

3. Ограничьте потребление белого хлеба. Он может привести к резким колебаниям уровня сахара в крови. Лучше выбирать более здоровые альтернативы.

4. Учитывайте свои особенности: если вы страдаете от диабета или других метаболических заболеваний, проконсультируйтесь с врачом или диетологом о том, какое количество углеводов вам необходимо.

5. Наконец, важно помнить, что углеводы не являются «врагом», но их качество и количество имеют решающее значение для здоровья. Сбалансированное питание с разумным выбором хлеба и других углеводов поможет вам поддерживать здоровье и хорошее самочувствие.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Биоорганическая химия : учеб. пособие / Е. Г. Тюлькова [и др.]. – Минск : Адукацыя і выхаванне, 2024. – 319 с.
2. Биоорганическая химия : учеб. пособие / О. Н. Ринейская [и др.]. – Минск : Новое знание, 2022. – 280 с.

УДК 378.6.091.322.7-057.875

А. Е. Бородавко, А. В. Пахаренко

Научный руководитель: старший преподаватель М. В. Громыко

Учреждение образования

«Гомельский государственный медицинский университет»

г. Гомель, Республика Беларусь

АНАЛИЗ ЧАСТОТЫ И РАСПРОСТРАНЕННОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ МНЕМОТЕХНИК В ОБУЧЕНИИ СТУДЕНТАМИ МЕДИЦИНСКОГО ВУЗА

Введение

Для достижения успехов в учёбе студентам медицинских ВУЗов необходимо запоминать большой объем информации. При помощи логических связей, цепочек возможно усвоить малую часть новых понятий и классификаций. Для легкого и быстрого запоминания можно добавить, к слову, разные образы и ощущения. Поэтому все чаще преподавание многих дисциплин в медицинском ВУЗе сталкивается с необходимостью применения разных мнемотехник [1].

Мнемотехника (то же, что мнемоника) – искусство запоминания, совокупность приемов и способов, облегчающих запоминание и увеличивающих объем памяти путем образования искусственных ассоциаций [2].

Для развития этого навыка необходимо тренироваться каждый день, так как запоминание информации невозможно без повторения упражнений. Следовательно, для закрепления сведений в памяти, необходимо автоматизировать мыслительные операции, с помощью которых осуществляется запоминание [3].

Мнемотехника подразумевает различные методы запоминания, как например: формирование цепочек, ключевые слова, комбинации букв. Однако в обучении используют такие основные приёмы мнемотехник, как рифмизация, метод визуализации, ассоциации, акронимы, а также кодировка.

Рифмизация – метод мнемотехники, который преобразовывает сведения в строки, стихи, взаимосвязанные конкретной рифмой:

Я обонял (I) и зрел (II), и глазом двигал (III),
И блок (IV) тройничный (V) отводил (VI),
Лицом (VII) и слухом (VIII), и языкоглоткой (IX),
Блуждая (X), шел добавочной (XI) походкой,
Под языком (XII) все нервы находил.

Еще одним примером является стих для запоминания:

На Ладье (ладьевидная кость)
при Луне (полулунная кость)
Трое (трехгранная кость)
ели Горох (гороховидная кость),
И снимали с Крючка (крючковидная кость)
рыбы Головы (головчатая кость),
Да сложили потом Трапециевидную (трапециевидная кость)
Трапецию (трапеция).

Метод визуализации подразумевает образ, материал которой необходимо запомнить (электроннограммы в гистологии – представляют собой снимок препарата со структурными единицами, схемы реакций в биологической химии).

Ассоциация включает в себя красочные и необычные ассоциации с предметами, которые необходимо связать с уже известной информацией (вода – водородные связи, Helianthus – «солнечный цветок», подсолнух, «рука-перчатка», «ключ-замок»).

Акронимы – слова, которые сформированы из первоначальных букв других слов и имеет слитное произношение (СПИД – синдром приобретенного иммунодефицита, ВИЧ – вирус иммунодефицита человека).

Кодировка представляет собой различные числовые и буквенные коды: милый (метан) этичный (этан) практичный (пропан) барашек (бутан) пасётся (пентан) в горах (гексан) Гималаях (гептан).

Цель

Определить частоту и распространенность использования мнемотехник в обучении.

Материал и методы исследования

Исследование выполнено методом анкетирования с использованием опросника – «Мнемотехника в обучении». Студентам было предложено ответить на вопросы анкеты:

- Знаете ли вы что такое мнемотехника? (да/нет/затрудняюсь ответить)
- Для чего используют мнемотехнику? (для развлечений/для облегчения запоминания/для увеличения объема памяти/для отдыха)
- Используете ли вы мнемотехнику для запоминания в учебе? (всегда/часто/редко/иногда/не использую)
- Какие приемы мнемотехники существуют? (ассоциации, рифмы, созвучие/ сигнал/ метод визуализации, акронимы/код)
- Какой наиболее эффективный способ мнемотехники по вашему мнению? (сигнал, код/ рифмы, ключевые слова, акроним-комбинация букв, формирование цепочки/ другое)
- Приносит ли пользу использования мнемотехники в учебе? (да/нет/затрудняюсь ответить)

В исследовании приняли участие 60 студентов 2 курса «Гомельского государственного медицинского университета». Среди студентов было 10 (10%) мужского и 50 (90%) женского пола.

Средний возраст студентов составляет $18,67 \pm 0,13$ лет.

Для обработки данных использовалась программа «Microsoft Excel 2016». Результаты опроса представлены в виде процентных соотношений.

Результаты исследования и их обсуждение

В результате опроса выяснили, что большинство респондентов (60%) знают о мнемотехнике и активно внедряют ее в процесс обучения, 13% опрошенных затрудняются в ответе на вопрос «Знаете ли вы что такое мнемотехника?» и 27% респондентов и вовсе

не знают о мнемотехнике. При ответе на вопрос «Для чего используют мнемотехнику?» 98% указали, что мнемотехника помогает облегчить запоминание большого количества информации, а также увеличивает объем памяти. Довольно разнообразно респонденты ответили про то, как часто они используют приемы мнемотехники: всегда – 12%, часто – 25%, редко пользуются 23% опрошенных, иногда применяют 20% участников анкетирования и 20% не используют. При выборе приёмов мнемотехники 93% студентов указали ассоциации, рифмы и созвучие, 67% опрошенных – метод визуализации и акронимы и лишь 13% выбрало кодирование. Результаты показали, что участники анкетирования считают эффективными способами запоминания рифмы, ключевые слова, акронимы, формирование цепочек (95%), а сигнал и код выбрало оставшееся количество опрошенных (5%). Несмотря на это, респонденты утверждают о том, что мнемотехника приносит пользу в учёбе (85%) и 15% опрошенных сомневаются в ответе.

Выводы

Таким образом, большинство студентов Гомельского государственного медицинского университета (60%) практикуют мнемотехнику в обучении, 85% опрошенных утверждают, что она играет ключевую роль в лёгком и быстром запоминании, без заучивания текстов. Исходя из этого, следует проводить информационно-образовательные работы со студентами для развития навыка запоминания больших объемов информации в обучении.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Особенности преподавания химии в медицинском вузе с применением мнемотехник / И. В. Ватутина, С. М. Вавилова, А. А. Дорошенко [и др.]. // Организация преподавания естественных дисциплин в медицинских ВУЗах : Препринт. Материалы учебно-методической on-line конференции, г. Воронеж, 30 марта 2021 года. / Воронежский государственный медицинский университет имени Н.Н. Бурденко. – Воронеж : Воронежский гос. мед. ун-т, 2021. – С. 16–18.
2. Дунаева, Е. С. Использование приемов мнемотехники в обучении химии / Е. С. Дунаева // Социально-психологическая служба в образовательной организации : повышение эффективности и преодоление рисков в цифровую эпоху : материалы IX Всероссийской научно-практической конференции педагогов-психологов, социальных педагогов, учителей и воспитателей образовательных учреждений, г. Волгоград, 27–28 апреля 2023 года / Государственное автономное учреждение дополнительного профессионального образования «Волгоградская государственная академия последипломного образования», сост. П. П. Кучегашева; науч. редакторы А. Н. Кузибецкий, Ю. О. Севостьянов. – Волгоград: Государственное автономное учреждение дополнительного профессионального образования «Волгоградская государственная академия последипломного образования», 2023. – С. 49–52.
3. Стахович, А. В. Использование приёмов мнемотехники в обучении иностранным языкам / А. В. Стахович // StudArctic Forum. – 2021. – Т. 4, № 24. – С. 16–23.

УДК 615.015.6

А. А. Былицкая, А. С. Шпанькова

Научный руководитель: старший преподаватель кафедры Н. С. Мышковец

Учреждение образования

«Гомельский государственный медицинский университет»

г. Гомель, Республика Беларусь

УРОВЕНЬ ОСВЕДОМЛЕННОСТИ МОЛОДЕЖИ О НАРКОТИКАХ И МЕХАНИЗМАХ ФОРМИРОВАНИЯ НАРКОТИЧЕСКОЙ ЗАВИСИМОСТИ

Введение

Проблема осведомленности о наркотиках является важной и многогранной темой, охватывающей различные аспекты, включая образование, общественное восприятие, доступ к информации и влияние культурных факторов. Наркотики, или наркотические средства, представляют собой вещества, которые могут оказывать психоактивное воздействие на человека. Они могут вызывать изменения в восприятии, настроении, сознании