

КОРОНАВІРУС ТА ОСВІТА: АНАЛІЗ РЕЖИМУ ДНЯ СТУДЕНТІВ МЕДИЧНОГО ФАКУЛЬТЕТУ УЖНУ В УМОВАХ ПАНДЕМІЇ

Віраг Мар'яна Василівна

к. мед. н., доцент кафедри соціальної медицини та гігієни медичного
факультету Ужгородського національного університету

м. Ужгород, Україна

ORCID ID 0000-0002-4358-6828

Рогач Іван Михайлович

д.мед.н., професор, професор кафедри соціальної медицини та гігієни,
завідуючий кафедри соціальної медицини та гігієни медичного факультету

Ужгородського національного університету

м. Ужгород, Україна

Палко Аліса Іванівна

к.б.н., доцент, доцент кафедри соціальної медицини та гігієни медичного
факультету Ужгородського національного університету

м. Ужгород, Україна

Палагонич Ємілія Сергіївна

аспірант кафедри соціальної медицини та гігієни медичного факультету
Ужгородського національного університету

м. Ужгород, Україна

Вступ. Право на освіту є одним з основних прав людини [1]. Але на жаль вся освітня система від початкового до вищого рівня понесла непоправні втрати протягом періоду локдауна який спричинив COVID-19 не тільки в Україні, але і

по всьому світу. На сьогоднішній день практично неможливо проводити заняття в звичайному режимі внаслідок спалаху COVID-19, в якому підтримка соціальної дистанції має першорядне значення; отже, безсумнівно, режим онлайн-викладання став необхідністю, яка призвела до того, щоб не настала „фаза замерзання“, як в окремії організації так і в індивідуума [2]. Але така вимушеність освітнього процесу, в свою чергу, призвела до створення інших проблем зменшення рухової активності, порушення режиму та багатьох інших. Хронічний дефіцит рухової активності у сучасних студентів став реальною загрозою їхньому здоров'ю та фізичному розвитку.

Метою даного дослідження було виявити фактори, що впливають на режим дня і його особливості студентів – медиків під час дистанційної форми навчання, та в подальшому запропонувати профілактичні заходи які спрямовані на зміцнення, збереження здоров'я та оптимізації дотримання умов режиму.

Матеріали та методи. Дослідження було проведено на медичному факультеті УжНУ (за допомогою Google forms). Методологічною базою стала розроблена анонімна анкета, що містила 18 питань. До опитування залучено 120 студентів 3 курсу медичного факультету.

Результати та їх обговорення. Результати показали негативний вплив дистанційного навчання на режим дня респондентів (81,8%), як правило, режиму дня мало хто з них дотримується. Коли в студентів немає запланованих занять, то 67% відсотків прокидаються після 8.00 ранку і тільки 23% студентів як і до карантину. На ранковий туалет 64,8% студентів витрачають всього 5-10 хв, і лише 22,7% приймають холодний душ і виконують ранкову гімнастику. Більшість студентів, а саме 66,3% зауважують, що вони не мають достатньо часу для прогулянок на свіжому повітрі, оскільки весь час проводять за комп'ютером, 7% студентів займаються на свіжому повітрі, коли дозволяє погода, і лише 26,7% студентів гуляють за будь яких умов. На недотримання режиму дня вказує і те, що 40% лягають спати після 00.00 і 43,5% – після 23.00. Особливо негативно дистанційне навчання відобразилось на стані здоров'я

студентів. Більшість студентів, а саме, 44,8% відмічають погіршення, особливо зі сторони органу зору, у 19,5% – з'явилася депресія, 8% – стали збудженими, 19,5% опитаних не відчули ніяких змін, і тільки 6,9% студентів стали краще себе почувати. Опитані студенти здебільшого підтримали дотримання організації робочого часу – 76,5% опитаних користуються цією схемою і складають план виконання завдань протягом дня.

Висновки:

1. Після кризи COVID-19 онлайн-освіта стала педагогічним переходом від традиційного методу до сучасного підходу викладання-навчання; від класу до масштабу; від особистого до віртуального; та від семінарів до веб-семінарів. Однак є цілком усталеним припущенням, що жоден педагогічний підхід не може замінити найвищу позицію формальної освіти через пряму взаємодію викладачів-студентів.

2. Правильно організований режим дня – неодмінна умова нормального фізичного розвитку людини, зміцнення її здоров'я, підтримання високого рівня фізичної і розумової працездатності.

Рекомендації:

1. Під час карантину важливо підтримувати звичайний розпорядок дня. Але зміна графіку зумовленого онлайн навчанням також може викликати стрес. Корисно буде написати на аркуші паперу або на стікерах докладний розпорядок дня і розмістити його так, щоб він постійно був в полі зору.

2. Рекомендовано також виконувати фізичні вправи, оскільки вони допомагають побороти депресію без втрати здоров'я, стимулюють синтез ендорфінів у мозку, оптимізують діяльність ЦНС і залоз внутрішньої секреції.

3. Важливо, щоб були чіткі очікування того, що відбуватиметься впродовж дня – коли буде час для навчання, а коли - для читання й відпочинку.

Список використаних джерел

1. Концепція розвитку дистанційної освіти в Україні року: Постанова від 20 грудня 2000. Міністерство освіти і науки України. URL: <http://www.osvita.org.ua/distance/pravo/00.html>.
2. Berezhna S., Prokopenko I. Higher Education Institutions in Ukraine during the Coronavirus, or COVID-19, Outbreak: New Challenges vs New Opportunities // Revista Romaneasca pentru Educatie Multidimensionala. – 2020. – Vol. 12, Is. 1 Sup. 2. – P. 130-135.