

ОЦІНКА ФАКТОРІВ РИЗИКУ, ЩО ВПЛИВАЮТЬ НА ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ ПІД ЧАС ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ

Богачова Ольга Сергіївна

к. мед. н., старший викладач кафедри гігієни та екології № 1
Харківський національний медичний університет

bogacheva85@ukr.net

Бугай Єлизавета Андріївна

Студентка
Харківський національний медичний університет

elizavetabugay3@gmail.com

У зв'язку з пандемією COVID-19 і карантинном в нашій країні всі університети, включаючи наш ХНМУ, змушені були перейти на дистанційне навчання [1]. Так як в такому режимі студенти працюють більше 2 місяців, то вже встигли помітити певні мінуси та проблеми. Головна проблема полягає в тому, що підготовка до самих занять найчастіше здійснюється в гаджетах, проте зараз тим же чином проходять і самі практичні семінари [2].

Головною метою дослідження стало виявити фактори ризику, що впливають на студента під час дистанційного навчання в умовах карантину.

Нами було розроблене та проведене опитування через GoogleФорму серед студентів Харківського національного медичного університету (приймали участь 57 осіб).

З проведеного опитування серед студентів виявилось, що 39% з них займаються більше, ніж 6 годин за допомогою девайсів і 31% - близько 5-6 годин. Загальновідомо, що працюючи з технікою, треба лімітувати час її використання та дотримуватися певних правил роботи, а саме: відстань між екраном та очима повинна становити не менше 50 сантиметрів, проте додержуються цього правила лише 23% студентів, а 54% роблять це інколи [3]. Також не можна забувати про положення тіла під час занять. Серед наших

студентів 46% займаються за допомогою ноутбуку, 31% - телефону і решта 33% працюють за комп'ютером, що не заважає 23% знаходитися в ліжку, а 15% перебувати в будь-якій зручній позі. Це не може не відобразитися на стані їхнього здоров'я. З тих людей, що пройшли опитування, 46% відмітили в себе біль у спині, шиї, головний біль та нервозність після роботи з гаджетами, 39% - втомлюваність очей і 23% - їхню сухість. Значним мінусом даного дистанційного навчання є те, що воно проходить під час карантину, тому після довгого учбового процесу студенти не можуть собі дозволити вийти відпочити на свіже повітря. Постійне перебування в закритому невеликому просторі супроводжується втомою та сонливістю, які відмітили 62% опитуваних. Також часте перебування вдома певним чином відображається на соціальному житті кожного[4]. Серед студентів 33% постійно і 42% деколи відчувають дефіцит спілкування, бо живі бесіди ніколи не замінять розмови по телефону і листування в соціальних мережах. Емоційне голодування, яке відчули 42% опитаних, вплинуло на кількість прийому їжі за день та величину порцій. 33% відмітили, що кількість споживання страв становить більш ніж 4 рази і та ж кількість осіб харчується 3-4 рази на день, хоча ці числа до дистанційного навчання були менші – 2-3 рази на день. Зараз через простіший графік і наявність більше вільного часу 35% студентів можуть дозволити собі поспати вдень. Також у 72% збився режим сну – засинають і прокидаються пізно. Негативно дистанційне навчання впливає і на фізичне здоров'я молоді – тільки 33% наших студентів роблять певні вправи та займаються спортом.

Спостерігаючи за даною статистикою, можна дійти висновку, що дистанційне навчання за таких обставин приносить досить велику шкоду як психоемоційному, так і фізичному здоров'ю студентів, тому в якості профілактики рекомендується нормалізація режиму дня та харчування, самоорганізація, планування робочого часу та обов'язкове фізичне навантаження.

Список літератури

1. Никуличева Н.В. Консультації з дистанційного навчання. Видавничий дім «Народна освіта» М. 2014. № 10. С. 205-208.
2. Тимофєєв О. Комп'ютер на здоров'я: як зберегти при роботі з ПК. Погляд лікаря. М. Фенікс. 2009. 24 с.
3. Шуляк А.С. Вплив соціальних мереж і комп'ютера на здоров'я молоді / А.С. Шуляк // Збірник наукових статей за матеріалами XV Міжнародної студентської наукової конференції. Гродно. 2014. 412. С. 393-394.
4. Татарінчик А. А. Особливості способу життя сучасної студентської молоді /О. Ю. Милушкин, С. В. Маркелова, Н. А. Скоблин, А. А. Татарінчик [та ін.]//Здоров'я населення і середовище проживання. 2018. № 11 (308). С. 5-8.