

The 4th Teacher Conference “**University and School**” (Problems of Teaching and Education)

**The exchange of Good Practices**

17 October, 2015, Materials

## ჯანსაღი ცხოვრების წესის დამკვიდრების ხელშეწყობა

ლალი უშვერიძე

ქ. ქუთაისის #37 საჯარო სკოლის

ისტორია-სამოქალაქო განათლების მასწავლებელი

**პროექტ-გაკვეთილი თემაზე:**

**ჯანსაღი ცხოვრების წესის დამკვიდრების ხელშეწყობა**

### *ანოტაცია (რეზიუმე)*

მოზარდების არასათანადო ინფორმირებულობა და ნაკლებდაინტერესება ხელს უწყობს მავნე ჩვევებისკენ (ალკოჰოლი, ნიკოტინი, ნარკოტიკი) მიდრეკილებას, არასწორი კვების რეჟიმის დაცვას, არაჯანსაღი (გენმოდიფიცირებული) პროდუქტების მიღებას და სპორტისადმი ნაკლებ ინტერესს. მოზარდების ნაწილი იოლად ხვდება მავნე ჩვევების გავლენის ქვეშ და სუსტი ნებისყოფის გამო ვერ ახერხებს მათზე უარის თქმას. საზოგადოების უდიდესი პრობლემაა, გენეტიკურად მოდიფიცირებული პროდუქტის მიღება. მაგრამ რას ნიშნავს, რას გვარგებს თუ გვავენებს გენმოდიფიცირებული პროდუქტი, როგორია მისი მიღების თუ გამოყენების წესი და შედეგი, ან როგორ უნდა იცნო გენმოდიფიცირებული პროდუქტი ამის შესახებ ნაკლები ინფორმაცია და, შესაბამისად, ნაკლები ინტერესი აქვთ. არაინფორმირებულობის გარდა სკოლებში მეორეხარისხოვან საგნად ითვლება სპორტი და მოსწავლეები არასერიოზულად აღიქვამენ ამ საგანს, მათ იციან, ჩათვლას ყველა მიიღებს და გადავლენ კლასიდან კლასში. რაც მთავარია სკოლებში არ ფუნქციონირებს სპორტული სექციები, რაც ასევე, მნიშვნელოვან პრობლემას წარმოადგენს. სკოლებში არ არის თანამედროვე სტანდარტებით განსაზღვრული სპორტდარბაზები, მძლეოსნობის ბილიკები, სპორტული თანამედროვე სტადიონები ხელოვნური საფარით, სპორტული ინვენტარი, გასახდელეები, სველი წერტილები, საშხაპეები და ა.შ.

პროექტის განხორციელების შედეგად, მოსწავლეებს განუვითარდებათ ისეთი ღირებულებები, როგორცაა საკუთარი თავისადმი პატივისცემა, თვითდისციპლინა. გააცნობიერებენ, თუ რამდენად მნიშვნელოვანია ჯანსაღი ცხოვრების წესის, ისწავლიან, როგორ უნდა იმოქმედონ იმისათვის, რომ შეინარჩუნონ ჯანმრთელობა და კარგად იგრძნონ თავი. საჭიროა პოპულარიზაცია გაეწიოს ჯანსაღი ცხოვრების წესს, სწორი კვების რეჟიმის დამკვიდრებას, ჯანსაღი პროდუქტის შერჩევას, პირადი ჰიგიენისა და ფიზიკური ვარჯიშის მნიშვნელობის

The 4th Teacher Conference “**University and School**” (Problems of Teaching and Education)

**The exchange of Good Practices**

17 October, 2015, Materials

*გააზრებას, მავნე ჩვევების დაძლევისა და ჯანმრთელობის დაცვისათვის საჭირო უნარ-ჩვევების გამომუშავებას;  
პროექტის განხორციელების შედეგს წარმოადგენს დღის ჯანსაღი რეჟიმის იდეის პოპულარიზაცია სკოლასა და თემში.*

*საკვანძო სიტყვები : ფიზიკური აღზრდა, სასკოლო ჰიგიენა, სპორტული წრე*

**პრობლემა:**

XXI საუკუნე სწრაფი პროგრესის ფონზე მიმდინარეობს, მაგრამ საზოგადოების და, განსაკუთრებით, მოზარდების არასათანადო ინფორმირებულობა და ნაკლებდინტერესება ხელს უწყობს მავნე ჩვევებისკენ (ალკოჰოლი, ნიკოტინი, ნარკოტიკი) მიდრეკილებას, არასწორი კვების რეჟიმის დაცვას, არაჯანსაღი (გენმოდიფიცირებული) პროდუქტების მიღებას და სპორტისადმი ნაკლებ ინტერესს.

მოზარდების ნაწილი იოლად ხდება მავნე ჩვევების გავლენის ქვეშ და სუსტი ნებისყოფის გამო ვერ ახერხებს მათზე უარის თქმას. ყველაზე დიდია მათი ინტერესი ალკოჰოლის, ნარკოტიკის და ნიკოტინის მიმართ.

ალკოჰოლური სასმელებისადმი პათოლოგიური ლტოლვის დროს, ნეგატიური შედეგების მიუხედავად, მოზარდები ვერ ახერხებენ სასმელზე უარის თქმას და ეს ჩვევაც, დროთა განმავლობაში, სერიოზულ დაავადებად - ალკოჰოლიზმად უყალიბდებათ.

ნარკოტიკული ნივთიერებების ბოროტად გამოყენების შედეგი ქრონიკულად პროგრესირებადი დაავადებაა. უმეტესობა კი ერთდროულად იწვევს როგორც ფსიქოლოგიურ, ისე ფიზიკურ დამოკიდებულებას.

თამბაქო, მიუხედავად იმისა, რომ არის მცენარეული წარმოშობის ნედლეული, წვის შედეგად მასში არსებული აქტიური ნივთიერებები კვამლის შესუნთქვისას, ფილტვებისა და სასუნთქი გზების მეშვეობით ორგანიზმში ხვდება, რაც იწვევს დაავადებების მთელ რიგს. ყველაზე ხშირად ეწვეიან თამბაქოს, ჰაშიშს, მარიხუანას, ოპიუმს, კრეკს..

სოკრატეს მიაწერენ გამონათქვამს: "უნდა ჭამო იმისთვის, რომ იცოცხო და არა იცოცხო იმისთვის, რომ ჭამო". ჯანმრთელობის მსოფლიო ორგანიზაციის მონაცემებით, ადამიანის სიცოცხლის ხანგრძლივობა და ჯანმრთელობა 60%-ით ცხოვრების წესსა და კვების სისტემაზეა დამოკიდებული.

საზოგადოების უდიდესი პრობლემა გენეტიკურად მოდიფიცირებული პროდუქტის მიღებაა. ისმის კითხვა, რას ნიშნავს, რას გვარგებს თუ გვავნებს გენმოდიფიცირებული პროდუქტი, როგორია მისი მიღების თუ გამოყენების წესი და შედეგი, ან როგორ უნდა იცნო გენმოდიფიცირებული პროდუქტი. ამის შესახებ მოზარდებს ნაკლები ინფორმაცია და ინტერესი აქვთ.

მოსწავლეები სკოლაში თუ სხვადასხვა საადმინისტრაციულ დაწესებულებაში, სწრაფი კვების ობიექტებში, მზა პროდუქტით იკვებებიან, რაც ძალიან სავალალო შედეგს გვაძლევს.

The 4th Teacher Conference “**University and School**” (Problems of Teaching and Education)

**The exchange of Good Practices**

17 October, 2015, Materials

მოსახლეობის კიდევ ერთი პრობლემა ისაა, რომ საქართველოში გენმოდირფიცირებული პროდუქციის გაკონტროლება საერთოდ არ ხდება. სახელმწიფო ორგანოებს თითქმის არ გააჩნიათ მონაცემები ქვეყანაში რა ტიპის და რაოდენობის გენმოდირფიცირებული პროდუქტი შემოდის.

როგორც აღვნიშნე, არაჯანსაღი კვება და არასწორი კვების რაციონი უამრავ დაავადებას იწვევს. თავდაპირველად მხოლოდ ალერგიული რეაქციებით ვლინდება, თუმცა შემდეგ დაავადებათა სიმპტომი გაიზარდა, გაჩნდა კუჭ-ნაწლავის ტრაქტის მოშლილობა, იმუნური რეაქციები, ღვიძლის ფუნქციის დარღვევები... და არის C ჰეპატიტის შემთხვევებიც.

გენმოდირფიცირებული საკვები უკვე სერიოზული საფრთხის შემცველია. მთელ მსოფლიოში ასეთი პროდუქციისადმი განსაკუთრებულ სიფრთხილეს იჩენენ. საქართველოში კი ამ მხრივ ჯერჯერობით სრული ქაოსია, მიუხედავად იმისა, რომ ხელისუფლებამ მიიღო კანონი პროდუქტზე გმო-ს აღმნიშვნელი ეტიკეტის დატანის შესახებ. თუმცა თავს იჩენს მეორე პრობლემაც, რომ მოსახლეობის უმეტესობამ არ იცის ეტიკეტის კითხვა ან/და არ აქცევს ყურადღებას, რადგან მათ არ აქვთ სათანადო ცოდნა ამის შესახებ და არც ახლა ისწავლება სკოლებში.

ზემოთ აღნიშნულ საკითხებზე არაინფორმირებულობის გარდა სკოლებში მეორეხარისხოვან საგნად ითვლება სპორტი და მოსწავლეები არასერიოზულად ეკიდებიან ამ საგანს, მათ იციან, ჩათვლას ყველა მიიღებს და გადავლენ კლასიდან კლასში. სკოლაში არ ფუნქციონირებს სპორტული სექციები, რომ დაკავდნენ. ზოგადასაგანმანათლებლო დაწესებულებებს არ აქვთ თანამედროვე სტანდარტების გათვალისწინებით მოწყობილი სპორტდარბაზები, მძლეოსნობის ბილიკები, სპორტული თანამედროვე სტადიონები ხელოვნური საფარით, სპორტული ინვენტარი, გასახდელები, სველი წერტილები, საშხაპეები და ა.შ.

სკოლის მოსწავლეთა და, ზოგადად, მოქალაქეთა უმრავლესობა არ არიან დატვირთულები სხვადასხვა ფიზიკური აქტივობით, კერძოდ, სპორტის სხვადასხვა სახეობით. სკოლებში მოსწავლეები არ არიან სათანადოდ ინფორმირებულები, რომ ცხოვრების ჯანსაღი წესი ორგანიზმის ჯანმრთელობის, დღეგრძელობის, სოციალურ ფუნქციათა სრულფასოვნად განხორციელების საწინდარია.

**პროექტის მიზანია:**

- ❖ პოპულარიზაცია გაეწიოს ჯანსაღი ცხოვრების წესს, სწორი კვების რეჟიმის დამკვიდრებას, ჯანსაღი პროდუქტის შერჩევას, პირადი ჰიგიენისა და ფიზიკური ვარჯიშის მნიშვნელობის გააზრებას, მავნე ჩვევების დაძლევისა და ჯანმრთელობის დაცვისათვის საჭირო უნარ-ჩვევების გამომუშავებას;
- ❖ სკოლაში მოხდეს ცოდნის ამაღლება ჯანსაღი ცხოვრების წესის მნიშვნელობაზე, როლსა და შედეგებზე.

The 4th Teacher Conference “**University and School**” (Problems of Teaching and Education)

**The exchange of Good Practices**

17 October, 2015, Materials

- ❖ ყურადღება მიექცეს სპორტული ინფრასტრუქტურის მოწესრიგებას სასწავლო-სააღმწერლო დაწესებულებებში და სასწავლო საგნის - „სპორტი“ სათანადო სწავლებას;
- ❖ მოზარდებმა გაიაზრონ, რომ მოსახლეობის გაჯანსაღებისათვის საჭიროა **ცხოვრების ჯანსაღი წესის დაცვა**. ეს ღირებულება კი ადამიანმა თავად უნდა ჩამოიყალიბოს. მისი რეალური არსი სულისა და სხეულის ჯანმრთელობის შენარჩუნება თვითშეზღუდვისა და საგანგებო ვარჯიშების მეშვეობით.

**მოსალოდნელი შედეგი:**

მოსწავლეებს განუვითარდებათ ისეთი პიროვნული თვისებები, როგორცაა საკუთარი თავისადმი პატივისცემა, თვითდისციპლინა, გაიგებენ, თუ რამდენად მნიშვნელოვანია ჯანსაღი ცხოვრების წესის არჩევა, ისწავლიან როგორ უნდა იმოქმედონ იმისათვის, რომ შეინარჩუნონ ჯანმრთელობა და კარგად იგრძნონ თავი.

**განსახორციელებელი ამოცანები:**

1. პროექტის ფარგლებში გაიმართა წინამოსამზადებელი სამუშაოები, მოხდა ფუნქციების განაწილება საპროექტო ჯგუფის წევრებს შორის, შევიძინეთ საჭირო ნივთები;
2. მოსახლეობის გამოკითხვა: C ჰეპატიტის დაავადების გამომწვევი მიზეზების და მისი პრევენციის შესახებ, რა ინფორმაციებს ფლობენ.
3. ორგანიზება გაუკეთდება ტრენინგ-სემინარების კურსს, რომლის მუშაობაში მონაწილეობას მიიღებენ სკოლის მე-9-10-11 კლასის მოსწავლეები და პედაგოგები. ტრენინგის თემატიკა იქნება: C ჰეპატიტი, კვება, ჯანსაღი პროდუქტები, ნარკომანია, ალკოჰოლი, ნიკოტინი, აივ-ინფექცია (შიდსი);
4. გაიმართება შეხვედრები და დისკუსია ა/ო წარმომადგენლებთან, თუ რა პროგრამები და პროექტები ხორციელდება ჯანსაღი ცხოვრების წესის შესახებ და, კონკრეტულად, C ჰეპატიტთან ბრძოლასთან დაკავშირებით საქართველოში, როგორია სახელმწიფოს პოლიტიკა ამ მიმართებით;
5. მომზადდება და გავრცელდება ბუკლეტები და ვიდეომასალები, ისეთ თემებზე, როგორცაა C ჰეპატიტი, ჯანსაღი პროდუქტები, ნიკოტინი, აივ-ინფექცია (შიდსის) პრევენცია და სხვა; მოხდება მათი ჩვენება სკოლაშიდა თემში, მუნიციპალურ ორგანოებთან თანამშრომლობით;
6. ორგანიზება გაუკეთდება სპორტულ ღონისძიებებს: მხიარული სტარტები, კალათბურთი, ფრენბურთი, ფეხბურთი, რომელშიც მონაწილეობას მიიღებენ როგორც სკოლის, ისე თემის მოზარდები და პარტნიორი ორგანიზაციის წარმომადგენლები.

The 4th Teacher Conference “**University and School**” (Problems of Teaching and Education)

**The exchange of Good Practices**

17 October, 2015, Materials

7. განხორციელდება ვიზიტები ნარკოლოგიურ, ტუბერკულოზით დაავადებულთა დინსპანსერსა და ქალაქის ჯანდაცვის განყოფილებაში, სადაც მოსწავლე-ახალგაზრდებს შესაძლებლობა ექნებათ გაეცნონ მათ საქმიანობას და მიიღონ პასუხები ჯანსაღი ცხოვრების წესის დამკვიდრებასთან არსებულ კითხვებზე;
8. შეხვედრა მოსწავლე-ახალგაზრდებთან, ფილმის ჩვენება ოლიმპიურ ჩემპიონ - დავით ხახალიშვილზე და ოლიმპიური ქალაქების და ქართველი ოლიმპიელების ისტორიის გაცნობა. *(იხილეთ დანართი #1)*
9. 2015 წლის ზაფხულში ოლიმპიურ ფესტივალში აქტიური მონაწილეობა და იმერეთის ოლიმპიურ კომიტეტის თავმჯდომარე რეზო რობაქიძესთან შეხვედრა.
10. მოეწყო გამოფენა ჯანსაღი ცხოვრების წესის პოპულარიზაციის შესახებ.
11. პროექტის დასარულს მოხდა განხორციელებული საქმიანობების შეჯამება და სამომავლო სტრატეგიის გაწერა;

**რისკ-ფაქტორი:** მონაწილეთა ინდიფერენტულობა;

**პროექტის მდგრადობა მისი დასრულების შემდეგ:**

მოსწავლეებს აუმაღლდებათ ცოდნა ჯანსაღი ცხოვრების წესის შესახებ. გაიაზრებენ, თუ რა ეხმარება მათ, რომ იყვნენ ჯანმრთელები. გამოუმუშავდებათ სწორი კვების რეჟიმი, ისწავლიან დღის დაგეგმვას, ჩაერთვებიან სხვადასხვა სპორტულ წრეში. შეეძლება გაუწიონ დახმარება სხვა ადამიანებს და გაუზიარონ ცოდნა ჯანსაღი ცხოვრების წესზე და იზრუნონ მის დამკვიდრებაზე. პროექტის წარმატებული განხორციელება საბაზი გახდება სხვა ახალი პროექტების განხორციელებისათვის.

**პროექტის განხორციელების გეგმა:**

	ფუნქციების განაწილება პროექტის მონაწილეებს შორის										მასწავლებელი, მოსწავლეები
	ტრენინგების ჩატარება ცხოვრების ჯანსაღი წესის შესახებ										მასწავლებელი, მოსწავლეები ა/ო ტრენინგები
	ბუკლეტების დამზადება და გავრცელება										მოსწავლეები
	ფოტო-ვიდეო მასალების დამზადება										მასწავლებელი, მოსწავლეები
	სპორტული ღონისძიებების ჩატარება										მასწავლებელი, მოსწავლეები

The 4th Teacher Conference “**University and School**” (Problems of Teaching and Education)

**The exchange of Good Practices**

17 October, 2015, Materials

ვიზიტი ნარკოლოგიურ დინსპანსერში								მასწავლებელი, მოსწავლეები
შეხვედრები ა/ო წარმომადგენლებთან								მასწავლებელი, მოსწავლეები
შემაჯამებელი ღონისძიება								მასწავლებელი, მოსწავლეები

**ბიუჯეტი:**

შესყიდვები	ერთეულის ღირებულება	ერთეულის რაოდენობა	მთლიანი ღირებულება	კონტრიბუციის წყარო
კარაოკე	200	1	200	
ფოტოაპარატი	400	1	400	
ფართი	116.6	10	1.167	სკოლა
კომპიუტერი	1.2	120	144	სკოლა
ქსეროქსი	0.05	100	5	სკოლა
პრიზები	15	9	135	

**მონიტორინგი:**

აქ მნიშვნელოვანია პროექტის მიმდინარეობასა და განვითარებაზე თვალყურის დევნების (მონიტორინგის) მექანიზმი და პერიოდულობა.

**შეფასების კრიტერიუმები:**

პრობლემის იდენტიფიცირება;
ინფორმაციის მოძიების უნარი;
კვლევების დაგეგმვისა და ჩატარების უნარი;
საზოგადოების, სამთავრობო და არასამთავრობო ორგანიზაციებთან ურთიერთობის უნარი;
პრობლემის გადაჭრის გზების შეთავაზება;
გადაწყვეტილების უნარი;
მოსწავლეების მიერ შექმნილი რესურსები;
თეორიული ცოდნის პრაქტიკულ საქმიანობაში გამოყენება;

პროექტის განხორციელებით გამოჩნდება, რა წვლილის შეტანა შეგვიძლია დღის ჯანსაღი რეჟიმის იდეის პოპულარიზაციაში სკოლასა და თემში.

The 4th Teacher Conference “**University and School**” (Problems of Teaching and Education)

**The exchange of Good Practices**

17 October, 2015, Materials

**გამოყენებული ლიტერატურა:**

1. თ. ბრეგვაძე, ი.პეტრიაშვილი, ნ. ტალახაძე, თ. ქალდანი - სამოქალაქო განათლება - მე-10 კლასი, თბილისი; ბაკურ სულაკაურის გამომცემლობა, 2012წ.
2. გიორგი გახელაძე - სამოქალაქო წიგნიერება - თბილისი, გამომცემლობა მწიგნობარი, 2012 წელი.
3. სუზან კეროლ კეისიტერი, ქეროლ აპაკი, ქეთრინ ბერგერ კეიე, ლინდა ბარი- LIONS QUEST - უნარ-ჩვევები მოზარდებისთვის; - ქუთაისი, „მზმ-პოლიგრაფი“. 2011 წ.