

Один из главных способов исправления недостатков зрения – комплекс физических упражнений (офтальмотренажеры), предназначенных для укрепления глазодвигательных мышц («маятник» - движения глазами влево, вправо, «лифт» - движение глазами вверх, вниз и т.д. [4, с.26-32].

Таким образом, зрительный анализатор является очень значимым для человека, а проблема сохранения хорошего зрения очень актуальна в современном молодёжном обществе. Наши глаза обеспечивают восприятие величины, формы и цвета предметов, информацию о меняющемся внешнем мире. Благодаря зрению, мы воспринимаем мир таким, каким он есть.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Гальперин С.И. Физиология человека и животных/С.И. Гальперин – М.: Высшая школа, 1970. – 653 с.
2. Маруненко И.М. Анатомия и возрастная физиология с основами школьной гигиены / И.М. Маруненко, Е.О. Неведомская, В.И. Бобрицкая – К.: Професионал, 2004. – 480 с.
3. Синёв В.М. Основы дефектологии: [учебное пособие]/В.М.Синёв, Г.М. Коберник – К.: Высшая школа, 1994. – 143 с.
4. Григорюк О.И. Использование офтальмотренажеров для профилактики заболеваний зрения/О.И. Григорюк// Основы здоровья.– 2012. - №6. – с. 26-32.
5. Анатомия человека [Электронный ресурс]. – <http://anatomia.com.ua/gigiyena-zoru>

ПОВНОЦІННА РОДИНА – ЩАСЛИВА ДИТИНА!

К.М. БІЛЕНКО

*Дніпродзержинський енергетичний технікум,
Дніпродзержинськ, Україна*

Сім'я – це особливого роду колектив, який грає у вихованні основну, довгострокову і важливу роль. Адже саме в сім'ї дитина отримує перший життєвий досвід, робить перші спостереження і навчається, як себе вести в різних ситуаціях. І манера поведінки дитини, і вибір друзів, і взаємини з близькими людьми, і традиції сімейного виховання в майбутній сім'ї – все бере свій початок у дитинстві, в сім'ї.

Та коли настане час формувати самостійне життя, він напевно зробить це за образом і подобою свого батьківського сімейного вогнища. Тому найголовніше щоб сім'я була повноцінною. Адже повноцінна сім'я виростає зі взаємин батьків і дітей там, де є прагнення до порозуміння. Для перевірки цього факту, наведемо приклад, порівнюючи навчання двох груп у вигляді табл. 1.

Кількісні та відсоткові показники відображають взаємозв'язок між якістю навчання та повноцінністю сім'ї. Повноцінна сім'я відрізняється наявністю певних традицій і виростає з взаємин батьків і дітей.

Священний обов'язок батьків – виховання дітей, перетворення їх на зрілих осіб, готових до складного шляху під назвою Життя. Безпосередня участь батьків

в цьому вихованні не замінить ніхто і ніщо, ніякі няні, репетитори і елітні навчальні заклади.

Таблиця 1 – Порівняльна таблиця

Групи	ПЕ – 11 1/9		ГВ – 11 1/9	
	Кількість	Відсотки	Кількість	Відсотки
Загальна кількість студентів	15	100	15	100
Студенти з повними сім'ями, %	12	84,21	5	33,3
Студенти з неповними сім'ями, %	2	10,53	8	53,4
Студенти сироти, %	1	5,26	2	13,3
Успішність навчання	15	100	15	100
Якість навчання	9	60	5	33,3

Може згодитися ідеал української сім'ї: повага до старших, релігійність, спілкування батьків і дітей, увага вихованню, наявність чітких переконань і принципів у батьків. На жаль, сучасний прогрес входить в конфлікт з принципом сімейного підпорядкування. Насамперед шкідливі звички – вживання алкоголю, тютюну, наркотиків, а також відсутність спілкування і загальних інтересів у членів сім'ї – може поставити під загрозу сімейні стосунки.

Підлітковий вік відноситься до критичного періоду психічного розвитку. Зростає самостійність, стають багатогранними і змістовнішими відносини з дорослими. Спостереження розбіжності між високим рівнем освіти і культури дорослих і низьким матеріальним рівнем їхнього життя стає головною причиною появи негативних явищ у середовищі підлітків. Єдиною метою життя стає досягнення високого матеріального достатку.

Найважливішим психологічним фактором підліткового періоду стає становлення самосвідомості, важливим моментом якого є почуття дорослості. Тому у психології існує категорія відносин «підлітки-вчителі», де найчастіше виникають протиріччя. Вчителі дуже часто використовують авторитарний стиль відносин з учнями, незважаючи на психологічні зміни, що відбулися у самоусвідомленні підлітків. Як наслідок, це призводить до погіршення ставлення до навчання взагалі, збільшення критичності відносно навчального закладу, а в крайніх випадках – до особистісного конфлікту з вчителями.

Для того, щоб змінити ситуацію необхідно, в першу чергу, враховувати психологічні зміни, які відбуваються в підлітковому віці. По-друге, перейти до дружньо-ділових відносин, коли поряд з вимогами і поданням прикладу власною поведінкою учням надається можливість висловлювати власну думку, відмінну від думки вчителя, і відповідати за наслідки своїх вчинків перед собою та іншими.

Але стосунки категорії «підлітки-вчителі» не є єдиною складовою процесу формування відповідальної поведінки. Суттєвими є стосунки з батьками, які можна визначити як категорію - «підлітки-батьки».

Подаруйте дітям себе тоді, коли вони цього ще хочуть, бо потім буде пізно! А для цього потрібне особисте рішення й зусилля.