

бенок тратит время на образование, начиная с детского сада и заканчивая учебным заведением, примерно от 7 до 24 лет. Он получает знания о некоторых науках, осваивает профессию, далее он может получить степень. А где можно защитить диссертацию по искусству любви? И на каком жизненном этапе ребенка должны обучать умению любить?

Для большинства людей любовь – это торговая сделка: я буду любить только тогда, когда будут любить меня. Любовь ограждена заботой, ревностью, страхом, то есть человек находится во внутренней зависимости от другого человека. Но лишь немногие понимают, что настоящая любовь, которая знает свободу, – это способность верить себя другому человеку и оставаться верным этим отношениям, даже если они потребуют самоотречения. Это должно сопровождаться заботой, уважением, ответственностью за другого человека. И только для тех людей, которые понимают, что такое любовь, может существовать свобода. Отсюда главная задача воспитания на протяжении всего образовательного процесса – научить человека любить и быть свободным.

#### Л и т е р а т у р а

1. Кришнамурти Дж. Подумайте об этом. – М., 1993. – 420 с.
2. Фромм Э. Человеческая ситуация. – М.: Смысл, 1995. – 305 с.
3. Фромм Э. Бегство от свободы. – М.: Олимп, 1998. – 312 с.
4. Хьелл Л., Зиглер Д. Теории личности. – СПб.: Питер, 1997. – 380 с.

### **ВСЕОБЩАЯ КОМПЬЮТЕРИЗАЦИЯ И ЗДОРОВЬЕ МОЛОДЕЖИ**

Студент А.Б. Конон

Научный руководитель – канд. техн. наук, доц. В.И. Черновец

В настоящее время компьютеризация прочно вошла в нашу жизнь. Она проникла во все сферы экономики и народного хозяйства: промышленность, управление, банковское дело, торговлю. Повышение уровня образования также тесно связано с использованием компьютеров.

Огромное количество школ все более часто используют компьютер как неотъемлемую часть образовательного процесса. Начинает

ся изучение физики, математики, русского, белорусского и английского языков, биологии с помощью компьютера. Все эти компьютерные новшества, безусловно, хороши в плане овладения учебным материалом. Но как это скажется на здоровье подрастающего поколения?

Урок длится 45 минут, ежедневно проводится 5-6 уроков в день, занятия – 5 дней в неделю. Даже если хотя бы по 15 минут на уроке учащийся будет находиться перед монитором, то за неделю он в общей сложности наберет 7, 5 часов. Сегодня уже не секрет, что «просиживание» за «электронным помощником» пагубно сказывается на зрении детей. Большую нагрузку орган зрения испытывает при вводе информации, так как учащийся вынужден часто переводить взгляд с экрана на текст и клавиатуру, по-разному освещенные и находящиеся на разном расстоянии. В результате этой нагрузки появляется двоение предметов, изменение окраски, неприятные ощущения в области глаз (чувство жжения). Это объясняется эволюционной природой зрительной системы человека, которая сформировалась за миллионы лет для восприятия объектов в отраженном свете (картин, природы, рисунков, печатных текстов и т.п.), а не для работы с дисплеем.

При длительной работе за компьютером немалый вред получает опорно-двигательный аппарат. Дети зачастую так увлекаются работой, что забывают о правильной осанке. А ведь это особенно существенно в молодом возрасте.

Правильная осанка необходима для профилактики заболеваний шеи, рук, ног и спины. Сгорбленное положение увеличивает и без того большую нагрузку на позвоночник, заставляет жидкое содержимое межпозвоночных дисков поясничного отдела позвоночника оттекать назад.

Сгорбленное положение может приводить к следующим заболеваниям: синдром запястного канала, грыжа межпозвоночных дисков поясничного отдела, грыжа межпозвоночных дисков шейного отдела и др.

В профилактических целях необходимо проводить различные тренировки и разминки в ходе урока, для снижения пагубного воздействия компьютеризации.

Немалую роль играет благоустройство кабинета информатики в снижении воздействия компьютера на организм ребенка.

Высота столов должна соответствовать общепринятым стандартам и составлять 74 см. Также необходимо учесть, что пространства

под креслом и столом должно быть достаточно, чтобы было удобно сгибать и разгибать колени. К креслу, казалось бы, требования сформулировать предельно просто: оно должно быть удобным. Но это еще не все. Кресло должно обеспечивать физиологически рациональную рабочую позу, при которой не нарушается циркуляция крови и не происходит других вредных воздействий. Кресло обязательно должно быть с подлокотниками и иметь возможность поворота, изменения высоты и угла наклона сиденья и спинки.

Особые требования предъявляются и к освещенности помещения. На мониторе не должно быть бликов. Для этого нужно использовать дополнительное боковое освещение, которое должно быть реализовано слева. Однако в поле зрения пользователя осветительные приборы попадать не должны, так как это усиливает "нагрузку" на глаза. Кроме того, нельзя сидеть за компьютером в сумерках или темноте. Если что-то нужно перепечатывать с бумаги, то листы нужно установить как можно ближе к экрану для того, чтобы уменьшить "разброс" взгляда.

По обобщенным данным, у людей, работающих за монитором от 2 до 6 часов в сутки, функциональные нарушения центральной нервной системы происходят в среднем в 4,6 раза чаще, чем у людей, не связанных с работой на ПК, болезни сердечно-сосудистой системы – в 2 раза чаще, болезни верхних дыхательных путей – в 1,9 раза чаще, болезни опорно-двигательного аппарата – в 3,1 раза чаще.

Можно привести еще огромное количество доводов о вреде компьютеризации общеобразовательных предметов. На данный момент в республике переход на электронное обучение является в некотором роде неосмысленным и не изученным, но перспективным и требующим соответствующей проработки.

## **ДЕСТРУКТИВНЫЕ ТЕНДЕНЦИИ ЛИЧНОСТИ ПОДРОСТКА**

Студенты Е.Г. Подкопаева, А.Л. Кленовский

Научный руководитель – канд. пед. наук, доц. А.С. Баранова

Рост агрессивных тенденций в подростковой среде отражает одну из острых социальных проблем нашего общества.

В настоящее время все больше утверждается представление об агрессии как о мотивированных внешних действиях, нарушающих нормы и правила сосуществования, наносящих вред, причиняющих боль лю-