

ТРУД И ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

WORK AND HEALTHY LIFESTYLES

А. В. СУШИНСКИЙ

A. V. SUSHYNSKI

Белорусский государственный университет

Минск, Беларусь

Belarusian State University

Minsk, Belarus

e-mail: tsialiuk@bsu.by

Статья посвящена оценке мнения студентов о влиянии условий обучения на состояние их здоровья. Рассмотрены различные точки зрения на влияние трудового процесса на здоровье. Показано, что негативные тенденции в состоянии здоровья студента, во многом обусловлены не соблюдением ими основных принципов здорового образа жизни. Предложены возможные пути минимизации проблемы ухудшения здоровья.

Ключевые слова: труд, обучение, усталость, статическая нагрузка, режим питания, здоровый образ жизни.

The article deals with to the assessment of students' opinions on the influence of learning conditions on the state of their health. Different points of view on the impact of the labor process on health are considered. It is shown that the negative trends in the state of student health, largely due to their failure to comply with the basic principles of a healthy lifestyle. Possible ways of minimizing the problem of health deterioration are suggested.

Keywords: work, training, fatigue, static load, diet, healthy lifestyle.

Трудовая деятельность является способом самоутверждения каждого человека, его естественным правом, закрепленным в Конституции Республики Беларусь. Трудовой кодекс Республики Беларусь предусматривает гарантию справедливой доли вознаграждения в экономических результатах труда в соответствии с его количеством, качеством и общественным значением.

На роль труда в здоровье человека существуют различные точки зрения. С одной стороны – труд является основой создания материальных и духовных ценностей. Он также необходим для оптимального протекания биологических процессов в организме, следовательно, оказывает большое влияние на здоровье и долголетие [1].

С другой стороны, существует мнение о вредном действии труда, вызывающем «износ» организма, чрезмерный расход сил и ресурсов, преждевременное старение. Многие люди связывают опасность труда для здоровья при осуществлении физического труда, в то время как умственный труд относят к категории легких и менее безопасных для здоровья видов деятельности.

Исследовательский центр *РАБОТА.TUT.BY* осуществил опрос 610 респондентов, целью которого было выяснение, влияет ли работа на здоровье сотрудников. Согласно опубликованным данным [2], «большая половина опрошенных – 63,8 % считают, что работа вредит их здоровью, 22,1 % уверены в обратном, 13 % респондентов затруднились ответить на вопрос влияния работы на здоровье». По мнению респондентов, ухудшение здоровья вызывают следующие условия труда: «постоянное пребывание в напряжении – 51,2 %, работа за компьютером – 38,4 %, «сидячая» работа – 37,7 %, плохая система отопления и кондиционирования помещений – 20,2 %, перенос тяжестей вручную – 8,7 % и неудобная мебель на рабочем месте – 8,5 %». Эти сведения показывают, что большинство людей воспринимают работу как негативный фактор, угрожающий их здоровью.

Данная статья посвящена выяснению взаимосвязи трудовой деятельности с принципами здорового образа жизни в условиях образовательной среды.

Цель работы: оценить условия обучения студентов и определить проблемные места обеспечения комфортной среды в учебном заведении.

Исходя из личного опыта, нами была выдвинута гипотеза о наличии следующих несоответствий здоровому образу жизни в учебном заведении: нарушение режима и полноценности питания; возможность возникновения мышечно-скелетных болей у студентов из-за длительного статического положение спины, шеи и руки; возникновения головных болей и повышения артериального давления из-за мышечных спазмов и умственной напряженности из-за обилия усваиваемой информации; возможность возникновения синдрома «компьютерной мыши» и «синдрома сухого глаза» из-за длительной работы с компьютером. Перечисленные аспекты использованы при осуществлении проведенного нами опроса.

Метод исследования. Для выполнения работы использовалась методика опроса, осуществленного на платформе *Google Forms*. В опросе участвовало 35 студентов БГУ.

Результаты и обсуждение. Более половины респондентов (51,4 %) проводят в стенах университета 30–35 часов в неделю, 37,1 % –

20–25 часов. Большинство опрошенных (60 %) практически каждый день испытывают усталость после учебы, 37 % респондентов скорее испытывают усталость, чем не испытывают. Не получено ни одного ответа, о том, что студент не испытывает чувство усталости после окончания учебного дня. Тем не менее, на вопрос: «Довольны ли вы условиями для продуктивной учебы в стенах учебного заведения?» 48,6 % респондентов ответили «скорее да, чем нет», 28,6 % выбрали ответ «скорее нет, чем да», 14,4 % – полностью довольны, а 8,6 % опрошенных полностью недовольны условиями. Согласно полученным результатам, 22,9 % студентов никогда не следят за своей осанкой во время учебного процесса, 65,7 % – делают это иногда, 8,6 % – часто следят за своей осанкой во время процесса учебы и только 3 % респондентов всегда следят за осанкой во время учебных занятий. Никогда не пользуются персональным компьютером во время учебного процесса 11,4 % респондентов, напротив 14,6 % – всегда используют компьютер, 31,9 % используют компьютер очень часто, а 42,3 % используют его иногда. При этом 25,7 % респондентов постоянно испытывают, а 40 % скорее испытывают, чем не испытывают усталость от длительного общения с компьютером. По данным опроса, 25,7 % не выходят во внутренний дворик, чтобы подышать свежим воздухом, 22,9 % выходят туда чтобы покурить, 37,1 % выходят во двор на переменах иногда, около 15 % опрошенных часто выходят во внутренний дворик факультета для общения со сверстниками из других учебных групп. Последний вопрос исследования касался мнения студентов относительно качества и режима питания в стенах учебного заведения: 17,1 % полагали что режим и качество питания являются удовлетворительными, 31,7 % отметили, что иногда ощущают голод, а 45,7 % респондентов – постоянно испытывают чувство голода.

Анализ полученных результатов, позволяет констатировать, что хотя учеба относится к умственным формам труда, она требует значительного напряжения как физических, так и душевных сил и представляет определенную угрозу состоянию здоровья студента. Основную угрозу здоровью представляют: гиподинамия и длительная статическая нагрузка, нарушение качества и режима питания, зрительное и мышечное напряжение при использовании компьютера. Полагаем, что угрозы состоянию здоровья студентов во многом обусловлены не соблюдением ими основ здорового образа жизни.

Для минимизации негативных тенденций в состоянии здоровья в процессе учебы каждый должен предпринимать определенные усилия: соблюдать режим питания – завтракать перед выходом на учебу, устраивать перекусы во время перерывов, соблюдать питьевой режим;

следить за состоянием осанки во время сидения на лекциях и семинарах, выполнять определенные физические упражнения во время перерывов; устраивать 15 минутные перерывы после каждого часа работы за компьютером. Во внеучебное время уделять больше времени нахождению на свежем воздухе, например, пройти несколько остановок быстрым шагом при возвращении домой, посещать спортивные секции, заниматься. Ограничить время использования компьютера при выполнении занятий, не связанных с учебой (компьютерные игры, фильмы); обеспечить 7–8 часовой период сна для восстановления затраченных сил на осуществление учебы. Считаем, что продуктивный труд, приносящий человеку удовлетворение, является обязательной компонентой здорового образа жизни, а влияние трудовой деятельности на здоровье человека определяется его умением рационально расходовать свои силы, знания и энергию при осуществлении всех форм его жизнедеятельности.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Телюк, Н. А. Здоровый образ жизни, творческая активность, долголетие / Н. А. Телюк, В. А. Прокашева // Современные методы формирования здорового образа жизни у студенческой молодежи : сб. науч. ст. по материалам I Респ. науч.-практ. конф. с междунар. участием, Минск, 15 марта 2017 г. / редкол.: И. В. Пантюк (отв. ред.) [и др.]; БГУ, Факультет социокультурных коммуникаций, кафедра экологии человека. – Минск: Изд. Центр БГУ, 2017. – С. 219–226.
2. Исследовательский центр РАБОТА.TUT.BY. // Интернет ресурс: <http://health.ej.by/avtoritetno/2016/11/11/opros-64-protsesta-belorusov-schitayut-chtorabota-nanosit-vred.html>