

## **ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ УМСТВЕННОГО УТОМЛЕНИЯ КАК ОДНО ИЗ УСЛОВИЙ УСПЕШНОЙ АДАПТАЦИИ СТУДЕНТОВ ПЕРВОГО КУРСА**

**Степанова О.В., студентка**

*Белорусский национальный технический университет*

*Минск, Республика Беларусь;*

*Научный руководитель: ст. преподаватель Ражнова А.В.*

Аннотация:

Рассматривается проблема успешной адаптации студентов первого курса к условиям обучения в университете. Дано определение утомления, перечислены причины и симптомы, перечислены рекомендации, способствующие предотвращению умственной усталости.

Первый курс наиболее сложное время для студентов, так как требует больших затрат энергии для адаптации к новой среде. Главный аспект успешной адаптации заключается в предупреждении умственного утомления студентов.

Утомление – физиологическое и психическое состояние человека, которое является следствием напряжённой или длительной работы. [1]

Физиологическое состояние человека подразумевает главным образом достаточную активность организма. Суточная норма составляет минимум 200, в среднем 840-1320, и максимум 9000 движений в час.

Психологическое состояние человека в нашем случае характеризуется умственной деятельностью, также не отходящей от нормы.

Причин раннего умственного утомления много: отсутствие отдыха, частые стрессы, волнения, отсутствие физических нагрузок, несбалансированное питание, отсутствие здорового сна, однообразная и не интересная работа, высокая умственная активность. Стоит отметить, что умственное утомление гораздо опаснее физического утомления, поскольку устранение умственной усталости занимает гораздо больше времени для реабилитации.

В результате опроса студентов были выявлены несколько наиболее часто встречаемые симптомы умственной усталости: снижение работоспособности, снижение внимания, усталость, сонливость, не-

желание идти на учебу, медлительность, головные боли, раздражительность, ухудшение настроения.

В процессе изучения статей и научных публикаций на данную тему нам удалось выделить наиболее эффективные средства профилактики раннего умственного утомления: организация рабочего дня, рациональное питание, полноценный сон, прогулки на свежем воздухе, чередование видов учебной деятельности (школьники и студенты), регулярная физическая нагрузка.

Рациональная организация рабочего дня является важным фактором не только предотвращения умственной деятельности, но и общего состояния человека. Ведь при таком распорядке в жизни присутствуют все нужные установки необходимые для поддержания здоровья, физической формы, самореализации личности, отдыха, хобби и многое другое. Также многие недооценивают важность правильного питания. Человеку необходимо есть каждые 6 часов для поддержания биологических процессов и с целью получения энергии для дальнейшей жизнедеятельности. Важное значение имеет полноценный сон (6-8 часов в сутки), многие ученые рекомендуют короткий (1 час) дневной сон для улучшения работоспособности. При недостаточном количестве сна или его отсутствии, например, во время сессии, нарушается биологический ритм организма, что сопровождается ухудшением здоровья, частыми инфекционными заболеваниями, неспособностью к активной умственной и физической деятельности. Следует помнить и о прогулках на свежем воздухе, ведь воздух – главное условие для жизни человека. Повышение концентрации кислорода стимулирует приток крови к коре головного мозга, что улучшает работоспособность человека, а также физическая активность помогает отдохнуть и телу, и душе. Прогулки можно совмещать с физическими нагрузками, например, бег по утрам, катание на велосипедах, марафоны и даже просто ходьба позволит поддерживать себя в тонусе. Важнейшим средством предупреждения раннего умственного утомления является чередование учебной деятельности или просто смена занятия.

Перечисленные рекомендации помогут студентам в предотвращении умственной усталости, что будет способствовать их успешной адаптации к условиям обучения в университете.

## Список использованных источников

1. Большая Медицинская Энциклопедия (БМЭ) под редакцией Петровского Б.В., 3-е издание, 1988 (557 с.) [Электронный ресурс]. – Москва

УДК 004.921

### ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ ФУНКЦИОНАЛ МОБИЛЬНЫХ УСТРОЙСТВ

**Филень И.А., студент,  
Корзун Д.А., студент**

*Белорусский национальный технический университет  
Минск, Республика Беларусь*

*Научный руководитель: канд. техн. наук, доцент Дробыш А.А.*

#### Аннотация

Рынок мобильных устройств с каждым днем становится все более непостижимым для базовых пользователей. Разобраться во всех функциях, которые с каждым днем только добавляются, становится все сложнее и сложнее, по этой причине эта статья выделит основные и самые полезные функции, выделяющиеся в мобильных устройствах.

Сегодня, когда нашу обыденную жизнь полностью заполняют технологии, человек даже не замечает, насколько много и сильно они нам упрощают жизнь. Ведь это для нас стало делом привычки. Одним из незаменимых гаджетов в наших руках является смартфон.

Изначально стоит разъяснить что смартфон из себя представляет. Прежде всего в смартфоне видим телефон, но его главная особенность это то что он включает в себя функции компьютера. То есть в целом на сегодняшний день, исключив фактор удобства, можно сказать что смартфон полноценная замена персональному компьютеру. Почему исключаются фактор удобства? Дело в том что прежде всего смартфон для потребления, а не создания, то есть на нем удобнее просматривать какую-либо информацию, а не создавать. Ведь как бы не увеличивали экраны смартфонов, но таблицу намного прият-