



Рисунок 1 – Применение студентами седативных препаратов

Из общего числа студентов, употребляющих седативные препараты, 78 % интервьюеров подтвердили их эффективность и лишь 4 % отметили отсутствие успокоительного действия этих лекарственных средств.

Выводы

По результатам проведенного исследования можно сделать следующие выводы:

1. Среди опрошенных 74,8 % студентов лишь частично придерживаются здорового образа жизни; 60,5 % опрошенных не имеют вредных привычек.
2. Умеренной и легкой физической нагрузкой занимаются 85,7 % молодых людей.
3. Седативные препараты употребляют 21 % интервьюеров; 14,3 % студентов принимают успокоительные по назначению врача.
4. Наибольшей популярностью у опрошенных пользуются седативные препараты растительного происхождения, содержащие в составе валериану (44,5 %), мелиссу (14,3 %) и мяту (18,5 %).
5. 78 % интервьюеров из общего числа студентов, употребляющих седативные препараты, отметили эффективность успокоительных.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Hart, M. The Importance and Elements of Healthy Nutrition / M. Hart // Advances in Eating Disorders Theory, Research and Practice. – 2016. – Vol. 4, № 1. – 14–30 p.
2. Машковский, М. Д. Седативные средства / М. Д. Машковский. – Изд. 15-е. – М.: Новая Волна, 2005. – 86 с.

УДК 614.2:621.395.722

В. С. Сиваченко

Научный руководитель: В. В. Концевая

Учреждение образования

«Гомельский государственный медицинский университет»

г. Гомель, Республика Беларусь

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ И ВЛИЯНИЕ МОБИЛЬНЫХ ТЕЛЕФОНОВ НА ЗДОРОВЬЕ

Введение

Здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия. Совокупность методов и инструментов для достижения желаемого результата; в широком смысле – применение научного знания для решения практических задач.

Здоровьесбережение – это комплекс мер организационного, правового, экономического, медико-социального и психолого-педагогического характера, направленных на со-

хранение, укрепление и формирование здоровья населения, а также деятельность отдельного человека по повышению резервов своего здоровья.

Под здоровьесберегающими технологиями можно понять технологии, в которых реализуются различного рода процессы через программы, приемы и методы, не наносящие вреда здоровью субъектов этих процессов, а напротив, сохраняющие и укрепляющие его.

К здоровьесберегающим действиям относятся:

- проведение гимнастики для глаз с целью разрядки физической и психоэмоциональной напряженности, развития зрительной координации, укрепления глазных мышц, развития зоркости и внимательности, сохранения зрения;

- проведение физкультурных минуток помогает снять усталость, напряжение, ослабить утомление, способствует профилактике нарушения осанки, поддержанию работоспособности, активного внимания;

- проведение дыхательной гимнастики происходит с целью укрепления дыхательной мускулатуры, уменьшения заболеваний дыхательной системы;

- осуществление релаксации для снятия стресса, усталости, расслабления мышц, восстановления работоспособности.

Применение перечисленных здоровьесберегающих действий способствует повышению познавательной активности людей, улучшает психоэмоциональное самочувствие и здоровье [1].

На сегодняшний день практически невозможно найти человека, у которого нет мобильного телефона. Мобильные телефоны являются источниками высокочастотного излучения, непосредственно воздействуя на состояние здоровья. Повышенная утомляемость, головная боль, бессонница, хронически плохое настроение, депрессивные состояния, нарушения памяти и концентрации внимания – основные проявления негативного влияния мобильных гаджетов на здоровье человека [2].

Защитить себя в полной мере от электромагнитных волн, источником которых являются мобильные гаджеты, невозможно, но можно предпринять меры, которые позволят ограничить попадание электромагнитных волн в организм человека: не носить мобильный в кармане, лучше его убрать в сумку, во время беременности пользоваться в случае необходимости, отключать устройство, когда идет гроза, при звонках подносить телефон к уху только тогда, когда вызываемый абонент взял трубку, по возможности пользоваться громкой связью или гарнитурой, перед сном класть мобильный дальше от кровати, не в коем случае не давать мобильное устройство детям. При соблюдении этих рекомендаций можно существенно снизить уровень электромагнитного излучения на организм человека [3].

Цель

Изучить осведомленность студентов о влиянии мобильных телефонов на здоровье человека и здоровьесберегающих технологиях.

Материал и методы исследования

В проведенном исследовании приняли участие 72 студента, средний возраст – $18 \pm 1,2$ года; из них 82 % – женского пола, 18 % – мужского. Было составлено анкетирование, содержащее 16 вопросов.

Статистический анализ и оценка результатов проводились с использованием пакета прикладного программного обеспечения Microsoft Excel 2010. Статистические методы применяли для оценки экстенсивных показателей, средних величин, установления достоверности результатов исследования и их различий.

Результаты исследования и их обсуждение

По результатам опроса 100 % респондентов пользуются мобильным телефоном. Из них 52 % проводят за телефоном 6–8 часов в день, 28 % признались, что используют телефон 10–12 часов в день (и более), остальные 20 % – менее 6 часов.

Большинство (55 %) респондентов знают о негативном влиянии мобильных телефонов на здоровье человека, но, тем не менее, не ограничивают себя в использовании гаджетов; 41 %, зная о негативном влиянии, стараются проводить за мобильным телефоном меньшее количество времени, а 4 % считают, что мобильные гаджеты не оказывают никакого влияния на здоровье.

Студентам было предложено описать нарушения, проявляющиеся после долгого пользования телефоном. Более 90 % ответили: нарушение зрения и осанки, нарушение сна, головные боли и усталость.

С целью выяснить, замечали ли студенты ухудшение зрения с момента начала пользования телефоном, был задан соответствующий вопрос, на который 62% респондентов ответили положительно.

Исследование показало, что 86 % респондентов используют мобильный телефон для чтения, из которых 72 % часто читают в транспорте и 100 % не используют защитные очки и другие приспособления, защищающие зрение, при чтении большого объема текста с телефона; 80 % студентов читают ночью, используя при этом телефон, из них 21 % читают при свете, остальные 59 % не прибегают к дополнительным источникам света.

Было выявлено, что большинство респондентов (87 %) предпочитают общаться посредством смс, нежели звонить, а на вопрос «Сколько по времени в день вы разговариваете по телефону?» 88 % выбрали вариант ответа «менее 30 мин».

Только у 10 % респондентов телефон находится на расстоянии более 1,5 метра от головы. У 23 % телефон ночью находится у изголовья кровати, у 34 % – на расстоянии вытянутой руки и у 33 % – на тумбочке рядом с кроватью.

Стоит отметить, что после долгой работы с телефоном 79 % опрошенных не выполняют никаких упражнений, помогающих снять напряжение и усталость.

Выводы

1. После длительного пользования телефоном у опрошенных наблюдаются: головная боль, усталость, раздражительность;
2. Большинство респондентов (55 %), зная о негативном влиянии мобильных гаджетов на здоровье, не ограничивают их использование;
3. Студенты не пользуются защитными очками и другими средствами, помогающими сохранить оптимальное зрение, а также не выполняют специальные упражнения, снимающие усталость;
4. Как оказалось, более 80 % студентов читают с мобильного телефона, и более 70 % из них читают в общественном транспорте, а также ночью без дополнительных источников света, не используя при этом какую-либо защиту для зрения.
5. Большая часть опрошенных (79 %) не применяют здоровьесберегающие технологии как способ защиты и поддержания здоровья при использовании мобильных телефонов.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Новокшонова, О. В. Применение здоровьесберегающих технологий в учебно-воспитательной работе школы-интерната с детьми с ТМНР / О. В. Новокшонова // Образование в Кировской области. – 2022. – № 2(62). – 121–123 с.
2. Попов, М. В. Оценка влияния гаджетов на психоэмоциональное состояние студентов / М. В. Попов, И. И. Либина, Е. П. Мелихова // Молодежный инновационный вестник. – 2019. – Т. 8, № 2. – 676–678 с.
3. Федосова, В. С. Влияние мобильного телефона на организм человека / В. С. Федосова. – 2018. – 28–29 с.