

В рамках исследовательской работы были подготовлены материалы для проведения кураторских часов, волонтерской работы, выпущены буклеты, подготовлены мультимедийные презентации. Мы планируем продолжать работу по теме, широко пропагандируя здоровое питание, нормальный вес, принятие собственного тела.

ЛИТЕРАТУРА

1. Ермолаева, М. В. Психология развития / М. В. Ермолаева. — М.: Наука, 2000. — 198 с.
2. Караева, М. А. Психологический анализ случая нервной анорексии. — В кн.: Патологические исследования в психиатрической клинике / М. А. Караева, В. В. Марилов. — М.: Медицина, 1994. — С. 67–81.
3. Evelyn Attia, MD, B. Timothy Walsh, MD Нервная анорексия. — // <https://www.msmanuals.com/ru>. — Режим доступа свободный / (дата обращения 16.11.2020).
4. Тест EAT-26: тест на вероятность наличия расстройств пищевого поведения // <https://centrsna.by/articles/testy/test-eat-26-test-na-veroyatnost-nalichiya-rasstroystv-pishchevogo-povedeniya/>. — Режим доступа свободный / (дата обращения 15.11.2020).

УДК 304.3-613.96/ 377.5-379.8.092

ИЗУЧЕНИЕ ВЛИЯНИЯ ОБРАЗА ЖИЗНИ УЧАЩИХСЯ МЕДИЦИНСКОГО КОЛЛЕДЖА НА УСПЕВАЕМОСТЬ

Собченко В. В., Соколянская Я. А.

Научный руководитель: преподаватель Л. И. Пашкевич

Учреждение образования

«Гомельский государственный медицинский колледж»

г. Гомель, Республика Беларусь

Введение

Образ жизни — это набор привычек, действий, реализуемых в определенном порядке или по графику. Он определяет распорядок дня, культурные и социальные предпочтения. Это план, циклично повторяющийся на протяжении какого-то времени.

Согласно данным ВОЗ, здоровье человека на 50 % зависит от образа жизни, на 20 % от наследственности, на 20 % от состояния окружающей среды и на 10% от развития системы здравоохранения. Основными составляющими здорового образа жизни являются правильное питание, занятия физической культурой и спортом, отсутствие вредных привычек и правильное распределение режима дня, который в свою очередь не только делает человека более дисциплинированным, но и позволяет его организму работать более эффективно.

В рамках данной работы была предпринята попытка оценить взаимосвязь соблюдения правил здорового образа жизни учащимися медицинского колледжа и их успеваемости.

Цель

Провести анализ академической успеваемости учащихся, изучить отношение учащихся к составляющим здорового образа жизни (правильное питание, сон, вредные привычки и др.), выявить наличие или отсутствие зависимости успеваемости учащихся от образа жизни.

Материал и методы исследования

Изучение научно-практической литературы по данной проблематике, анализ академической успеваемости учащихся, проведение анкетирования среди учащихся, анализ полученных результатов.

Результаты исследования и их обсуждение

Исследование проводилось на базе учреждения образования «Гомельский государственный медицинский колледж» в период сентябрь 2019 – март 2021 гг. Был проведен анализ академической успеваемости и анкетирование учащихся колледжа 1–3 курса специальностей «Лечебное дело» и «Сестринское дело». Анке-

тирование проводилось по специально составленной анкете и предполагало изучение знаний и соблюдения на практике правил здорового образа жизни. Следующим этапом исследования был анализ взаимосвязи образа жизни и успеваемости.

Всего в исследовании приняли участие 258 учащихся. Из них имеют средний балл до 6,5 — 16 человек; 6,6–7,5 — 80 человек; 7,6–8,5 — 142 человека; 8,6 и выше — 20 человек.

Данные проведенного исследования представлены в таблице 1.

Таблица 1 — Анализ успеваемости и образа жизни учащихся медицинского колледжа

Особенности образа жизни		Средний балл			
		до 6,5	6,5–7,5	7,6–8,5	8,6–10
Питание	Правильное (следят за рационом постоянно)	25 %	17,5 %	8,25 %	20 %
	Следят за питанием время от времени	37,5 %	60 %	63,38 %	60 %
	Неправильное (не следят)	37,5 %	22,5 %	28,17 %	20 %
Преобладающее настроение / эмоциональное состояние	Хорошее, позитивное	37,5 %	50 %	39,4 %	40 %
	Нейтральное	37,5 %	42,5 %	50,7 %	50 %
	Плохое, угнетенное	25 %	7,5 %	9,9 %	10 %
Время, затрачиваемое на учебу дома	Более 2 часов в день	37,5 %	32,5 %	53,5 %	80 %
	1-2 часа в день	37,5 %	52,5 %	40,9 %	20 %
	Менее 1 часа в день	25 %	15 %	5,6 %	0 %
Сон	8 и более часов	0 %	27,5 %	14 %	20 %
	5–7 часов	75 %	52,5 %	63 %	20 %
	Менее 5 часов	25 %	20 %	17 %	60 %
Употребление алкоголя	Не употребляют	50 %	37,5 %	26,8 %	70 %
	Употребляют редко (только «по праздникам»)	12,5 %	47,5 %	70,4 %	0 %
	Употребляют чаще 1 раза в неделю	37,5 %	15 %	2,8 %	30 %
Курение	Курят	25 %	32,5 %	12,7 %	10 %
	Не курят	75 %	67,5 %	87,3 %	90 %

Выводы

По результатам анкетирования можно выявить определенную зависимость успеваемости учащихся от образа жизни, а именно:

1. Среди лиц, не следящих за питанием, отмечается большее количество учащихся с низким средним баллом (в группе учащихся со средним баллом до 6,5 — 37,5 %, а в группе учащихся с баллом 8,6 и выше — 20 %).

2. Среди учащихся, пребывающих обычно в плохом настроении (угнетенном эмоциональном состоянии), отмечается большее количество учащихся с низким средним баллом: в плохом настроении пребывают 25 % учащихся со средним баллом до 6,5, а в группе учащихся с баллом 8,6 и выше — 10 %. Однако самое большое количество учащихся, пребывающих в хорошем настроении, и самое малое пребывающих в плохом, отмечается в группе со средним баллом 6,5–7,5 (50 % — хорошее настроение, 7,5 % — плохое).

3. Среди учащихся, уделяющих больше времени на подготовку к занятиям, большее число учащихся имеет высокий средний балл: 37,5 % в группе учащихся со средним баллом до 6,5 тратят на подготовку более 2 часов и 25 % менее 1 часа в день, а в группе учащихся со средним баллом выше 8,6 тратит на подготовку более 2 часов 80 % учащихся, нет учащихся, затрачивающих на подготовку менее 1 часа.

4. Однако учащиеся с высоким баллом тратят меньше времени на сон (60 % опрошенных спят менее 5 часов в сутки);

5. Среди учащихся с высоким баллом самое меньшее количество употребляющих алкоголь и курящих (70 % не употребляет алкоголь и 90 % не курит).

ЛИТЕРАТУРА

1. Всемирная организация здравоохранения [электронный ресурс] / Здоровье дома. — #HealthyAtHome. — Режим доступа: <https://www.who.int/ru/campaigns/connecting-the-world-to-combat-coronavirus/healthyat-home>. — Дата доступа: 25.03.2021.
2. Джеймс Галлахер Нарушения режима сна повышают риск рака [электронный ресурс] / BBS NEWS Русская служба. — Режим доступа https://www.bbc.com/russian/science/2015/07/150721_irregular_sleeping_patterns_cancer. — Дата доступа: 22.02.2021.
3. Калиновский, Е. Д. Сон и влияние его на психофизическое состояние студентов и молодежи. [электронный ресурс] / Е. Д. Калиновский. — Образ жизни современных студентов и его влияние на здоровье и качество жизни: сб. науч. ст. Респ. студенческой науч.-практ. конф. 3 Режим доступа: <https://elib.bsu.by/bitstream/123456789/203741/page=62>. — Дата доступа: 18.05.2020.
4. Фомин, А. В. Влияние курения на мозг [электронный ресурс] / А. В. Фомин. — Центр Аллена Карра. — Режим доступа: <https://allencarr.ru/vliyanie-kureniya-na-mozg-cheloveka/>. — Дата доступа: 08.04.2019.

УДК 613.9:546.815

**КСЕНОБИОТИЧЕСКИЙ РИСК ЗАГРЯЗНЕНИЯ ОКРУЖАЮЩЕЙ СРЕДЫ
СВИНЦОМ И ПОСЛЕДСТВИЯ ЕГО ДЕЙСТВИЯ НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА**

Станкуть Ж. В.

**Научные руководители: доцент, к.м.н. С. П. Сивакова;
старший преподаватель Г. Д. Смирнова**

**Учреждение образования
«Гродненский государственный медицинский университет»
г. Гродно, Республика Беларусь**

Введение

Свинец — один из старейших и наиболее распространенных промышленных ядов, занимает по уровню мирового производства четвертое место после алюминия, меди и цинка. Ведущими отраслями по его использованию являются электротехническая промышленность, приборостроение, полиграфия и цветная металлургия. Свинец относится к веществам первого класса опасности и его содержание в продуктах питания, питьевой воде, атмосферном воздухе и т. д. жестко нормируется. В Республике Беларусь предельно допустимые концентрации (ПДК) составляют в атмосферном воздухе — 0,3 мкг/м³; в питьевой воде — 0,01–0,03 мг/л. Свинец — это тяжелый металл. Он токсичен и является канцерогеном, для человека, токсичная доза 1–3 г, смертельная доза 10 г. Безопасных уровней его воздействия не существует [1]. Основные пути поступления свинца в организм человека ингаляционный, пероральный и транскутанный. Поступивший в кровь свинец накапливается в основном в почках, печени, нервной системе, костях и зубах. Попадая в мягкие ткани — мышцы, печень, почки, головной мозг, лимфатические узлы, он вызывает заболевание — пловбизм [2].

Экологический риск для здоровья людей, в первую очередь детей, усугубляется его высокой токсичностью. Бессимптомность и вялое течение отравления свинцом, делает его настоящей невидимой угрозой нашего века — хроническое отравление при длительном поступлении небольших доз яда остается незамеченным.

Цель

Изучение отношения и информированности населения к экологической опасности загрязнения свинцом окружающей среды и его влияния на здоровье.

Материал и методы исследования

Валеолого-диагностическое обследование 120 респондентов в возрасте от 17 до 56 лет. Распределение участников исследования по полу составило: 78,8 % женщины и 21,3 % мужчины. Анкетирование проводилось в интернете с помощью сервиса forms.google.com. Критерии включения: наличие информированного согласия. Результаты обработаны с использованием программ «Statistica» 10.0, «Microsoft Excel».

Результаты исследования и их обсуждение

Заинтересованность информацией о влиянии свинца на здоровье человека оказалась достаточно высокой и составила 61,3 %, при этом 74,8 % считают, что в современной обстановке существует угроза опасности воздействия свин-