

НАУКОВІ ТРЕНДИ ПОСТІНДУСТРІАЛЬНОГО СУСПІЛЬСТВА

I 21 ЖОВТНЯ 2022 РІК

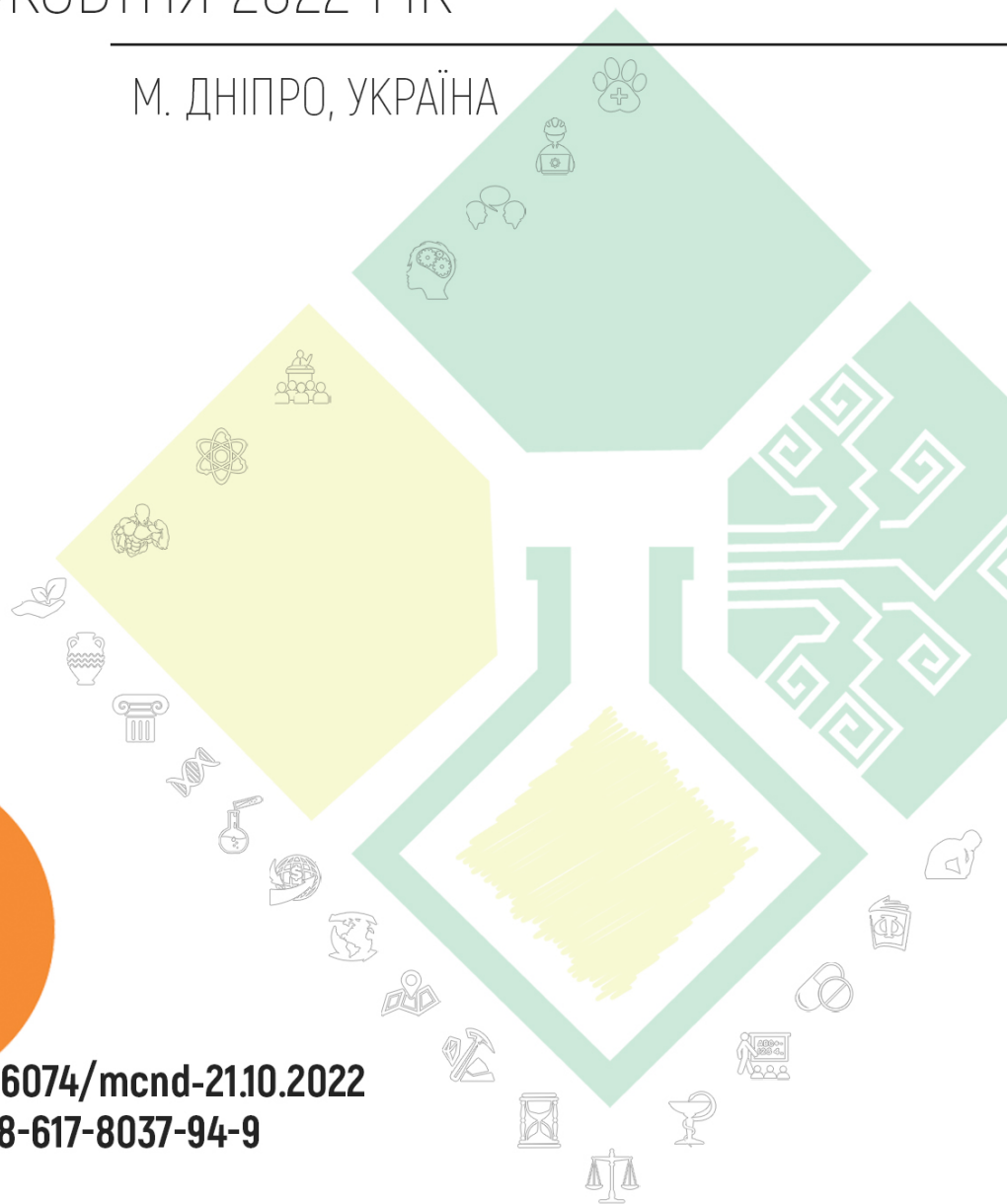
М. ДНІПРО, УКРАЇНА



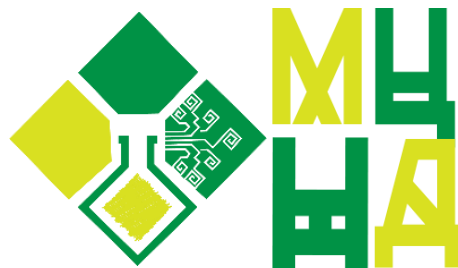
**OPEN
ACCESS**

DOI 10.36074/mcnd-21.10.2022

ISBN 978-617-8037-94-9



МАТЕРІАЛИ
ІІІ МІЖНАРОДНОЇ
НАУКОВОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ



Міжнародний Центр Наукових Досліджень

НАУКОВІ ТРЕНДИ ПОСТІНДУСТРІАЛЬНОГО СУСПІЛЬСТВА

| 21 ЖОВТНЯ 2022 РІК
м. Дніпро, Україна

Вінниця, Україна
«Європейська наукова платформа»
2022

ГІГІЄНІЧНА ОЦІНКА ВПЛИВУ ГАДЖЕТІВ НА СТУДЕНТІВ В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ

Білошапка Аріна Володимирівна

здобувач вищої освіти І медичного факультету
Харківський національний медичний університет, Україна

Мокрякова Марина Іванівна

асистент кафедри гігієни та екології
Харківський національний медичний університет, Україна

У зв'язку з подіями останніх років, актуальним стало питання дистанційного навчання. Більше двох років студенти вимушені щодня використовуючи різні гаджети, електронні матеріали, програми, заради отримання знань. Звісно це не проходить без наслідків та впливу на фізичне та психічне здоров'я. Крім актуальних для молоді шкідливих звичок, до факторів ризику для здоров'я варто віднести гіподинамію, тривалі психоемоційні стреси впливають на нервову систему людини, погіршуючи її розумову діяльність; постійний погляд в електронний екран значно погіршує зір. Недостатня кількість вербальних знаків для гарного сприйняття інформації, вимагає від студентів великої зосередженості, тим самим призводить до швидкого стомлення.

Мета. Дослідити вплив дистанційного навчання на стан організму студента, інформувати здобувачів освіти щодо заходів формування здорового способу життя в таких умовах.

Результати. Для вирішення завдання проводилося анкетування, в якому взяли участь 30 студентів різних курсів, університетів різних спеціальностей. 56,7% серед опитуваних - це студенти віком від 18 до 20 років. Серед усіх опитаних молодих людей, під час дистанційного навчання 56,7% загалом проводять за електронними гаджетами протягом дня 7-8 годин і більше, а виключно на дистанційне навчання стільки ж часу приділяють 50% опитуваних. При цьому найчастіше студенти користуються для навчання телефоном 86,7%. Для вивчення матеріалу 85% респондентів використовують: електронні підручники, презентації, відео та лише 15% користуються паперовими книжками та конспектами. 85% визнають, що більше стомлюються на дистанційному навчанні ніж на очному. 66% респондентів помітили вплив дистанційного навчання на своє фізичне і психічне здоров'я, і, на жаль, не в кращий бік, бо найчастішими проблемами для студентів виявились: втома, головний біль, болі у шиї та спині, погіршення зору, порушення сну; значно рідше відмічали порушення постави та порушення шлунково-кишкового тракту. Якщо казати про психічне здоров'я, то поганий настрій, дратівливість, нервозність, пригніченість відчули на собі 46,7% людей та 46,7% відчувають ці ознаки непостійно і лише 6,6% не помічали зрушення психічного стану. 16,7% опитуваних навіть звертались до лікаря з цими скаргами. З переліку заходів профілактики негативного впливу гаджетів та поліпшення самопочуття використовували: руханки 43,3% опитаних, тренування для очей 43,3%, дотримувались режиму сон-бадьорість 40%, обмеження перебування у віртуальному просторі 36,7%, регулярні перерви та прогулянки 33,3%, використання спеціальних окулярів 20% та заміна електронних посібників на паперові 6,7%.

Висновок. В умовах дистанційного навчання студенти проводять у віртуальному просторі надто велику кількість часу, і переважно це і є причиною погіршення їх фізичного і психічного стану. А саме те, що студенти в більшості користуються телефоном і це впливає на зір, бо малий екран вимагає значного напруження очей; використання переважно електронних матеріалів свідчить про те, що перебування у віртуальному просторі продовжується і під час виконання домашнього завдання; фізичну активність виконують переважно всі, хто пройшов анкетування, але більшість відповіли, що роблять це інколи, отже, може бути ризик гіподинамії і порушення постави. Великий відсоток студентів не дотримується режиму дня. Тож, щоб уникнути шкідливого впливу цього виду навчання необхідно більше відпочивати та проводити час на свіжому повітрі, намагатися обмежити користування електронними пристроями, облаштувати собі комфортне місце для навчання, регулярно займатись спортом, налаштувати своє харчування та дотримуватись режиму сну.