

обществе резкое изменение ценностных ориентаций, психологическая дезадаптация значительной части населения, снижение нравственных норм негативно сказывается на проблеме социального сиротства в Республике Беларусь. Следует особо подчеркнуть, что только в семье могут быть созданы оптимальные условия для нормального развития ребенка. Поэтому сейчас приоритеты в воспитании детей-сирот надо отдавать небольшим детским домам смешанного и семейного типа.

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОПТИМИЗАЦИИ РЕЖИМА ТРУДА И ОТДЫХА СТУДЕНТОВ

Щекудова С.С., Дядичкин В.П.

Белорусский государственный университет, г. Минск

Специальность: «Социальная работа (Медико-социальная помощь населению)», 2 курс

Научный руководитель: профессор, доктор мед. наук Дядичкин В.П.

XXI в. – это век информационных технологий. В связи с быстро возрастающими потоками информации, постоянно повышаются требования к функциональным возможностям организма. Несмотря на достаточно мощные адаптационные процессы в организме, часто возникают состояния перенапряжения, переутомления, что может привести к различным заболеваниям.

По мнению различных исследователей, правильный образ жизни и, в первую очередь, рациональный режим труда и отдыха может предупредить неблагоприятные сдвиги в организме и сохранить здоровье.

Важность рационального режима труда и отдыха не вызывает сомнений. А насколько он будет правильным, зависит от того, какую информацию мы используем.

В процессе многолетних исследований нами изучено состояние центральной нервной, сердечно-сосудистой, нервно-мышечной систем, а также высших психических функций у студентов ВУЗа. Замеры проводились у 137 человек, каждый из которых комплексно обследовался 5 раз в динамике дня. По результатам изменений рассчитывался интегральный показатель рабочего напряжения, который является объективным показателем функционального состояния организма.

Закономерности установленные в результате исследований послужили научной основой для данных рекомендаций оптимизации труда и отдыха студентов.

Повторно студенты были обследованы через 30–60 дней. В течение этого периода они жили по режиму труда и отдыха, предложенному нами.

Рекомендации.

1. Умственная деятельность стимулируется двигательной активностью. Однако зарядка не должна утомлять, превращаться в интенсивную физическую тренировку, после которой необходимо отдыхать, восстанавливать силы.

Длительность утренней физзарядки 3–5 минут, начинаться она должна с общеукрепляющих упражнений, которые нравятся и приносят удовлетворение. Не целесообразно использовать какую-либо готовую методику из книжки, т.к. каждый человек индивидуален и ему нужен свой комплекс упражнений, включающий работу разных групп мышц.

2. Основная физическая нагрузка должна выполняться вечером (18-21 час) за 1-1,5 часа до сна.

Больше движений в виде физкультурного танца или 2-3 раза в неделю посещение спортивных секций. Старайтесь не пользоваться лифтом, а поднимайтесь пешком. Включите в свой распорядок дня пешие вечерние прогулки.

3. Не стремитесь готовиться к экзаменам и зачетам на свежем воздухе. Перенасыщение крови кислородом снижает обменные процессы в головном мозгу и появляется сонливость, ухудшается восприятие информации. И, наоборот, определенное накопление в крови углекислоты стимулирует активность физиологических процессов.

4. Потребность во сне в молодом возрасте 8-9 часов. Если человек длительное время недосыпает, то наступает момент, когда организм выключается из активной деятельности и входит в состояние длительного сна (восполняется дефицит сна). Такое явление часто наблюдается к концу экзаменационной сессии, поэтому время для сна не должно сокращаться. Не делайте длительные перерывы, не устраивайте послеобеденный сон, так как они снижают эффективность умственной деятельности, увеличивая период вхождения в работу после обеда.

5. Сдавая экзамены и зачеты, не принимайте успокоительные препараты. Предэкзаменационное волнение полезно и позволяет вспомнить, казалось бы, забытую информацию.

6. Важнейшим элементом умственной деятельности является режим питания. Рост и обновление клеток организма происходит ночью, наиболее обильный прием пищи необходим в 17-18 часов с обязательным включением в рацион полноценных белков (мясо, рыба, творог, яйцо). На ночь следует принять легко усвояемый ужин, нельзя переедать, а ложиться спать на голодный желудок могут только отдельные люди. За ночь организмом сделан достаточный запас энергетических веществ, поэтому 1-ый завтрак должен состоять из легко усвояемой пищи (кофе, чай, молоко, бутерброд, фрукты). Но если кушать не хочется – 1-й завтрак можно пропустить.

К 11-12 часам дня накопленный за ночь энергетический материал частично расходуется и возникает потребность в приеме пищи - второй завтрак более важен для организма, чем первый.

Обед не должен быть обильным. Традиционный комплекс из закуски, первого, второго блюд и десерта, физиологически не обоснован и повлечет за собой потребность во сне. Пища должна быть разнообразной в течение дня. Однако за один прием не смешивайте разные продукты (мясо, рыба, молоко, яйцо) или более двух видов фруктов из-за опасности интоксикации организма образовавшейся смесью. Не исключайте из питания сладости, но ограничивайте их количество.

Результаты исследований свидетельствуют, что через 30–60 дней использования предложенных рекомендаций у студентов достоверно снизился индекс рабочего напряжения с $23,6 \pm 0,4$ до $20,3 \pm 0,3$ ($P < 0,05$). Достоверно улучшились показатели объема кратковременной памяти, недостоверно – скорости мыслительных операций. Не изменились показатели центральной нервной, нервно-мышечной и сердечно-сосудистой систем.

Таким образом, оптимизация режима труда и отдыха студентов обеспечивает положительные сдвиги в функциональном состоянии организма.

ФУНДАМЕНТАЛЬНЫЕ АСПЕКТЫ СОЦИАЛЬНО-ЭТИЧЕСКОГО МАРКЕТИНГА В ЗДРАВООХРАНЕНИИ

Бобырева Е.А.

*Белорусский государственный университет, г. Минск
Специальность: «Менеджмент (Социальный менеджмент)», 4 курс
Научный руководитель: доцент, канд. мед. наук Кульпанович О.А.*

Переход к рыночным отношениям предполагает использование преимущественно экономических методов управления. Применение на практике экономических методов