

УДК 574.51

**Головкова Валентина Андреевна,  
Семенова Ксения Павловна**  
*студенты специальности Лечебное дело  
Свердловский областной медицинский колледж  
Екатеринбург*  
*e-mail: faina\_b54@mail.ru*  
**Научный руководитель: Беляева Фаина Фёдоровна**

## **ИНФОРМИРОВАНИЕ СТУДЕНТОВ О СОХРАНЕНИИ ЗДОРОВЬЯ В УСЛОВИЯХ ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ**

*Аннотация. О недостаточной культуре здорового образа жизни в молодежной среде указывает не только курение и раннее употребление алкоголя, но и чрезмерное увлечение различными гаджетами, особенно возросшее в период пандемии коронавируса и перехода в связи с этим на дистанционное обучение. Чтобы повысить уровень информированности студенческой молодежи о негативном влиянии гаджетов и гиподинамии на организм, мы провели анкетирование, создали профилактический продукт (презентацию, буклет, брошюру, видеоролик) для профилактической работы, направленной на сохранения зрения, здорового позвоночника, суставов, сердца, сосудов.*

*Ключевые слова: дистанционное обучение, профилактика гиподинамии, сердечно-сосудистые заболевания, анкетирование, буклет, брошюра.*

**Golovkova Valentina, Semenova Ksenia**  
*Sverdlovsk Regional Medical College  
Yekaterinburg*

## **INFORMING STUDENTS ABOUT MAINTAINING THEIR HEALTH IN THE CONTEXT OF DISTANCE LEARNING**

*Abstract. The lack of a culture of healthy lifestyles in the youth environment is indicated not only by smoking and early drinking,*

*but also by the excessive fascination with various gadgets, especially the increased during the pandemic of coronavirus and the transition to distance learning. To raise the level of awareness of student youth about the negative impact of gadgets and hypodynamia on the body, we conducted a questionnaire, created a preventive product (presentation, booklet, brochure, video) for preventive work aimed at preserving vision, healthy spine, joints, heart, blood vessels.*

*Keywords: distance learning, prevention of hypodynamia, cardiovascular disease, questionnaire, booklet, brochure.*

Отличительной чертой времени, в котором мы живем, является стремительное проникновение информационных технологий во все сферы жизни. В настоящее время в связи со сложившимися обстоятельствами, а именно, пандемией коронавируса, учебные заведения (школы, колледжи, вузы) частично или полностью перешли на дистанционное обучение (Письмо Министерства просвещения от 19 марта 2020 г.). Несмотря на видимость удобства, эффективности и простоты дистанционного обучения, в обществе возникли разные мнения по поводу внедрения цифровой образовательной среды – от одобрения до полного неприятия.

Каковы же плюсы и минусы дистанционного обучения?

К плюсам дистанционного образования можно отнести:

1. обучение в индивидуальном темпе – скорость изучения устанавливается самим учащимся в зависимости от его личных обстоятельств и потребностей;

2. доступность – независимость от географического и временного положения обучающегося и образовательного учреждения позволяет не ограничивать себя в образовательных потребностях;

3. мобильность – эффективная реализация обратной связи между преподавателем и обучаемым является одним из основных требований и оснований успешности процесса обучения;

4. технологичность – использование в образовательном процессе новейших достижений информационных и телекоммуникационных технологий;

5. социальное равноправие – равные возможности получения образования независимо от места проживания, состояния здоровья, материальной обеспеченности обучаемого.

А каковы же минусы дистанционного обучения?

1. Отсутствие прямого контакта между обучающимися и преподавателем.

2. Необходимость наличия целого ряда индивидуально-психологических условий – например, высокая сознательность, жесткая самодисциплина, самостоятельность обучающегося.

3. Необходимость постоянного доступа к источникам информации, то есть каждый обучающийся должен иметь компьютер, видеокамеру, выход в интернет. Кроме того, при получении профессионального образования, далеко не все профессии можно освоить и практиковать дистанционно.

4. В дистанционном образовании основа обучения больше письменная, чем устная, поэтому не развиваются навыки устной профессиональной речи у студентов.

Но самый главный минус дистанционного образования – это многие часы работы за компьютером, то есть значительное уменьшение физической активности – гиподинамия. Давно известно, гиподинамия опасна как для зрелого, так и для молодого организма, поскольку ведет к нарушениям в деятельности многих систем органов: опорно-двигательной, сердечно-сосудистой, нервной, дыхательной, пищеварительной. Кроме того, онлайн-обучение создает большую нагрузку на зрительный аппарат. Неблагоприятные последствия для здоровья обучающихся вызывают тревогу не только у родительской общественности, но и у работников здравоохранения и образования [2].

В письме главного внештатного детского специалиста по медпомощи в образовательных организациях Министерства здравоохранения, профессора Жанетты Юрьевны Гореловой, говорится о том, что САНПИНЫ по использованию электронных устройств в настоящее время не разработаны, а новые образовательные цифровые технологии и их влияние на здоровье детей – не апробировано и не изучено. О негативном воздействии на здоровье обучающихся сообщил на брифинге депутат Государственной думы от КПрФ Олег Смолин. Он привел в своем выступлении данные исследования, проведенных НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков ФГАУ «НМИЦ здоровья детей» Минздрава России. Исследование было проведено с 27 апреля по 26 мая

2020 года и называлось «Самочувствие школьников при дистанционном обучении в период эпидемии COVID-19».

Согласно статистике, после дистанционного обучения в 2019-2020 году более трети учащихся обратились в медицинские центры с жалобами на плохое самочувствие: головные боли, ухудшение остроты зрения, проблемы со спиной (позвоночником) и пр. К условиям самоизоляции и дистанционного обучения адаптировались только 13,4%, тогда как у других обнаружилось множество негативных последствий самоизоляции, включая депрессивные состояния, фобии (37,2%), синдром головных болей (26,8%) и нарушения сна (55,8%), испытывали подавленность (13,1%), а для 44,2% была характерна неоднократная смена настроения в течение дня.

«Вот вам влияние на психическое здоровье, а есть влияние и на физическое, – сообщил Смолин. – Такой режим обучения нарушает все возможные СаНПины» [1]. Предельная рабочая нагрузка на молодого человека для работы с компьютером составляет пять часов в день, то при шести уроках (три пары) плюс выполнение домашних заданий она составит 8-10 часов, пояснил депутат [1].

Вышеприведенные данные отражают изменения в состоянии здоровья учащихся школ. А как обстоят дела с состоянием здоровья студентов колледжей и вузов? Мы решили провести опрос среди студентов 1 курса различных специальностей Свердловского областного медицинского колледжа. Мы предположили, что у студентов, как и у школьников могли произойти неблагоприятные изменения в состоянии здоровья в связи с дистанционным обучением, которое предусматривает длительное нахождение за компьютером, планшетом, смартфоном (три пары лекций, семинарских занятий и использование интернет источников при выполнении домашних заданий). При этом немногие из студентов знают правила работы с компьютером, виды физических упражнений, способствующих снятию мышечных напряжений, уменьшающих нагрузку на позвоночник, суставы, органы зрения. Таким образом, проблема реальной жизни – низкая информированность молодежи в вопросах сохранения здоровья и способах поддержания физической и умственной активности в условиях дистанционного образования.

Отсюда цель – повысить информированность молодежи о негативном влиянии гиподинамии и гаджетов на состояние здоровья и о способах поддержания физической и умственной активности в условиях дистанционного образования. Ожидаемые результаты от реализации проекта:

1. Улучшение качества жизни студентов в результате большей информированности о негативном влиянии гиподинамии и гаджетов на состояние здоровья и о способах поддержания физической и умственной активности.

2. Повышение мотивации студенческой молодежи к ведению здорового активного образа жизни.

Работа над проектом проходила в 3 этапа:

1. подготовительный;
2. реализация проекта;
3. подведение итогов (рефлексия).

На первом этапе изучались различные источники информации по теме проекта, разрабатывалась анкета для диагностического исследования, проводилось анкетирование через Гугл-платформу, анализ результатов исследования.

На втором этапе создавался проектный профилактический продукт для целевой аудитории в виде:

1. компьютерной презентации «Как сохранить здоровье при онлайн обучении»;
2. буклета «Гаджеты не во вред здоровью – это возможно?»;
3. видеоролика «Полезные упражнения»;
4. брошюры «Боремся с гиподинамией». Созданный профилактический продукт презентовался через социальные сети (ВКонтакте, Мессенджер).

За время работы над проектом нами была создана публичная страница в сети Instagram – [ukreplyaemzdrovuye](#). Эта страница создана для того, чтобы осведомить молодежь о вреде длительной работы за компьютером и о том, как избежать проблем со здоровьем во время дистанционного обучения. На странице размещены материалы нашего проекта, приготовленные специально для студентов, но эта информация будет полезна абсолютно всем. На нашей странице 6 постов:

1. Пост с изображением герба СОМКа, под которым описана суть нашей работы и важность изучения материалов страницы.
2. Пост «Как сохранить здоровье при онлайн обучении», в котором представлена презентация, подготовленная для студентов.

3. Пост «Как сохранить осанку при онлайн обучении», в котором представлены упражнения для осанки в картинках.

4. Пост «Как сохранить зрение при онлайн обучении», в котором представлены упражнения для глаз в картинках.

5. Пост «Проверьте своё зрение и внимательность» для обратной связи с подписчиками.

6. Пост-видео «Полезные упражнения для снятия мышечного напряжения». Брошюра-памятка «Боремся с гиподинамией» была выставлена в историю, сейчас сохранена в актуальном и доступна для повторного изучения.

На третьем этапе были подведены итоги анкетного опроса студентов, среди которых был реализован проект, сопоставление достигнутых результатов с ожидаемыми. Итоги анкетного опроса, проходившего также в социальных сетях в период с февраля по март месяц, показали следующие результаты:

1. ознакомились с представленным профилактическим продуктом – 242 человека, из них – 116 человек отметили полезность и нужность представленной информации;

2. просмотрели презентацию «Как сохранить здоровье в условиях онлайн обучения – 127 человек, из них 53 человека написали в своих комментариях, что представленная информация в презентации актуальная, интересная, нужная;

3. просмотрели буклет и брошюру – 73 человека, из них 39 человек написали, что взяли на вооружение некоторые упражнения для утренней зарядки;

4. 21 человек написали, что чувствуют себя абсолютно здоровыми и особо не запомнили наши правила и рекомендации;

5. захотели узнать о способах профилактики близорукости – 14 человек, об упражнениях, улучшающих осанку – 10 человек.

Таким образом, несмотря на то, что ответы наших подписчиков оказались столь разнообразны, мы считаем, что выбранная нами тема проекта очень актуальна в настоящее время. Данная работа будет продолжена в следующем году в направлении расширения тем о неблагоприятных факторах, влияющих на здоровье молодежи. Планируется создание цикла профилактических бесед с выходом на студенческие аудитории колледжей г. Екатеринбурга. Тематика бесед:

1. Здоровые родители – здоровые дети. 2. Береги здоровье смолоду. 3. Пить и курить – детям, будущим вредить.

## Список использованных источников

1. Информационный бюллетень ВОЗ «Физическая активность. Глобальные рекомендации по физической активности для здоровья». 2019
2. Морозов, М. А. Здоровый человек и его окружение. Здоровьесберегающие технологии [Электронный ресурс]: учеб. пособие / М. А. Морозов. СПб.: Лань, 2016. –372 с

УДК 574.51

**Исмаилова Азиза Алияровна,  
Цепилова Виктория Андреевна**  
*студенты специальности Лечебное дело  
Свердловский областной медицинский колледж  
Екатеринбурге  
e-mail: faina\_b54@mail.ru*  
Научный руководитель: **Беляева Фаина Фёдоровна**

## ИНФОРМИРОВАНИЕ СТУДЕНТОВ О ВЛИЯНИИ КУРЕНИЯ НА СЕРДЦЕ

*Аннотация. О недостаточном развитии культуры населения в Россия говорит значительное потребление сигарет, что негативно влияет на сердце. Чтобы повысить уровень информированности студенческой молодежи о негативном влиянии курения на функциональное состояние сердца и сосудов и способствовать профилактике сердечно-сосудистых заболеваний, мы провели анкетирование, профилактическую работу, создали информационный буклет и презентацию для выступления перед молодежной аудиторией о вреде курения на сердечно-сосудистую систему.*

*Ключевые слова: профилактика курения, сердечно-сосудистые заболевания, анкетирование, буклет.*

**Ismayilova Aziza, Tsepilova Victoria**  
*Sverdlovsk Regional Medical College  
Yekaterinburg*