

РЕЖИМ ДНЯ У СТУДЕНТОВ

Бикмухаметова Диана Радмировна

ординатор, ФГБОУ ВО Башкирский государственный Медицинский университет РФ, г. Уфа

Мустафина Гульгена Раисовна

научный руководитель, канд. мед. наук, доцент, ФГБОУ ВО Башкирский государственный Медицинский университет РФ, г. Уфа

DAILY ROUTINE FOR STUDENTS

Diana Bismukhametova

Resident, Federal State Budgetary Educational, Institution of Higher Education Bashkir State, Medical University, Russia, Ufa

Gulgena Mustafina

Scientific adviser, Cand. Med. Sciences, Associate Professor, Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education Bashkir State Medical University, Russia, Ufa

Аннотация. Работа посвящена изучению режиму труда и отдыха, распорядка дня студентов Башкирского государственного медицинского университета 1 курса.

Abstract. The work is devoted to the study of the work and rest regime, the daily routine of first-year students of the Bashkir State Medical University.

Ключевые слова: режим труда, отдыха, распорядок дня, студенты, медицинский университет, тайм-менеджмент.

Keywords: work and rest schedule, daily routine, students, medical university, time management.

Цель исследования: Изучить распорядок дня студентов 3 курса БГМУ и поделиться методами планирования дня, с целью нормализации учебного процесса и повышения качества жизни.

Материалы и методы. Исследование было проведено на основе теоретического анализа отечественной, зарубежной литературы, а также на основе анализа результатов анкетирования среди студентов Башкирского государственного медицинского университета.

Результаты и обсуждение. В книге «Режим дня: распорядок гения» есть прекрасная фраза: «в умелых руках режим дня - точно откалиброванный механизм, позволяющий наилучшим

образом использовать наши ограниченные ресурсы: прежде всего время, которого нам более всего не хватает», а также силу воли, самодисциплину, оптимизм». Это действительно так: человек, умеющий грамотно распределять свое время, успевает выполнить гораздо больше задач, чем тот, кто не знаком с распорядком дня.

Режим или распорядок дня - это определенная этапность всей деятельности человека, которую необходимо соблюдать, чтобы оптимизировать жизнь и повысить качество жизни. Распорядок дня важен для любого человека, но для студентов особенно, так как им необходимо уметь сочетать тяжелую учебу в университете, работу, социальную жизнь, различные хобби.

К тому же студенты медицинского университета — это будущие врачи, которые должны пропагандировать здоровый образ жизни на собственном примере, но из-за отсутствия навыка к грамотному распорядку дня сами часто не успевают заниматься спортом.

Мы опросили 50 студентов БГМУ 3 курса чтобы выяснить, всё ли они успевают в течение дня и довольны ли своим режимом. В ходе опроса было выяснено, что своим режимом дня довольны только 2% опрошенных студентов, остальные отмечают, что им не хватает времени для полноценного сна и социальную жизнь. Некоторые студенты отмечают, что если делают упор на работу, хобби, то замечают просадку в учебе и наоборот. Больше половины студентов (54% или 27 человек) не слышали про тайм-менеджмент и никогда не пользовались его методами. 45 опрошенных из 50 хотят, но не могут найти время на занятия спортом. 37 из 50 опрошенных отмечают, что могли достичь больших успехов в учебе, если бы обладали навыками планирования дня.

Почему же полезно соблюдать распорядок дня? Благодаря грамотному режиму дня можно повысить качество и продолжительность сна, нормализовать функционирование нервной системы, улучшить соматическое, физическое и психологическое здоровье. Студенты, которые соблюдают режим дня, могут достичь больших успехов в учебе, оставаясь социально-активными.

Вот ряд советов, которые мы хотели бы дать студентам для нормализации режима дня:

1. Проанализировать ход дней в течение 1-2-х недель: это позволит определить, сколько времени необходимо на выполнение однотипных задач: сделать зарядку утром, приготовить завтрак, прочитать книгу, подготовить доклад и т.д. На основе этого выявить ряд первостепенных задач, ведь не зря говорят «20% дел приносят 80% результата». В этом поможет метод приоритизации, который описан ниже.
2. Воспользоваться методом приоритизации или, так называемой, матрицей Эйзенхауэра. Согласно этому методу все дела необходимо разделить на четыре группы: срочные важные дела (например: подготовить доклад, выучить тему), срочные неважные дела (купить продукты домой), несрочные важные дела (заняться спортом, встретиться с друзьями), несрочные неважные дела (сидеть в социальных сетях). Пока не будут выполнены планы из графы «срочные и важные дела», за задачи из других ячеек можно не браться.
3. Попробовать метод 1-3-5, который предлагает выполнять в день 9 задач: 1 из которых – главная, 3 важные, 5 оставшиеся.
4. Начать пользоваться трекером привычек: это позволит легко внедрять новые привычки и не бросать цели на полпути. К тому же, когда задача будет выполнена, она будет зачеркнута из списка дел и можно (даже нужно!) обязательно себя похвалить.
5. В ходе длительной работы за компьютером, не забывать делать зрительную зарядку: это позволит снизить риск снижения зрения. Рекомендуется делать зарядку каждые 1-2 часа работы за компьютером.

Заключение и выводы: соблюдение режима дня, грамотное распределение задач важно не только для студентов, но и для любого человека, так как рациональный режим дня является одним из факторов, обеспечивающих высокую работоспособность и хорошую успеваемость. Человек, умеющий со студенческой поры правильно организовать режим труда и отдыха, сохранит навыки тайм-менеджмента, которые пригодятся в будущем не только для построения успешной карьеры, но и для создания счастливой семьи.

Список литературы:

1. Гречников Ф. В., Клентак Л. С. Влияние метода формирования портфолио на эффективное использование времени студентами вуза. // ИТС. — 2016. — № 1 (82).
2. Кучма В.Р., Шубочкина Е.И., Иванов В.Ю., Ибрагимова Е.М. Качество жизни и медико-социальные особенности российских подростков, обучающихся в разных образовательных учреждениях. Acta Biomedica Scientifica. 2013;(3(1)):75-80.
3. Карри М. Режим гения: распорядок дня великих людей/Мейсон Карри; Пер. с англ. - М.: Альбина Паблшер, 2013.