

Упражнение 1. ИП– лежа на спине, руки вдоль туловища, ноги прямые вместе. Втечение 1 минуты делать ногами движения, имитирующие езду на велосипеде. Дыхание ровное, спокойное.

Упражнение 2. ИП– лежа на спине, кисти рук под головой, ноги вместе. Поднимание верхней части туловища с возвращением в исходное положение. Повторить 2 x 15 – 20 раз. Дыхание спокойное, ровное.

Упражнение 3. ИП– лежа на спине, ноги прямые. Сгибание ног в коленных суставах с подтягиванием к груди и с возвращением в исходное положение. Повторить 2 x 20 раз.

Упражнение 4. ИП– лежа на спине, ноги согнуты, руки за головой. Поднять таз и широко развести колени– выдох. Вернуться в ИП– вдох. Повторить 20 раз.

Упражнение 5. ИП– лежа на спине, руки вдоль туловища. Прямые ноги поднять, круговые движения ногами (влево, вверх, вправо, вниз). Ноги не сгибать, амплитуда движений максимальна. Повторить 2 x 15 раз.

Упражнение 6. ИП– стойка на лопатках. Втечение 1 минуты делать ногами движения, имитирующие езду на велосипеде. Дыхание не задерживать! Это упражнение выполняется 3 раза с интервалами отдыха 30 секунд.

Упражнение 7. ИП– стоя на четвереньках. Прямую правую ногу отвести назад– вдох. Вернуться в ИП– выдох. То же– левой ногой. Повторить 3 x 10 раз каждой ногой.

Упражнение 8. ИП– стоя на четвереньках. Выгнув спину, подтянуть живот и сохранять это положение 3–5 секунд, затем прогнуться в поясничном отделе и задержаться 3–5 секунд. Повторить 15–20 раз с 5-секундными паузами для отдыха.

Профилактика нефроптоза

Профилактика нефроптоза напрямую связана с порождающими его причинами. Запрещается поднимать одной рукой слишком тяжелые предметы. Их вес не должен превышать 7–8 кг. Если нужно перенести достаточно тяжелый груз на большое расстояние, следует разделить его на две равные по весу части и нести в обеих руках. Но лучше перемещать груз в рюкзаке или везти в сумке или тележке на колесиках.

Важно ограничить и бытовые нагрузки, в частности исключить ручную стирку белья и мытье полов, а из комплекса ежедневной гимнастики – бег и прыжки. Но для поддержания хорошей физической формы можно делать легкую работу на садовом участке, заниматься плаванием, совершать длительные пешие прогулки.

Если вы решили снизить вес, делать это следует постепенно, а чтобы не ощущать дефицита двигательной активности, укрепить мышцы, улучшить кровообращение и значительно уменьшить патологическую подвижность почки, можно включить в свой ежедневный комплекс утренней гимнастики несколько упражнений.

Литература

- 1 Лебедев, В. П. Тимохов, В. С. Краткая медицинская энциклопедия / В. П. Лебедев, В. С. Тимохов. – М.: Советская Энциклопедия, 1989. В.
- 2 Онучин, Н. А. Восстановительные упражнения при заболеваниях почек / Н. А. Онучин. – М.: АСТ – Сова, 1998. – 160 с. Н.
- 3 Попова, Ю. С. Болезни почек и мочевого пузыря. Полная энциклопедия Раздел: Здоровье и народная медицина / Ю. С. Попова. – СПб.: Крылов, 2008. – 88 с.
- 4 Лопаткин, Н. А. Урология: учебник / Н. А. Лопаткин, А. Г. Пугачев, О. И. Аполихин и др.; под ред. Н. А. Лопаткина. – М.: ГЭОТАР – Медиа, 2005. – 520 с.

ПУТИ И СРЕДСТВА ФОРМИРОВАНИЯ ПРАВОВОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ У СТАРШЕКЛАССНИКОВ

Раскрывается сущность правовой компетентности и обосновывается актуальность ее формирования в старшем школьном возрасте. Описана структура правовой компетентности, рассмотрены пути, формы и методы ее формирования у учащихся старшего школьного возраста.

Сфера действия права безгранична и регулирует все стороны жизни людей. Живя в обществе, человек оказывается субъектом многих типов правовых отношений – гражданских, административных, трудовых, семейных и т. д. Поэтому каждый старшеклассник, оканчивающий школу, должен быть готов стать субъектом этих отношений, то есть быть компетентным и свободно ориентироваться в них, что делает проблему формирования правовой компетентности в старшем школьном возрасте особенно актуальной. Молодые люди, которые не обладают знаниями о социально-правовых нормах, у которых не сформирована соответствующая потребностно-мотивационная сфера и отсутствуют навыки правового поведения, будут не готовы стать активными участниками общественной жизни, и не смогут функционировать в обществе как социально активные граждане.

Старший школьный возраст создает предпосылки для формирования правовой компетентности, так как именно в этом возрасте бурно идет процесс индивидуализации и социализации личности, вырабатываются определенные нравственные взгляды и убеждения, происходит осознание и принятие социальных норм, вырабатывается мировоззрение. Целенаправленное правовое воспитание учащихся, способствующее развитию их правовой компетентности, поможет старшеклассникам найти свое место в жизни, даст необходимые социальные ориентиры, подготовит к практическому применению правовых знаний во всех сферах общественной жизни. Правовое воспитание в совокупности с нормами нравственного поведения формирует социальную зрелость школьников.

Правовую компетентность учащихся как педагогический феномен изучали Д. О. Донченко, С. А. Хасанова, А. А. Черемисина, А. П. Тряпицына, А. С. Анিকেев. Большое внимание правовому образованию и воспитанию учащихся в своих работах уделяли исследователи Л. И. Смагина, Е. А. Певцова, А. Е. Тарас, Н. И. Элиасберг, А. Ф. Никитин и другие. Обобщая различные подходы к понятию *правовая компетентность*, можно сказать, что оно обозначает интегративное личностное качество, включающее в себя правовые знания, умения, социально-правовой опыт, законопослушную позицию, которые дают возможность человеку успешно и адекватно решать задачи в сфере отношений, регулируемых правом [1; 2; 3].

В структуре правовой компетентности ученые выделяют три компонента:

– *когнитивный компонент* – характеризует степень правовой информированности и степень осознания значимости правовых знаний.

– *мотивационно-ценностный компонент* дает характеристику изменений в мотивационной сфере личности; он направлен на развитие у школьников ценностных ориентаций, положительной мотивации законопослушной деятельности.

– *деятельностный компонент* – выражается в формировании у учащихся положительного социально-правового опыта; выделение этого компонента обусловлено тем, что правовая компетентность вырабатывается в социальной практике, путем действий в реальной обстановке или смоделированных учебных ситуациях.

В научной литературе правовая компетентность рассматривается как элемент правовой культуры. Правовая культура представляет собой систему сложившихся в жизни общества нравственно-правовых ценностей и идеалов, которые отражаются в массовом правосознании и воплощаются в правовой деятельности [4, с. 24].

Воспитание правовой культуры учащихся должно основываться на системе ценностей, действующих в сфере права и морали: справедливости, свободе и ответственности, совести, законности, достоинстве. Формируя правовую культуру старшеклассников, общеобразовательная школа ставит задачи развития ценностных ориентаций, нравственно-правовых взглядов.

Правовое воспитание несовершеннолетних тесно взаимосвязано с нравственным воспитанием. Именно понимание нравственного содержания права определяет его важнейшее место в процессе становления личности. Без нравственной оценки и отношения личности нормы права не могут быть приняты ею как ценность [5, с. 59]. Правильный выбор человеку помогает делать не доскональное знание законов, а нравственные качества и убеждения. Поэтому нравственность служит основой для формирования правовой компетентности личности.

Развитию у старших школьников опыта правомерного поведения, способности к регуляции своих поступков и действий с позиции нравственно-правовых норм способствует включение в активные виды деятельности: учебно-познавательную, игровую, общественную, смыслопоисковую, правоохранительную.

Учебно-познавательная деятельность способствует приобретению старшими школьниками знаний в сфере права, формированию умений переносить их на собственный опыт. Накопление знаний о праве, правовых и нравственных нормах осуществляется через изучение основ права и морали в отдельных учебных курсах; организацию внеурочной работы по нравственно-правовому просвещению учащихся. Продуктивными формами и методами работы здесь являются: лекции, беседы, диспуты, интерактивные методики, решение проблемных задач и ситуаций нравственно-правового содержания, рабочая тетрадь учащегося по нравственно-правовому самообразованию и др. Во внеучебное время – организация выступлений работников правоохранительных и правозащитных органов (60 секунд полезной информации, час вопросов и ответов), месячник правовых знаний, конкурс афоризмов, пословиц и поговорок о праве и т. д.

Игровая деятельность помогает в освоении учащимися социальных ролей, «проживании» правовых ситуаций и результатов их решения. Для подростков проводятся ситуационные игры, для старшеклассников деловые игры («Я поступаю на работу», «На приеме у юриста», «ОВИР», «Приватное пространство») и др.

Общественная деятельность создаёт условия для формирования гражданской позиции учащихся, определения своего места и роли в учебном коллективе. Позволяет сформировать коммуникативные умения, налаживать отношения с другими людьми, обществом, разрешать конфликтные ситуации. Формами и методами работы здесь выступают: участие в работе общественных детских и юношеских организаций, участие в работе органов ученического самоуправления (для старших школьников – участие в работе совета профилактики учебного заведения).

Смыслопоисковая деятельность способствует активизации становления самосознания личности в старшем подростковом и юношеском возрасте. Продуктивными формами и методами работы являются: тренинги с учащимися («Мой возраст», «Как научиться владеть собой?», «Являюсь ли я капитаном своей жизни?», «Искусство быть свободным»), диспуты, дискуссии по правовым проблемам («Смертная казнь: за и против», «Преступность – это проблема вечная?», «По закону или по совести»), беседы («Гражданин и общество», «Откуда берёт начало дорога к преступлению», «Шалость, проступок, преступление: где граница?»).

Важное место в повышении правовой компетентности старшеклассников занимает их участие в *правоохранительной деятельности*. Именно в процессе активной правоохранительной деятельности школьники учатся практически применять нормы действующего законодательства в повседневной жизни, приобретают опыт использования их в борьбе против правонарушений. Основными формами участия старшеклассников в правоохранительной деятельности являются: создание клуба юных друзей милиции (ЮДМ), работа старшеклассников в составе актива общественных пунктов правопорядка и инспекций по делам несовершеннолетних, пропаганда права среди населения, система дежурства по школе.

При формировании правовой компетентности эффективно применение инновационных технологий, которые связаны прежде всего с использованием деловых учебных игр и различных форм активного и интерактивного обучения. Например, технологии «ПОПС-ФОРМУЛЫ», медиации, где ученикам предлагается разрешать правовые конфликты (решать задачи) мирным путем с участием нейтрального посредника-медиатора, «мозговой штурм» и т. д.

Школа, безусловно, создает определенные условия для развития навыков и привычек правового поведения учащихся. Однако ее любые воспитательные усилия лишь тогда дают результаты, когда союзником учителей, социальных педагогов, психологов становится семья. Условия формирования правовой культуры старшеклассников во многом обусловлены семейными ценностями. Поэтому необходимо повышать уровень правовой культуры не только школьников, но и их родителей, тем самым усиливая их положительную роль в правовом воспитании учащихся.

Таким образом, старший школьный возраст создает предпосылки для формирования правовой компетентности личности, чему способствуют социальная ситуация развития, психологические особенности этого возраста (усиленно вырабатываются определенные нравственные взгляды и убеждения, происходит осознание и принятие социальных норм, вырабатывается мировоззрение). Весьма эффективным при этом является включение старших школьников в активные виды деятельности (учебно-познавательную, игровую, общественную, смыслопоисковую, правоохранительную), использование различных форм и методов, а также применение инновационных технологий.

Литература

- 1 Донченко, Д. О. Формирование правовой компетентности несовершеннолетних / Д. О. Донченко // Сацьяльна-педагогічна работа. – 2011. – № 7. – С. 24–29.
- 2 Хасанова, С. А. Правовое воспитание старших подростков в средней общеобразовательной школе: автореф. дис. ... канд. психол. наук: 13.00.01 / С. А. Хасанова. – Сургут, 2007. – 21 с.
- 3 Лукаш, О. А. Модель формирования правовой компетентности студентов колледжа культуры / О. А. Лукаш // Педагогика: традиции и инновации: материалы междунар. заоч. науч. конф. – Челябинск: Два комсомольца, 2011. – Т. II. – С. 49–52.
- 4 Бордиловская, А. И. Развитие правовой культуры несовершеннолетних. Опыт национального центра правовой информации РБ / А. И. Бордиловская, А. С. Шилович // Право.by. – 2010. – № 3. – С. 24–27.
- 5 Царик, И. А. Основные направления нравственно-правового воспитания школьников / И. А. Царик // Веснік адукацыі. – 2008. – № 4. – С. 58–64.

УДК 342 (100) (075.8)

Е. Л. Ранько