

## ДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ В УМОВАХ НАВЧАННЯ

Тернопіль Юлія Олександрівна

студентка

Науковий керівник:

**Косілова Ольга Юріївна**

к. мед. наук, доцент

Харківський національний медичний університет

Україна

**Актуальність:** наряду з диханням, рідиною та їжею, сон - один з головних чинників здоров'я, регенерації, гарного самопочуття та працездатності. Сон – фізіологічний стан людини, що змінюється періодами неспання, характеризується зниженням реакції на зовнішні подразники. Режим та тривалість сну – один з критеріїв здорового способу життя, що забезпечує не лише фізичне, а й психічне здоров'я людини. Проблема недосипу – одна з головних у періоді студентства. Нормальним вважається сон, тривалістю 7-8 годин. Найбільш фізіологічний період сну – з 23 до 7-8 години ранку.

**Мета роботи:** вивчити проблему недостатності сну та її вплив на працездатність студентів, визначити, як студенти вирішують проблему недосипу, дати рекомендації щодо рішення цієї проблеми.

**Матеріали й методи:** дані було зібрано на підставі анкетування 50 респондентів.

**Результати:** аналізуючи результати анкетування, було виявлено, що основною причиною недосипу було поєднання роботи та навчання – 24.2% опитаних, великий об'єм домашніх завдань – 20.8%, проведення часу в інтернеті – 16.8%, зустрічі з друзями – 15.7%, сімейні справи – 12.4%, хронічний недосип – 10.1%. Також анкетування вивчало вплив недосипу на працездатність студенту та успіхи у навчанні. 37.6% студентів не відмічали негативного впливу недосипу на навчання, 33.7% через втому не поводяться активно на заняттях, 90 28.6% не можуть засвоювати інформацію на лекціях та практичних заняттях. Тобто більшість студентів відзначають негативний вплив недосипу на учбову діяльність. Також анкетування містило запитання про боротьбу із нестачею сну. Так, 66.8% опитуваних борються із недостатністю сну, а 33.1% - ні. Недостатність сну студенти вирішують наступним чином: денний сон, прийом заспокійливих, застосування снодійних, фізичні вправи, контрастний душ, йога, медитації.

**Висновок:** таким чином, до основних причин недосипу відносять поєднання роботи та навчання, зустрічі з друзями, використання інтернету, хронічний недосип та ін. Більшій кількості студентів недосип заважає досягати успіхів у

навчанні, більша частина студентів використовує різноманітні методики для боротьби із недосипом.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ 1. Бардов В. Г. Гігієна та екологія. – Нова Книга. – Київ. – 2020. 2. Шевчук В. Г., Мороз В. М. – Нова Книга. – Київ. – 2012.