**Сагайдачная Валентина Борисовна**,

преподаватель,

Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение

Мурманской области «Мурманский медицинский колледж»;

**Полищук Василиса Михайловна,**

обучающаяся,

Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение

Мурманской области «Мурманский медицинский колледж»

**ВЛИЯНИЕ РАСПОРЯДКА ДНЯ НА ЗДОРОВЬЕ СТУДЕНТА**

Здоровый образ жизни – важное условие для того, чтобы встретить старость в здравом уме и активной форме. Одна из его составляющих – грамотно сформированный распорядок дня, совпадающий с индивидуальными биоритмами человеческого организма.

Студенчество – прекрасная пора в жизни каждого молодого человека. Она полна приятных впечатлений, однако всё-таки жизнь студента нелегка. Постоянные нагрузки во время учебы могут негативно сказаться на состоянии здоровья молодёжи. Именно поэтому обучающийся должен соблюдать специальный распорядок дня студента, что поможет ему в будущем быть более организованным в работе.

Распорядок дня – это заранее сформированный список дел, которые требуется успеть выполнить с того момента, как проснулись утром, и до укладывания в кровать вечером. Цель данной последовательности задач – максимальная эффективность распределения времени для преуспевания во всех жизненных сферах.

Режим дня – это определённая очередность всей деятельности, которую нужно выполнять, чтобы оптимизировать свою жизнь и улучшить её качество. Направлен он на то, чтобы рационализировать потраченное за день время. Такой распорядок имеет больше рекомендательный характер и не обязательно должен строго соблюдаться, поскольку это может стать слишком тяжёлой обязанностью.

Согласно статистическим данным наше здоровье зависит от многих факторов, основные из которых представлены ниже на Рисунке 1 «Основные факторы, влияющие на здоровье человека».

**Рисунок 1. Основные факторы, влияющие на здоровье человека**

Правильный распорядок дня является одной из составляющих здорового образа жизни.

Чтобы вырасти здоровым и деятельным человеком следует воспитывать у себя умение правильно организовывать свой день. Правильно организовать день – значит соблюдать режим. А правильный режим дня – это такой распорядок жизни, который предохраняет от переутомления, обеспечивает хорошую работоспособность, укрепляет здоровье.

При соблюдении правильного режима дня вырабатывается привычка к организованности и порядку, к систематическому труду. Постепенно, в результате регулярных упражнений, это становится внутренней потребностью, чертой характера, которая помогает человеку находиться в приподнятом настроении, а значит проявлять спокойное, доброжелательное отношение к окружающим людям

При грамотном планировании своего дня у студента будет достаточное количество времени на посещение лекций, самостоятельное изучение материала, полноценный отдых и свободное время, которое он сможет использовать по своему собственному усмотрению. Физические упражнения должны войти в привычку.

В качестве примерного распорядка дня можно взять за основу распорядок, представленный в Таблице 1 «Примерный распорядок дня для студента».

Таблица 1.

**Примерный распорядок дня для студента**

| Примерный режим дня | Время |
| --- | --- |
| Подъём | 7:00-7:10 |
| Уборка комнаты, гигиенические процедуры | 7:10-7:50 |
| Завтрак | 7:50-8:10 |
| Поездка в колледж | 8:10-8:30(40) |
| Учебные занятия | 9:00-14:30 |
| Обед, время отдыха после учёбы | 14:30(50)-15:30 |
| Выполнение домашнего задания | 15:30-16:50 |
| Посещение секции, занятие спортом | 16:50-18:50 |
| Ужин, отдых | 18:50-19:10 |
| Выполнение домашнего задания | 19:10-21:00 |
| Вечерняя прогулка | 21:00-22:00 |
| Гигиенические процедуры, подготовка ко сну | 22:00-23:00 |
| Сон | 23:00-7:00 |

Правильно составленный режим дня студента позволяет грамотно распределить своё время, которого будет хватать и на учёбу, и на развлечения. Да ещё способствует крепкому здоровью. Те, кто соблюдает все эти правила, избегает многих трудностей и получает несколько часов свободного времени в день.

Было проведено исследование среди студентов Государственного автономного профессионального образовательного учреждения Мурманской области «Мурманский медицинский колледж» (далее – колледж, ГАПОУ МО «ММК»). В исследовании приняли участие 15 студентов 1-го курса 3-ей группы специальности 34.02.01 Сестринское дело.

Цель исследования: выяснить значение распорядка дня студента для поддержания его здоровья и работоспособности.

Объект исследования: здоровье студента.

Предмет исследования: влияние распорядка дня на здоровье студента.

Респондентам было предложено заполнить таблицу с их распорядком дня (Приложение 1) и ответить на вопросы (Приложение 2).

После обобщения и систематизации полученных результаты опроса представлены в Таблице 2 «Среднестатистический распорядок дня студентов».

Таблица 2.

**Среднестатистический распорядок дня студентов**

|  |  |
| --- | --- |
| Режим дня | Время |
| Подъём | **7:30** |
| Уборка комнаты, гигиенические процедуры | **7:30-7:50** |
| Завтрак | **7:50-8:10** |
| Поездка в колледж | **8:10-8:50** |
| Учебные занятия | **9:00-14:30** |
| Обед, время отдыха после учёбы | **12:20-13:00** |
| Выполнение домашнего задания | **-** |
| Посещение секции, занятие спортом | **Лишь малая часть посещает секции или занимается спортом.** |
| Ужин, отдых | **19:45-19:55** |
| Выполнение домашнего задания | **20:00-22:00** |
| Вечерняя прогулка | **22:00-23:00(00:00)** |
| Гигиенические процедуры, подготовка ко сну | **23:30(00:00)-00:30** |
| Сон | **0:30(01:00)-7:30** |

Основное условие высокой работоспособности – это соблюдение распорядка дня. Режим дня студента в своей основе содержит правильное распределение времени. Занятия в колледже проходят не так, как в школе. Лекции обычно читают на одном дыхании, поэтому львиную долю времени занимает самостоятельная подготовка. В итоге дополнительная нагрузка негативно сказывается на всём организме.

На данный момент мало студентов, которые введут правильный распорядок дня или правильный здоровый образ жизни.

На вопрос о соблюдении правильного распорядка дня 86% ответили положительно на данный вопрос – Рисунок 2 «Соблюдение правильного распорядка дня».

**Рисунок 2. Соблюдение правильного распорядка дня**

Вывод: не все соблюдают правильный распорядок дня, а лишь малая часть опрошенных.

На вопрос «Придерживаетесь ли Вы здорового образа жизни?» 46 % респондентов ответили «Нет» – Рисунок 3 «Отношение к здоровому образу жизни».

**Рисунок 3. Отношение к здоровому образу жизни**

Вывод: так же можно заметить, что не каждый студент ведёт здоровый образ жизни и это очень плохо для здоровья.

Здоровье человека– это залог благополучия его жизни. Без хорошего самочувствия, настроения невозможно создать семью, добиться успехов на работе и в обществе. Здоровье является одним из величайших благ, который накладывает отпечаток на любую сферу жизни человека.

К сожалению, уровень физического и психологического состояния находится в прямой зависимости от множества биологических, социальных, антропогенных, экономических и социальных факторов. Однако решающее влияние на здоровье оказывает образ жизни каждого индивидуума: недостаточно подвижный образ жизни, нерегулярный сон, неправильное питание, ежедневные стрессы и, конечно же, вредные привычки. Помимо раздражительности, хронической усталости и снижения иммунитета, организм может пострадать от расстройств пищеварительного тракта, бронхиальной астмы и гипертонии.

Многие привычки, приобретающие ещё в юные годы, серьёзно вредят организму. Вредные привычки – широкое понятие, которое предполагает нарушение этических норм поведения, а также разрушение состояние здоровья человека. Данное поведение способствует быстрому расходованию всех резервов человеческого организма, преждевременному его старению и приобретению различных заболеваний. Сюда, прежде всего, надо отнести табакокурение и употребление алкоголя.

На вопрос «Есть ли у Вас вредные привычки?» из 15 человек лишь 33% сказали «нет» – Рисунок 4 «Наличие вредных привычек».

**Рисунок 4. Наличие вредных привычек**

60% студентов оценили свое здоровье как удовлетворительное – Рисунок 5 «Состояние здоровья».

**Рисунок 5. Состояние здоровья**

Вывод: большинство людей ответили «удовлетворительно», а малая часть «негативно».

Верно составленный распорядок дня студента, должен обязательно включать в себя здоровый полноценный сон. Доказано, что во время полноценного отдыха ночью головной мозг избавляется от лишней информации, а энергия организма восстанавливается. Если студент не будет спать минимум по 6 часов в сутки, то ему не избежать вялости и усталости. Он постепенно перестанет воспринимать новую информацию, а та, которая поступила ему за день, будет забываться ночью. Также хроническое недосыпание может вызвать повышенную возбудимость, приступы агрессии. Иногда в запущенных случаях у человека могут наблюдаться галлюцинации. Врачи рекомендуют спать только на правом богу, слегка сгибая ноги в коленях. Именно в такой позе мышцы расслабляются, и снимается напряжение, которое накопилось за учебный день.

Специалистами были разработаны рекомендации по режиму сна студента и других возрастных категорий. Они приведены в Таблице 3 «Режим сна».

Таблица 3

РЕЖИМ СНА

|  |  |
| --- | --- |
| Возрастная группа количество часов. | |
| Подростки (12-14 лет) | 9-8,5 часов |
| Учащиеся школ (15-18 лет) | 8,5-8 часов |
| Студенты (19-22 лет) | 8-7,5 часов |

Одним из факторов, плохо влияющих на качество сна является чрезмерное использование гаджетов.

Респондентам был задан вопрос о количестве потраченного времени на гаджеты – Рисунок 6 «Состояние здоровья».

**Рисунок 6. Состояние здоровья**

Вывод: 79% студентов большую часть времени суток проводят пассивно, что может иметь негативные последствия, как для физического, так и для психического здоровья человека.

Сон для студента – обязательная и наиболее полноценная форма ежедневного отдыха, самый эффективный способ снятия умственного и физического напряжения, полученного в течение учебного процесса

Согласно опросу 60% респондентов не соблюдают полноценный сон – Рисунок 7 «Соблюдение норм сна».

**Рисунок 7. Соблюдение норм сна**

Вывод: можно предположить, что студенты, которые в вечернее время активно используют гаджеты, не имеют возможности «хорошо выспаться».

Одним из факторов, отрицательно влияющим на здоровье является вредная еда. Понятие «студенческого образа жизни» ассоциируются с высоким и неупорядоченным темпом жизни, частыми стрессами и бессонными ночами, вызванными периодической сдачей зачётов и экзаменов, недостаточной или наоборот повышенной двигательной активностью, недосыпанием, частыми эмоциональными всплесками. Всё это, накладывается на особенности питания студентов (нерегулярность приёма пищи, питание всухомятку, перекусы на ходу, подмена завтрака чашкой кофе, злоупотребление энергетическими напитками – чаем, кофе) отрицательно влияет на организм в целом и особенно на ЖКТ.

И если о необходимости приема пищи и её количестве сигнализирует периодически возникающее чувство голода, то о качестве питания у большинства студентов не возникает даже мысли. К этому часто добавляется острая нехватка времени, лень либо неумение готовить для себя, стремление сэкономить на питании.

Соответственно, студенческая диета у большинства строится на продуктах быстрого приготовления (различного вида завариваемая лапша, супы или каши в пакетиках), бутербродах с маслом, колбасой или сыром, а также продукции фастфуда (гамбургеры, пирожки, хот-доги, булочки, картофель фри, различные чипсы, солёные орешки, роллы), которые зачастую запиваются сладкими газированными напитками, пивом, энергетическими напитками, кофе.

Такое питание способствует развитию гастритов с частыми обострениями, снижению работоспособности, авитаминозам, нарушению развития организма, которое ещё продолжается в этом возрасте. Вместе с тем, правильная организация питания студентов достаточна проста и не требует больших затрат времени и финансов. Достаточно понимания, что питание в студенческие годы во многом определяет состояние здоровья в последующие периоды жизни и желания его изменить.

Правильное питание студентов базируется на рациональном и сбалансированном питании, обеспечивающим организм студентов всеми пищевыми макро/микронутриентами. Диета для студентов должна по максиму включать натуральные продукты – нежирное мясо, рыбу, сыр, творог, молочнокислые продукты, сливочное масло, каши, овощи, фрукты из которых, даже при наличии простейших кулинарных навыков, можно готовить совсем простые блюда. К тому же, в эру интернета, можно легко найти массу рецептов на любое сочетание продуктов и любой сложности, а при приобретении современных кухонных приборов, в частности мультиварки, блендера, тостера можно готовить с минимумом затрат времени.

На вопрос об употреблении вредной еды 87 % студентов ответили утвердительно – Рисунок 8 «Употребление «вредной еды».

**Рисунок 8. Употребление «вредной еды»**

Вывод: регулярное употребление вредной пищи приводит к нарушению работы пищеварительной системы, что ведёт за собой ряд неприятных последствий, таких как заболевания ЖКТ, авитаминоз, избыток сахара в крови, ожирение и других.

На вопрос о регулярности питания 27 % студентов ответили, что питаются 3-4 раза в день, остальные два раза и менее – Рисунок 9 «Регулярность питания».

**Рисунок 9. Регулярность питания**

Вывод: две трети опрашиваемых питаются 1-2 раза в день, что оказывает неблагоприятное воздействие на организм человека, увеличивая риск развития основных социально-значимых заболеваний.

Все вышеперечисленные факторы, негативно влияющие на здоровье студентов, будут сказываться на учебном процессе, снижая эффективность запоминания и усвоения нового материала.

Анализ исследований показал, что большая часть студентов имеет нарушения здоровья, и часть из них не обладает достаточным количеством знаний, необходимых для устранения причин этих нарушений. Нужно акцентировать своё внимание на соблюдение правильного режима дня и сна, параллельно не забывая о смене режима труда и отдыха. Регулярное посещение медицинских учреждений на профилактической основе способствует уменьшению возникновения тяжёлых заболеваний. Употребление витаминов и минералов тоже способствует укреплению здоровья и иммунитета.

Соблюдение режима дня способствует:

* нормальному росту и развитию детей;
* повышению иммунитета;
* здоровому сну;
* правильному пищеварению;
* восстановлению нервной системы;
* высокой работоспособности;
* бодрое состояние в течение длительного времени;
* помогает выработать полезные привычки и навыки;
* способствует укреплению воли.

Несоблюдение режима дня приводит к:

* чрезмерным нагрузкам;
* отставанию в физическом и умственном развитии;
* неврозам;
* заболеваниям сердечно-сосудистой системы;
* быстрому переутомлению.

Рекомендации:

1. Уважайте время. Неважно чьё – своё или чужое. Чужие минуты ценит тот, кто бережёт свои.
2. Доводите дело до конца.
3. Выпишите на листке важнейшие дела на неделю, месяц, год, и пусть они будут у вас перед глазами.
4. Устанавливайте очерёдность дел.
5. Не следует хвататься за несколько дел сразу.
6. Будьте собраны.
7. Ведь соблюдение распорядка дня способствует дисциплинированности, аккуратности, ответственности, доброжелательности, а так же терпимости к окружающим людям.

**БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК**

1. Что такое здоровое питание? URL: http://04.rospotrebnadzor.ru/index.php/press-center/healthy-lifestyle/13606-18112020.html
2. Сон и здоровье. URL: <http://cgon.rospotrebnadzor.ru/content/62/3310>
3. Коваль, А.Н. Факторы здорового образа жизни студентов / А.Н. Коваль, А.Н. Малыгина. — Текст : электронный // NovaInfo, 2015. — № 32. — URL: https://novainfo.ru/article/3333 (дата обращения: 17.03.2022)
4. Правильны режим дня студента/Студенческая жизнь. RUL: <https://life-students.ru/pravilnyj-rezhim-dnya-studenta/> (дата обращения: 12 ноября 2014)
5. Любовь Тебенькова. От чего зависит наше здоровье? RUL: <https://www.amur.kp.ru/daily/26513/3382314/> (дата обращения: 6 апреля 2016)
6. Таранова М.С., Егорычева Е.В., Чернышёва И.В., Шлемова М.В. ПРИЧИНЫ, ПРЕПЯТСТВУЮЩИЕ ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ // Международный студенческий научный вестник. – 2015. – № 5-4;  
   URL: https://eduherald.ru/ru/article/view?id=13891 (дата обращения: 17.03.2022)

**ПРИЛОЖЕНИЕ 1**

**Уважаемые студенты!**

Необходимо указать время вашего режима дня.

|  |  |
| --- | --- |
| Режим дня | Время |
| Подъём |  |
| Уборка комнаты, гигиенические процедуры |  |
| Завтрак |  |
| Поездка в колледж |  |
| Учебные занятия |  |
| Обед, время отдыха после учёбы |  |
| Выполнение домашнего задания |  |
| Посещение секции, занятие спортом |  |
| Ужин, отдых |  |
| Выполнение домашнего задания |  |
| Вечерняя прогулка |  |
| Гигиенические процедуры, подготовка ко сну |  |
| Сон |  |

**ПРИЛОЖЕНИЕ 2**

**Уважаемые студенты!**

Проси Вас ответить на вопросы:

|  |  |
| --- | --- |
| Вопросы | Варианты ответов |
| Соблюдаете ли вы правильный распорядок дня? | ❒ Да  ❒ Нет |
| Соблюдаете ли вы здоровый образ жизни? | ❒ Да  ❒ Нет  ❒ Относительно |
| Есть ли у вас вредные привычки? | ❒ Да  ❒ Нет |
| Как вы оцениваете ваше состояние здоровья? | ❒ Хорошо  ❒ Удовлетворительно  ❒ Негативно |
| Сколько времени вы тратите на гаджеты? | ❒ Могу просидеть весь день  ❒ Очень редко  ❒ Весь вечер  ❒ 2-3 часа  ❒ Ни сколько |
| Соблюдаете ли вы полноценный сон? | ❒ Иногда  ❒ Нет  ❒ Да |
| Позволяете ли вы себе есть вредную еду? | ❒ Иногда  ❒ Да  ❒ Нет |
| Сколько раз в день вы питаетесь? | ❒ Один  ❒ Два  ❒ Три или четыре  ❒ Больше |