

## XI. KITOS PUBLIKACIJOS

### LIETUVOS TEISĖS AKADEMIJOS KAUNO POLICIJOS FAKULTETO STUDENTŲ GYVENSENA

**Antanas Butavičius, dr. Antanas Janušauskas**

Lietuvos teisės akademijos Kauno policijos fakultetas, V. Putvinskio g. 70, 3000 Kaunas  
Telefonai: 22 84 57, 20 69 54  
Elektroninis paštas kpolf@ltakf.lt

*Pateikta 2000 m. vasario 28 d.*

*Parengta spausdinti 2000 m. balandžio 27 d.*

*Recenzavo Kauno medicinos universiteto Kardiologijos instituto habil. dr. A. Tamošiūnas ir Lietuvos teisės akademijos Kauno policijos fakulteto prodekanas dr. K. Vitkauskas*

#### S a n t r a u k a

Šiame darbe nagrinėjama Kauno policijos fakulteto studentų dienotvarkė, mitybos įpročiai, miego ypatybės bei stresinių situacijų dažnis.

Naudojant standartizuotą asmenų apklausos anketą, 1998–1999 m. apklausti 276 studentai – 99 merginos ir 177 vaikinai (99,3 proc. visų Lietuvos teisės akademijos Kauno policijos fakulteto studentų).

Ištyrę studentų gyvenimo sąlygas, dienos režimą, nustatėme, jog daugeliu atvejų jie nepalankūs sveikatai: 2/3 studentų gyvena bendrabučiuose, 11,6 proc. nuomoja kambarius ir tik 26,2 proc. gyvena namuose. Mokymuisi studentai skiria iki 12 val. per dieną, jų laisvalaikis – 2–3 val. kasdien. Statistikos duomenys rodo, jog merginos kasdien daugiau laiko skiria paskaitoms bei savarankiškam mokymuisi, vaikinai – laisvalaikiui. Merginos, palyginti su vaikinais, gerokai vėliau eina miegoti – apie trečdalis merginų eina miegoti po vidurnakčio, 2/3 vaikinų – iki 23 val. Tik kas dešimtas studentas atlieka kasdienę rytinę mankštą. Papildomai laisvalaikiu sportuoja daugiau kaip pusė studentų. Daugelio studentų mityba neracionali: per dieną vidutiniškai maitinasi 3,3 karto. Pusryčius, pietus ir vakarienę nuolat valgo tik 39 proc. merginų ir 67,4 proc. vaikinų ( $p < 0,001$ ). Lyčių maitinimosi dažnis statistiškai patikimai skiriasi ( $p < 0,001$ ): merginos dažniau maitinasi 2–3 kartus per dieną, vaikinai – 4 ir daugiau kartų. Apklaustų studentų mitybos režimo įpročiai yra gerokai blogesni negu vaikinų. Tokia nesubalansuota dienotvarkė lemia blogą dalies studentų savijautą: tik 8 proc. ( $p < 0,001$ ) studentų po darbo dienos nesijaučia pavargę. Studentai patiria daug stresinių situacijų – tik trečdalis studentų (37,8 proc.) nurodė, kad per dvi savaites neišgyveno nė vieno streso (atitinkamai 27,0 proc. merginų ir 43,8 proc. vaikinų,  $p < 0,01$ ).

Raktažodžiai: studentų dienotvarkė, mitybos įpročiai, miego ypatybės, stresas

#### I v a d a s

Studentija sudaro nemažą Lietuvos jaunimo dalį, tai būsimieji mūsų šalies miesto ir kaimo inteligentai. Akademinis jaunimas dėl darbo pobūdžio specifiškumo sudaro ypatingą kontingentą, kuriam būdingi neigiamą įtaką sveikatai, darbingumui ir fizinei būklei turintys veiksniai: didelis protinio darbo krūvis, nejudri veikla, gryno oro stoka. Gausus informacijos srautas, padidėję reikalavimai studentams, sukelia didelę emocinę įtampą, taip pat didina

sveikatos sutrikimų galimybę. Šiuo metu ši Lietuvos populiacijos dalis dar tik pradėta plačiau tyrinėti (kiek detaliau tebuvo analizuotas akademinio jaunimo fizinis išsivystymas bei mityba [1; 2, p. 15–21; 3, p. 222–228]). Pedagogai ir medikai susirūpinę jaunimo sveikata, žalingais įpročiais, nesubalansuotu darbo ir poilsio režimu [4; 5, p. 48–52].

Sveikos gyvensenos propagavimas yra sunki problema. Jos sprendimas priklauso nuo šeimos, mokyklos ir visos visuomenės požiūrio į sveikatą. Manome, kad vienas iš svarbiausių šiuolaikinės aukštosios mokyklos uždavinių – gerinti studentų sveikatą, ugdyti sveiką gyvenseną, formuoti dorą pilietį ir gerą savo srities specialistą. Tai turi atsispindėti kiekvienos katedros veikloje ir mokymo programoje. Fakulteto vadovybė šią politiką turi skleisti dėstytojams, o šie – studentams. Jaunimas – viena imliausių visuomenės dalių, todėl kryptingas sveikos gyvensenos pagrindų formavimas padės išugdyti visapusiškai sveiką ir tobulą asmenybę.

**Tyrimo tikslas.** Ištirti Lietuvos teisės akademijos Kauno policijos fakulteto studentų gyvensenos ypatybes.

**Tyrimo objektas.** 1998 m. į Lietuvos teisės akademijos Kauno policijos fakultetą įstojo 278 studentai. Tyrime dalyvavo 276 studentai – 99 merginos ir 177 vaikinai (99,3 proc. visų įstojusių studentų).

### Tyrimo metodai

Savo tyrimams naudojome standartizuotą asmenų apklausos anketą, parengtą LTA Kauno policijos fakultete, ir stengėmės išsiaiškinti mūsų studentų dienotvarkės režimo ir mitybos įpročius, miego ir nuovargio ypatybes bei stresinių situacijų dažnį. Tyrimo metu studentai savarankiškai pildė apklausos anketas. Kiekvienai studentų grupei prieš tyrimą buvo paaiškintas tyrimo tikslas, anketos pildymo metodika, pabrėžtas apklausos slaptumas. Apklausos medžiaga buvo analizuojama statistiniais metodais pagal Kauno policijos fakulteto (KPF) informatikos specialistų parengtas duomenų bazių kaupimo ir apdorojimo programas. Statistiškai patikimais lyginamųjų grupių skirtumais laikytini atvejai, kai  $p < 0,05$ .

Studentų apklausos anketos klausimai buvo suskirstyti į šias grupes:

1. Dienos režimas (dienotvarkės ypatybės: kiek laiko praleidžia mokymo įstaigoje ir savarankiškai mokosi, kokia laisvalaikio trukmė, kada eina miegoti, kokia miego trukmė ir kokybė, kiek laiko skiria aktyviam sportui ir mankštai).
2. Mitybos režimo ypatumai.
3. Nuovargis ir stresinių situacijų dažnis.

### Tyrimo rezultatai ir jų aptarimas

Analizuojant studentų gyvenimo sąlygas, nustatyta, kad daugiau kaip pusė mūsų studentų (62,2 proc.,  $p < 0,001$ ) gyvena Kauno policijos fakulteto bendrabučiuose, 11,6 proc. nuomoja kambarius ir tik 26,2 proc. – gyvena namuose. Statistinio skirtumo tarp merginų ir vaikinių nėra.

Mokymo įstaigoje studentai vidutiniškai praleidžia 8 val. per dieną (atitinkamai 8,2 val. – merginos ir 7,9 val. – vaikinai,  $p > 0,05$ ). Nustatyta, kad net trečdalis studentų tiesiogiai paskaitoms ir seminarams skiria mažiau negu 8 val. (atitinkamai 28,3 proc. merginų ir 29,0 proc. vaikinių,  $p > 0,05$ ), kasdien 8 val. paskaitoms ir seminarams skiria 34,3 proc. merginų ir 46,6 proc. vaikinių ( $p < 0,05$ ), o dalis studentų, ypač merginos, paskaitoms ir seminarams skiria daugiau kaip 8 val. per dieną (atitinkamai 39,4 proc. merginų ir 23,3 proc. vaikinių,  $p < 0,001$ ).

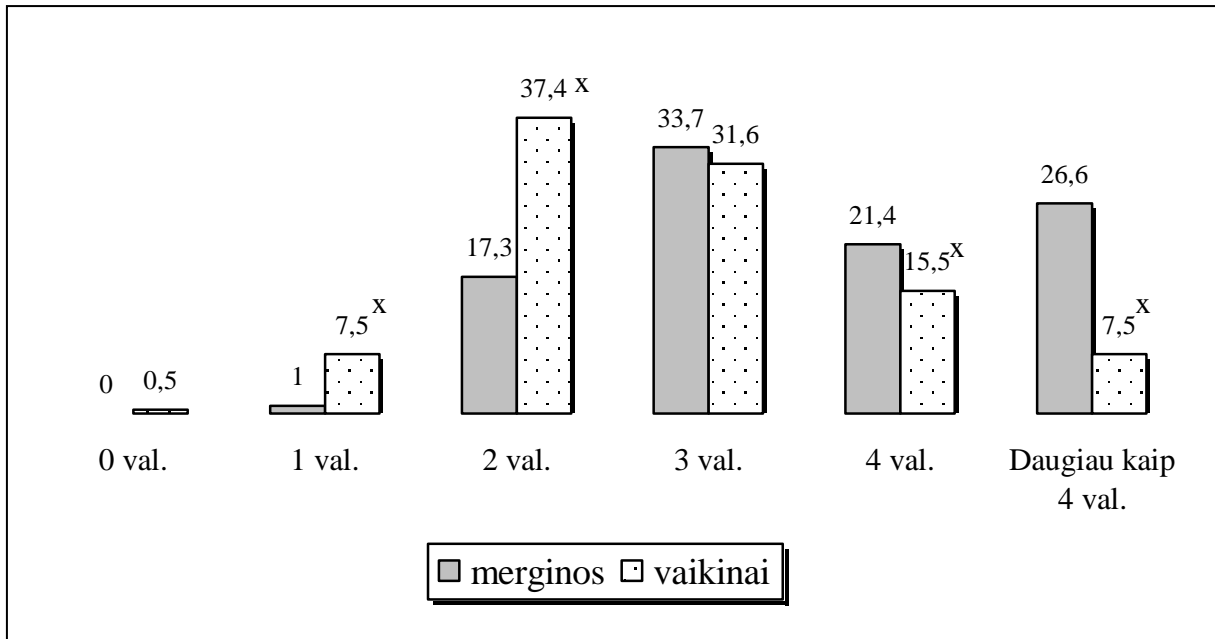
Savarankiškai studentai mokosi (atlieka užduotis ir ruošiasi paskaitoms bei seminarams) 3,1 val. per dieną (atitinkamai 3,7 val. merginos ir 2,7 val. vaikinai,  $p > 0,05$ ) (1 pav.). Iki 3 val. per dieną savarankiškam mokymuisi skiria 18,4 proc. merginų ir 45,4 proc. vaikinių ( $p < 0,001$ ), o daugiau kaip 4 valandų per dieną – atitinkamai 26,5 proc. ir 7,5 proc. ( $p < 0,001$ ).

Nustatyta, kad studentės vidutiniškai daugiau laiko praleidžia savarankiškam moky-

muisi ir dažniau tam skiria daugiau kaip 4 val. kasdien.

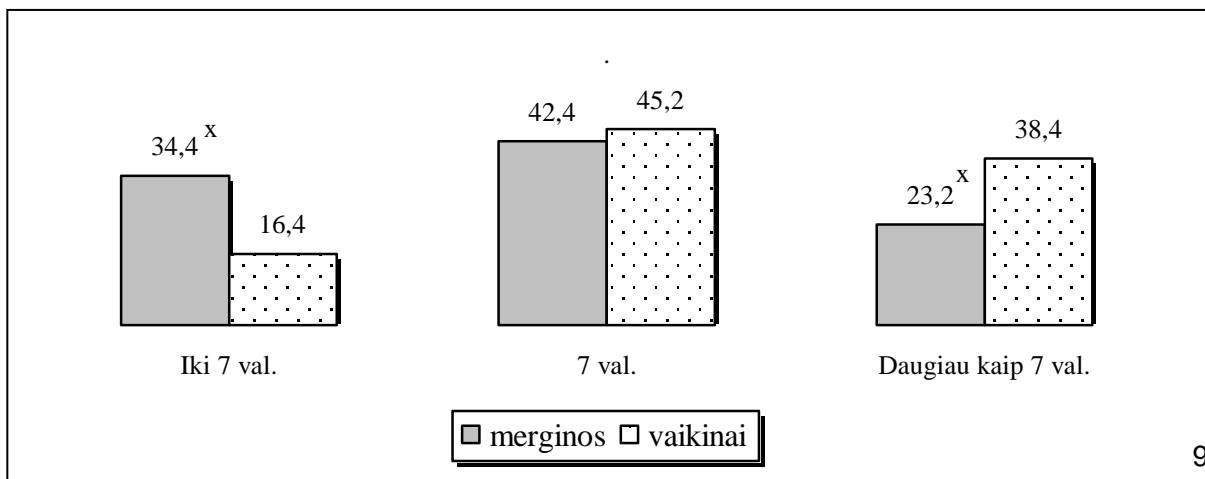
Laisvalaikiui studentams vidutiniškai lieka 3,1 val. kasdien (atitinkamai 2,9 val. merginoms ir 3,3 val. vaikinams,  $p>0,05$ ). Iki 2 val. kasdien laisvalaikiui skiria 10,2 proc. merginų ir 6,9 proc. vaikinų ( $p<0,05$ ); 2–3 valandas laisvalaikiui skiria atitinkamai 62,2 proc. ir 48,8 proc. ( $p<0,05$ ) ir daugiau kaip 3 val. – atitinkamai 27,6 proc. ir 44,3 proc. ( $p<0,05$ ).

Duomenys rodo, kad mūsų studentės atsakingiau žiūri į mokslą ir daugiau laiko skiria žinioms kaupti bei savarankiškam mokymuisi, palyginti su vaikiniais – šie daugiau laiko skiria laisvalaikiui. Tyrimo metu paaiškėjo, kad pavieniai studentai kasdien mokymo įstaigoje praleidžia tik 5–6 val., o savarankiškoms studijoms iš viso neskiria laiko arba skiria labai nedaug. Tie studentai laisvalaikiui skiria daugiau laiko negu mokymuisi.



1 pav. Laikas, kurį per dieną studentai skiria savarankiškam mokymuisi, proc.  
x –  $p<0,05$ , lyginant merginų ir vaikinų proc.

Norint išsamiau įvertinti dienotvarkę, nagrinėtos ir studentų miego ypatybės. Didžioji dauguma tirtų studentų miega trumpiau negu 8 val. (2 pav.). Vidutinė merginų miego trukmė yra 6,9 val., vaikinų – 7,3 val. ( $p>0,05$ ). Taigi merginos miega vidutiniškai kiek trumpiau negu vaikinai. Detaliau išanalizavę miego trukmę, nustatėme, kad statistiškai daugiau merginų miega trumpiau (iki 7 val.), o didesnė dalis vaikinų linkę miegoti daugiau kaip 7 val.



**2 pav.** Studentų miego trukmė (proc.).  
 $x - p < 0,05$ , lyginant merginų ir vaikinų proc.

Studentų miego kokybę vertinome pagal atsakymą į pateiktą klausimą: “Ar paprastai jaučiatės išsimiegojęs?” Studentų atsakymai pateikti 1 lentelėje.

Tiktai penktadalis studentų nurodė, jog nuolat išsimiega, o kas aštuntas – dažniausiai neišsimiega. 1,5 proc. studentų pareiškė, kad jiems sutriko miegas įstojus į šią mokymo įstaigą. Joks statistinis skirtumas tarp lyčių, pasirenkant vieną ar kitą atsakymą, nenustatytas.

1 lentelė. Studentų miego kokybės analizė

Ar paprastai jaučiatės išsimiegojęs?	Merginos %	Vaikinai %	Iš viso %
Taip	19,2	21,5	20,6
Taip, bet ne kasdien	64,4*	66,7*	65,9*
Dažniau neišsimiegu	15,2	10,2	12,0
Įstojus į mokymo įstaigą, man sutriko miegas	1,0	1,6	1,5

\*  $p < 0,001$ , palyginti su pasirinkusiais kitą atsakymą.

Gauti rezultatai rodo, kad mūsų studentės dažniau eina miegoti vėliau negu vaikinai. Iki 23 val. gulasi 60 proc. vaikinų ir tik 36,3 proc. merginų ( $p < 0,001$ ). Po vidurnakčio gulasi apie trečdalis merginų (28,3 proc.), ir tik 5,7 proc. vaikinų ( $p < 0,001$ ).

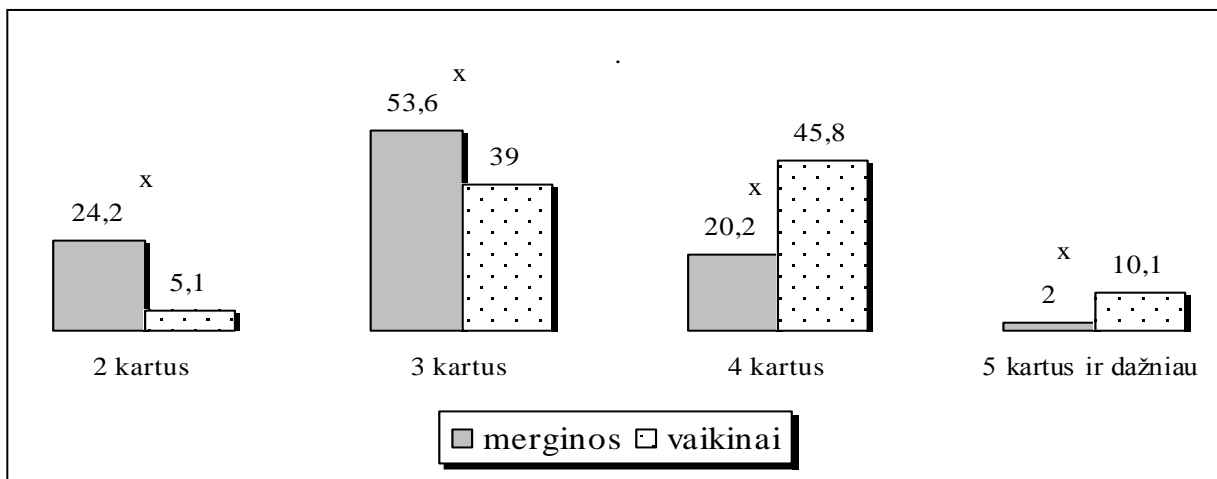
Miegas – tai žvalios nuotaikos ir gero darbingumo laidas. Jis normalizuoja galvos smegenų nervinių ląstelių veiklą. Miegant pailsi raumenys ir kitos svarbios organizmo sistemos, organizmas pasiruošia darbui. Specialistų nuomone, gultis ir keltis reikia įprasti tuo pačiu laiku ir miegui skirti ne mažiau kaip 7–8 val. Palankiausias miegui laikas yra nuo 22–23 val. iki 6–7 val. [6].

Remiantis apklausos duomenimis, tik kas dešimtas (12,7 proc.) mūsų studentas atlieka rytinę mankštą (atitinkamai 11,1 proc. merginų ir 13,6 proc. vaikinų,  $p > 0,05$ ). Vidutinė mankštos trukmė 28,5 min. (atitinkamai 40,5 min. merginų ir 23,5 min. vaikinų,  $p < 0,001$ ). Vadinasi, tarp tos nedidelės studentų, kasdien atliekančių rytinę mankštą, dalies merginos mankština statistiškai gerokai ilgiau negu vaikinai.

Papildomai laisvalaikiu sportuoja daugiau kaip pusė studentų (61,2 proc.), atitinkamai – 54,6 proc. merginų ir 65,0 proc. vaikinų ( $p > 0,05$ ). Vidutiniškai per savaitę sportui skiriama 5,1 val. (3,6 val. merginos ir 5,9 val. vaikinai,  $p > 0,05$ ). Pastebėta, kad vaikinai ne tik aktyviai laisvalaikiu sportuoja, bet ir laiko tam daugiau skiria. Manome, kad pagrindinė šio reiškinio priežastis – dideli fizinio lavinimo krūviai (6 savaitinės valandos).

Žmogaus fizinis aktyvumas – vienas iš svarbiausių sveikatą lemiančių faktorių. Kasdienė mankšta padeda greičiau atgauti jėgas, didina darbingumą. Tai prieinama kiekvienam žmogui, reikia tik valios [1; 7, p. 138–142; 8].

Apklausos duomenimis, mūsų studentai per dieną maitinasi vidutiniškai 3,3 karto (merginos 3,0, vaikinai 3,6 karto,  $p > 0,05$ ). Maitinimosi dažnis tarp lyčių statistiškai skiriasi (3 pav.): merginos dažniau maitinasi 2–3 kartus per dieną, vaikinai – 4 ir daugiau kartų. Kas dešimtas vaikinai teigė, kad maitinasi 5 kartus ir net daugiau (merginos atitinkamai 5 kartus rečiau). Ketvirtadalis merginų maitinasi tik 2 kartus per dieną (vaikinai 4,7 karto rečiau).



**3 pav.** Studentų maitinimosi dažnis proc.  
 $x - p < 0,001$ , lyginant merginų ir vaikinų proc.

Be maitinimosi dažnio, nagrinėtos ir studentų mitybos režimo ypatybės. Tradiciškai tris kartus per dieną (pusryčiai, pietūs ir vakarienė) maitinasi tik daugiau kaip trečdalis (39 proc.) merginų ir du trečdaliai (67,4 proc.) vaikinų ( $p < 0,001$ ). Du kartus per dieną (pusryčiai ir vakarienė) dažniausiai maitinasi mažiau nei pusė merginų (43 proc.) ir daugiau kaip du trečdaliai (70,8 proc.) vaikinų ( $p < 0,001$ ).

Trečdalis visų apklaustų studentų ne kasdien valgo pusryčius, o 4,3 proc. pažymi, kad pusryčių niekadoms nevalgo. Penktadalis studentų kartais vakarienė. Vaikinai statistiškai patikimai dažniau ir pusryčiauja (75,1 proc.), ir vakarienė (88,7 proc.), o merginos tai daro gerokai rečiau (atitinkamai po 61,6 proc.). Tik kas ketvirtas studentas (24,3 proc.) nevalgo naktiečių (valgo po 23 val.), o 32,0 proc. studentų mėgsta kelis kartus per savaitę pasimėgauti naktiečiais, 6,2 proc. tai daro nuolat. Patikimas skirtumas tarp vaikinų ir merginų, atsižvelgiant į naktiečių valgymo dažnį, nenustatytas. Studentų mitybos režimo suvestinė pateikta 2 lentelėje.

Tik nedidelė studentų dalis (7,6 proc.) nurodė, kad dažniausiai nepietauja. 50 proc. apklaustų studentų pietauja valgykloje ir 42,4 proc. nurodo, kad pietauja namuose. Žinant, kad tik apie 26 proc. gyvena tikruose namuose (kiti, matyt, "namais" laiko bendrabutį), galima daryti išvadą, jog studentai, pietaudami bendrabutyje, maitinasi iš tėvų atsivežtiniu ar anksčiau pirktu maistu, kuris nėra šviežias ir kaloringas. Dažniausiai tai būna rūkyti, sūdyti, konservuoti maisto produktai.

**2 lentelė. Studentų mitybos režimo ypatybės**

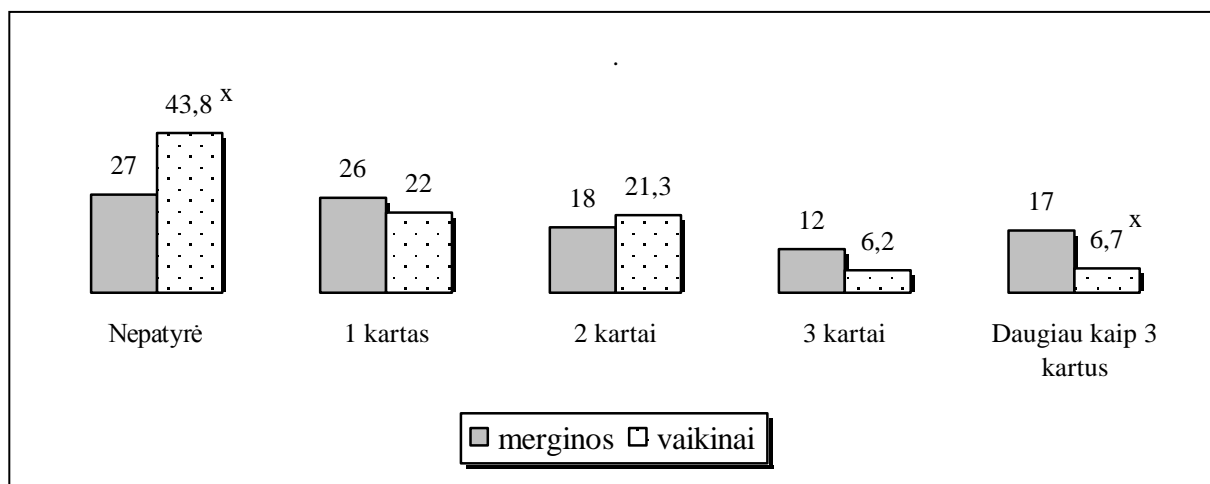
Dienos mitybos režimas	Merginos %	Vaikinai %	Iš viso %
Pusryčius valgo:			
kasdien	61,6*	75,1	70,3
kelis kartus per savaitę	16,2	21,5	19,6
retai	11,1*	2,8	5,8
niekadoms	11,1*	0,6	4,3
Vakarienę valgo:			
kasdien	61,6*	88,7	79,0
kelis kartus per savaitę	28,3*	10,2	16,7
retai	7,1*	1,1	3,2
niekadoms	3,0	0	1,1
Valgo naktiečius:			

kasdien	5,0	6,8	6,2
kelis kartus per savaitę	35,4	30,1	32,0
retai	36,4	38,1	37,5
niekad	23,2	25,0	24,3

\*  $p < 0,001$ , lyginant merginų ir vaikinių proc.

Racionali mityba – sveikatos pamatas. Įsitikinome, kad nemažai studentų turi žalingų mitybos įpročių. Merginos maitinasi gerokai blogiau negu vaikinai. Retai besimaitinantys studentai ateityje gali turėti didelių sveikatos problemų, kadangi mitybos specialistai rekomenduoja valgyti 4–5 kartus per dieną ir kuo įvairesnį maistą [3, p. 222–228; 4; 5, p. 48–52]. Reikėtų daug aktyviau ir veiksmingiau aiškinti jaunimui racionali mitybos svarbą, diegti jos įgūdžius, padėti ugdyti sveikos mitybos įpročius.

Studentai patiria daug stresų (situacijų, sukeliančių daug rūpesčių ir nervinės įtampos). Į klausimą “Kiek per paskutines dvi savaites Jūsų gyvenime buvo įvykių, sukėlusių daug rūpesčių ir nervinės įtampos?” tik trečdalis studentų (37,8 proc.) nurodė, kad per dvi savaites neišgyveno nė vieno streso (atitinkamai 27,0 proc. merginų ir 43,8 proc. vaikinių,  $p < 0,01$ ). Mūsų apklaustos merginos dažniau atsiduria stresinėse situacijose (4 pav.). Apie 2 proc. merginų ir 0,6 proc. vaikinių nurodė, kad dviejų savaičių laikotarpiu jie patyrė iki 20 stresinių situacijų.



4 pav. Studentų patirtų stresinių situacijų dažnis 2 savaičių laikotarpiu (proc.)

<sup>x</sup> –  $p < 0,01$ , lyginant merginų ir vaikinių proc.

Tokia nesubalansuota dienvakė turi įtakos ir blogai studentų savijautai – tik 8 proc. ( $p < 0,001$ ) studentų po darbo dienos nebūna pavargę. Po dienos krūvio kasdien pavargę jaučiasi 11,3 proc. studentų (18,2 proc. merginų ir 7,4 proc. vaikinių,  $p < 0,05$ ), tarp kurių merginų statistiškai daugiau negu vaikinių, ir tik 80,7 proc. po darbo dienos ne kasdien jaučiasi pavargę (3 lentelė).

3 lentelė. Nuovargį jaučiančių studentų proc.

Ar jaučiatės pavargę po darbo dienos?	Merginos %	Vaikinai %	Iš viso %
Taip, kasdien	18,2*	7,4	11,3
Taip, tačiau ne kasdien	74,7	84,1	80,7
Ne	7,1	8,5	8,0

\*  $p < 0,05$ , lyginant merginų ir vaikinių proc.

Iš nuovargio skalės ir stresinių situacijų dažnio galima spręsti, kaip organizmas sugeba prisitaikyti prie pakitusios aplinkos [9]. Manome, kad studentų adaptaciniai rodikliai yra patenkinami.

### Išvados

1. 2/3 mūsų studentų gyvena Kauno policijos fakulteto bendrabučiuose, 11,6 proc. nuomoja kambarius ir tik 26,2 proc. gyvena namuose.
2. Merginos kasdien statistiškai daugiau laiko, palyginti su vaikiniais, skiria paskaitoms bei savarankiškam mokymuisi, o šie – daugiau laiko skiria laisvalaikiui.
3. Merginos statistiškai dažniau eina miegoti vėliau ir trumpiau miega. Po vidurnakčio eina miegoti apie trečdalis merginų, o iki 23 val. miegoti eina 2/3 vaikinų.
4. Tik kas dešimtas studentas atlieka kasdienę rytinę mankštą. Papildomai laisvalaikiu sportuoja daugiau kaip pusė studentų.
5. Studentai per dieną vidutiniškai maitinasi 3,3 karto. Lyčių maitinimosi dažnis statistiškai skiriasi ( $p < 0,001$ ): merginos dažniau maitinasi 2–3 kartus per dieną, o vaikinai – 4 ir daugiau kartų. Apklaustų studenčių mitybos režimo įpročiai yra gerokai blogesni negu vaikinų.
6. Tik trečdalis studentų (37,8 proc.) nurodė, kad per dvi savaites neišgyveno nė vieno streso. Mūsų apklausos duomenimis, merginos stresų patiria daugiau ir dažniau (atitinkamai 27,0 proc. merginų ir 43,8 proc. vaikinų,  $p < 0,01$ ). Kasdien nuovargį jaučia 18,2 proc. merginų ir 7,4 proc. vaikinų ( $p < 0,05$ ).



### LITERATŪRA

1. **Stonkus S.** Vis tobulėti. – V., Respublikinis sporto informacijos ir specialistų tobulinimo centras, 1997.
2. **Volbekienė V.** Sveikumo vertinimo testai // Sveikata. 1995. Nr. 1.
3. **Petkevičienė J.** Lietuvos rajonų centrų gyventojų mitybos ypatumai // Medicina. 1996. T. 32. Nr. 3.
4. **Grabauskas V., Klumbienė J., Petkevičienė J.** Suaugusių Lietuvos žmonių gyvenamosios tyrimas (anglų ir lietuvių kalbomis). – Helsinkis, 1997.
5. **Klumbienė J., Petkevičienė J., Dregval L.** Sveikatai darančių poveikį gyvenamosios ypatumų tyrimas Lietuvoje // Medicina. 1997. T. 33. Nr. 11.
6. **Liesienė V., Pauza V.** Miego medicina: vadovėlis. – K., 1999.
7. **Puišienė E.** Įvairaus amžiaus žmonių sveikos gyvenamosios problemos: respublikinės mokslinės konferencijos medžiaga. – K., LKKI, 1993.
8. **Varatinskienė R.** Kauno aukštųjų mokyklų studentų gyvenamosios ypatybės ir sveikata: dis. med. m. dr. laipsniui įgyti. KMA, 1993.
9. **Žukauskas G.** Abilitacija. Stresas. Reabilitacija: vadovėlis teisininkams. –V., Lietuvos teisės akademija, 1998.



*Way of Life of Students of Kaunas Police Faculty of Law Academy of Lithuania*

*A. Butavičius, A. Janušauskas*

*Law Academy of Lithuania Kaunas Police Faculty*

### SUMMARY

*Daily routine, feeding peculiarities as well as sleeping habits and experience of stresses of Kaunas Police Faculty students were investigated in this work.*

*With the help of standartized questionnaire of person examination, 276 students – 99 girls and 177 boys (99,3 % of all Law Academy of Lithuania Kaunas Police Faculty students) were tested during 1998-1999.*

*When the students' living conditions, daily routine investigation was made, we have determined that they are not favourable to health in many cases: two thirds of students are living in hostels, 11,6 % are renting rooms and only 26,2 % are living at their homes. Students allot up to 12 hours per day for studying, they haven't got spare time enough – 2-3 hours a day. According to statistics, girls allot more day time for knowledge mastering and independent learning while boys allot more time for their leisure. The tested girls go to bed later, comparing with the boys, nearly two thirds of girls go to bed after midnight when two thirds of boys go to sleep before 11 p. m. Only every tenth student does everyday morning exercises. More than a half of the students spend their leisure time going in for suplimentary sports. Many of students eat irrationally: they usually have meals 3,3 times a day. Just 39 % of the girls and 67,4 % of the boys ( $p<0,001$ ) eat breakfast, dinner and supper usually. According to statistics, eating frequency is different between males and females ( $p<0,001$ ): if girls have meals 2-3 time a day more frequently, boys have meals 4 and more times. The habits of meal timetable of the girl-students are worse than boy-students, from the point of view of health. Such a disbalanced daily routine is the reason which may cause the poor feeling of the students: only 8 % of students don't feel themselves tired after working day. Students experience many stresses (situations, causing many troubles and many stresses) – only the third part of students (37,8 %) indicated, that they had no stresses during the two weeks period (correspondingly: 27 % of the girls and 43,8 % of the boys ( $p<0,01$ )).*

