных направлений.

Среди студентов УГМУ 55% тратит на домашнее задание более 3 часов в день. Лишь 27% учащихся гуманитарных ВУЗов приходится уделять домашнему заданию столько же времени.

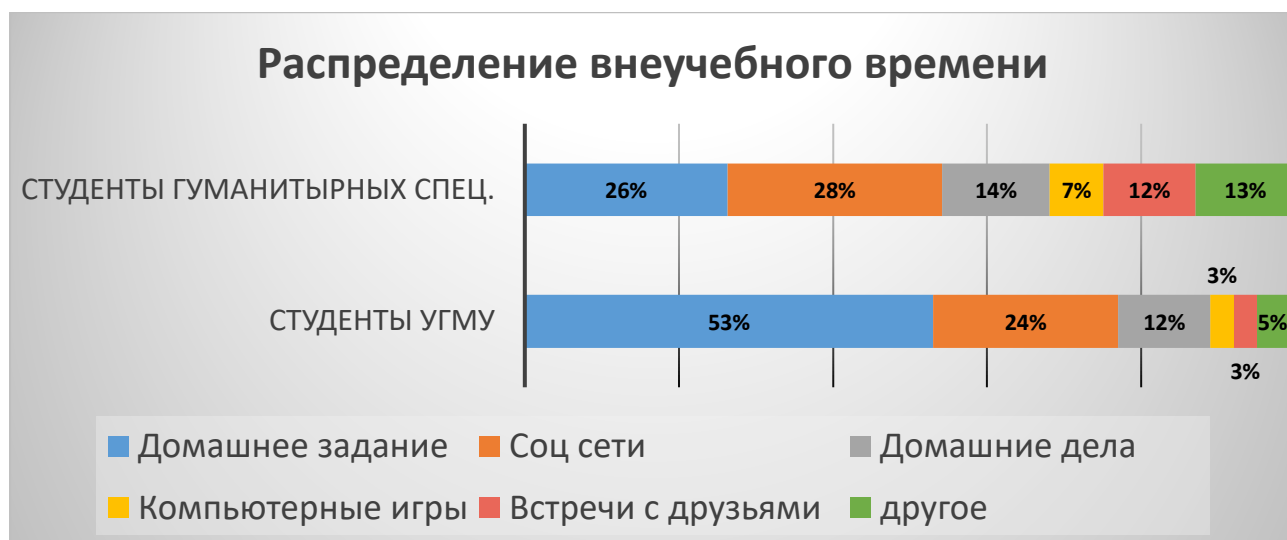


Рис. 1 Распределение внеучебного времени

На рисунке 1 видно, что у 53% опрошенных студентов-медиков домашнее задание занимает больше всего внеучебного времени. На втором месте находится вариант «социальные сети», который выбрали 24% опрошенных. На работу по дому значительную часть внеучебного времени тратят лишь 12% студентов УГМУ.

У студентов гуманитарных направлений распределение отличается: вариант «домашнее задание» выбрали лишь 26% опрошенных, «социальные сети» - 28%, а работе по дому большую часть внеучебного времени уделяют 14% опрошенных.

Полноценно отдохнуть (встретиться с друзьями, поиграть в компьютерные игры или уделить внимание другим делам) во внеучебное время могут себе позволить 32% опрошенных гуманитариев и лишь 11% студентов-медиков.

По результатам опроса 32% студентов УГМУ считают, что домашнее задание мешает их здоровому сну. Среди гуманитариев с этим утверждением согласилось лишь 15% опрошенных.

Выводы

Различия в распределении суточного бюджета времени у студентов медицинского и гуманитарных ВУЗов указывают на то, что студенты УГМУ тратят значительно больше времени на учебные занятия и выполнение домашнего задания. Возможно, это объясняется тем, что значительная часть материала отводится на самостоятельное изучение, зачастую самостоятельную работу студенты выполняют в ущерб здоровому сну.

Студенту медику, необходимо в первую очередь заботиться о своем здоровье. Будущий врач сможет эффективно формировать у пациентов навыки здорового образа жизни только в том случае, если сам будет считать их важными и придерживаться их в организации своей жизнедеятельности.

Данное исследование может послужить основой для более детального изучения рационального использования студентами УГМУ суточного бюджета времени в соответствии с рекомендациями и нормами здорового образа жизни. Решение проблемы возможно через обучение студентов основам тайм-менеджмента, различным мнемотехникам, а также использование преподавателями инновационных технологий обучения.

Список литературы:

1. Газенкампф, К.А. Влияние нарушений продолжительности и качества сна на состояние психофизиологического здоровья и успеваемости студентов / К.А. Газенкампф, Н.А. Шнайдер, Д.В. Дмитренко, Е.А. Кантимирова // Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. – 2015. – № 12-2. – С. 257-260. URL: <https://applied-research.ru/ru/article/view?id=7897> (дата обращения: 22.02.2019).

2. Малькина М. Е., Бюджет времени студенческой молодежи // Огарёв-Online. 2016. №4 (69). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/byudzh-et-vremeni-studencheskoj-molodezhi> (дата обращения: 22.02.2019).

3. Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования по направлению подготовки 31.05.01 лечебное дело // приказ Минобрнауки России от 09.02.2016 n 95. – 2016.

4. Форсайт П. Делу – время: Как правильно распоряжаться своим временем / Пер. с англ. З.Я. Красневской. – 2-е изд. – М.: Амалфея, 2004. – 187 с.

5. Hirshkowitz M. et al. National Sleep Foundation's sleep time duration recommendations: methodology and results summary // Sleep Health: Journal of the National Sleep Foundation. – 2015. – Т. 1. – №. 1. – С. 40-43.

УДК 614.1

**Порошин М.А., Малых О.Л., Есюнина Е.В.
ДИНАМИКА ЗАБОЛЕВАЕМОСТИ ПОДРОСТКОВ ГОРОДА
ЕКАТЕРИНБУРГА ЗА ТРЕХЛЕТНИЙ ПЕРИОД**

Кафедра эпидемиологии, социальной гигиены и
организации госсанэпидслужбы
Уральский государственный медицинский университет
Центральный Екатеринбургский филиал ФБУЗ
«Центра гигиены и эпидемиологии в Свердловской области»
Екатеринбург, Российская Федерация

**Poroshin M.A., Malykh O.L., Esyunina E.V.
DISEASE RATE DYNAMICS AMONG TEENAGERS OF
YEKATERINBURG OVER A THREE-YEAR PERIOD**

Department of epidemiology, social hygiene and organization
of the state sanitary and epidemiologic service