
ჯანსაღი კვების სწავლება
დაწყებით სკოლებში

ტ 2: აქტივობები

ამ გამოცემაში სხვადასხვა დასახელებების გამოყენება და მასალების შეტანა არ უნდა იქნას გაგებული როგორც გაეროს სურსათისა და სოფლის მეურნეობის ორგანიზაციის მხრიდან რაიმე პოზიციის გამოხატვა რომელიმე ქვეყნის, ტერიტორიის, ქალაქის, რეგიონის ან მათი სახელისუფლებო ორგანოების სამართლებრივ ან განვითარების სტატუსთან ან მათ საზღვრებთან დაკავშირებით.

ამ გამოცემასთან დაკავშირებული ყველა საავტორო უფლება დაცულია. აქ წარმოდგენილი მასალის რეპროდუქცია და გავრცელება საგანმანათლებლო ან სხვა არაკომერციული მიზნებისათვის ნებადართულია საავტორო უფლების მფლობელებისაგან წინასწარი ნებართვის გარეშე გამოყენებული წყაროს სრულად მითითების შემთხვევაში. მასალის რეპროდუქცია საავტორო უფლების მფლობელების წერილობითი ნებართვის გარეშე გაყიდვის ან სხვა კომერციული მიზნებისათვის აკრძალულია. ამგვარი ნებართვის მისაღებად განცხადება უნდა გადაეგზავნოს გაეროს სურსათისა და სოფლის მეურნეობის ორგანიზაციის ინფორმაციის სექტორის საგამომცემლო საქმიანობის მენეჯმენტის სამსახურის უფროსს შემდეგ მისამართზე: ვიალე დელე ტერმე დი კარაკალა, 00100 რომი, იტალია ან ელექტრონული ფოსტით მისამართზე: copyright@fao.org.

შინაარსი

წინასიტყვაობა

ვორქშოფების კურატორების და ორგანიზატორებისათვის
განკუთვნილი შენიშვნები 1

შესავალი 14

მოსამზადებელი თავი 1 - სათანადო კვება 17

მოსამზადებელი თავი 2 - არასათანადო კვება და მისი მიზეზები 31

ფაზა ა: კონცეფციები და პრინციპები 45

თავი ა1 ჯანმრთელობა და ჯანსაღი ცხოვრების წესი 46

თავი ა2 ჯანსაღი კვების სწავლების კარგი პროგრამა (1):
სამმხრივი მიდგომა 65

თავი ა3 ჯანსაღი კვების სწავლების კარგი პროგრამა (2):
საკლასო სწავლების პროგრამა 78

თავი ა4 ჯანსაღი კვების საკითხების სწავლების მეთოდები 95

ფაზა ბ: სიტუაციური ანალიზი 116

თავი ბ1 ადგილობრივი ჯანდაცვა, კვებისა და საკვების მომზადების ჩვევები 117

თავი ბ2 ჯანმრთელობა, ინტერვენციები კვების ჩვევებში და ამ საკითხებთან
დაკავშირებული ცოდნა 132

თავი ბ3 კავშირი ოჯახთან და საზოგადოებასთან 150

თავი ბ4 სასკოლო გარემო 170

თავი ბ5 სასკოლო პროგრამის შინაარსი და ჩარჩოები 184

თავი ბ6 სასკოლო მიდგომა და საკლასო ოთახის შესაძლებლობები 200

ფაზა გ: სამოქმედო გეგმები 216

თავი გ1 პრიორიტეტები და სტრატეგიები 217

თავი გ2 პროგრამები მთელი სკოლისათვის 232

თავი გ3 საკლასო პროგრამა 251

მადლიერება

გაეროს სურსათისა და სოფლის მეურნეობის ორგანიზაციის ჯანსაღი კვების შემსწავლელი სექტორი მადლობას უხდის იმ ადამიანებს, რომლებმაც ამ გამოცემის მომზადებაში თავიანთი წვლილი შეიტანეს. კერძოდ, მნიშვნელოვანი წვლილისთვის მადლობა გვინდა ვუთხრათ შემდეგ პირებს: ამ მასალის ტექნიკურ რედაქტორს, კვების საკითხების შემსწავლელი სექტორის თანამშრომელს პიტერ გლასაუერს, რომელიც იყო ამ პროექტის ინიციატორი, ხელმძღვანელი და მენეჯერი; ჯეინ შერმანს, რომლის ავტორობით მომზადდა ამ გამოცემის საბოლოო ხელნაწერი ვარიანტი და წინამდებარე ვერსია. ზამბიაში განხორციელებული პროექტის (GCP/ZAM/052/BEL) მასალებზე დაყრდნობით მან გამოცემაში ბევრი გაკვეთილი შეიტანა.

გამოცემის პირველი ვერსია მომზადდა ნიდერლანდების ჰააგის კვების საკითხების შემსწავლელი ცენტრის (NNC) სკოლებში კვების საკითხების სწავლების განყოფილების თანამშრომელთან ჯელთაჯი სნელთან ერთად. ის მეტწილად ეფუძნებოდა ჯანმრთელობის დაცვის ხელშეწყობი სკოლების ევროპულ ქსელში მიღებულ გამოცდილებას. პროექტის საწყის სტადიაზე ფრანც სიმერსბახმა, რომელიც იმ დროს იყო ESN-ის კვების საკითხების სწავლების და კომუნიკაციების ჯგუფის პასუხისმგებელი თანამშრომელი, პროექტს გაუწია დიდად დასაფასებელი ტექნიკური ხელმძღვანელობა და მხარდაჭერა.

გარდა აღნიშნულისა, გაეროს სურსათისა და სოფლის მეურნეობის ორგანიზაცია შეტანილი წვლილისათვის მადლობას უხდის გაეროს სამსახურების, აკადემიური დაწესებულებების და სახელმწიფო და არასახელმწიფო პროფესიული ორგანიზაციების თანამშრომლებს, რომლებიც მუშაობდნენ წინასწარ ვერსიებზე: კერძოდ, სამხრეთ აფრიკის, ბელგიის, ვესტერნ ქეიფის უნივერსიტეტის თანამშრომლის რინა სუარტის მიერ ორგანიზებული 1998 წლის სემინარის, რომელზეც განხილულ იქნა პირველი წინასწარი ვერსია, მონაწილეებს; სამხრეთ აფრიკაში, ვესტვილი, კუაზულუ-ნატალი, განხორციელებული საზოგადოების ცხოვრების შემსწავლელი პროექტის მონაწილეებს ფილიპა დევისის ხელმძღვანელობით, რომლებმაც მასალის ადრეული ვერსიის მომზადებისას გამოიყენეს სამხრეთ აფრიკის სემინარის მონაცემები; ჰიუნ სნელგროუვს და ჰიუნგ ბოულს რომის ლა საპიენსას უნივერსიტეტიდან, რომელმაც მნიშვნელოვანი წვლილი შეიტანა საბოლოო ვერსიისათვის წინასწარი მასალების მომზადებაში; ასევე მონაწილეებს კარიბის რეგიონის ხუთი ქვეყნიდან, გაეროს სხვადასხვა ქვედანაყოფებიდან და რეგიონალური და საერთაშორისო პროფესიული ორგანიზაციებიდან, რომლებმაც ჩაატარეს წინამდებარე ვერსიის წინასწარი ვარიანტის ტესტირება და წარმოადგინეს კომენტარები ვესტ ინდიის უნივერსიტეტის სასწავლო გეგმების სპეციალისტის მაიკლ კალინის მიერ ორგანიზებული და 2002 წლის აპრილში ტრინიდადი და ტობაგოში ჩატარებული სემინარისათვის, და ტრინიდადი და ტობაგოს განათლების სამინისტროს თანამშრომელს, მასწავლებლების გადამზადების სპეციალისტს ჯორჯ გოურის; მსოფლიოს ჯანმრთელობის დაცვის ორგანიზაციის სკოლებში ჯანმრთელობის დაცვის ჯგუფის (HPR/HEP) თანამშრომელს ჯეკ ჯოუნსს, რომელიც მნიშვნელოვან მხარდაჭერას უწევდა პროექტს წლების განმავლობაში მისი განხორციელების სხვადასხვა სტადიაზე.

მნიშვნელოვანი დახმარება და მხედველობაში მისაღები ტექნიკური კომენტარები წარმოადგინა სურსათისა და სოფლის მეურნეობის ორგანიზაციის კვების საკითხების შემსწავლელი სექტორის ჯანსაღი კვების სწავლების და კომუნიკაციების ჯგუფის წევრმა ელენ მიულჰოფმა.

ხელნაწერის საბოლოო ვერსიის რედაქტორი იყო დემიან ბოლი, რომელსაც კონსულტაციას და დახმარებას გამოცემების მენეჯმენტის სამსახური უწევდა. ზაილეფ უელნერმა მოამზადა მაკეტი და შექმნა დიზაინი და თავის თავზე აიღო ძირითადი ტექსტის ელექტრონული გამოცემის მომზადება. ჯოან მორგანტმა მოამზადა გარეკანის დიზაინი, საკლასო გეგმების სქემები და ილუსტრაციების დიდი ნაწილი. მელ ფუტერმა შეასრულა ილუსტრაციები, როზმარი ელისონმა გადაამოწმა დოკუმენტალური მასალების სიზუსტე.

ვორქშოფების კურატორების და ორგანიზატორთათვის განკუთვნილი შენიშვნები

ამოცანები - რას ვისახავთ მიზნად?

დაგეგმვის სახელმძღვანელოს შექმნის მიზანია ჯანსაღი კვების საკითხების ჩართვა სასწავლო პროგრამის ფარგლებში. ამ საკითხზე ჩატარებულ ვორქშოფში მონაწილეობენ ის ადამიანები, ვინც ჩართულია სკოლის ასაკის ბავშვების ჯანმრთელობის დაცვასა და განათლებაში. მონაწილეები ათანხმებენ ზოგად პრინციპებს, ადგენენ საჭირო ღონისძიებებს და ამ პრინციპების და ღონისძიებების საფუძველზე იღებენ გადაწყვეტილებებს ჯანსაღი კვების საკითხების სწავლების თაობაზე.

შესავალი ნაწილის (ბ4 მომხმარებელი და მოხმარება) თანახმად, სასწავლო პროგრამის დაგეგმვა შეიძლება განხორციელდეს სხვადასხვა - ქვეყნის, რეგიონის, ოლქის ან ცალკეული სკოლების და კლასების დონეებზე. ის, აგრეთვე, მასწავლებელთა საწყისი ტრენინგების ჩატარებასაც ითვალისწინებს.

ღონის მიხედვით, ვორქშოფის მიზანი შეიძლება იყოს პოლიტიკის განმსაზღვრელი დოკუმენტის ქვეყნის მასშტაბის სასწავლო პროგრამის შექმნა, სასკოლო და საკლასო გარემოში სამოქმედო გეგმების შემუშავება.

სახელმძღვანელოს შექმნის მონაწილეებმა მათი მიდგომები უკვე დადგენილ ამოცანებს უნდა მიუსადაგონ. ზოგიერთი აქტივობა საგანგებოდ ადგილობრივი დონისთვისაა შექმნილი. ამავე დროს, სახელმძღვანელოს თითოეული თავის დასაწყისში მოცემულია მითითებები ქვეყნის მასშტაბის სასწავლო პროგრამისათვის.

მონაწილეები - ვინ იქნებიან ისინი?

მონაწილეებმა და ვორქშოფის ორგანიზატორებმა უნდა უზრუნველყონ ვორქშოფში უშუალოდ დაინტერესებული მხარეების ამ სფეროსთან დაკავშირებული სხვა სექტორებიდან წარმომადგენლობის ჩართვა. ასევე საჭირო საინფორმაციო წყაროების და დამხმარე მასალების გამოყენება. მონაწილეები სამ კატეგორიად დაიყოფიან:

მონაწილეები განათლების სფეროს სამსახურებიდან პროექტის დონეების მიხედვით შეიძლება იყვნენ:

- ცალკეული სკოლის მასწავლებლები და სხვა თანამშრომლები;
- რამდენიმე სხვადასხვა სკოლის და რესურსისცენტრების წარმომადგენლები;

- უფროსი მასწავლებლები, ინსპექტორები და სხვადასხვა დონის ტრეინინგების (მასწავლებელთათვის) ხელმძღვანელები - ოლქის მასშტაბით;
- მასწავლებლები სხვადასხვა საგანმანათლებლო დაწესებულებიდან, რომლებმაც ტრეინინგი გაიარეს;
- ინსპექტორები, სასწავლო პროგრამაზე მომუშავე პირები, სპეციალისტები, რომლებიც მასწავლებლებს ამზადებენ;
- პოლიტიკის განმსაზღვრელი სპეციალისტები ქვეყნის მასშტაბით.

სხვა დაინტერესებული პირები სასკოლო "გარემოდან":

- მშობლები და ოჯახები (ადგილობრივი თუ ქვეყნის მასშტაბის მშობელთა და მასწავლებელთა ასოციაციების თანამშრომლები);
- სკოლების არასამასწავლებელი თანამშრომლები;
- ქვეყნის და სკოლების ჯანდაცვის სამსახურების წარმომადგენლები, კვების სპეციალისტების ჩათვლით;
- სასკოლო კვების პროგრამების შემდგენელები.

რადგან ვორქშოფში ბავშვების უშუალოდ ჩართვა რთული მოსახერხებელია, მონაწილეებმა უნდა გააცნობიერონ, რომ მათ უნდა ითავონ ბავშვების ინტერესებისა და თვალსაზრისის წარმოდგენა.

სხვა სექტორების და ორგანიზაციების წარმომადგენლები - ინტერესთა სხვა ჯგუფები:

- საზოგადოებრივი სამსახურები და ორგანიზაციები
- სოფლის მეურნეობის სამსახურები
- არასამთავრობო ორგანიზაციები და სხვა სააგენტოები
- მასწავლებელთა გაერთიანებები
- ადგილობრივი თუ ქვეყნის მედია საშუალებები
- საგამოცდო კომისიები და გამომცემლები.

პროექტის მიმართ ინტერესისა და მათი მნიშვნელობის მიხედვით, ამ კატეგორიების მონაწილეები შეიძლება მიწვეულ იქნენ მთლიანად ვორქშოფში მონაწილეობის მისაღებად, ან როგორც კონსულტანტები და სპიკერები მის ერთ ან ორ სხდომაზე.

სექტორთაშორისი მიდგომა გამოიყენება ყველა დონეზე (ადგილობრივ, საოლქო თუ ქვეყნის). მაგალითად, ადგილობრივ დონეზე მშობლები და ჯანდაცვის სამსახურები შეიძლება - სკოლის მმ-მ და ადგილობრივმა კლინიკამ წარმოადგინონ; ეროვნული მასშტაბით კი - ქვეყნის მმ-მ და ჯანდაცვის სამინისტროს იმ მოხელემ, რომელიც სკოლებს კურირებს.

ვორქშოფის ყველა მონაწილეს საგრძნობი წვლილი შეაქვს დაგეგმვის, ცოდნის და გამოცდილების გაზიარების პროცესში. ყველა მონაწილე, რომელიც ვორქშოფის მთელ მიმდინარეობაში არის ჩართული, ნიშნავს მოადგილეს მისი არყოფნის დროს. მათ განკარგულებაში უნდა გადავიდეს ვორქშოფის ყველა მასალა.

საქმიანობის გეგმა

უპასუხეთ ამ მოსამზადებელ კითხვებს:

- რა დონეებზე ზემოქმედებისთვისაა გამიზნული ვორქშოფი?
- რა შედეგების მიღწევა ივარაუდება?
- ვინ არიან მისი ძირითადი მონაწილეები?
- ვინ შეიძლება იყოს/არის მიწვეული საგანგებო წვლილის შესატანად?

შინაარსი და განაწესი - როგორია ძირითადი სტადიები? ვისთვისაა გამიზნული?

ვორქშოფის ხუთი სტადია შესავალშია აღწერილი (ბ3 ზოგადი სქემა, ცხრილი 2 და სქემა 1 ამ თავის ბოლოს).

მთავარი ვორქშოფის დაწყებამდე

მოსამზადებელი საკითხები: ეს საკითხები მოიცავს ჯანსაღი კვების შესახებ იმ მნიშვნელოვან ინფორმაციას, რომელიც კვების სწორი და მავნე ჩვევის შესახებ მონაწილეთა ინფორმირებას ესაჭიროება. მონაწილეებმა ეს საკითხები ვორქშოფამდე უნდა შეისწავლონ ინდივიდუალურად ან საგანგებოდ მოწყობილ მოსამზადებელ სემინარებზე. კვების სპეციალისტმა უნდა იცოდეს, რომ სახელმძღვანელოს გასაცნობად ყოველ მათგანს ერთნაირი ცოდნა გააჩნია და ეს ცოდნა ადგილობრივ კონტექსტს შეესაბამება. სპეციალისტები ასევე უნდა გაეცნონ ამ საკითხს, რათა დარწმუნდნენ, რომ სახელმძღვანელოს ძირითად მოსაზრებებს იზიარებენ და რომ ის ადგილობრივ კონტექსტს შეესაბამება.

მონაცემების შეგროვება (შეფასების საწყისი სტადია): კვებასთან დაკავშირებული სიტუაციის, სკოლებისა და სასწავლო გეგმის (იხილეთ ქვემოთ - საინფორმაციო ჩანართი) შესახებ ინფორმაციის მოგროვება. ეს მნიშვნელოვანია ბ სტადიაზე სიტუაციური ანალიზისთვის, ამიტომაც ვორქშოფის წინ ან ა სტადიაზე, ან ორივეს დროს უნდა გაკეთდეს.

მთავარი ვორქშოფი

ა ფაზა - ცნებები და პრინციპები: (ოთხი ქვეთავი) აქ ჩამოყალიბებულია ჯანსაღი კვების სწავლების ძირითადი პრინციპები და მიდგომები, რომლებიც დაგეგმვის სახელმძღვანელოშია მოცემული - ჯანმრთელობის ცნება, ჯანსაღი კვების სწავლების ერთიანი იდეა და სასწავლო მიდგომები. თავები „ქრესტომათია“ და „აქტივობები“ ძალზე მნიშვნელოვანია ყველა დონეზე საერთო მიდგომის საფუძვლის შესამუშავებლად.

ბ ფაზა - სიტუაციური ანალიზი: (ექვსი ქვეთავი) მათში მოცემულია ჯანდაცვისა და განათლების სფეროში არსებული სიტუაციის დაწვრილებითი ანალიზი, რომელიც მონაწილეთა კომპეტენტურ თვალსაზრისებზე დაყრდნობით გაკეთდა. ბ ფაზაში აქტივობები ადგილობრივი სკოლებისადმი მისადაგებული, მაგრამ მსგავსი კითხვები მთელი ქვეყნის მასშტაბით უნდა დაისვას და პასუხები გაეცეს (იხ. შენიშვნები ეროვნული სასწავლო გეგმის შემდგენელებისთვის, რომლებიც მოცემულია „ქრესტომათიის“ თითოეული თავის დასაწყისში).

გ ფაზა - სამოქმედო გეგმა: (სამი ქვეთავი) აქ წარმოდგენილი პრინციპები და მიდგომები უკავშირდება და სამოქმედო გეგმით უზრუნველყოფს სკოლაში და საკლასო ოთახში ჯანმრთელი კვების სწავლებას. ამ ფაზის აქტივობები განკუთვნილია ადგილობრივი სკოლებისათვის, რომლებიც მშობელთა და მასწავლებელთა ასოციაციებთან და ჯანდაცვის დაწესებულებებთან ერთად მუშაობენ. ისინი უმნიშვნელოვანესია ქვეყნის მასშტაბით სასწავლო გეგმის შემმუშავებელთათვის, თუ მათ მუშაობის შედეგის სკოლებში დანერგვის ხელშეწყობა, ადგილობრივი საჭიროებების და გამოცდილების გათვალისწინება, ჯანმრთელი კვების სწავლების ისე განვრცობა, რომ მან ბავშვების ოჯახებში შეაღწიოს, საზოგადოებასა და სკოლის გარემოზე გავლენის მოხდენა ევალებათ.

თითოეული ქვეთავის დასრულებას ოთხი საათი სჭირდება. მთავარი ვორქშოფი (13 ქვეთავი) შესაბამისად სრული ათი დღის (ან 11, თუკი მოსამზადებელი ქვეთავები ჯგუფურ სემინარებს (სესიებს) უფრო გულისხმობს, ვიდრე ინდივიდუალურ მომზადებას) მუშაობას მოითხოვს, ან ოთხთვიან მუშაობას და კვირაში ერთი ქვეთავის მომზადებით.

საქმიანობის გეგმა

გადაწყვეტით, როგორი იქნება ვორქშოფის განაწესი და დაადგინეთ მონაცემთა შეგროვებისათვის საკმარისი დროც. თუ მოსამზადებელი ქვეთავები ვორქშოფამდე ინდივიდუალური დამუშავებისთვის დარიგდება, უნდა გაითვალისწინოთ მათ წაკითხვასა და გააზრებისათვის საჭირო დრო; სხვა შემთხვევაში მათი შესწავლა ვორქშოფის სხდომებზე უნდა მოხდეს.

ინფორმაციით უზრუნველყოფა - რა ინფორმაციაა საჭირო და სად მოვიპოვოთ იგი?

ბ ფაზის სიტუაციური ანალიზისთვის აუცილებელი ზოგიერთი ინფორმაცია თვით ვორქშოფის სტუმრებისგან და მონაწილეებისგანაც შეგიძლიათ მიიღოთ, მათი ნაწილი დოკუმენტებში გამოქვეყნდება, ნაწილის შეგროვება კი ფოკუს-ჯგუფებისათვის განკუთვნილი კითხვარებითაც შეიძლება (იხილეთ ქვემოთ: *კითხვარები და მონაცემთა ფურცლები*). ეს მონაცემები თითოეული ქვეთავის (აქტივობების ნაწილის) სატიტულო გვერდზეა ჩამოთვლილი. ქვემოთ მოტანილ ცხრილში ისინი შეჯამებული სახით არის მოცემული.

რა სახის ინფორმაციაა საჭირო	წყაროები
ინფორმაცია სოფლის მეურნეობის, კლიმატის, ადგილობრივი, რეგიონული თუ ქვეყნის დონეზე მიღწევები (ქვეთავი ბ1)	მონაწილეები და სტუმრები; რეგიონის აგრო-ეკოლოგიური გარემოს მონაცემები
ჯანსაღი კვების სწავლებისათვის აუცილებელი ინფორმაცია სკოლების, მათი გარემოსა და საზოგადოებრივი რესურსების შესახებ (ქვეთავები ბ3, ბ4, ბ5, ბ6)	კითხვარები და მონაცემთა ფურცლები, მონაწილეები და სტუმრები, გრანტების და დაფინანსების შესაძლებლობის სქემების აღწერა, ლიტერატურა კვების სასკოლო პოლიტიკის შესახებ
ინფორმაცია ადგილობრივი ჯანმრთელობის და კვების შესახებ (ქვეთავები ბ1 და ბ2)	კითხვარები და მონაცემთა ფურცელი, ჯანმრთელობის და კვების პრობლემების კვლევის ანგარიშები, საკვების შერეული ცხრილები, მონაწილე სპეციალისტები და სტუმრები, კვების ეროვნული სახელმძღვანელო მიმართულებები (თუკი ასეთი არსებობს)
ინფორმაცია სკოლაში ჯანსაღი კვების ახლანდელი სასწავლო პროგრამის შესახებ (ქვეთავი ბ5)	კითხვარები და მონაცემთა ფურცლები; ეროვნული სასწავლო პროგრამის და სასწავლო გეგმის დოკუმენტები შესაბამის თემებზე (გარემოს დაცვის მეცნიერება, ეკონომიკა), სკოლის კურსის აღწერა, სასწავლო მასალები შესაბამის საკითხებში, მონაწილეები და მოწვეული სტუმრები
ინფორმაცია მოთამაშეების (მასწავლებლები, სასკოლო შტატი, მშობლები და ბავშვები (ქვეთავები ბ2, ბ3, ბ4, ბ5, ბ6)	კითხვარები და მონაცემების ფურცლები; მონაწილეები და მოწვეული სტუმრები

ინფორმაციის მომწოდებლები და სათანადო წყაროები დაგეგმვის ამოცანების მიხედვით იცვლება. კითხვარები და მონაცემთა ფურცლები შემუშავებულია ადგილობრივი დონეებისთვის, თუმცა ქვეყნის ანუ ეროვნულ დონეზე სწორედ ასეთივე ინფორმაციის მოგროვება იქნება საჭირო. ეს შეიძლება იყოს ადგილობრივი თუ ქვეყნის მასშტაბით ინფორმაციის ნაერთი. ან, გამოკვლევები უფრო მცირე მასშტაბით შერჩეული რეგიონებისთვის. ეს მოგვცემს ადეკვატურ საფუძველს გადაწყვეტილებებისათვის ჯანსაღი კვების სასწავლო-საგანმანათლებლო პროგრამის აქცენტებისა და შინაარსის შესახებ.

სხდომების (სესიების) უმეტესობას განსაკუთრებით ბ ფაზაში მონაწილეთა და სტუმართა მხრიდან სათანადო ინფორმაციის წარმოდგენა დასჭირდება. მათ შეუძლიათ მცირე პრეზენტაციების მოწყობა ან უბრალოდ კითხვებზე პასუხების გაცემა. მათ შეუძლიათ წარმოადგინონ ინფორმაცია და სხვადასხვა თვალსაზრისები, აღძრან დისკუსიები, გამოიყენონ ჯგუფური გამოცდილება, და შესაბამისად ვორქშოფის აქტივობებს მრავალფეროვანი ხასიათი მისცენ. ამგვარად, იქმნება ახალი ჯგუფი; თუ ვორქშოფი განმეორებით უნდა ჩატარდეს, გონივრული იქნება ამ მიღწევების გარკვეული ფორმით შენახვა: ისინი შემდგომი სასწავლო (მასწავლებელთა) პაკეტებისთვის ნედლი მასალა შეიძლება გახდეს.

მონაცემებისა და დოკუმენტაციის შეგროვება, კონტაქტების დამყარება მონაწილეებს უფრო შეუძლიათ, ვიდრე ისედაც ძალზე დაკავებულ ორგანიზატორებს. სამუშაო წინასწარ კარგად უნდა იყოს შეთანხმებული, კოორდინირებული და ორგანიზებული.

საქმიანობის გეგმა

მოიფიქრეთ, როგორ სჯობს ინფორმაციის შეგროვება - მაგალითად, კითხვარების დარიგებით, დოკუმენტების შეგროვებით, ფოკუს-ჯგუფების შექმნით თუ ექსპერტების მოწვევით. თუკი ვორქშოფი ხანგრძლივი პერიოდის განმავლობაში იმუშავებს, ორგანიზებისთვისაც მეტი დრო იქნება. მოიწვიეთ მონაწილეთა მოსამზადებელი შეხვედრა, სადაც ისინი თავიანთ საჭიროებებზე ისაუბრებენ და პასუხისმგებლობებს გაინაწილებენ.

მასალები - რა სახის მასალებთან მოგვიხდება მუშაობა? როგორ გამოვიყენოთ ისინი?

დაგეგმვის სახელმძღვანელო შემდეგი ნაწილებისგან შედგება: „ქრესტომათია“, „აქტივობები“, „საკლასო სწავლების გეგმა“ და „კითხვარები/ მონაცემთა ფურცლები“.

ქრესტომათია წარმოადგენს შემაჯამებელი ხასიათის ტექსტს, რომელშიც ჩამოყალიბებულია ჯანსაღი კვების სწავლების პრინციპები და აღწერილია სასწავლო გეგმის შედგენის პროცესი. მასში მოცემულია მითითებები, თუ სად, როდის და რა უნდა გაკეთდეს. ფაქტობრივად, ეს მითითებათა შემცველი ტექსტია: მონაწილეებს ეს მასალა სესიების მოსამზადებლად დასჭირდებათ (**აქტივობა 1**). მონაწილეებს შეუძლიათ იგი მოსამზადებელ ან შემდგომ გასაცნობ მასალადაც გამოიყენონ. ასევე, გამოიყენონ სახელმძღვანელოს შემაჯამებელი რეზიუმის, ინფორმაციის და რჩევების წყაროს სახით.

აქტივობები, დაგეგმვის პროცესის საკვანძო ნაწილი, რომელიც ავითარებს და ამტკიცებს იმ იდეებსა და პროცესებს, რომლებიც მანამდე ნაწილში „ქრესტომათია“ იყო წარმოდგენილი განსახილველად და დასკვნების გასაკეთებლად. ვორქშოფის სესიები ძირითადად ამგვარი აქტივობებისაგან შედგება, რომლებიც ექსპერტებისა და ამ სფეროს გამოცდილი სპეციალისტების ცოდნით იქნება გამყარებული. თითოეული აქტივობა დადგენილ დროს (30 წუთი) გასტანს, ზოგიერთს კი თან პასუხები ექნება დართული, მათი ხილვა ქვეთავის ბოლოში შეიძლება. ეს არ არის „სწორი პასუხები“. ისინი უფრო კომენტარებისა და შეხედულებების ნაზავია, რომლებიც მონაწილეებს შედარებისა და საკუთარი დასკვნების გაკეთების საშუალებას აძლევს. რამდენიმე აქტივობა (აღნიშვნით - არასავალდებულო) მხოლოდ ცოდნის გასამყარებლადაა გამიზნული.

თითოეულ ქვეთავზე მუშაობის შედეგები ჩანაწერებში აისახება, რომელსაც **თვალსაჩინო დოკუმენტი** ეწოდება, მათ საფუძველზე მოხდება გადაწყვეტილებების მიღება.

საკლასო სწავლების გეგმა საკლასო სწავლების სქემის შესამუშავებლად და კლასებისთვის განკუთვნილი სასწავლო პროგრამის შესარჩევად და დასაგეგმად იქნება გამოყენებული. მონაწილეებს და სტუმრებს მისი რამდენიმე ასლი დასჭირდებათ.

კითხვარები და მონაცემთა ფურცლები უნდა შეავსონ ჯანდაცვის სფეროს სპეციალისტებმა, მშობლებმა, ბავშვებმა, მასწავლებლებმა და სასკოლო შტატის სხვა წარმომადგენლებმა. ბ ფაზის სიტუაციური ანალიზისთვის აუცილებელ ინფორმაციას სწორედ ისინი აგროვებენ (იხ. ზემოთ ინფორმაციის უზრუნველყოფა). ადვილად გამოსაყენებელი რომ იყოს, თითოეული ჯგუფის მიერ აღმოჩენილი საგულისხმო ფაქტები მონაცემთა ფურცლებშია შეჯამებული. თუ ვორქშოფში მონაწილეობა შეზღუდული იქნება (ესე იგი, უმთავრესად მასწავლებლები იქნებიან), სწორედ ეს კითხვარები იქნება გარანტია, რომ დანარჩენების მოსაზრებაც იქნება გათვალისწინებული.

ყველა მონაწილეს ყველა მასალის ასლი უნდა ჰქონდეს, რომ სესიებისთვის მომზადება შეძლონ, გამოტოვებული სესიის მასალებს გაეცნონ, ან მათთვის ბუნდოვანი საკითხები გაარკვიონ. ამას გარდა, ეს მონაწილეებს ორგანიზატორის ფუნქციებსაც მატებს, და ამ ვორქშოფის შედეგების (მთლიანად თუ მისი რომელიმე ნაწილის) სხვა ჯგუფებთან გამეორების საშუალებას მისცემს.

ქვემოთ მოცემული სურათი იმის საილუსტრაციოდ გამოდგება, თუ როგორ უნდა იქნას გამოყენებული დაგეგმვის სახელმძღვანელოს ცალკეული მასალა (ჯანსაღი კვების სწავლების) სამუშაო პროგრამის შექმნისას.

საქმიანობის გეგმა

მასალები თითოეულ მონაწილეს და მათ წარმომადგენლებს სასურველია წინასწარ შეხვედრაზე დაურიგდეს.

ორგანიზება და ხელშეწყობა - ვინ არიან ორგანიზატორები და კურატორები? რას აკეთებენ ისინი?

დაგეგმვის სახელმძღვანელო ერთობლივად უნდა მომზადდეს. ამ პროცესში საკუთარი წვლილი ყველა მონაწილეს შეაქვს. მასალა მათთვის სრულიად ხელმისაწვდომია; პროცესის წარმმართავებიც თავად მონაწილეები არიან.

ეს ვორქშოფის ორგანიზებასა და მსვლელობაზეც ახდენს გავლენას. ერთი ან ორი მუდმივი ორგანიზატორი ყოველთვის უნდა იყოს, მაგრამ ხელმძღვანელად თითოეული მონაწილე შეიძლება მოგვევლინოს, ან ამ როლს რიგრიგობით ყველა ან რამდენიმე მონაწილე შეასრულებს. ამას რამდენიმე უპირატესობა ექნება:

- ადამიანური რესურსების სრული გამოყენება;
- დანაწილებული როლების უკეთ გამოკვეთა;
- ჯგუფს მონაწილეობის ერთი რომელიმე სტილი არ მოეზრდება;
- ხელმძღვანელებს მხოლოდ ერთი ან ორი სესია აქვთ ჩასატარებელი და ამიტომ მაქსიმალურ ძალისხმევას იჩენენ;
- კარგი ხელმძღვანელები რამდენიმეჯერაც შეიძლება იქნან გამოყენებულნი;
- ცუდი ხელმძღვანელები შეიძლება მინიმალურად იქნან ჩართული.

სპეციალისტი მონაწილეები - კვების დარგის სპეციალისტები, მასწავლებლების მომზადების სპეციალისტები, უფროსი მასწავლებლები, საბჭოს წევრები ზოგიერთ, კვებით ჩვევებთან, სწავლების სტილთან, საკლასო პირობებთან და სკოლის გარემოს საკითხებთან დაკავშირებულ სესიებს წარუძღვებიან. სასურველია, რომ თითოეული სესიის მოწყობაში ორმა ხელმძღვანელმა მიიღოს მონაწილეობა: ეს თითოეულის დატვირთვასაც შეამცირებს და სესიის ჩატარების ხარისხზეც დადებითად იმოქმედებს.

ვორქშოფის ორგანიზების საშუალებები

არჩევანი ასეთია:

- ა. ხელმძღვანელები სესიას ამზადებენ, და მონაწილეებს აქტივობების მეშვეობით რთავენ სესიის მსვლელობაში (ის მონაწილეები, ვინც არ ესწრება ან მოგვიანებით ჩაერთვება მის მსვლელობას „ქრესტომათიის“ გვერდებზე გაეცნობიან)

ან

- ბ. მონაწილეები „ქრესტომათიას“ სესიებამდე კითხულობენ და აქტივობებს სესიების მსვლელობისას გადიან.

ან

- გ. მონაწილეები „ქრესტომათიის“ ზოგიერთ ნაწილებს და „აქტივობების“ ნაწილს სესიამდე ამზადებენ.

ბევრი მონაწილე ა ვარიანტს საკითხისადმი ცოცხალი მიდგომის, იდეებისა და პოზიციების გამოხატვის კარგი შესაძლებლობის გამო ირჩევს; ერთობლივი პოზიცია აქ ადგილზე გამომუშავდება და ყველასთვის არ არის აუცილებელი საშინაო დავალების შესრულება. ბ. და გ. ვარიანტები მაშინაა ძალზე ხელსაყრელი, როცა ვორქშოფი დროში შეზღუდულია და პროცესი უნდა დაჩქარდეს.

დაგეგმვის სახელმძღვანელოს გამოყენებით ეფექტური ჯანსაღი კვების სწავლების მიღწევის გზები

მოსამზადებელი: ძირითადი ფაქტების მიწოდება კვების შესახებ; სწორი და არასწორი კვების ცნებების დადგენა და შეთანხმება

მოსამზადებელი
ქვეთავი 1

მოსამზადებელი
ქვეთავი 2

მხარდაჭერა: მონაცემების შეგროვება სიტუაციური ანალიზისთვის



დაგეგმვის ძირითადი პროცესი: ცნებები და პრინციპები, სიტუაციური ანალიზი, სამოქმედო გეგმა



ფაზა ა
ფაზა ბ
ფაზა გ



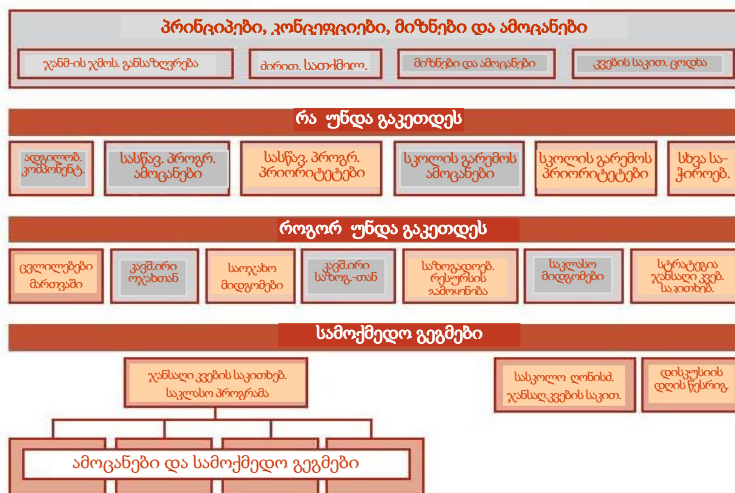
ფაზა ა
ფაზა ბ
ფაზა გ



ფაზა ა
ფაზა ბ
ფაზა გ

ჯანსაღი კვების სწავლების დანერგვის სამოქმედო პროგრამა
სასწავლო გეგმის შემუშავება; დაგეგმვის ყოველი სესიის ბოლოს

სრული საჩვენებელი დიაგრამა



განხორციელება - მონიტორინგი/ შეფასების პროცესი - ხელახალი დაგეგმვა - გაგრძელება

ორგანიზატორის სამუშაო

ორგანიზატორების პასუხისმგებლობაში შედის:

- ნებართვის აღება და დაფინანსების მიება;
- ვორქშოფის მონაწილეებთან კავშირის არსებობა;
- დამატებითი მონაწილეების და გამომსვლელების მოწვევა და მათთან კონტაქტი;
- მნიშვნელოვანი დოკუმენტაციის მოძიება;
- განაწესის და ვადების განსაზღვრა;
- მასალების დასანაწილებლად წინასწარი შეხვედრის მოწყობა, მონაცემების შეგროვების ორგანიზება, ხელმძღვანელთა დასახელება;
- მგზავრობის, დაბინავების, დასვენების ორგანიზება;
- სამუშაო ადგილის მოძიება; მასალების გავრცელება და სამუშაოდ აუცილებელი ნივთების (კალმისტრები, ქაღალდი და ა.შ.) მარაგის შემოწმება;
- ხელმძღვანელთა ორგანიზება;
- სესიების მოწყობა;
- საბოლოო შეფასების გაკეთება;
- შემდგომი ღონისძიებების ორგანიზება.

ხელმძღვანელის სამუშაო

სესიამდე გარკვეული ხნით ადრე, ხელმძღვანელებმა უნდა შეამოწმონ ადამიანური და საინფორმაციო რესურსები (გამომსვლელები, დოკუმენტები) და დარწმუნდნენ მათ ხელმისაწვდომობაში.

სესიამდე ხელმძღვანელებმა უნდა:

- ა. წაიკითხონ „ქრესტომათია“ და გადაათვლიერონ „აქტივობები“ და „პასუხები“;
- ბ. გადაწყვიტონ, რა საკითხებია განსაკუთრებით მნიშვნელოვანი;
- გ. შინაარსი მიუსადაგონ ადგილობრივ გარემოს (თუ საჭირო იქნა);
- დ. გადაწყვიტონ, რის გამოტოვება ან შემცირება შეიძლება;
- ე. გადაწყვიტონ, დასჭირდებათ თუ არა მონაწილეებს მასალის ნაწილის წინასწარ მომზადება;
- ვ. გადაწყვიტონ, როგორი სახით უნდა მოხდეს მონაწილეების ორგანიზება (პლენარულად, წყვილებად, ჯგუფებად და ა.შ.);
- ზ. დაადგინონ სესიების ხანგრძლივობა, ინფორმაციის მოცულობა, ან (მისი წარმოდგენის) ხანგრძლივობა;
- თ. მოაწყონ საინფორმაციო შეხვედრა მონაწილეობის მსურველი ექსპერტებისა და სხვა პირებისათვის;
- ი. გააკეთონ ფოტოასაღები;
- კ. უზრუნველყონ ქაღალდის, კალმისტრების და ა.შ. მიწოდება;
- ლ. დაუკავშირდნენ ორგანიზატორ(ებ)ს საჭიროებისამებრ.

ყოველი შეხვედრის დასაწყისში ხელმძღვანელებმა უნდა:

- ა. შეამოწმონ, რომ მთავარი სამუშაო დოკუმენტი ყველასათვის ხელმისაწვდომია;
- ბ. უზრუნველყონ ყველა სხვა დოკუმენტის ხელმისაწვდომობა.

ხელმძღვანელებმა სესია უნდა დაიწყონ:

- ა. იმის გახსენებით, თუ რა გაკეთდა ვორქშოფის მეშვეობით აქამდე და რა მიმართულებაა ამჟამად არჩეული;
- ბ. ქვეთავის შინაარსის, მიზნების და ამოცანების, ასევე მოსალოდნელი შედეგების მოკლედ მოხაზვით;
- გ. მითითებით, თუ რომელი აქტივობებით უნდა იქნას დაწყებული სესია და გამომსვლელების დროის წინასწარ განსაზღვრით.

სესიის განმავლობაში ხელმძღვანელებს ევალებათ:

- ა. დახვდნენ და მიესალმონ მოსულ სტუმრებს, ესა თუ ის დახმარება გაუწიონ და გამოსვლის შემდეგ მადლობა გადაუხადონ;
- ბ. მოახდინონ აქტივობების ორგანიზება და მათი შედეგების განსაზღვრა;
- გ. დაამყარონ აქტივობებს შორის კავშირები;
- დ. განახორციელონ ჯგუფური მუშაობის აქტიური მონიტორინგი;
- ე. მოახდინონ შესვენებების, ძალების აღსადგენი ფიზიკური ღონისძიებების ორგანიზება (თუ საჭირო იქნა);
- ვ. დაიცვან ვადები და გამოყონ საამისოდ საგანგებო პირი;
- ზ. მოახდინონ ძირითადი კონცეფციების, დასკვნების, იდეების გამოვლენის ორგანიზება.

სესიების დასასრულს ხელმძღვანელებს ევალებათ:

- ა. ხუთი წუთი მიუძღვნან შესრულებული სამუშაოს შეჯამებას;
- ბ. გადაწყვიტონ, რა იქნება გასაკეთებელი შემდეგი სესიის ჩასატარებლად და ვინ შეასრულებს ამ სამუშაოს;
- გ. შეხვედრა ოპტიმისტურ, ხალისიან ნოტაზე დაასრულონ.

ამას გარდა, *ხელმძღვანელებმა* მონაწილეებსა და სტუმრებს დამოუკიდებელი მიებისკენ, კვლევისკენ და გადაწყვეტილებების მიღებისკენ უნდა მოუწოდონ. სახელმძღვანელო მხოლოდ და მხოლოდ წარმართველი დოკუმენტია. დასკვნები სჯობს ვორქშოფზე გაკეთდეს.

სხვა მონაწილეები

თუკი ვორქშოფი განსაკუთრებული გამოცდილების მქონე ექსპერტებს მასპინძლობს, მაშინ *ხელმძღვანელებმა* მათ რჩევების მიცემა და ინფორმაციის უფრო ვრცლად გაზიარება უნდა სთხოვონ და არა მხოლოდ ინსტრუქციების გაცემა. მათ გამომსვლელებს უნდა მოუსმინონ, კითხვები დასვან, უზუსტობები შეასწორონ, ინფორმაცია შეავსონ, მოკლე დასკვნები მოამზადონ, მაგრამ ინიციატივა მაინც მონაწილეთა ხელში უნდა დარჩეს.

საქმიანობის გეგმა

გადაწყვეტით, ვინ იქნებიან ხელმძღვანელები (სასურველია, თითოეული სესიისთვის ასეთი ორი იყოს) და მოსამზადებელი შეხვედრის ამოცანები გააცანით. მიაპყროთ მათი ყურადღება ამ მოკლე შენიშვნებს.

აქტივობები - როგორ უნდა მოხდეს აქტივობების ორგანიზება?

წყვილებად მუშაობა, ჯგუფური მუშაობა თუ პლენარული დისკუსია?

ინსტრუქციები ხშირად განსაზღვრავს აქტივობები პლენარულ შეხვედრებზე მცირე ჯგუფებად მუშაობისას, ინდივიდუალურად, თუ წყვილებად უნდა განხორციელდეს. მაგრამ უფრო ხშირად ეს მაინც ხელმძღვანელების გადასაწყვეტია. მათი არჩევანი შემდეგ ფაქტორებზე იქნება დამოკიდებული:

- მთლიანი ჯგუფის სიდიდე - ჯგუფი მეტისმეტად დიდი ხომ არაა და გადაწყვეტილების მიღებაში ეს ხელს ხომ არ უშლის?
- აქტივობის მასშტაბები - რამდენიმე ჯგუფად დაყოფას ხომ არ მოითხოვს?
- რამდენი განსხვავებული არეალია წარმოდგენილი ვორქშოფზე: მაგალითად, არის მასზე სამი განსხვავებული სკოლა/რეგიონი წარმოდგენილი, რომელთაც განსხვავებული გეგმები და სტრატეგიები გააჩნიათ?

ჯგუფური მუშაობა თვითმიზანი არაა, მაგრამ ფასეულია საიმისოდ, რომ სათქმელი ყველამ თქვას, ინფორმაციის გაცვლა-გამოცვლა და იდეების გენერირება მოხდეს, მონაწილეებს საკუთარი აზრი შეექმნათ და დაგეგმვასთან დაკავშირებული გადაწყვეტილებები ერთად მიიღონ. ეს განსაკუთრებით მნიშვნელოვანი ხდება, როცა ჯგუფი ერთ რომელიმე სკოლას ან რეგიონს წარმოადგენს. თუკი ვორქშოფს რამდენიმე გამოცდილი ტექნიკური ექსპერტი ესწრება, ისინი ჯგუფებში უნდა გადანაწილდნენ

მიუხედავად იმისა, რომ ჯგუფური აქტივობები ხელმძღვანელებს დატვირთვას არიდებს, ეს იმას სულაც არ ნიშნავს, რომ გათავისუფლებულ დროს ხელმძღვანელები უნდა ისვენებდნენ. აუცილებელია ჯგუფების მონიტორინგი, რათა მათ სამუშაო დრო სრულად გამოიყენონ. ჯგუფურ მუშაობაში მონაწილეობა იმითაცაა კარგი, რომ ხელმძღვანელები ინფორმირებული არიან და შედეგებიც უკეთესია.

პლენარული მუშაობის ორგანიზება

ჩვეულებრივ, ჯგუფურ მუშაობას გარკვეული დრო ესაჭიროება და ხშირად შედეგების გამოსავლენი პლენარული შეხვედრის მოწყობას მოითხოვს. ხელმძღვანელებმა ამის საჭიროება უნდა განსაზღვრონ. მაგალითად, ჯგუფებისთვის შესაძლოა ხელსაყრელი იყოს სასკოლო გარემოსთან და შესაბამის პოლიტიკასთან დაკავშირებული გადაწყვეტილებების სხვათათვის გაზიარება, მაგრამ მათი განხორციელების დეტალურ გეგმებზე საუბარი შეიძლება არც ისე საინტერესო იყოს. პლენარული შეხვედრების შედეგების ორგანიზების ხერხებია:

- პლენარულ შეხვედრაზე ყველა ჯგუფი საკუთარ მიღწევებზე საუბრობს. დროის დაზოგვის მიზნით ჯგუფებმა თავიანთი ანგარიში სამ მოკლე პუნქტამდე უნდა დაიყვანოს, ისინი ნათლად უნდა აჩვენოს და კითხვებს უპასუხოს.
- ყოველი ჯგუფი გზავნის მომხსენებელს, რომელიც სხვა ჯგუფებს საკუთარ დასკვნებს აცნობს.
- ჯგუფებს თავიანთი დასკვნები კომპაქტური ფორმით პლაკატებზე გამოაქვთ, ჯგუფის ერთ-ერთი წევრი პლაკატთან დგება და მასზე წარმოდგენილ საკითხებთან დაკავშირებულ კითხვებს პასუხობს; ჯგუფის წევრები კი სხვა ჯგუფების მსგავს პლაკატებს ეცნობიან და კითხვებს სვამენ.

საჩვენებელი დოკუმენტები

ყოველი ქვეთავი საჩვენებელი დოკუმენტის სახეს იღებს. პრინციპებისა და ძირითადი კონცეფციების, პრიორიტეტული საჭიროებისა და მიდგომების „ზოგადი სურათის“ შესაქმნელად ისინი ერთად იქნება თავმოყრილი. სამოქმედო გეგმაც მათ დაეყრდნობა. მათგან გამომდინარე მოსაზრებები თითოეული ქვეთავის ბოლოსაა მოცემული. მათი წაკითხვა ბუკლეტის უკანა გვერდზეც შეგიძლიათ. ხელმძღვანელებს მონაწილეთა წინაშე მათ გამოსატანად ადგილი სჭირდება, სადაც ისინი ვორქშოფის დასრულებამდე უნდა იყოს გამოფენილი.

ვორქშოფის ბოლოს ძირითადი საჩვენებელი დოკუმენტი ჯგუფის მუშაობის შედეგებს გამოავლენს. შემდეგი ვორქშოფების მომწყობებსა და სასწავლო გეგმების შემდგენელებს ეს შედეგები სამომავლოდ გამოადგებათ. შეიძლება სათანადო ბუკლეტების გამოქვეყნება, სლაიდების დამზადება და ა.შ.

ამის გარდა, ხელმძღვანელებმა უნდა მოიფიქრონ, რისი გამოფენა და გათვალსაზიროება შეიძლება და რა ფორმით. შეიძლება მონაწილეთა საყურადღებოდ რამდენიმე საკლასო სასწავლო გეგმა წარმოადგინონ. ძალზე სასარგებლო იქნება მოსამზადებელ ქვეთავში მოცემული კვებისა და არასათანადო კვების შესახებ ინფორმაცია, ასევე ადგილობრივი სახელმძღვანელოს ამავე საკითხებთან დაკავშირებით გამოტანა. ჯგუფების დასკვნები შეიძლება საგანგებო დაფებზე გამოიფინოს; იდეები შეიძლება ბარათზე დაიბეჭდოს და მონაწილეებს სადისკუსიოდ თუ კვალიფიკაციისთვის გადაეცეთ.

შესავალი

შინაარსი

1. ჯანსაღი კვება, ჯანმრთელობა და განათლება
2. დაგეგმვის სახელმძღვანელო

რა დაგჭირდებათ

ადამიანები

ამ ღონისძიებებში ყველა მონაწილეს: ჯანმრთელობის დაცვის სპეციალისტებს, კვების სპეციალისტებს, მასწავლებლებს, განათლების სფეროს სხვა წარმომადგენლებს, ადმინისტრატორებს თავისი წვლილი შეაქვთ.

ინფორმაცია

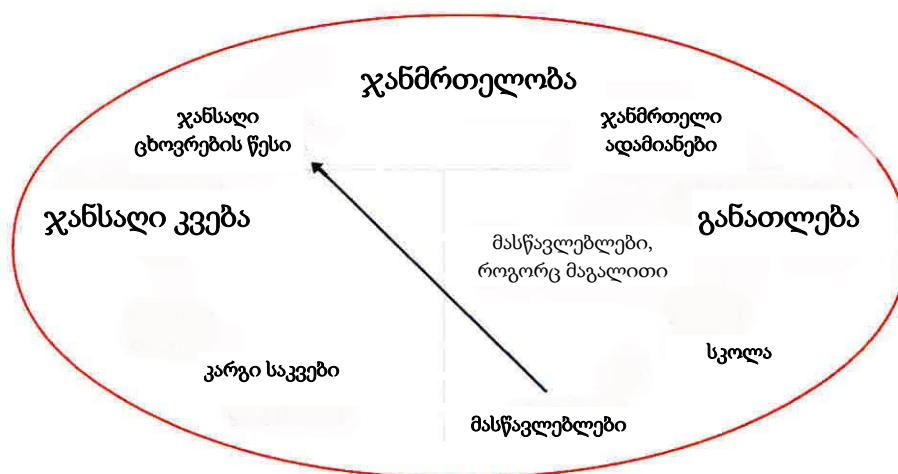
თქვენი საკუთარი გამოცდილება და ცოდნა საჭირო ინფორმაციაა. დაგეგმვის სახელმძღვანელო (ტომი I: ქრესტომათია, შესავალი, სურათი 2).

საჭირო ნივთები

საგანგებო დაფები, ფერადი მარკერები, პლაკატის ქაღალდი (ან საგანგებო დაფები).



როგორია კავშირი ამ სამ სფეროს შორის? მაგალითად, მასწავლებლები, რომლებიც ჯანმრთელი ცხოვრების წესს მისდევენ, შეიძლება ზავშვებს მაგალითად გამოადგნენ. ეს კავშირი ქვემოთა სურათზე ისრებითაა გამოსახული.



- ა). პლენარულ სესიაში ე.წ. ბრეინსტორმის მეთოდით იმსჯელეთ ყველა სახის კავშირზე - გრძელვადიანი იქნება იგი, თუ მოკლევადიანი. დაიხსომეთ, სწორი პასუხი არ არსებობს, მხოლოდ თქვენი დამოკიდებულების გამომუშავება მოგიწევთ.
- ბ). გაავლეთ ხაზი ელემენტებს შორის და ჩაამატეთ კავშირები.
- გ). გააკეთეთ დიაგრამის ასლი დაფაზე ან თვალსაჩინო დაფაზე.
- დ). როგორია, თქვენი აზრით, მიზეზ-შედეგობრივი კავშირი სამ ელემენტს - ჯანმრთელობას, კვებასა და განათლებას შორის? განიხილეთ ეს ერთობლიობა.
- ე). დაუბრუნდით სურათ 2-ს, რომელიც ქრესტომატიის შესავალშია მოცემული. მიანდეთ მოხალისეს სურათი 2-ის ასლის დამზადება და მისთვის პლაკატის ფორმის მიცემა, პლაკატი კი სამომავლო გამოყენებისთვის გამოფინეთ.

დაგეგმვის სახელმძღვანელო



15 წუთი

აქ მოგვამყვანს დაგეგმვის სახელმძღვანელოს ზოგიერთი ძირითადი პუნქტი, რომლებსაც ვორქშოფი უნდა დაეყრდნოს.

ა. ხმამაღლა წაუკითხეთ ისინი, და მოიფიქრეთ კითხვები. ჩაიწერეთ ეს კითხვები და ერთმანეთში გაინაწილეთ.

ბ. თქვენს კითხვებს რომ პასუხი გაეცეს, შეგიძლიათ:

- ეს კითხვა ხელმძღვანელებს დაუსვათ, ან
- წაიკითხოთ დაგეგმვის სახელმძღვანელოს (ბ ნაწილი) შესავალი.

გ. თავად იპოვეთ პასუხები და ჯგუფს გაუზიარეთ.

განაცხადი 1

დაგეგმვის სახელმძღვანელო იმ პრაქტიკას გვაცნობს, რომელიც ჯანსაღი კვების სწავლების სასწავლო გეგმას შეგვაძლავს შევქმნათ ადგილობრივი საჭიროებების გათვალისწინებით.

განაცხადი 2

დაგეგმვის სახელმძღვანელოს მიზანი სასწავლო პროგრამის შემუშავებელ პირთა დახმარება სკოლებისთვის სწავლების გეგმების და ჯანსაღი კვების სწავლების მასალების მომზადებაში. დაგეგმვის სამუშაო შეიძლება გულისხმობდეს:

- ცვლილების შეტანას საკლასო სწავლების გეგმაში;
- სწავლების ახალ მასალებს და მასალებს მასწავლებელთა ტრენინგებისთვის;
- სხვა საგნებში ჯანმრთელი კვების სწავლების ჩართვას;
- საჭიროებებთან დაკავშირებით გაკვეთილების, პროექტების და მასალების მომზადებას;
- სკოლების და მოსწავლეების მიერ კვების საკითხების კვლევას;
- მშობლების და საზოგადოების ჩართვას ამ პროცესებში;
- სკოლის პოლიტიკის დოკუმენტის შექმნას ჯანმრთელობასა და კვების საკითხებთან დაკავშირებით;
- სასკოლო გარემოს გაუმჯობესების გეგმის შემუშავებას;
- სკოლის შტატის ტრენინგის გეგმის მომზადება;
- ახალი სამუშაო ჯგუფების, მაგალითად, სკოლის ჯანმრთელობის და კვების კომიტეტის, საგანგებო ჯგუფების შექმნას;
- სკოლებისთვის ახალ კონტაქტებს ადგილობრივ კლინიკებთან, ადგილობრივ წარმოებასთან, არასამთავრობო ორგანიზაციებთან.

განაცხადი 3

სახელმძღვანელოს სამი ძირითადი ფაზა გააჩნია. ფაზა ა პრინციპებს აყალიბებს, ფაზა ბ სიტუაციის ანალიზს ახდენს, ფაზა გ - სამოქმედო პროგრამას ადგენს.

სათანადო კვება

შინაარსი

1. სათანადო კვება
2. რად გვჭირდება კარგი საკვები?
3. როგორ მოქმედებს სასარგებლო ნივთიერებები
4. კვება და მარგი ნივთიერებები
5. თქვენი საკუთარი დიეტა (არასავალდებულო)
6. ინდივიდუალური საჭიროებები
7. სწორი და არასწორი კვება სკოლის ბავშვებისთვის
8. დიეტის სახელმძღვანელო პრინციპები
9. კვების ადგილობრივი ჩვევები
10. შეჯამება
პლაკატების მასალა : **სწორი კვება**
გასაღები აქტივობებისთვის

რა დაგჭირდებათ

ადამიანები	თუ ხელმძღვანელი კვების სპეციალისტი არ არის, სესიის გაძღოლა ან მრჩეველის როლის შესრულება კვების სპეციალისტს ან ჯანდაცვის სფეროს ამ საკითხებზე მომუშავე პროფესიონალს სთხოვეთ.
ინფორმაცია	ამ ექსპერტს შეიძლება "ქრესტომათიის" ცხრილების და გამოსახულებების ადგილობრივი ვითარებისადმი მისადაგების უნარი არ ჰქონდეს.
დოკუმენტები	კვების ეროვნული სახელმძღვანელოების ასლები, თუ ასეთი არსებობს, აქტივობა 9-ისთვის. ადგილობრივი კვების პროდუქტების შემადგენლობის ცხრილები, თუ ხელმისაწვდომია.
საჭირო ნივთები	დიდი დაფები, ან საგანგებო ფურცლები პლაკატების დასამზადებლად; ფერადი მარკერები.

რამდენადაც შესაძლებელი იქნება, მოარგეთ ამ ქვეთავის შინაარსი ადგილობრივ სიტუაციას, ჩართეთ ადგილობრივი კვების პროდუქტები და კვების ჩვევები.



სათანადო კვება

1. სათანადო (სწორი) კვება ჯანსაღი კვებაა. განიხილ, თუ რომელია, თქვენი აზრით, ჯანსაღი კვების ელემენტები და თქვენი მოსაზრებები ჩაწერეთ. ზოგი იდეა შეიძლება ქვემოთ მოცემულმა სიტყვებმა და ნახატებმა მოგაწოდოთ (თუმცა, იგი მთლად სრული არაა). წარმოადგინეთ საკუთარი იდეები.
 2. შეადარეთ თქვენი მოსაზრებები სწორი კვების განსაზღვრებებს პლაკატებზე მოცემული მასალებიდან ამ ქვეთავის ბოლოს (და „ქრესტომათიის“ შესავალში). ამ ცნებებიდან რამდენი გაქვთ გამოყენებული?
 3. დაამატეთ გამოტოვებული ელემენტები თქვენს ცხრილში.
- შემდეგ აქტივობებში სათანადო კვების ამ რამდენიმე ასპექტს გავივლით.

სათანადო კვების ელემენტები

სწორი კვება გულისხმობს:

ვთქვათ, საკვების მრავალფეროვნებას

[illegible]

პირველი სვეტი:

ცილები
მრავლფეროვნება
კერძები
ბურღულეული

მეორე:

ტრადიციული
ხორცი
ენერგია
საკმარისობა

მესამე:

საუზმე
ინდივიდუალური
საჭიროებები
საუზმეული
უვნებლობა

მეოთხე:

ხილი და
ბოსტნეული
მინერალები
გემო
სიხშირე



რისთვის გვჭირდება საკვები

მაინც რა საჭიროა კვება? იფიქრეთ შესაძლებელ პასუხებზე:

ვთქვათ, ძაღვის, ენერგიის მოსაცემად

This image shows a full page of white paper with horizontal dashed lines, typical of primary school handwriting practice paper. The lines are evenly spaced and run across the entire width of the page. There are no margins, text, or other markings present.

შეადარეთ თქვენი პასუხი მოცემულ პასუხს.

როგორ მოქმედებს მარგი ნივთიერებები



20 წუთი

აღბათ გახსოვთ ძირითადი სასარგებლო ნივთიერებები:

- ნახშირწყლები
- ცილები (პროტეინები)
- ვიტამინები
- ცხიმები
- მინერალები

ეს ნივთიერებები ყველა იმ ფუნქციას ასრულებს, რომლებიც წინა აქტივობაში განვიხილეთ.

გახსოვთ თითოეულის ფუნქცია? რა პროცესებს იწვევენ ისინი ადამიანის ორგანიზმში?

1. აქ მოცემულია ექვსი კითხვა - იმსჯელეთ და შეეცადეთ, შეთანხმდეთ ერთ რომელიმე პასუხზე.
(არ დაგავიწყდეთ, რომ საუბარია სასარგებლო ნივთიერებებზე და არა მათ შემცველ კვების პროდუქტებზე).

ა. რომელი სასარგებლო ნივთიერებები წარმოქმნიან ენერგიას? -----

ბ. როგორია ურთიერთკავშირი ცხიმებსა და ვიტამინ A-ს შორის?

გ. რატომაა ცილები აუცილებელი ზავშეებისთვის?

დ. რომელი ნივთიერებებია საჭირო ორგანიზმის ძალების აღსადგენად და მათ შესანარჩუნებლად?

ე. რა არის განსაკუთრებით მნიშვნელოვანი ჯანმრთელი ძვლებისა და საღი კბილებისათვის?

ვ. რა არის განსაკუთრებით მნიშვნელოვანი თვალისთვის?

2. შეამოწმეთ ფაქტების ფურცელ 1-ში, (ძირითადი სასარგებლო ნივთიერებები, მათი ფუნქციები და წყაროები), „ქრესტომათიის“ მოსამზადებელი ქვეთავი 1-ის განყოფილებაში ან პლაკატის მასალის შემაჯამებელ ვარიანტში ქვეთავის ბოლოს.
3. შეადგინეთ სამი დამატებითი კითხვა სასარგებლო ნივთიერებების ფუნქციების შესახებ და ეს კითხვები ერთმანეთს დაუსვით.

საკვები და მარგი ნივთიერებები



30 წუთი

რამდენად კარგად იცნობთ ამა თუ იმ საკვების, განსაკუთრებით, ადგილობრივი საკვების თვისებებს?

1. გაიხსენეთ და განიხილეთ მსჯელობა, თუ რომელი საკვები რომელი ნივთიერებებითაა მდიდარი და შემდეგ შეავსეთ ქვემოთ მოცემული ცხრილი. მაგალითად, პარკოსნები (ლობიო) მდიდარია მცენარეული ცილებით, მაგრამ ასევე - ნახშირწყლებით, სხვადასხვა მინერალებით და ვიტამინებით.
2. შეამოწმეთ თქვენი მოსაზრებები ფაქტების ფურცელში 1, ძირითადი სასარგებლო ნივთიერებები, მათი ფუნქციები და წყაროები, მოსამზადებელ ქვეთავში 1 ან პლაკატის მასალის შემაჯამებელ ვარიანტში ქვეთავის ბოლოს.

ადგილობრივი საკვების შესახებ მსჯელობისას ადგილობრივი ექსპერტის ან ადგილობრივი საკვების კომპოზიციური ცხრილის მოშველიება დაგჭირდებათ.

სასარგებლო ნივთიერებები	კარგი წყაროა
ცილები (პროტეინები)	ხორცი,
ნახშირწყლები	ლობიო,
ცხიმები	
ვიტამინი A (ცხოველური, მცენარეული)	
B ჯგუფის ვიტამინები	
ვიტამინი C	
ვიტამინი D	
რკინა	
კალციუმი/ფოსფორი	
იოდი	

3. იცით თუ არა რომელიმე ადგილობრივი და გავრცელებული საკვების შემადგენელი სასარგებლო ნივთიერებები?

დაიყავით წყვილებად. ერთი პიროვნება ცხრილს, *შერჩეული საკვები და ძირითადი მარგი ნივთიერებები* უყურებს (მოსამზადებელი ქვეთავი 1, ცხრილი 1) და არჩევს იმ საკვებს, რომელიც რეგიონშია გავრცელებული. მეორე პირმა უნდა გამოიცნოს, რომელი მარგი ნივთიერებებითაა ესა თუ ის საკვები მდიდარი (თუკი ასეთებს შეიცავს).

რამდენიმე წუთის შემდეგ შეცვალეთ როლები.

4. ახლა მთელ ჯგუფს ესაუბრეთ იმაზე, რა იყო თქვენთვის ახალი მოსმენილ ინფორმაციაში.



თქვენი საკუთარი დიეტა (არასავალდებულო)

20 წუთი

1. შეადგინეთ იმ საკვების სია, რომელსაც ჩვეულებრივ დღეებში მიირთმევთ.

_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

2. გადაიკითხეთ სია ერთ ან ორ პარტნიორთან ერთად.
ჰკითხეთ მათ აზრი.

შეიცავს თქვენი დღიური საკვები საკმარის

ცილებს?

დიახ ☐

არა ☐

ვიტამინ A-ს?

დიახ ☐

არა ☐

რკინა?

დიახ ☐

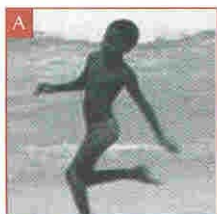
არა ☐

3. თუ არა, თქვენ კვების გასაუმჯობესებლად რომელი საკვები უნდა დაამატოთ?

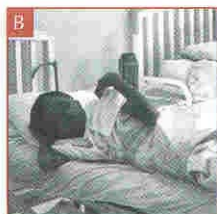
ინდივიდუალური საჭიროებები



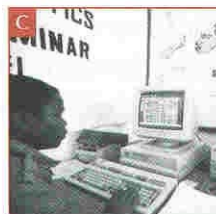
15 წუთი



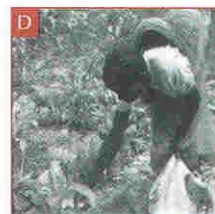
მორბენალი ბავშვი



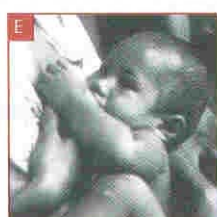
ლოგინად ჩავარდნილი მოხუცი ქალი



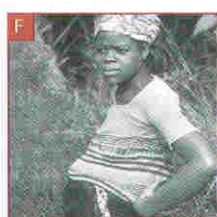
საწერ მაგიდასთან მომუშავე მენეჯერი



გლეხი



ჩვილი



ორსული ქალი



ბავშვი სკოლაში

რა? -----
რა სიხშირით? -----

რა ოდენობით? -----
როდის? -----

კარიბის კუნძულების მკვიდრთა ძველი ანეკდოტი:

დღეს ოჯახს სადილად ქათამი აქვს. რამდენი ბარკალი ერგება მამაკაცს?

- ერთი? არა!

- ორი? არა!

მამაკაცს ერგება სამი ბარკალი, ქალს - ძვლები, ბავშვებს - საწებელი.

ოჯახის ყველა წევრი იღებს თუ არა საკმარის მათთვის აუცილებელ საკვებს?

- როგორია თითოეულის დიეტური მოთხოვნილება?
- როგორ უნდა შედგეს მათი დღიური კვების რაციონი - საკვების რაოდენობა, საკვების ტიპები, მისი მიღების სიხშირე?

1. იმსჯელეთ და ჩაიწერეთ თქვენი მოსაზრებები.

2. შეადარეთ ისინი მოცემულ პასუხებს.

-
-
-
-
-
-



სწორი და არასწორი კვება სკოლის ბავშვებისათვის

ქვემოთ, ცხრილში სასკოლო ასაკის ხუთი ბავშვის დღიური კვების მონაცემებია. რა თქმა უნდა, ერთი დღის კვება მთლიან სურათს ვერ შექმნის, მაგრამ, ჩავთვალოთ, რომ ეს მონაცემები ტიპიურია. ჩვენ ახლა ყველა ინდივიდუალურ საჭიროებებს ვერ მოვიცავთ, მაგალითად, ბავშვი, რომელიც ყოველდღიურად სკოლამდე ხუთ კილომეტრს გადის, მეტ ენერგიას საჭიროებს, ვიდრე ის ბავშვი, რომელიც სკოლის ახლოს ცხოვრობს.

დასვით ეს კითხვები -

- საკმარისი საკვები აქვთ თუ არა მათ თუ არა საკვების თითოეული ჯგუფიდან? ეს ჯგუფებია: ბურღულეული, ფესვეულ-ბოლქვეული, ცხიმები და ზეთები, პარკოსნები (ბარდა/ლობიო), მიწის თხილი, ბოსტნეული, ხილი, ცხოველური წარმოშობის საკვები.
- საკმარისი მრავალფეროვნებაა თუ არა ზოგად სურათში?
- საკმარისადაა თუ არა წარმოდგენილი თითოეული მარგი ნივთიერება - ცილები, ნახშირწყლები, ცხიმები, ვიტამინები და მინერალები?
- როგორ გგონიათ: მადის აღმძვრელია ჩამოთვლილი საკვები და კერძები?
- კარგად არის გადანაწილებული საკვები მთელ დღეზე?

როგორ კომენტარს გაუკეთებთ ამ ხუთ დიეტას? გაარჩიეთ თითოეული მათგანი ცალკე-ცალკე და შემდეგ ჯგუფთან ერთობლივად განიხილეთ. სანამ მუშაობას დაიწყებდეთ, თითოეულ ბავშვს სახელი დაარქვით.

ბავშვი	საუზმე	შუადღის კვება	სადილი	სამზარი	ვახშამი
A 	ყავა და ფუნთუშა	ყავა და ფუნთუშა	სპაგეტი და თევზი	ჩაი	ხორცი და ბოსტნეული
B 	მარცვლეულის ფაფა ფორთოხლის წვენი	ბანანი	კვერცხი, სოკო, პური	ხილი	ბოსტნეულის წვნიანი, წიწიბურა
C 	ბრინჯი	—	ბრინჯი და ბოსტნეული	—	ბრინჯი და თევზი
D 	არაფერი	კოკა-კოლა და შოკოლადის ფილა	ყველიანი სენდვიჩი	ჩაი, კარტოფილის ჩიფსები	სოსისი და ჩიფსები, ნაყინი.
E 	სიმინდის კერძი, ფაფა	შემწვარი კასავა	—	—	სიმინდის კერძი, თევზი, გოგრის ფოთლები

დიეტის სახელმძღვანელო



15 წუთი

დიეტის ეროვნული სახელმძღვანელოები მიზნად ისახავს ქვეყნებში კვებითი ჩვევების გაუმჯობესებას.

ინფორმაციისათვის იხილეთ მოსახლეობის დიეტის სახელმძღვანელოების მაგალითებს ნაწილებში „ქრესტომათია“, „მოსამზადებელი ქვეთავი 1“, „ფაქტების ფურცელი 2“, ასევე „გვატემალას კვებითი სახელმძღვანელო“ ნაწილებში „ქრესტომათია“, „მოსამზადებელი ქვეთავი 1“, სურათი 2.

შეისწავლეთ სხვა ქვეყნებისათვის შედგენილი სახელმძღვანელოები, სასურველია, თითო - თითოეულმა ჯგუფმა.

- იპოვნეთ და გამოყავით ყველაზე ხშირად განმეორებადი გზავნილები.
- გამოყავით ისეთი სახელმძღვანელოები, რომლებიც თქვენი აზრით თქვენს ქვეყანას ყველაზე უკეთ ესადაგება.
- თუ შესაძლებელია, შეადარეთ ეს სახელმძღვანელოები იმას, რომელიც საგანგებოდ თქვენი ქვეყნისთვისაა შედგენილი.
- განიხილეთ თქვენს მიერ გაწეული სამუშაო ჯგუფთან ერთად.

ადგილობრივი დიეტა



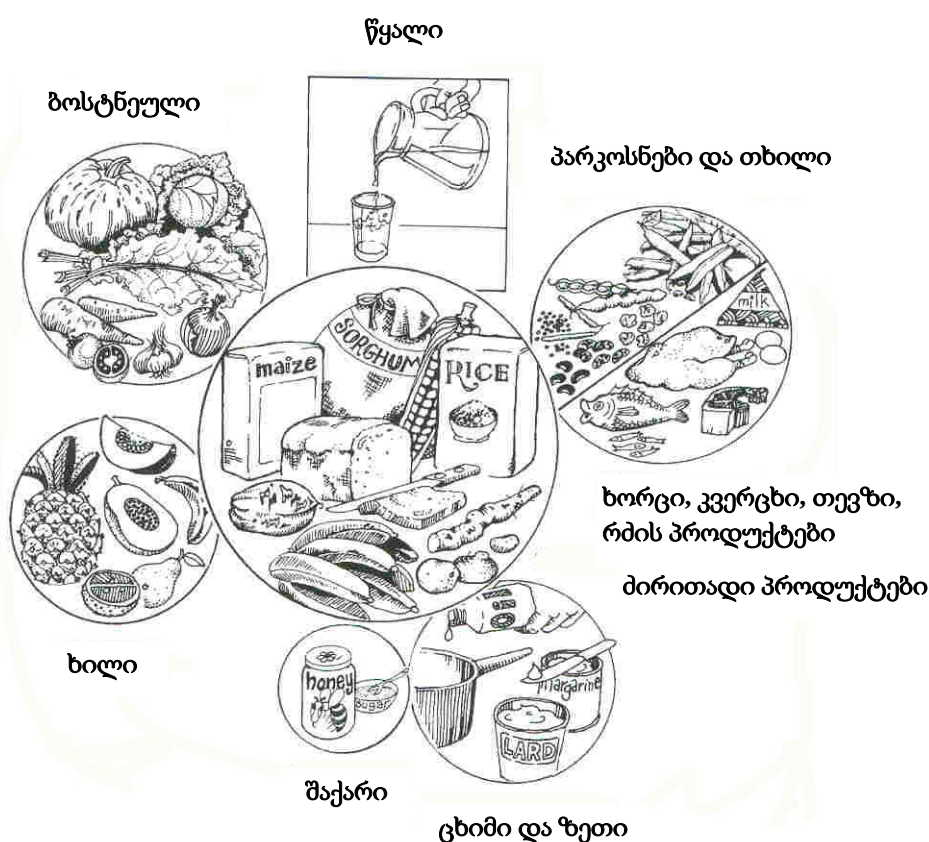
15 წუთი

1. რას მიირთმევენ ადამიანები თქვენს ქვეყანაში, თქვენს რეგიონში? იხილეთ ქვემოთ ოჯახის შერეული კვების სახელმძღვანელო.

ამგვარადვე განიხილეთ და იმსჯელეთ ადგილობრივ კვების ჩვევებზე. მაგალითად:

„ჩვენს რეგიონში ყველაზე გავრცელებული საკვებია ნშიმა, რომელიც კასავას ფქვილისგან მზადდება. ნშიმას ჩვენ სადილად და ვახშმად მივირთმევთ. ერთ თევზზე ნშიმას ვდებთ, მეორეზე კი ერთი ან ორი გარნირი - როგორც წესი, ბოსტნეული და თევზი ან ხორცი სოუსით, რომელსაც ნშიმასთან ერთად მივირთმევთ. ეს სოუსი ზეთზე სხვადასხვა სუნელის შეზავებით მზადდება. ხანდახან მიწის თხილს (იგივე არაქისი) ვხალავთ და შემდეგ მოთუშულ ბოსტნეულს ვურევთ. კერძი ძალიან გემრიელი გამოდის. კვერცხი ან რძის პროდუქტები ჩვენს ყოველდღიურ კვებაში არ შედის, კვების შემდეგ ჩვენ ხილს არ ვჭამთ.“

2. შეესაბამება თუ არა ეს დიაგრამა თქვენს ყოველდღიურ კვების წესს? შეიძლება თუ არა თქვენი ადგილობრივი კვების ჩვევის ამგვარად აღწერა? როგორ წარმოგიდგენიათ თქვენი კვების წესის გაუმჯობესება?





თქვენ უკვე იხილეთ:

- სწორი კვების (რაციონის) შესახებ ზოგადი წარმოდგენა;
- თუ რომელი საკვებია მარგი ორგანიზმისთვის;
- მარგი ნივთიერებები და მათი ფუნქციები;
- სწორი და არასწორი კვების ჩვევა;
- ინდივიდუალური მოთხოვნილებები;
- კვების ჩვევების აღწერა და მისი გაუმჯობესების გზები;
- კვების ეროვნული სახელმძღვანელოები.

შემდეგ გვერდზე მოცემულია მნიშვნელოვანი მოსაზრებების რეზიუმე და კვებასთან დაკავშირებული ფაქტები, რომლებიც საპლაკატე მასალის სახით იქნება წარმოდგენილი.

1. თვალსაჩინოება

გაადიდეთ შემდეგი გვერდი, ან ასლი გაუკეთეთ და სამომავლო გამოყენებისთვის პლაკატის სახით გამოფინეთ. დატოვეთ გამოფენილი სასწავლო პროგრამის და გეგმის შემუშავების პროცესში, ისე, რომ მუდამ თქვენი ყურადღების არეში რჩებოდეს.

თუ კვების ეროვნული სახელმძღვანელო გაგაჩნიათ, პლაკატის სახით ისიც თვალსაჩინო მასალის გვერდზე მოათავსეთ.

2. გამოსცადეთ თქვენი თავი

პლაკატის მასალა საკუთარი თავის და პარტნიორების გამოსაცდელად გამოიყენეთ. კითხვა ასეთია:

- შეგიძლიათ თქვით, რისგან შედგება სწორი რაციონი?
- რისთვისაა საჭირო ნახშირწყლები? რისთვისაა საჭირო ცხიმები? პროტეინები? ვიტამინები და მინერალები?
- დაასახელეთ, რომელი საკვებია მდიდარი A-ვიტამინით, ცილებით, ან ცხიმებით და ა.შ.

3. პრეზენტაცია

თუ ჯგუფურად მუშაობთ, დაიყავით სამ კაცთან ჯგუფებად. თითოეულმა აიღეთ ძირითადი მესიჯებიდან ერთ-ერთი და ერთმანეთს აუხსენით მისი შინაარსი; მოიყვანეთ დეტალები და მაგალითები.

გთხოვთ გაითვალისწინოთ, რომ სწორედ ამ დეტალებსა და მაგალითებს ენიჭებათ დიდი მნიშვნელობა.

სწორი კვება (რაციონი)

სწორი რაციონი შედგება:

- საკმაო რაოდენობის
- მრავალფეროვანი
- კვებითი ღირებულების
- უვნებელი
- სასიამოვნო გემოს
- მთელი ოჯახის საკმარისი
- მთელი დღის საკმარისი
- მთელი წლის საკმარისი საკვებისაგან და სასმელისაგან.

სასარგებლო ნივთიერებების ფუნქციები:

ნახშირწყლები და ცხიმები	ენერგია, ზრდა, ჯანმრთელობის შენარჩუნება
ცხიმები	ზოგიერთი, განსაკუთრებით A ვიტამინის შეთვისება
ცილები	ზრდა და განვითარება
ენზიმები (ასევე პროტეინები)	ორგანიზმის ძირითადი ფუნქციები
ვიტამინები და მინერალები	ორგანიზმის სათანადოდ ფუნქციონირება, თვითაღდგენა, განვითარება, ინფექციებისათვის წინააღმდეგობის გაწევა

მდიდარია ნახშირწყლებით	ბურღულეული, ფესვიან-ბოლქვიანი ბოსტნეული
ცხიმებით	ზეთები, ცხიმები, მარგარინი, თხილეული და ნიგოზი, თევზის ზოგი სახეობა
ცილებით	ხორცი, თევზი, მიწის თხილი (არაქისი), რძის პროდუქტები
ვიტამინ A-ით	ღვიძლი, კვერცხი, რძის პროდუქტები, კაროტინი - მუქი შეფერილობის ბოსტნეულსა და ხილში
რკინით	ხორცი, თევზი, ფრინველის ხორცი, ღვიძლი და სხვა ხორცეული. ბურღულეული, მწვანე ფოთლიანი ბოსტნეული, ჩირი და მიწის თხილი.
იოდით	ვიტამინი C გვეხმარება მცენარეული წყაროებიდან რკინის მიღებაში. ზღვის პროდუქტები, იოდით მდიდარ ნიადაგზე მოყვანილი ხილ-ბოსტნეული და იოდით გამდიდრებული მარილი
C ვიტამინით	ბევრი ხილი და ბოსტნეული
B ვიტამინებით	მუქი მწვანე ბოსტნეული, პარკოსნები, მარცვლეულ-ბურღულეული, ხორცი, მიწის თხილი, თევზი, კვერცხი
D ვიტამინით	თევზის ქონი, კვერცხი, რძე
კალციუმით და ფოსფორით	რძე და რძის პროდუქტები

- ჯანმრთელები რომ ვიყოთ, ზრდისა და განვითარებისთვის მრავალფეროვანი საკვები გვჭირდება.
- ადამიანთა სხვადასხვა ჯგუფებს სხვადასხვა რაციონი ესაჭიროებათ
- ჯანსაღი რაციონი ძვირადღირებული ან ძნელად მოსამზადებელი სულაც არ არის !

პასუხები მოსამზადებელი ქვეთავის 1 აქტივობებისთვის

აქტივობა 2 რისთვის გვჭირდება საკვები?

ასეთია ზოგიერთი პასუხი:

- სიცოცხლის შესანარჩუნებლად
- შიმშილის მოსაკლავად
- ენერგიისთვის
- სხეულის სითბოსთვის
- სოციალიზაციისთვის (სტუმრის მიღება-გამასპინძლება, ზრუნვის გამოხატვა, სხვებისთვის გაზიარება)
- თავდაცვა ავადმყოფობების წინააღმდეგ
- სხეულის ყველა ორგანოს და სისტემის სათანადოდ ფუნქციონირებისთვის
- ძალების აღდგენისთვის
- ზრდისთვის
- სიამოვნებისთვის?

აქტივობა 6 ინდივიდუალური მოთხოვნები

ყველა ამ ადამიანს ესაჭიროება გარკვეული სახის საკვები, კერძოდ:

- ა. და ზ. ყველა ბავშვს, გინდ თამაშისა და გინდ მეცადინეობის დროს უამრავი ენერგია და ზრდა-განვითარებისთვის აუცილებელი ცილები ესაჭიროება. ამას გარდა, ბავშვებს ხშირ-ხშირად წახემსებაც სჭირდებათ, რადგან მათი ორგანიზმი ბევრს მოითხოვს, მაგარამ კუჭები კი პატარა აქვთ.
- ბ. ეს ადამიანი მოხუცია და ავადმყოფი. ძალიან მნიშვნელოვანია, რომ მას ადვილად მოსანელებელი საკვები მიართვან, რომელსაც ბევრი ღეჭვა არ ჭირდება. თუ დიარეა აწუხებს, მისთვის სითხის სმაც აუცილებელი იქნება. თუ მცირე ულუფებით ჭამს, მაშინ მისი საკვები მიკროელემენტებით უნდა იქნას გამდიდრებული.
- გ. ამ მენეჯერს ისეთი სამუშაო აქვს, რომ მთელ სამუშაო დღეს საწერ მაგიდასთან ატარებს, და რაკი ასეა, ბევრი ცხიმი და ნახშირწყალი არ ესაჭიროება. შეზღუდვა მხოლოდ ამაში გამოიხატება, სხვა მხრივ, ყველაფერი შეუძლია მიირთვას.
- დ. ეს კაცი უამრავ ენერგიას ხარჯავს, რომელიც ენერგიის მიმცემი საკვებით (ბურღულეული, კარტოფილი, ცხიმები და ზეთები) უნდა აღიდგინოს.
- ე. ჩვილ ბავშვს მარგი ნივთიერებებით მდიდარი რაციონი ესაჭიროება. დედის რძე მისთვის ყველაზე კარგი საკვებია, რომელიც დღეში ოთხჯერ ან ხუთჯერ უნდა მიიღოს.
- ვ. ორსულმა ქალმა ორი ადამიანის მაგიერ უნდა მიირთვას, რადგან მისი ჯერ არშობილი შვილი გამუდმებით იზრდება დედის მუცელში. მას ყველა სახის მარგი ნივთიერება ესაჭიროება, თან უფრო დიდი ულუფებით, ვიდრე ორსულობამდე მიირთმევდა.

აქტივობა 7 სწორი და არასწორი რაციონი სასკოლო ასაკის ბავშვებისათვის

A		იღებს ცხოველური წარმოშობის ბევრ პროტეინს, მაგრამ აკლია ხილი და ბოსტნეული, მის რაციონში ბურღულეულიც ერთფეროვნადაა წარმოდგენილი.
B		სწორი რაციონი აქვს, ბევრ ხილს და ბოსტნეულს, ბოჭკოვან საკვებს, მარცვლეულს, ნახშირწყალსა და ცილებს იღებს.
C		აკლია მრავალფეროვნება, საუზმეულიც უნდა დაემატოს.
D		ეს ბავშვი წამდვილად ქალაქელია. მის რაციონში მწირადაა ხილიცა და ბოსტნეულიც, ამასთან ბევრ ტკბილეულს მიირთმევს.
E		მეტი მრავალფეროვნება ესაჭიროება, მეტი ხილი და ბოსტნეული, უკეთესად კვება დღის საათებში.

არასათანადო კვება და მისი მიზეზები

შინაარსი

1. ტერმინოლოგია
2. არასათანადო კვების შედეგები
3. ამოსაცნობი ნიშნები
4. ა. . . -ს ჩვევების შეცვლა
5. რა მდგომარეობაა ე . . .-ს შემთხვევაში?
6. არასათანადო კვების მიზეზები
7. განათლების და სწავლების როლი
8. შეჯამება

საპლაკატე მასალა: არასათანადო კვება და მისი მიზეზები
გასაღები აქტივობებისთვის

რა დაგჭირდებათ

ადამიანები	თხოვეთ კვების სპეციალისტს, ან ჯანდაცვის სფეროს წარმომადგენელს, რომ ამ სესიას გაუძღვეს, ან მრჩეველობა გაუწიოს. სკოლის ჯანმრთელობის დაცვის პერსონალის მონაწილეობაც უთუოდ მისასალმებელი იქნება.
ინფორმაცია	თქვენი საკუთარი გამოცდილება ბავშვთა ქცევის ადგილობრივ მოდელთან დაკავშირებით
კურსის დოკუმენტაცია	უნდა გამოიფინოს მოსამზადებელი ქვეთავი 1-ის პლაკატი.
მომარაგება	დიდი პლაკატის ფურცლები, ფერადი მარკერები.

არ დაგვავიწყდეს, რომ ამ ქვეთავის შინაარსი ადგილობრივ სიტუაციასთანაა მისასადაგებელი: ადგილობრივი საკვების და კვებითი ჩვევების გათვალისწინება დაგჭირდებათ.



დაიწყეთ შესაფერისი ლექსიკონით. ქვემოთ მოცემულია ტერმინები, რომლებსაც არასათანადო კვებაზე საუბრისას გვერდს ვერ აუვლით:

- არასაკმარისი კვება
- არასათანადო კვება
- ჭარბი კვება
- შიმშილი
- ცილოვანი ენერგიის ნაკლებობა
- მიკროელემენტები
- ნაკლებობა

1. იმსჯელეთ ამ ტერმინებს შორის არსებულ განსახვავებებზე

- რომელია ყველაზე ზოგადი ტერმინი? რომელ სხვა ტერმინებს მოიცავს ეს ერთი ტერმინი?
- რომელი ტერმინებია დაკავშირებული რაციონში ამა თუ იმ ნივთიერების ნაკლებობასთან?
- რომელი ტერმინებია დაკავშირებული ოდენობასთან?
- რომელია ყველაზე არსებითი ტერმინი?

2. შეადარეთ თქვენი მოსაზრებები **პლაკატის მასალებს**, რომლებიც ამ ქვეთავის ბოლოშია მოცემული.

არასათანადო კვების შედეგები



15 წუთი

როგორ ამოიცნობენ ექიმები არასათანადო კვების ნიშნებს? როდის ხდება ჯანმრთელობის მდგომარეობა საგანგაშო?

ქვემოთ მოცემულ ცხრილში არასათანადო კვების ყველაზე გავრცელებულ ნიშნებს გაეცნობით.

- როგორ ფიქრობთ, რა გავლენას ახდენს ორგანიზმზე არასათანადო კვება?
- როგორ გავლენას ახდენს ბავშვის ათვისების უნარზე - როგორ უნდა ამოვიცნოთ მისი ნიშნები სკოლაში?

1. იმსჯელეთ და შეიტანეთ თქვენი შენიშვნები და მოსაზრებები ცხრილში 8 არასათანადო კვების განმსაზღვრელი პირობები და მისი შედეგები, მოსამზადებელ ქვეთავ 2-ში, 48-ე გვერდზე, ან ქვეთავის ბოლოს, საპლაკატე მასალის შემოკლებულ ცხრილში.

განმსაზღვრელი პირობები	კლინიკური ნიშნები	გავლენა ათვისების უნარზე
ცილური ენერგიის ნაკლებობა, ანუ საკვებით მიღებული ენერგიის, ცილის და სხვა მარგი ნივთიერებების ნაკლებობა	დაბალი წონა სიმაღლის კვალობაზე სიდაბლე ასაკის კვალობაზე	დაღლილობის შეგრძნება, გაღიზიანებადობა, მოუსვენრობა, მეხსიერების დაქვეითება
ხანმოკლე შიმშილი		
ანუ ხანგრძლივი პაუზები ორ კვებას შორის ამცირებს დროებით		
ორგანიზმის ენერგეტიკას		
ანემია (რკინის ნაკლებობა)		
ვიტამინ A-ს ნაკლებობა		
იოდის დეფიციტი		
ვიტამინ B-ს ნაკლებობა		
ზედმეტი წონა/სიმსუქნე		
პარაზიტები		
განსაკუთრებით, ჭიებით ინფიცირება		

1. **სანამ დავიწყებდით, განვიხილოთ რამდენიმე საკითხი:**

- ავადმოყოფობის დიაგნოსტიკება მასწავლებლის საქმეა?
 - მასწავლებელს ბავშვების ჯანმრთელობის პრობლემების ცოდნა მოეთხოვება?
 - რთულია კლასში არასათანადო კვების სიმპტომების ამოცნობა?
 - როგორ უნდა მოიქცეს მასწავლებელი, როცა ბავშვები გაკვეთილზე ყურადღებას ვერ იკრებენ?
2. **ნიშნები** - ხანდახან არასათანადო კვების ნიშნების ამოცნობა არც ისე ადვილია. წაიკითხეთ სამი შემთხვევის განხილვა მომდევნო გვერდზე და მიუთითეთ იმ ნიშნებსა და სიმპტომებზე, რომელთა შემჩნევის შემთხვევაში, წესით, მასწავლებლებმა ზომები უნდა მიიღონ. შეგიძლიათ სამწევრიანი ჯგუფებად დაიყოთ და ეს სამი შემთხვევა დაინაწილოთ, წაიკითხეთ თითოეულმა და მერე ერთად განიხილოთ.
 3. **ნიშნების დაყოფა კატეგორიებად** - ნიშნების ამოცნობას ხანდახან შესწავლითი სამუშაოს ჩატარება სჭირდება. ფიზიკური ნიშნების გარდა, ინდიკატორებად ათვისების უნარის დაქვეითება და ბიჰევიორისტული (ქცევითი) ფაქტორებიც გამოდგება. შეიტანეთ ნიშნები და სიმპტომები ქვემოთ მოცემულ ცხრილში. მოიშველიეთ მაგალითები თქვენი საკუთარი გამოცდილებიდან, თუკი ისინი მნიშვნელოვანი გეჩვენებათ.
 4. **შეამოწმეთ თქვენი პასუხები** აქტივობების გასაღებებთან 3 (3)

არასათანადო კვების ნიშნები

[illegible]

- 33

ე. და კ. შემთხვევები. თქვენი აზრით, როგორია მათი პრობლემების ფსიქოლოგიური მიზეზები? პასუხი შეამოწმეთ აქტივობის 3 (5) პასუხში.

6. საკუთარი გამოცდილება - (არასავალდებულო) თუკი ასეთი შემთხვევები საკუთარი გამოცდილებიდანაც გაქვთ, მოყევით ჯგუფში ან ჩაიწერეთ. თუ ჯგუფი გამოცდილია, მოიფიქრეთ, როგორ შეიძლება ამ შემთხვევის გამოყენება. მაგალითად, შეიძლება რამდენიმე ღირებული ამბის ნაკრების გაკეთება მმა-სთან, ჯანდაცვის სამსახურებთან თუ მასწავლებლებთან (ტრენინგებზე) შემდგომი განხილვისათვის. (აუცილებელია, რომ კერძო შემთხვევების განხილვისას ადამიანების სახელები გამოგონილი იყოს, რათა ბავშვების ვინაობა არ გამჟღავნდეს. ნახევრად მშვიერი თუ უზომოდ მჭამელი ადამიანის სახელის რეპუტაცია ბევრისთვის სოციალური მარცხის ტოლფასია.

კერძო შემთხვევების განხილვა

ამ სამი ბავშვის თავდაპირველი სახელები იყო ამოსი, ედიტი და ჯოშუა. თქვენ შეგიძლიათ თქვენთვის უფრო ბუნებრივად მჟღერი სახელებით შეცვალოთ.

შემთხვევა 1

ა სკოლაში მუდამ დადლილია. სწავლა საშინლად არ უყვარს, რადგან არ ესმის, რაზე საუბრობს მასწავლებელი -გაკვეთილზე ყოფნის მაგიერ ურჩევნია ეზოში, ხის ქვეშ ნებივრობდეს.

ა სკოლაში წასვლამდე არასდროს საუბრობს; ვერ ასწრებს, რადგან დილით საწოლში კოტრიალი უყვარს და გვიან დგება. სკოლამდე ყოველდღე ხუთ კილომეტრს ფეხით გადის და ჩქარობს, რომ არ დაიგვიანოს. სკოლაში მარტო წყალს სვამს, არც საუზმე მოაქვს თან სახლიდან. იმ დროისთვის, როცა სკოლიდან შინ ბრუნდება, ძალიან მშვიერია. თუმცა, ბავშვს წონა არ აკლია და არც ავადმყოფური იერი აქვს. გაკვეთილებს არ აცდენს. მისი მასწავლებელს ბავშვის ბედი აწუხებს და ეჭვობს, რომ ა. არასწორად იკვებება. მან ჩათვალა, რომ ეს საკითხი უნდა გაერკვია, და ბავშვის ოჯახთან სასაუბროდ ერთ შაბათ დღეს მათ შინ ეწვია.

შემთხვევა 2

ე თორმეტი წლისაა, და დეიდასთან ცხოვრობს, რადგან დედა ოთხი წლის უკან გარდაეცვალა. ორი და ჰყავს, დეიდას - სამი შვილი, ამგვარად ოჯახში ბევრი არიან და საქმე და საკეთებელიც ბევრია. ე. კლასში ყველაზე უფროსი ბავშვია, რადგან დეიდას ყველაზე ხშირად ის ეხმარებოდა და სწავლაც გვიან დაიწყო. ახლაც, სკოლაში სიარულს ყოველთვის ვერ ახერხებს. თან დეიდამისი ქმარი თვლის, რომ სკოლის მაგიერ შინ უნდა იყოს და დეიდას ოჯახის საქმეებში მოეხმაროს.

ე სკოლას ძალიან ხშირად აცდენს -უკანასკნელი ექვსი კვრის განმავლობაში ათი დღე არ უვლია. სკოლის ექიმმა ე.-ს მასწავლებელს უთხრა, რომ ბავშვს ზრდაში შეფერხება აქვს და წონაც აკლია. ქმრისგან განსხვავებით, დეიდამისი თვლის, რომ ე.-მ სკოლაში უნდა იაროს.

ხანდახან ბავშვებს ოჯახში საქმელი არ ყოფნით და მეზობლებს სთხოვენ, მაგრამ უფრო ხშირად მშვირები დადიან. საკვები ძალზე ერთფეროვანი აქვთ - თევზის წვნიანი (რომელიც ე.-ს არ უყვარს), პური და ხანდახან მაისი (სიმინდი). სკოლაში დაქანცული იერი აქვს და ადვილად ღიზიანდება, სხვა ბავშვებთან აგრესიულია. საშინაო დავალებას არასდროს ამზადებს, ამბობს, რომ შინ დრო არ აქვს. გაკვეთილის თემაზე კონცენტრირებას ვერც სკოლაში ახერხებს.

მასწავლებელი შეწუხებულია: ე. სხვა ბავშვებს აშკარად რჩება განვითარებაში, განსაკუთრებით, გრამატიკაში. მანვე შეამჩნია, რომ ე.-ს ყელი აშკარად შებერილი აქვს, თუმცა, ექიმის თქმით, ჯანმრთელობის სხვა პრობლემა არ გააჩნია.

შემთხვევა 3

კ. რვა წლისაა და გაკვეთილებზე ჯდომა უჭირს. მორცხვი ბავშვია და უკანა მერხზე ზის, კლასში კი ორმოცი ბავშვია. ამიტომ, როცა მასწავლებელი დაფაზე წერს, კ.-ს ნაწერის გარჩევა უჭირს. კ. კლასში ყველაზე უფროსია.

მასწავლებელმა შეამჩნია, რომ ბავშვი კარგად ვერ კითხულობდა და არც რვეულში წერდა რამეს. თითქოს ბავშვებთან თამაში არ უხაროდა და ყოველთვის უბედური ჩანდა.

მასწავლებელი სკოლის ექიმს ესაუბრა, სთხოვა, ბავშვი გაესინჯა. ექიმმა მას თვალები გაუსინჯა და აღმოჩნდა, რომ კ.-ს მხედველობა ჰქონდა დაქვეითებული. ექიმმა ჰკითხა, ყვითელ, ნარინჯისფერ და მწვანე ხილსა და ბოსტნეულს თუ ჭამდა, მაგრამ კ.-მ, თავისი სიმორცხვის გამო, გაურკვეველი პასუხი მისცა.

ა.-ს ჩვევების შეცვლა



15 წუთი

შეიძლება თუ არა ზოგიერთი პრობლემის იოლად გადაჭრა? წაიკითხეთ შემთხვევა 1-ის დასკვნა, რომელშიც მომეხსილია გამოსავალი ა.-ს კვების ჩვევების გამოსასწორებლად.

ა. ბიჭია. სანამ მუშაობას შეუდგებით, ბავშვს რაიმე სახელი მოუძებნეთ.

შემთხვევა 1. დასკვნა

მასწავლებელმა ა.-ს დედას უთხრა, რომ ბავშვი სკოლაში ყოველთვის დაღლილი ჩანდა და კარგად არ სწავლობდა. შემდეგ მათ კარგი განათლების მნიშვნელობაზე ისაუბრეს. გადაწყვიტეს, ბავშვის დასახმარებლად რაიმე ხერხი მოეგონებინათ. ა.-ს დედამ უფლება მისცა, სადმე, მისთვის სასურველ სუფთა ადგილას ესაუზმა, საჭმელი თავად აერჩია და ჩაისთან ერთად მიერთვა. საღამოს მონარჩენი კერძი კი პლასტმასის კოხტა ყუთში ჩაუდო და სკოლაში გაატანა.

თავიდან ა.-ს დიდი ენთუზიაზმი არ გამოუჩენია; დილით ადგომა უფრო ადრე უხდებოდა და თან სკოლაში საუზმის ყუთიც სატარებელი გაუხდა. ეგონა, რომ ოდნავ დამძიმებული ჩანდა კიდეც უფრო დაღლიდა.

რამდენიმე დღის შემდეგ, თავის-და გასაკვირად აღმოაჩინა, რომ სკოლაში დაღლილობას აღარ გრძნობდა, ხოლო ის, რასაც მასწავლებელი ყვებოდა, საკმაოდ საინტერესოც კი აღმოჩნდა. რამდენიმე კვირის შემდეგ თავს გამოუტყდა, რომ სკოლა უყვარს. კიდეც რამდენიმე კვირის შემდეგ კი ცოტათი ადრე ადგომა და საუზმის მომზადებაც შეუყვარდა; ამიერიდან ა.-ს ერთი სული ჰქონდა, სანამ სკოლაში წავიდოდა. ერთი წლის თავზე მასწავლებელმა ა.-ს დედას სიხარულით შეატყობინა, რომ ა. სულ სხვა ბავშვად იქცა, ხოლო წლის ბოლოს საუკეთესო მოსწავლისთვის განკუთვნილი პრემია დაიმსახურა.

ეს შემთხვევა იმისთვის მოვიტანეთ, რომ დაგანახვით, როგორ შეიძლება ბავშვს სტიმული მივცეთ, რომ თავისი ცხოვრება უკეთესი გახადოს. რამდენად რეალისტური გეგმვებით ეს?



რა მდგომარეობაა ე.-ს შემთხვევაში?

როლების თამაში (არასავალდებულო)

(ე. გოგონაა. მუშაობის დაწყებამდე მას სახელი უნდა დაარქვას)

ბავშვის ქცევა მასწავლებლებისთვის შეიძლება საგანგაშო სიგნალს შეიცავდეს. განსაკუთრებით მაშინ, როცა ავადმყოფობის ან არასათანადო კვების აშკარა ნიშნები ფიზიკურად არ იკვეთება. ამ როლების თამაშის პირველი მიზანი იმ სოციალური პრობლემების ჩვენებაა, რომელიც არასათანადოდ ნაკვები ბავშვის შემთხვევას უკავშირდება.

რა შეიძლება აქ გაკეთდეს? თამაშის მეორე მიზანი პრობლემის გადაჭრაში დანარჩენი მოთამაშეების როლის მნიშვნელობის გაცნობიერებაა. აქ ერთადერთი სწორი გადაწყვეტა არ არსებობს და გაუთვალისწინებელი ელემენტების არიდება ამ აქტივობაში შეუძლებელი იქნება. თამაშის დროს გაკეთებული კომენტარები იმდენადვე მნიშვნელოვანია, რამდენადაც თვითონ თამაში.

თამაში ყველა ჯგუფმა ერთსა და იმავე დროს უნდა დაასრულოს და ერთმანეთს საკუთარი რეაქციები გაუზიაროს, ამიტომ მისთვის დროის გარკვეული მონაკვეთები უნდა დაწესდეს (15 წუთი), კომენტარების დასაწერად კი 10 წუთი უნდა გამოიყოს.

როგორ მიმდინარეობს როლების თამაში

შაბათი დღეა. მასწავლებელი ე.-ს ოჯახში სტუმრად მიდის.

1. დაიყავით ოთხკაციან ჯგუფებად.
2. ჯგუფი ხელახლა კითხულობს შემთხვევას 2 (აქტივობა 3), რომ გაიგონ წინა ფაქტები.
3. თითოეული წევრი თითო როლს ირჩევს და სახელს ირქმევს:
 - ე - თორმეტი წლის გოგონა
 - ე-ს სკოლის მასწავლებელი
 - ე-ს დეიდა
 - ე-ს დეიდის ქმარი (ბიძა);
4. თითოეული პერსონაჟი საკუთარი როლის შესაბამის ბარათს კითხულობს ისე, რომ დანარჩენების ბარათებში არ იხედება.
5. გადაწყვეტეთ, როგორ დაიწყებთ თამაშს.

როცა აქტივობას დაასრულებთ, მეორე გვერდზე, „დაკვირვებების“ ცხრილში ჯგუფის სახელით რამდენიმე შენიშვნა ჩაწერეთ, შემდეგ კი თქვენი დასკვნები სხვა ჯგუფებსაც გააცანით.

ბარათი 1: მასწავლებელი

თქვენ ძალზე გაწუხებთ ე.-ს თორმეტი წლის გოგონას მდგომარეობა, მით უფრო კლასში, სადაც დანარჩენები 10-11 წლისანი არიან. საშინაო დავალებას თითქმის არასოდეს ამახადებს, ხოლო როცა მიზეზს ეკითხებიან, მორცხვობს და ამბობს, რომ შინ დრო არ აქვს. თქვენ კი ფიქრობთ, რომ გოგონა გამოჩრეულია თავისი ნიჭით და მონაცემებებით, მაგრამ თანატოლების მიმართ აგრესიულია. წერილზე, რომელიც მას შინაურებთან ორი კვრის წინ გაატანეთ, დღემდე პასუხი არ მოგსვლიათ. სკოლის ექიმის თქმით, ე ზრდის სათანადო ტემპი არ აქვს, და სიმძლევე აკლია. ამასთან, შემჩნეული გაქვთ, რომ ე.-ს ყელი აქვს შესიებული. ბავშვთან ოჯახში გასურობის მიხედვად და მისი პრობლემების გაგება, რომ შემდეგ გადაწყვიტოთ, როგორ დაეხმაროთ მას. თან იმასაც ნახავთ, როგორ პირობებში ცხოვრობს ბავშვი. ექიმი ამბობს, რომ მას წონა აკლია. გასარკვევია, როგორ იკვებება ბავშვი? იქნებ შეძლოთ ე.-ს და მისი ოჯახის დახმარება, მათთვის რჩევების მიცემა.

ბარათი 2: ე. -ზავშვი

სკოლა მაინც და მაინც არ გიყვარს, რადგან სხვა ბავშვები შენზე უმცროსები არიან. ძალიან ბევრ შრომობ, რომ დეიდას დაეხმარო, ჩვეულებრივ მინდორში სამუშაო დავალებების მოსამზადებლად დრო არ გრჩება, არც დეიდა გეკითხება, მალასწარი თუ არა მცვადინეობა. თეგვის წვნიანი, რომელსაც შენი დეიდა აკეთებდა ხოლმე, არ გიყვარს და ცდილობ სხვა რაღაცეებზე ჭამო. ახლა უფრო გამძვადვადი ხარ ვიდრე ნახევარი წლის წინ იყავი. დღის განმავლობაში ძალიან იღლები. მასწავლებლის მიერ შინ გატანებული წერილი გზად დეკარტე და მერე ის საერთოდც გადაგავიწყდა.

ზარათი 3: ე.-ს დეიდა

თქვენნი დისშვილი კარგი გოგონაა; ოჯახის საქმეებში ძალიან გეხმარებათ და ზაგუშებსაც კარგად უყვლის. გინდათ, სკოლაში იაროს, რომ როცა გაიზრდება, განათლება მიიღოს და კარგი სამუშაო ჰქონდეს, რომ თავი თავად გაიტანოს. თქვენს ქმარს სხვა მოსაზრებები აქვს. გოგონა ადრე უნდა გათხოვდეს მეზობელ გლეხზე, თქვენ კი ხედავთ ე-ს განსაკუთრებულ მონაცემებს და ფიქრობთ, რომ უკეთესი მომავლის ღირსია. უკვე შეამჩნიეთ, რომ ზაგუშე ადვილად ღიზიანდება და გამხდარია. თევზს, რომელსაც თქვენ ამზადებთ, არ ჰამს, მიუხედავად იმისა, რომ თევზი იშვიათი და სასარგებლო პროდუქტია. ეს ამბავი ძალიან გაწუხებთ. რატომ გაურთულდა ზაგუშს ხასიათი? სიმინდს, ზრინჯს და სოიოს კი მიირთმევს. მასწავლებლის დანახვა გაგებარდათ, რადგან დიდი ხანია, გინდათ გაიგოთ, როგორ სწავლობს სკოლაში და რით შეიძლება მისი დახმარება. თქვენ სკოლამდელი ასაკის ზაგუშები გყავთ.

ზარათი 4: ე.-ს ზიძა

როცა თქვენი ცოლისდა გარდაიცვალა, მისი სამი დაობლებული ქალიშვილის მოვლა-პატრონობა დაგვეცისრათ. ბავშვები ნელ-ნელა შეგიყვარდათ, მაგრამ პასუხისმგებლობა მაინც გაშინებთ, თქვენ ხომ წელზეზე ფეხს იდგამთ, რომ ოჯახი არჩინოთ ხანდახან დახმარებისთვის მეზობლებს მიმართავთ. მიწის მცირე ნაკვეთზე სიმინდი გაქვთ დათესილი და თევზაობთ, მაგრამ თევზი სულ უფრო და უფრო ცოტაა მდინარეში. როცა მაინც ახერხებთ დაჭერას, თქვენი ცოლი თევზის სასარგებლო წვნიანს ამზადებს. თუმცა, ე. წვნიანს არ მიირთმევს. თქვენ ადგილობრივ ბაზარზეც ყიდით პროდუქტებს, რომ ოჯახში ფული შეიტანოთ. ე. კარგი გოგონაა, მინდორში მუშაობისას გეხმარებათ. გინდათ, რომ რამდენიმე წელიწადში მეგობრის ვაჟს მიათხოვოთ. თქვენს ცოლს უფრო თანამედროვე იდეები აქვს, უნდა, გოგონას განათლება მიაღებინოს, რომ ზრდასრულობაში კარგი სამუშაო ჰქონდეს. ამის თაობაზე ხშირად კამათობთ, თუმცა, არა სერიოზულად. გაინტერესებთ ე.-ს მასწავლებლის აზრი გოგონას შესაძლებლობების თაობაზე. თქვენი ცოლისთვის განკუთვნილი წერილი შინ თქვენ იპოვეთ, ჯიბეში ჩაიდეთ, და მერე აღარც გაგხსენებიათ.

დასკვნები თამაშის შემდეგ:

სათანადო კვების არმქონე ბავშვთან ურთიერთობა

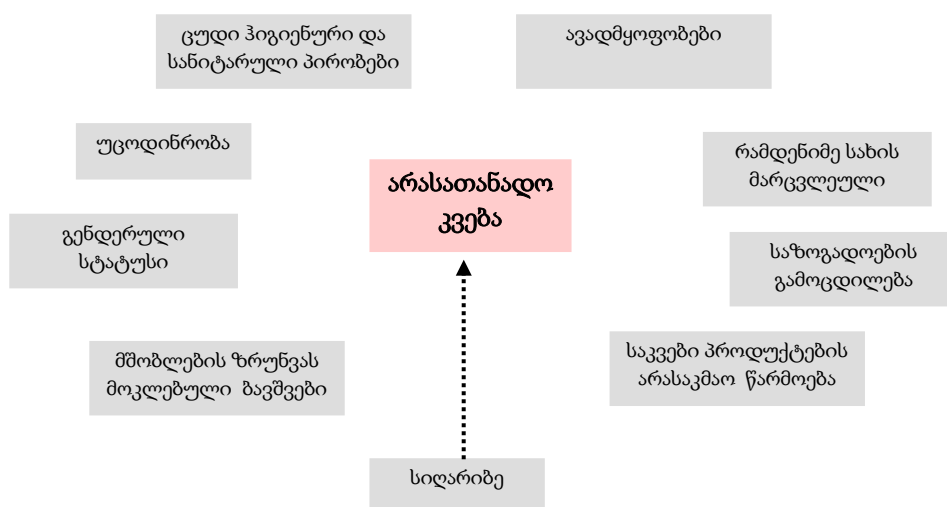
[illegible]



არასათანადო კვების მიზეზები

ადამიანებს ხშირად ჰგონიათ, რომ არასათანადო კვების მიზეზი სიღატაკის გამო საკვების უქონლობაა - იხილეთ ქვემოთ დიაგრამაზე მოცემული ისრები. მართლაც, ერთ-ერთი მიზეზი შეიძლება ესეც იყოს. მაგრამ არასათანადო კვების მიზეზი ურთიერთდაკავშირებული ფაქტორებია.

- ა. დააკვირდით დიაგრამას. განიხილეთ ურთიერთკავშირები სხვადასხვა ფაქტორებს შორის და ერთმანეთთან ისრებით დააკავშირეთ.
- ბ. შეიკრიბეთ და ახსენით, რატომ დააკავშირეთ ესა თუ ის წარწერა ერთმანეთთან. გადაიტანეთ ეს დიაგრამა გადიდებული სახით დაფაზე და ისაუბრეთ თითოეულ კავშირზე.
- გ. იპოვეთ დისკუსია ქრესტომატიის მოსამზადებელ ქვეთავ 2-ში, ნაწილი გ, არასათანადო კვების მიზეზები, და დაამატეთ თქვენს დიაგრამას. ჯგუფის რომელიმე წევრმა ხმამაღლა წაიკითხოს.



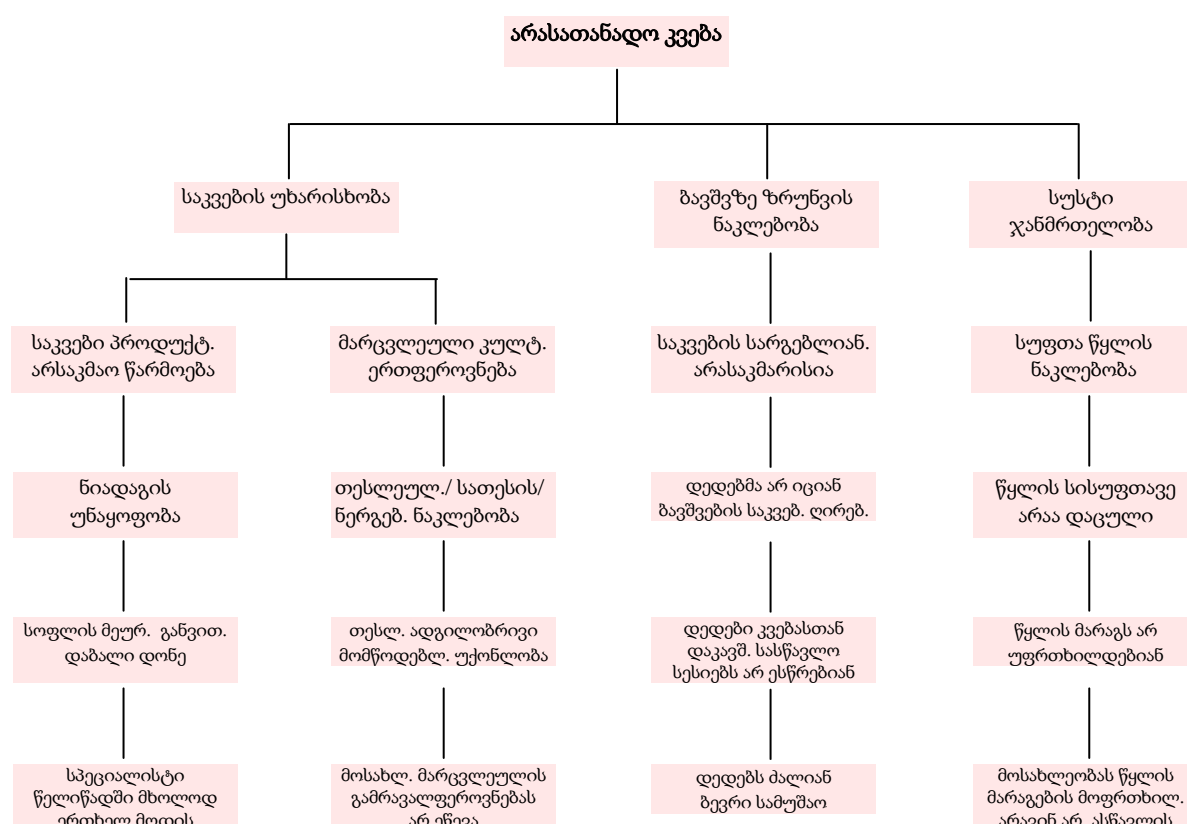


განათლების და სწავლების როლი

როგორი შეიძლება იყოს სწავლების როლი ქვემოთ მოცემული გამოსახულების მიხედვით?

- ყურადღებით დააკვირდით არასათანადო კვების „ქსელის“ თითოეულ პუნქტს აქტივობაში 6. ერთობლივი ფიქრის პროცესში განსაზღვრეთ გზები, თუ როგორ შეიძლება თითოეულის მოგვარება სწავლების მეშვეობით. ჩაიწერეთ ქვემოთ მოსაზრებები, შემდეგ ერთმანეთს გაუზიარეთ.

- ქვემოთ მოცემულ სურათში მიზეზი და შედეგი ერთმანეთს ისრებით დაუკავშირეთ. არის რაიმე მსგავსება თქვენი ქვეყნის სიტუაციასთან? სად შეიძლება სწავლების როლის მეშვეობით უკეთესი შედეგების მიღწევა? თქვენი მოსაზრებები ზემოთ ჩაწერეთ.



შეჯამება

პლაკატი

ინფორმაციის ჩაწერა

შემდეგ გვერდზე მოცემულია საპლაკატე მასალა, რომელიც ამ ქვეთავში მოცემული ინფორმაციის და ძირითადი მოსაზრებების შეჯამებას წარმოადგენს. შეგიძლიათ გაადიდოთ და სასწავლო პროგრამის შემუშავების პროცესში თვალსაჩინო მასალად გქონდეთ გამოფენილი. შეიძლება ფოტოასლის ან ქაღალდზე გადიდებული ასლის გაკეთება.

ინფორმაციის წარდგენა

თუ ჯგუფებად მუშაობთ, დავალებები ერთმანეთში გაიყავით და ხუთ წუთში მოამზადეთ. შემდეგ მთელი ჯგუფისთვის მოკლე პრეზენტაციები მოამზადეთ (თითოეულ ამოცანას მხოლოდ რამდენიმე წუთი უნდა დაეთმოს). დროის ზღვრები მკაცრად დაიცავით. მსმენელმა უნდა შეგისწოროთ და კომენტარები უნდა გაუკეთოს თქვენს მონათხრობს.

თუ მოსამზადებელ ქვეთავებზე მარტო მუშაობთ, დავალებები ერთმანეთის მიყოლებით შეასრულეთ, უპასუხეთ კითხვებს, ნაწილების „ქრესტომათია“, „აქტივობები“ და „საპლაკატე მასალა“, თუ, რა თქმა უნდა, საჭიროდ ჩათვლით.

დავალებები

- ა. განმარტეთ ტერმინები *არასათანადო კვება, ჭარბი კვება, ცილური ენერგიის ნაკლებობა, მიკროელემენტების ნაკლებობა, შიმშილი*.
- ბ. „არასათანადო კვების მიზეზი სიღარიბეა“. ეთანხმებით ამ მტკიცებას? განმარტეთ თქვენი მოსაზრება.
- გ. „არასათანადო კვების პასუხი მხოლოდ მეტი საკვები შეიძლება იყოს“. ახსენით, რატომ არაა ეს პასუხი მთლად სწორი.
- დ. როგორია საგანგაშო ნიშნები, რომლებიც მასწავლებელმა წესით კლასში უნდა შენიშნოს?
- ე. თითოეულმა აქტივობების საკვანძო გზავნილიდან თითო დაინაწილეთ, განმარტეთ და რაც შეიძლება მეტი მაგალითი მოიტანეთ (თითო გზავნილს თითო წუთი დაუთმეთ).

არასათანადო კვება და მისი მიზეზები

ტერმინოლოგია

არასათანადო კვება - ჯანმრთელობის დარღვევა, რომლის მიზეზიც ჭარბი ან არასაკმარისი კვებაა. არასათანადო კვება მოიცავს როგორც ჭარბი კვების, ისე არასაკმარისი კვების ცნებებს.

შემშლილი სუბიექტური მდგომარეობაა, რომელიც უჭმელობითაა გამოწვეული. ხშირად ამ ტერმინს მთელი ქვეყნის ან რეგიონის მოსახლეობის მდგომარეობის აღსაწერად იყენებენ.

არასაკმარისი კვება საკვებით მისაღები ენერგიის და მარგი ნივთიერებების ნაკლებობაა. იგი შეიძლება დაიყოს ცილური ენერგიის და მიკროელემენტების ნაკლებობად. პრაქტიკაში კი ორივე ერთდროულად გვხვდება.

არასათანადო კვების წინააღმდეგ ბრძოლა

- ადექვატური შემოსავალი
- საკმარისი და კვებითი ღირებულების მქონე საკვები
- ჯანმრთელობა და სანიტარული პირობების დაცვა
- ზრუნვა მზრუნველები
- ცოდნა და განათლება

არასათანადო კვების გამომწვევი პირობები და მათი გავლენა ათვისების უნარიანობაზე

პირობები	კლინიკური ნიშნები	გავლენა ათვისების უნარზე
ცილოვანი ენერგიის ნაკლებობა ცილების და ენერგიის მიმცემი საკვების ნაკლებობა	საშუალო სიმძიმის: წონის, სიმაღლის თვალ-საზრისით ჩამორჩენა; მძიმე ფორმა: ორგანიზმის გამოფიტვა. (სრული გამოფიტვის შემთხვევებს სკოლაში იშვიათად შეხვდებით)	დაბალილობა, უძლურება, დასვენების უნარის დაკარგვა, გაღიზიანებადობა, უყურადღებობა, მესხიერების დაქვეითება.
ხანმოკლე შიმშილი ენერგიის ნაკლებობა საჭმლის ორ მიღებას შორის დაყოვნების გამო	-	აპათიურობა, უყურადღებობა, კონცენტრირების უნარის კლება
ანემია (რკინის ნაკლებობა)	ქუთუთოს შიდა მხარის და ფრჩხილებზე კანის სიფერმკთაღე, უმეტესად, გოგონებში	დაბალილობის შეგრძნება, სუნთქვის გაძნელება, პრობლემები ათვისების თვალსაზრისით, ხშირი ავადმყოფობა მხედველობის დაქვეითება ცუდი განათების დროს, ხშირი ავადმყოფობა, გაცდენები, ცუდად სწავლა
ვიტამინ A-ს ნაკლებობა	ღამის სიბრმავე, ხანდახან სრული სიბრმავე, ორგანიზმის თავდაცვისუნარიანობის კლება, ხშირი ინფექციები; მაგ. წითელა.	ხშირი ავადმყოფობა, სწავლის პროცესის გაძნელება, მეტყველების შენელება ან რთული პრობლემები (ყრუ-მუნჯობა)
იოდის ნაკლებობა	ჩივი (ფარისებრი ჯირკვლის გადიდება); ზრდის შენელება; ტვინის განვითარების შენელება; ინფექციების მიმართ დაუცველობა	მოტორიკის დარღვევა; ფეხების ტკივილი; სწავლის გაძნელება; სკოლის ხშირი გაცდენა
ვიტამინ B-ს ნაკლებობა	კუნთების მძიმე ქრონიკული მოდუნება, დამბლა, სპაზმები, გონებრივი განვითარების პრობლემები, ნერვული აშლილობა, საჭმლის მომწელებელი სისტემის მოშლილობა, კანის სიმშრალე და დასკდომა, მძიმე ფორმის ანემია, გულის უკმარისობა.	სწავლისადმი ინტერესის კლება; (მძიმე შემთხვევებში) მოძრაობის გაძნელება
ჭარბი უნარიანობა / გადამეტებული კვება ორგანიზმი საკვებით მეტ ენერგიას იღებს, ვიდრე ხარჯავს	სიმსუქნე, მოძრაობის შენელება, ქოლესტერინის მაღალი დონე და წნევიანობა; ქრონიკული დაავადებები ზრდასრულობაში	დაბალილობა და სისუსტე; ხშირი გაცდენები
პარაზიტები განსაკუთრებით, ჭიებით ინფიცირება	ზრდის შენელება; დიარეა და ორგანიზმის გაუწყლობა; საკვებიდან მარგი ელემენტების ათვისების უნარის კლება	

- არასათანადო კვება ზემოქმედებს სწავლის უნარზე
- არასათანადო კვების ნიშნების ამოცნობა ადვილი არაა
- მასწავლებლებმა საგანგაშო ნიშნები უნდა ამოიცნონ
- არასათანადო კვებას მრავალი მიზეზი აქვს
- სწავლებას შეუძლია არასათანადო კვების აღმოფხვრა

აქტივობა 3 ნიშნების ამოცნობა

(3) ნიშნების კატეგორიებად დაყოფა

არაჯანსაღი კვების ნიშნები

ფიზიკური ნიშნები	ამოსაცნობი ნიშნები	ქცევაში გამოხატული სხვა ნიშნები
ნელი სიარული დადლილობა შიმშილი წონის ნაკლებობა ყელის შესივება მხედველობის შესუსტება	კონცენტრაციის ნაკლებობა ჩამორჩენა მუშაობაში (სწავლაში) გაგების პრობლემები წერა-კითხვის პრობლემები	ხშირი გაცდენები გალიზიანებადობა აგრესიულობა დავლების შეუსრულებლობა სიმორცხვე უხალისობა თამაშის სურვილის უქონლობა

(5) მიზეზების ამოცნობა

- ა.-ს პრობლემა მცირეხნიან შიმშილობას ჰგავს, და საკმაოდ ადვილი გამოსასწორებელია.
- ე.-ს პრობლემა შესაძლოა იოდის დეფიციტით იყოს გამოწვეული, რაც ასევე იოლად მოგვარდება. მაგრამ მიკროელემენტების ნაკლებობას აუცილებლად მრავალფეროვანი საკვებით მდიდარი დიეტის დანიშვნა სჭირდება.
- კ.-ს შესაძლოა A ვიტამინის ნაკლებობა ჰქონდეს, თუმცა, არც არასათანადო კვების სხვა ფორმების გამორიცხვა შეიძლება.

ფაზა ა:
კონცეფციები და პრინციპები

ჯანმრთელობა და ჯანსაღი ცხოვრების წესი

შინაარსი

1. რა არის ჯანმრთელობა?
2. ჯანმრთელობის განსაზღვრება
3. ჯანმრთელობის უზრუნველყოფი პირობები (არასავალდებულო)
4. ქცევის ჯანსაღი და არაჯანსაღი მოდელი
5. ჯანსაღი ცხოვრების წესის თამაში (არასავალდებულო)
6. საკვები და გზავნილები ჯანმრთელობის თემაზე
7. რას სვამთ და რატომ?
8. როგორ იქმნება კვებასთან დაკავშირებული ქცევის მოდელი? (არასავალდებულო)
9. მიზნები და ამოცანები
10. ცოდნა და ქცევა
შეჯამება
თვალსაჩინო დოკუმენტი: ჯანმრთელობის განსაზღვრება;
ძირითადი გზავნილები;
მიზნები და ამოცანები;
გათვითცნობიერება კვების საკითხებში.

აქტივობების პასუხები

რა დაგჭირდებათ

ადამიანები	ჯანდაცვის მუშაკები და კვების სპეციალისტები ამ სესიის მომზადებასა და მსვლელობაში დიდ დახმარებას გაგიწევენ.
ინფორმაცია	საკუთარი გამოცდილებაც სრულიად საკმარისია.
მომარაგება	პლაკატის ქაღალდი, ფერადი მარკერები.

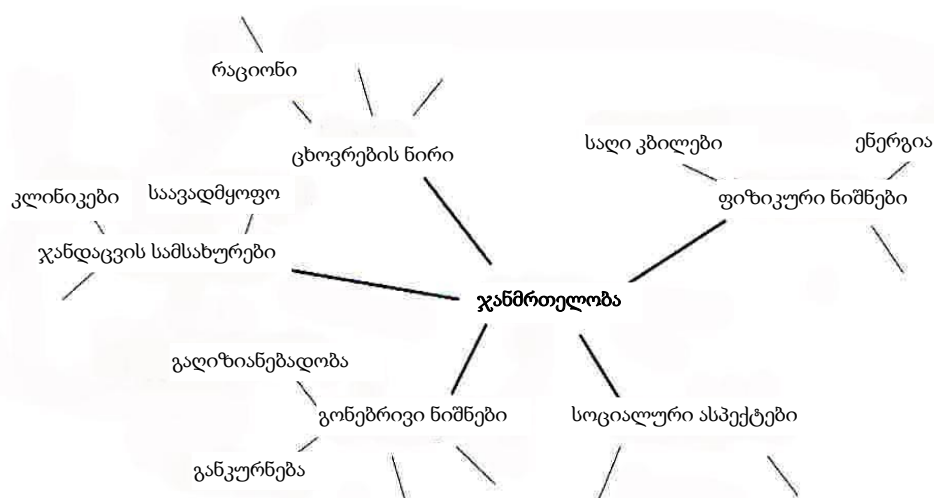
რა არის ჯანმრთელობა?



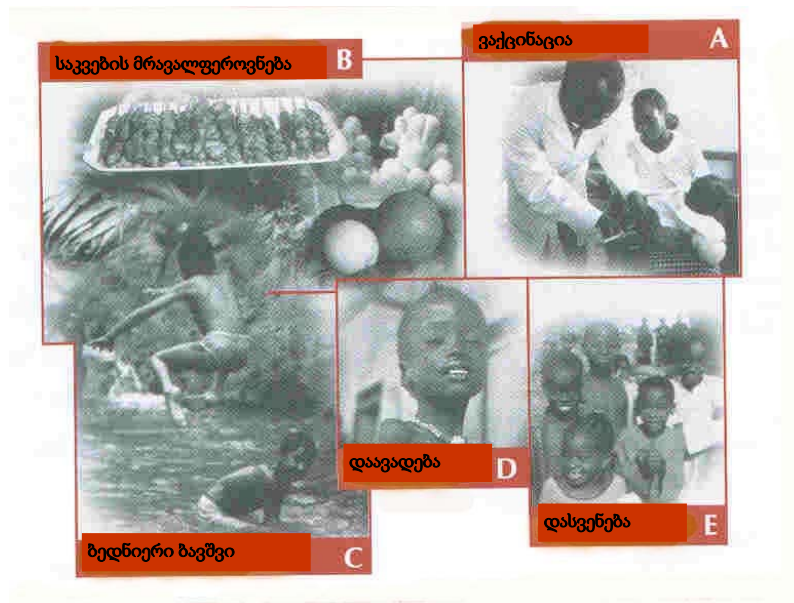
15 წუთი

რა მოგდით პირველი თავში, როცა საუბარი ჯანმრთელობაზე ჩამოვარდება ხოლმე? როგორია, თქვენი აზრით, ჯანმრთელობის ნიშნები?

დაწერეთ სიტყვა ჯანმრთელობა და ერთობლივი ფიქრის პროცესში ჩამოაყალიბეთ რამდენიმე მოსაზრება, რომელსაც შემდეგ ქსელისებრი დიაგრამის სახეს მისცემთ. ცნებებს ადგილები ისე მიუჩინეთ, როგორც მოგესურვებათ. მაგალითად:



ქვემოთ მოცემული ფოტოსურათები შეიძლება იდეების სტიმულირებისთვის გამოგადგეთ.



ჯანმრთელობის განსაზღვრება



20 წუთი

1. განიხილეთ აქტივობაში 1 გაკეთებული არჩევანის მიზეზები. ეთანხმებით თუ არა აზრს, რომ ჯანმრთელობა ფიზიკურთან ერთად სოციალურ და სულიერ ასპექტებსაც მოიცავს?
2. შეაჯამეთ თქვენი მოსაზრებები კარგი ჯანმრთელობის შესახებ არაუმეტეს 30 სიტყვის შემცველი ფრაზით და ქვემოთ გამოყოფილ ადგილას ჩაწერეთ. მაგალითად:

ჩემთვის კარგი ჯანმრთელობა ნიშნავს ადამიანის მიერ კეთილდღეობის და კარგად ყოფნის შეგრძნებას.

3. შეკრიბეთ თქვენი მოსაზრებები. გამოყავით ყველაზე უფრო ყოვლისმომცველი და ამოწერეთ, შემდეგ ხმამაღლა წაიკითხეთ. ყველამ ერთად შეავსეთ და დახვეწეთ ეს განსაზღვრება, სანამ მას ყველა არ დაეთანხმება. შემდეგ 30 სიტყვიან დეფინიციაში გამოსცადეთ.
4. დაუბრუნდით ჯანდაცვის მსოფლიო ორგანიზაციის (ჯმო) განსაზღვრებას, რომელიც მოცემულია ნაწილში „ქრესტომათია“, ქვეთავი ა1, სურათი 11, ან თვალსაჩინო დოკუმენტში „ცნებები, პრინციპები და ამოცანები“, რომელიც ამ ქვეთავის ბოლოსაა მოცემული.
5. შეადარეთ ჯანდაცვის მსოფლიო ორგანიზაციის განსაზღვრება თქვენსას. ნახეთ არსებითად თუ უახლოვდებიან ერთმანეთს? ჩამოაყალიბეთ ჯანმრთელობის თქვენი საკუთარი დეფინიცია სრულად.
6. ეთანხმებით თუ არა მოსაზრებას, რომ სოციალური, ფსიქოლოგიური და ფიზიკური ფაქტორები ერთმანეთთან ურთიერთქმედებს? შესაძლებელია თუ არა, რომ სოციალურმა პრობლემებმა ადამიანი ფიზიკურად დაავადოს? შესაძლებელია, რომ ფსიქოლოგიურმა პრობლემებმა სოციალური პრობლემები შეუქმნას? შეგიძლიათ მაგალითების მოტანა?

ჯანმრთელობის განმსაზღვრელი პირობები



15 წუთი

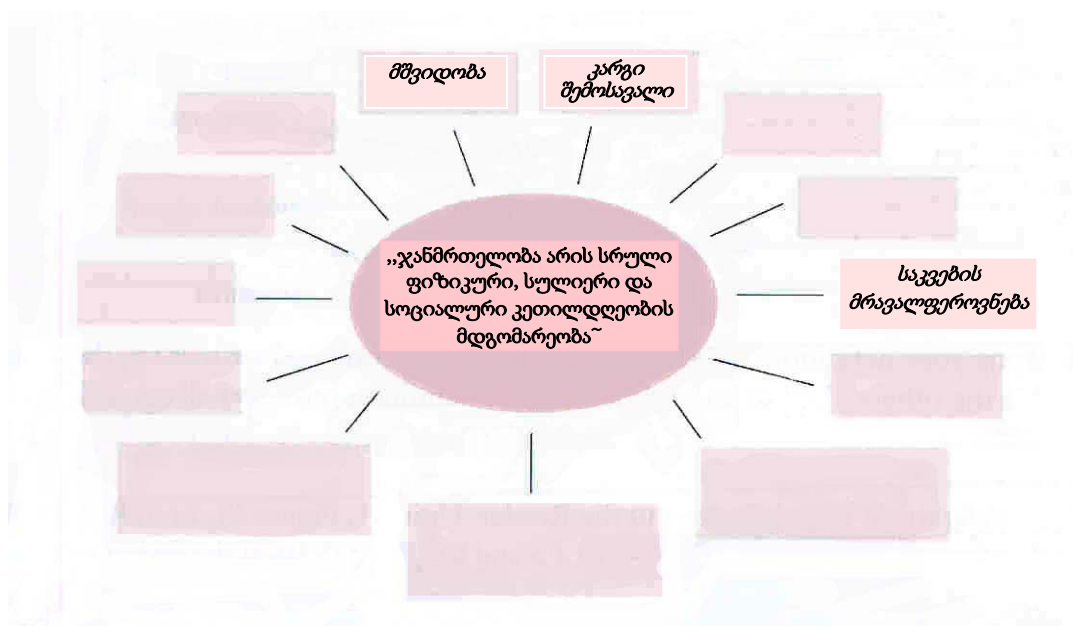
(არასავალდებულო)

ჯანმრთელობა ბევრ ფაქტორზეა დამოკიდებული. ზოგიერთი მათგანი ადამიანის კონტროლს არ ექვემდებარება.

როგორია ჯანმრთელობის განმსაზღვრელი უმთავრესი ფაქტორები ნებისმიერ საზოგადოებაში? მაგალითად, მშვიდობა ყველასთვის ერთნაირად მნიშვნელოვანია. სხვა რომელი ფაქტორებია ამდენადვე არსებითი?

იმსჯელეთ და თქვენი მოსაზრებები ქვემოთ მოცემულ უჯრედებში ჩაწერეთ.

შეადარეთ „ქრესტომატიის“, ა1 ქვეთავში მოცემულ სურათს.



ქცევის ჯანსაღი და არაჯანსაღი მოდელი



20 წუთი

1. დაფიქრდით, როგორი ქცევა ახდენს გავლენას ჩვენს ჯანმრთელობაზე, მოიფიქრეთ როგორც დადებითი, ასევე უარყოფითი მაგალითები. გაიხსენეთ ჯანმრთელობის განვრცობილი დეფინიცია - „სულიერი და სოციალური ქცევა იმდენადვე, რამდენადც ფიზიკური.“

შეავსეთ ქვემოთ მოცემული ჩამონათვალი თქვენი მოსაზრებებით. იფიქრეთ არა მხოლოდ თქვენს ქცევაზე, არამედ თქვენი მეგობრების და თქვენი ბავშვების ჩვევებსა და ცხოვრების ნირზე.



2. შემდეგ თქვენი საკუთარი ჩამონათვალი შეადგინეთ.

პოზიტიური ქცევა	ნეგატიური ქცევა
ვარჯიში	სიგარეტი
რეგულარული ვიზიტები ექიმთან	ნერვიულობა/ შფოთვა
-----	-----
-----	-----
-----	-----
-----	-----
-----	-----
-----	-----

3. დახედეთ, რა ჩაწერეთ მარცხენა სვეტში.

ა. ეთანხმებით თუ არა მოსაზრებას, რომ ქცევის ჯანსაღი მოდელი ჯანმრთელობასთან დაკავშირებული სწავლების ერთ-ერთი მთავარი მიზანია?

ბ. ეთანხმებით აზრს, რომ თუ ჯანმრთელობასთან დაკავშირებული განათლება ადამიანს ჯანსაღ ცხოვრებას ვერ ასწავლის, უნდა ჩაითვალოს, რომ იგი უშედეგო აღმოჩნდა?

4. ქვემოთ მოცემულ ჩარჩოში ჯანსაღი ცხოვრების წესის განმარტების პირველი სიტყვებია მოცემული. დაასრულეთ, თუ შეიძლება, აზრი.

ფიზიკური სულიერი	რა უნდა გავაკეთოთ, რომ თავი კარგად ვიგრძნოთ
-----	-----
-----	-----
-----	-----

5. შეადარეთ თქვენი ჩამონათვალი „ქრესტომათიაში“, ქვეთავ ა1-ში მოცემულ განსაზღვრებას.

მთავარი გზავნილი: ჯანსაღი ცხოვრების ნირი ჯანმრთელობის საწინდარია.



თამაში "ჯანსაღი ცხოვრების წესი"

(არასავალდებულო)

ჯანსაღი ცხოვრების სტილის კარგი ილუსტრაციაა შემდეგ ორ გვერდზე მოცემული თამაში. უნდა ითქვას, რომ ქცევის სწავლა ძალზე ახლოს დგას თამაშის პრინციპებთან. თამაში განვითარებადი ქვეყნებისთვის განკუთვნილი სასწავლო სახელმძღვანელოდანაა აღებული. თამაშში არის დაფა, მას აქვს ინსტრუქციები და შანს-ბარათები. ეს თამაში სკოლის მოსწავლეებსაც მოეწონებათ.

თუ სესიაზე თამაშის დრო არ იქნა, შეისწავლეთ იგი შინ ყოფნისას და გადაწყვიტეთ, რამდენად გამოგადგებათ სკოლაში, ბავშვებთან სათამაშოდ.

1. დააკვირდით დაფას. როგორ ქცევას კარნახობს თამაში ადამიანს? ოჯახს? საზოგადოებას? გარემოს?

პიროვნებას (სულიერად და ფიზიკურად)	სოციალურს (ოჯახს და საზოგადოებას)	გარემოს

2. როგორ შეცვლიდით შანსის ბარათის ზოგიერთ გზავნილს, რომ თქვენს ადგილობრივ გარემოს მოერგოს? დაწერეთ სამი დამატებითი გზავნილი და ცარიელ მართხვუთ-ხედში მოათავსეთ. არ დაგავიწყდეთ, რომ თამაში დაჯილდოებას და ჯარიმებსაც ითვალისწინებს.

ა.-----

ბ.-----

გ.-----

თამაშის ინსტრუქცია

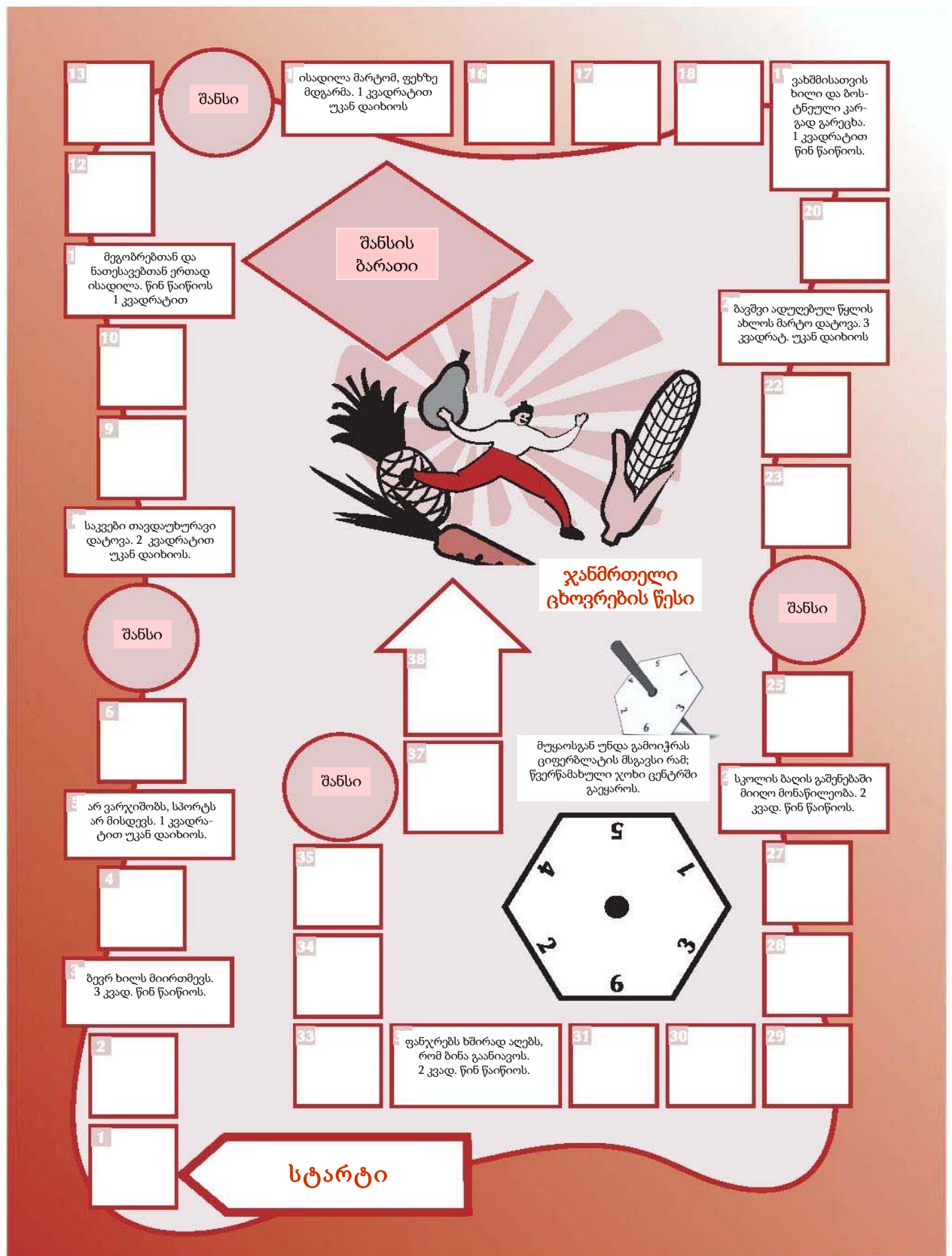
ქვემოთ მოცემული თამაში ცხოვრების ჯანსაღი სტილის გამოსავლენად იქნა შემუშავებული, თუმცა, თავად თამაშის პროცესი გასართობი და შემეცნებითი ხასიათისაა.

კლასი ორ ჯგუფად იყოფა. ჯგუფებს ერთსა და იმავე თემას აძლევენ. როცა ჯგუფი შეთავაზებულ კითხვაზე სწორად პასუხობს, სპეციალური ფიგურა უჯრედებზე წინ მიიწევს, თუ ჯგუფი მცდარ პასუხს იძლევა, ფიგურა უკან იხევს.

ზოგიერთი უჯრედი საგანგებო ინსტრუქციებს შეიცავს, ზოგს აქვს წარწერა შანსი. როცა გუნდი ასეთ უჯრედზე აღმოჩნდება, შანსბარათების დასტიდან ერთ რომელიმეს აძრობს და მითითებებს მისდევს.

თუ გუნდი რომელიმე შეთავაზებულ კითხვას ვერ პასუხობს, ან არასწორად პასუხობს, კითხვა ავტომატურად შემდეგ ჯგუფს გადაეცემა.

მოგებული პირველი აღწევს „ჯანსაღი ცხოვრების წესის“ უჯრედს. შანს-ბარათები ცალკე იქნება ამობარათებული, მათ დაფის მომდევნო გვერდზე იხილავთ.



შანსბარათები

შანსბარათი მკვდარი კატა მდინარეში გადაადგმეთ? გამოტოვეთ ორი სვლა	შანსბარათი სკოლაში დაწერეთ სცენარი დადგმისათვის, რომლის მეშვეობითაც მაყურებელს შეატყობინებთ, როგორ ვრცელდება ინფექციები კოლონების საშუალებით. წაიწიეთ 2 სვლით.	შანსბარათი მეზობელ გოგონას დაბადების დღეზე ნამცხვარი გამოუცხვეთ. წაიწიეთ წინ 1 სვლით.
შანსბარათი ძაღვს საკუთარი თევზიდან საჭმელი აალოკინეთ? გამოტოვეთ 2 სვლა	შანსბარათი მამას და მეზობელ მამაკაცებს კედლის შეღესვასა და შეთეთრებაში დაეხმარეთ? წაიწიეთ 2 უჯრედით.	შანსბარათი კლასელთან ერთად სკოლის ეკიმს გაესინჯეთ? წაიწიეთ 2 სვლით
შანსბარათი დაგავიწყდათ თქვენი სახლის წყლის ბაკის გაწმენდა. დაიხიეთ უკან 2 უჯრედით.	შანსბარათი თქვენმა მასწავლებელმა სადილის წინ ხელები არ დაიბანა. თქვენ კი არაფერი უთხარით. გამოტოვეთ ორი სვლა.	შანსბარათი ობოლთა თავშესაფარში სადილის გაწყობაში ეხმარებოდით. იქაურ ბავშვებს თბილად და მეგობრულად ექცევით. წაიწიეთ წინ 2 უჯრედით.
შანსბარათი ბაზრის მოვაჭრეს უხსნით, რატომ არ უნდა მისცეს ბუჩებს ხორცზე დაჯდომის საშუალება. წაიწიეთ წინ 1 უჯრედით	შანსბარათი თქვენმა მასწავლებელმა სკოლაში ჯანსაღი კვების სწავლება წამოიწყო; გინდათ ამ კურსში თავი გამოიჩინოთ. წინ წაიწიეთ 2 უჯრედით.	შანსბარათი მდინარეში შარდვისას წაგასწრეს? გამოტოვეთ შემდეგი სვლა.
შანსბარათი ოჯახისთვის ახალი საპირფარეშო ააშენეთ? წინ წაიწიეთ 2 სვლით.	შანსბარათი კლასელებთან ერთად თანასოფლელებისთვის პლაკატებს ამზადებთ, სადაც საკვების უვნებლად მომზადების მითითებებია მოცემული. 2 უჯრედით წინ წაიწიეთ.	შანსბარათი თქვენ მოამზადეთ რამდენიმე პლაკატი ჯანსაღი კვების თემაზე თქვენს კლასელებთან ერთად, რათა თანასოფლელებს აჩვენოთ, როგორ უნდა შეინახონ კვების პროდუქტები. წაიწიეთ წინ 2 სვლით.
შანსბარათი სკოლაში კარგი რეცეპტი შეიტყვეთ და ოჯახს ან მეგობრებს მისი მითითებით კერძის დამზადება შესთავაზეთ. ერთი უჯრედით წინ წაიწიეთ.	შანსბარათი დედა მწვანე ბოსტნეულის სალათს გიმზადებთ. თქვენ კი არ მიირთმევთ. ორი უჯრედით უკან დაიხიეთ.	შანსბარათი სადილად იგვიანებთ, გამოტოვეთ სვლა.
შანსბარათი მეზობელი გლეხის ყანაში ცეცხლი დაანთეთ. უკან დაიხიეთ 2 სვლით.	შანსბარათი დედას სადილის მომზადებაში ეხმარებით, მაგრამ მანამდე ხელს არ იბანთ. გამოტოვეთ ერთი სვლა.	შანსბარათი მამას სადილის ნარჩების დამუშავებაში და მათგან სასუქის დამზადებაში ეხმარებით. წინ წაიწიეთ ერთი სვლით.
შანსბარათი	შანსბარათი	შანსბარათი



საკვებთან და ჯანმრთელობასთან დაკავშირებული გზავნილები

ჩვენს ყოველდღიურ ცხოვრებაში ყველანი ვაღიარებთ, რომ ჯანსაღი ცხოვრების წესის მიდევნება აუცილებელია და ჯანსაღი კვების სწავლება მის კურატორ ცოდნას ავრცელებს. ჭამა-სმასთან დაკავშირებით რჩევის მიცემა ადამიანებს ყოველთვის უყვარდათ.

ისმენთ თქვენთვის სასარგებლო რჩევებს ჯანსაღ კვების ჩვევებთან დაკავშირებით? თავად რას ურჩევთ სხვებს?

1. გაიხსენეთ თქვენთვის მოცემული ან თქვენგან გაცემული რჩევები:

- რომელი იყო კარგი რჩევა?
- ახლაც მისდევთ მათ?
- თქვენს მიერ მიცემული რჩევა ისმინეს თუ უგულისყუროდ მოეგინდინა?



საკვებთან და ჯანმრთელობასთან დაკავშირებული გზავნილები

თემა	მაგალითი
საკვები და ზრდა	ნუ გამოტოვებთ კვებას. იკვებეთ რეგულარულად.
ჭამის ჩვევები	ნუ ჭამთ ასე სწრაფად. დაჯექით და ოჯახთან ერთად ისადილეთ.
საჭმელი და ჯანმრთელობა	-----
კომერციული პროდუქცია	-----
საყიდლებზე სიარული	-----
საკვების შენახვა	-----
საჭმლის მომზადება	-----
საჭმელი და ჰიგიენა	-----
კბილები	-----
წყალი	-----

2. ეთანხმებით თუ არა, რომ ეს გზავნილები ჯანსაღი კვების სწავლების პოპულარულ ვარიანტს წარმოადგენს.

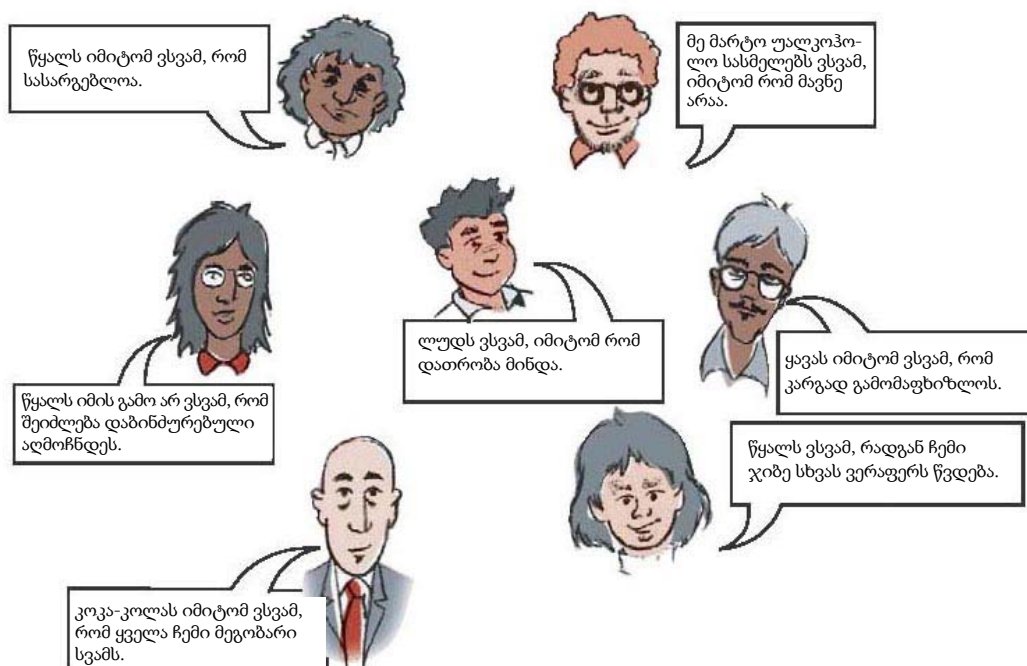
3. ეთანხმებით, რომ მათი მიზანი ჯანსაღი კვების და ცხოვრების ნირის დანერგვაა?

ჯანსაღი კვების სწავლება ჯანსაღი ცხოვრების წესის სწავლებაა

რას სვამთ და რატომ?

საიდან მომდინარეობს კვების ჩვევები? როგორ ჩამოგიყალიბდათ და გაგიმტკიცდათ ისინი? რამდენად მნიშვნელოვანია ისინი ადამიანისთვის, და რამდენად ძნელია მათი შეცვლა?

1. პლენარულ სესიაზე წაიკითხეთ ქვემოთ სურათებზე მოცემული ტექსტები და იმსჯელეთ, როგორ ზემოქმედებს ისინი ამ ადამიანებზე?



2. დილაობით რას სვამთ და რატომ? ჩამოუარეთ ჯგუფს, და შეაგროვეთ მათი ქცევის განმსაზღვრელი მიზეზები (შეიძლება ერთზე მეტი იყოს) და მათ კლასიფიკაციაში მოქცევას შეეცადეთ.

სახელი	სასმელი	მიზეზები

3. ახლა თქვენი მიზეზები „ქრესტომათიის“ ა1 ქვეთავის მე-10 სურათის ტექსტებს შეუდარეთ. შეგიძლიათ თქვენს მიერ მოტანილი მიზეზების ამოცნობა?
4. ადვილი იქნება თქვენი ჩვევების და მიდრეკილებების შეცვლა? რატომ? რატომ არა? იმსჯელეთ.
5. დასკვნის სახით: ეთანხმებით თუ არა იმ მოსაზრებას, რომ
 - ბევრი ფაქტორი ზემოქმედებს ადამიანების კვების (სასმელებიც იგულისხმება) მიდრეკილებებზე?
 - ძნელი იქნება მათი შეცვლა?

ჯანსაღი ცხოვრების წესის სწავლა ბევრ ფაქტორზეა დამოკიდებული.



რა აყალიბებს კვებასთან დაკავშირებულ ქცევას?

(არასავალდებულო)

1. აირჩიეთ ქცევის რამდენიმე მოდელი ქვემოთ მოცემული ჩამონათვალიდან და თითო-ეულ წყვეილს/ ჯგუფს დაუნაწილეთ. განიხილეთ და ჩაწერეთ ის გავლენები, რომლებიც მათ ქმნის და განამტკიცებს. უფრო ზოგადად საზოგადოებაზე იფიქრეთ, ვიდრე საკუთარ წრეზე და გარემოცვაზე. გამოიყენეთ „ქრესტომათიის“ ა1 ქვეთავში 10 მოცემული სურათი და შეადარეთ მას.
2. ჯგუფის მოსაზრებების გასაცნობად ჩართეთ სურათზე მოცემული ტექსტების ავტორთა მიზეზები და მოტივები თამაშის სიტუაციაში. თითოეული მათგანი პლაკატის ქაღალდზე ამოწერეთ, რომ განმეორებადობის მიხედვით დაადგინოთ, რომლებია საზოგადოებაში ყველაზე ფეხმოკიდებული.
3. როგორია კვების ჩვევების ძირითადი მოტივაციები? იძლევა თუ არა სურათი 10 რეალისტურ სურათს?

კვების ჩვევა	გავლენები, რომლებიც ქმნის და ამტკიცებს მათ
ბევრი თევზი, ხილი, ბოსტნეული	
დროულად, ერთსა და იმავე დროს ჭამა	
მიმზიდველი კერძების სიყვარული	
„ფასტფუდის“ კერძების სიყვარული	
რომელიმე განსაკუთრებული კერძის მომზადება დღესასწაულებზე	
ცხოველური ცილების მიღების შეზღუდვა	
რომელიმე ძირითადი პროდუქტის აჩემა (მაგ.: ბრინჯი, სიმინდი, კარტოფილი)	
რეგულარულად ჭამა სხვა ადამიანებთან ერთად	
სტუმრებისთვის რომელიმე განსაკუთრებული კერძის მომზადების ჩვევა	
რომელიმე კერძზე უარის თქმა	
ფართოდ რეკლამირებული სასმელის სმა	
შოკოლადის ან სხვა ტკბილეულის ჭამა	



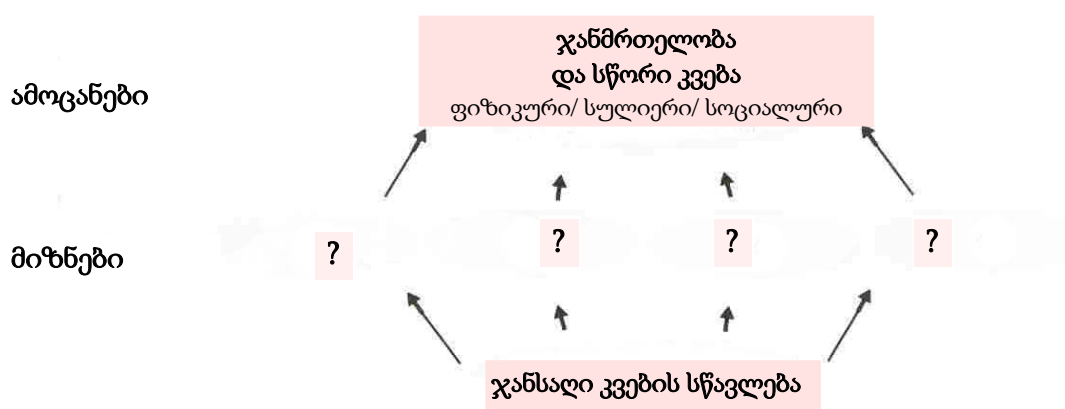
ჯანსაღი კვების სწავლების მიზნები და ამოცანები

დროა ჯანსაღი კვების სწავლების მიზნებს და ამოცანებს უფრო ზუსტი განსაზღვრება მიეცეს.

1. ერთობლივი განსჯის შემდეგ დაადგინეთ ჯანსაღი კვების სწავლების ამოცანები.

- ეს ამოცანებია ჯანმრთელობა და ჯანსაღი კვება.
- მიზნებმა უნდა მიგვიყვანოს ამ ამოცანების განხორციელებამდე.
- ჯანსაღი კვების სწავლება უნდა დაგვეხმაროს ამ მიზნების შესრულებაში.

როგორ აღწერდით ამოცანებს? რის მიღწევა გვსურს? იმსჯელეთ ამაზე და შეავსეთ ოთხი ქვედა უჯრედი, რომლებშიც ახლა კითხვის ნიშნებია.



2. შეადარეთ თქვენი დასკვნები.

3. შეადარეთ თქვენი დასკვნები დიაგრამასთან, რომელიც მოცემულია „ქრესტომათიაში“, ქვეთავი ა1, სურათი 11, ან თვალსაჩინო დოკუმენტთან კონცეფციები, პრინციპები და მიზნები, რომელიც ამ ქვეთავის ბოლოსაა მოცემული. განიხილეთ განსხვავებები და კომპრომისების გზით ერთსულოვნების მიღწევამდე იმუშავეთ.

ცოდნა და ქცევა



20 წუთი

ჯანსაღი კვების სწავლება ისევეა დაკავშირებული ქცევასთან და სოციალურ აქტივობასთან, როგორც ცოდნასა და გაგებასთან. როგორი შედეგი მოაქვს თითოეულ ამ ასპექტთან ცალკე-ცალკე მუშაობას და როგორი - მათ ინტეგრირებას?

აქ სამი შემთხვევაა მოტანილი. თითოეულ შემთხვევაში სკოლას გადასაწყვეტი აქვს, როგორ სჯობს მოქმედება. გაინაწილეთ ეს სამი შემთხვევა, იმსჯელეთ და შემდეგ გადაწყვიტეთ:

- როგორია თითოეული აქტივობის ძლიერი და სუსტი მხარეები?
- როგორ ქმედებას (ან ქმედებათა კომბინაციას) გაუწევდით რეკომენდაციას?
- როგორაა ეს ქმედებები დაკავშირებული ჯანსაღი კვების სწავლების მიზნებთან, რომლებიც მე-9 აქტივობაშია მოცემული?

ახლა გააცანით ერთმანეთს მიღებული შედეგები. პასუხებში მოცემული კომენტარებიც ძალზე დაგეხმარებათ.

შემთხვევა ა

ვიტამინის A მცირე ნაკლებობა ბევრ ბავშვს აქვს. ასეთი ბავშვები ხშირად ავადმყოფობენ, რადგან მათ ორგანიზმს ინფექციებისგან თავის დაცვა უჭირს. „დონორები“ მათ დასახმარებლად მზად არიან. არსებობს უამრავი იაფი საკვები, რომელიც ამ ვიტამინითაა მდიდარი, მაგრამ ბავშვები მათ არ მიირთმევენ. რა არის საუკეთესო გამოსავალი?

ა. დაიწყეთ ამ ვიტამინით უზრუნველყოფის პროგრამა და ბავშვებისათვის ხელმისაწვდომი გახადეთ. სკოლამ ბავშვებს ვიტამინების მოხმარების წესი უნდა ასწავლოს.

ბ. სასკოლო კვების პროგრამაში რაციონის A ვიტამინით გამდიდრების პუნქტი შეიტანეთ.

გ. დაარწმუნეთ ბავშვები/ მშობლები საგანგებოდ მოამზადონ ამ ვიტამინით მდიდარი პროდუქტები და მისი დამატებით თავიანთი მენიუ გაამდიდრონ.

დ. ყველა სკოლაში ყოველ წელიწადს სამი საგანგებო გაკვეთილი ჩაატარეთ, რომლებსაც პირობით სახელად „კვება ჯანმრთელობისათვის“ ერქმევა. გააგებინეთ ბავშვებს, კერძოდ, რომელი პროდუქტები დაიცავს მათ ავადმყოფობებისაგან.

შემთხვევა ბ

რეგიონში დიარეასთან დაკავშირებული დაავადებები მომრავლდა. ბავშვები დაბინძურებულ წყალში ბანაობენ, ან ხელებს არ იბანენ, ან იბანენ, მაგრამ დაბინძურებულ წყალში. როგორ უნდა მოვიქცეთ?

ა. ბავშვებმა საბუნებისმეტყველო გაკვეთილებზე ბაქტერიები და დაავადებების გამომწვევი მიზეზები უნდა შეისწავლონ.

- ბ. ასწავლეთ მოსწავლეებს წყლის გაწმენდა ადუღებით ან ქლორის მეშვეობით.
- გ. სავალდებულო გახადეთ ბანაობის და ხელის დაბანის წესების დაცვა და თვალი ადევნეთ მათ შესრულებას.
- დ. წაიყვანეთ ბავშვები მდინარის პირას და აუხსენით, სად შეიძლება ცურვა და სად - არა.

შემთხვევა გ

საკვები პროდუქტებით მოვაჭრეები სკოლაში შესვენების დროს მოვიდნენ. იმ ტკბილეულიდან, რომელსაც ისინი ჰყიდიან, ბევრი შეფუთულიც კი არაა და ბუზებს იზიდავს. რა ზომები უნდა მიიღოს სკოლამ?

- ა. სკოლის ტერიტორიაზე მხოლოდ სწორად შეფუთული პროდუქტებით მოვაჭრეები შეუშვან.
- ბ. ბავშვებს ასწავლეთ, რომ ტკბილეული მხოლოდ იმათგან შეიძინონ, ვინც სისუფთავეს იცავს.
- გ. ამ საკითხთან დაკავშირებით ყოველწლიურად ორი გაკვეთილი ჩაატარეთ; განიხილეთ შეუფუთავი საკვები პროდუქტების ყიდვის რისკები, გაითამაშეთ სცენები, რომლებიც ბავშვებსა და გამყიდველებს შორის ურთიერთობას განასახიერებს.
- დ. მიეცით ბავშვებს სუფთა ტკბილეული.

შეჯამება



30 წუთი

ამ შემაჯამებელ ქვეთავში შევათანხმებთ უკვე განხილულ კონცეფციებსა და პრინციპებს და სამომავლო განხილვისათვის თვალსაჩინო მასალის სახით მოვამზადებთ. ეს იქნება პირველი დოკუმენტი, რომელიც მიზნების, პრინციპების საჭიროებების და მოქმედების გეგმების ჩვენების მიზნით შეიქმნება ვორქშოფის მიმდინარეობის დროს. (იხილეთ თვალსაჩინო დიაგრამა აქტივობების ბროშურის უკანა გვერდზე).

შემდეგ გვერდზე, დოკუმენტში „პრინციპები, ამოცანები და მიზნები“ მოცემულია ჯან-მრთელობის ჯანდაცვის მსოფლიო ორგანიზაციისეული განსაზღვრება კვების საკითხებში გათვითცნობიერებულობის, ძირითადი გზავნილების, ჯანსაღი კვების სწავლების მიზნებისა და ამოცანების თაობაზე.

დაიწყეთ გათვალსაჩინოება - შემდეგი გვერდიდან თითოეული ჩარჩო ცალკე ქაღალდზე გაადიდეთ და ყველას დასანახად გამოფინეთ. შემდეგ გრძელი მართკუთხა დიაგრამა შეადგინეთ, ქვემოთ მოცემულის მსგავსად და ბევრი ცარიელი ადგილი დატოვეთ ახალი დოკუმენტისათვის.

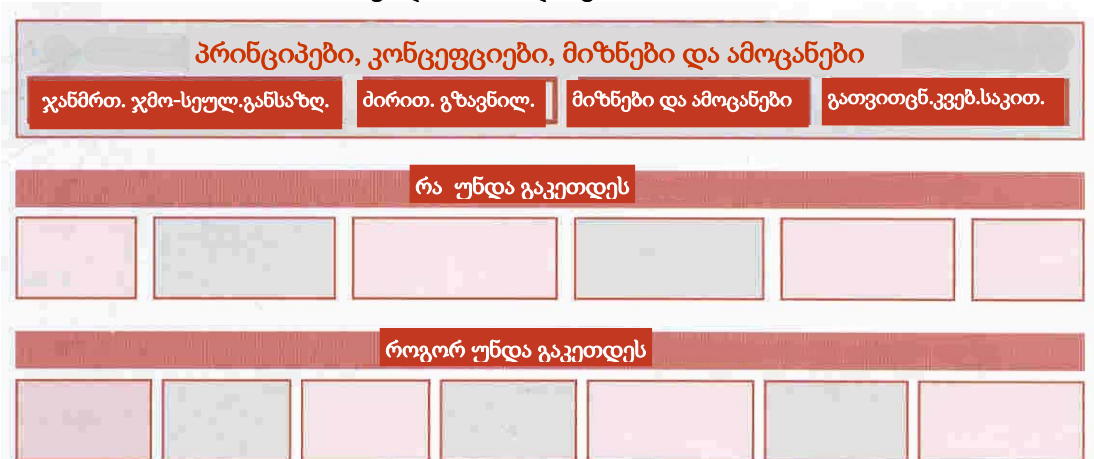
მოამზადეთ წარსადგენად - ერთი ან ორი მოხალისე აიღებს თითო საკითხს და წარსადგენად მოამზადებს. ისინი გზავნილებს და დიაგრამას დაამუშავებენ, განმარტავენ, რა რას ნიშნავს და, თუ შესაძლებელია, თვალსაჩინო მაგალითებს მოიტანენ. თითოეულ პრეზენტაციას დაახლოებით ხუთი წუთი დაუთმეთ.

პრეზენტაციები - პრეზენტატორები საკუთარ ნამუშევარს წარადგენენ. შეხვედრაზე უნდა გამოვლინდეს:

- ეთანხმებიან თუ არა წამოადგენილი მასალის შინაარსს;
- სრულად ასახავს თუ არა მასალა გზავნილების შინაარსს თუ მისი შეცვლა უნდა მოხდეს;
- ჩაწერეთ მნიშვნელოვანი შეფასებები, სახეცვლილებები ან კომენტარები წარმოდგენილ დოკუმენტებზე.

თვალსაჩინოება - პრინციპები და მიზნები ყოველ სესიაზე უნდა იყოს გამოფენილი.

თვალსაჩინო დიაგრამა



ჯანმრთელობის მსოფლიო ჯანდაცვის ორგანიზაციის მიხედვით განსაზღვრება

”ჯანმრთელობა სრული ფიზიკური, სულიერი და
სოციალური კეთილდღეობაა და არა მხოლოდ
ავადმყოფობის არქონა.”

ჯმო-ს ოტავის ქარტია (1986);
(ან გამოიყენეთ თქვენი ადაპტირებული ვერსია)

ძირითადი გზავნილები

- ჯანმრთელობა არის ფიზიკური, სულიერი და სოციალური კეთილდღეობა
- ჯანმრთელობა დამოკიდებულია ჯანსაღ ცხოვრების წესზე
- ჯანსაღი კვება ჯანსაღი ცხოვრების წესის ნაწილია
- ჯანსაღი კვების სწავლება ჯანსაღი ცხოვრების წესის სწავლებაა
- ცხოვრების წესის სწავლებას ბევრი საფუძველი აქვს

მიზნები და ამოცანები

ამოცანა: ჯანმრთელობა და სწორი კვება

მიზნები: ჯანსაღი კვება, გათვითცნობიერებულობა კვების საკითხებში

კვების საკითხებში გათვითცნობიერებული ადამიანი . . .

- სწორი კვების პრინციპებს საკუთარ ცხოვრებაში ნერგავს და საკვებისა თუ ზოგადად კვების საკითხების მიმართ მნიშვნელოვან გადაწყვეტილებებს იღებს;
- შეუძლია სხვებზე გავლენის მოხდენა (და-ძმაზე, თანატოლებზე და სხვა ბავშვებზე);
- შეუძლია საკუთარი არჩევანის, საკუთარი კვების ჩვევების და გარემოს შეფასება, შეუძლია დაიცვას და უკეთესობისკენ შეცვალოს გარემო.

■ აქტივობა 10 ცოდნა და ქცევა

ჯანსაღი კვების სწავლების მიზნები დაკავშირებულია როგორც ქცევასთან, ისე ცნობიერებასთან, მიუხედავად იმისა, რომ ეს საკმაოდ განსხვავებული სფეროებია. ამ განსხვავებების ილუსტრირებას შემდეგი მაგალითებით მოვახდენთ.

შემთხვევა ა

- ა. თუ ბავშვები ვიტამინის ტაბლეტების მიღებას სწავლობენ, ამას სწრაფად და ეფექტურად გააკეთებენ. მაგრამ ეს მხოლოდ დროებითი გამოსავალია: მთელი ცხოვრება ვიტამინის ტაბლეტების სმა შეუძლებელია.
- ბ. სწორი არჩევანი საკვების შერჩევაა, ბავშვებს სწორად კვების ჩვევას სწორედ იგი განუვითარებს. ჩვენი პირველი მიზანი სწორ კვებასთან დაკავშირებით ნაწილობრივ მიღწეული იქნება. მაგრამ არ გვაქვს იმის გარანტია, რომ ბავშვები სწორად კვებას სკოლის გარეთაც ან სკოლის დამთავრების შემდეგაც განაგრძობენ.
- გ. ესეც კვებასთან დაკავშირებული გადაწყვეტილებაა და თუ იგი სწორი აღმოჩნდება, სასარგებლო ჩვევებს ხანგრძლივი დროით ჩამოაყალიბებს. ჯანსაღი კვების სწავლების უპირველეს მიზანს ჯანსაღ კვებას იგი ნამდვილად შეუწყობს ხელს. საკუთარი ჯანმრთელობა ადამიანს ეკუთვნის, ის დონორების საჩუქარი არაა.
- დ. თავისთავად გაკვეთილებს არანაირი შედეგი არ მოაქვთ, თუკი ადამიანი კვების ჩვევებს არ შეიცვლის. გაკვეთილები ასწავლის რა აქვს ადამიანს უშუალოდ გასაკეთებელი და შესაცვლელი (მაგალითი გ.). როცა ბავშვს გაცნობიერებული აქვს, რატომ უნდა შეიცვალოს კვების ჩვევები, მაშინ ამას თავის ბავშვებსაც ასწავლის. არასწორი კვების პრობლემა გადაწყდება არა მხოლოდ ერთ თაობაში, არამედ შემდგომ თაობებშიც.

შემთხვევა ბ

- ა. ბავშვებს, აუცილებლად, უნდა ჰქონდეთ ინფორმაცია ბაქტერიების შესახებ. მაგრამ მათ შეიძლება უმაღლესი შეფასება მიიღონ და გამოცდებიც შესანიშნავად ჩააბარონ, მაგრამ სადილის წინ ხელების დაბანა მაინც დაავიწყდეთ! სკოლის გაკვეთილებს ადამიანები ხშირად ცხოვრებაში არ იყენებენ.
- ბ. ეს განსაკუთრებით მნიშვნელოვანია ისეთ ქვეყნებსა და რეგიონებში, სადაც წყლის მარაგები შეზღუდულია. ჯანსაღი კვების სწავლების ერთ-ერთი მნიშვნელოვანი მიზანი ამ ჩვევის გამომუშავებაა.
- გ. მეორე მხრივ, ეს ჩვევა დაიცავს ბავშვებს, მაგრამ მხოლოდ ეს სათანადო ცოდნით ვერ უზრუნველყოფს.
- დ. ეს მხოლოდ ბანაობას ეხება, მაგრამ სწორი მიმართულებით გადადგმული ნაბიჯია. ეს ბავშვების საქციელის თვალის გადევნების საშუალებას იძლევა და მათ ცოდნასა და მოქმედებას ერთმანეთთან აკავშირებინებს.

შემთხვევა გ.

- ა. ბავშვები სკოლის ტერიტორიაზე უკეთესად არიან დაცულნი, მაგრამ არა მის გარეთ.
- ბ. თუ ისინი წესს დაემორჩილებიან, ნაკლები რისკის ქვეშ იქნებიან, თუმცა, უმჯობესია, ბავშვებმა იცოდნენ, რატომ უნდა დაემორჩილონ ამა თუ იმ წესს.
- გ. გაკვეთილი ამის შესახებ ბავშვებს გონებაში გარკვეულ სტანდარტს დაუსახავს, სკოლაში შესულ მოვაჭრეებს გამუდმებული შეხსენება ექნებათ, და ბავშვებიც კარგად დაფიქრდებიან, სანამ მათგან რამეს იყიდიან. სკოლამ უნდა გააცნობიეროს საკუთარი პასუხისმგებლობა სანიტარული ნორმების დაცვაზე.
- დ. კარგი იდეაა, მაგრამ შეზღუდულია. ბავშვები რომ თავად იყვნენ ჩართულები ტკბილეულის დამზადებასა და გაყიდვაში, კვების საკითხებში გათვითცნობიერების დონე მართლაც ამაღლდება.

ჯანსაღი კვების სწავლების კარგი პროგრამა (1):

სამმხრივი მიდგომა

შინაარსი

1. მოსაზრებები და იდეები ჯანსაღი კვების სწავლების თაობაზე
2. სამმხრივი მიდგომა
3. კავშირი ოჯახთან
4. კავშირი საზოგადოებასთან
5. სკოლის გარემოს მიზნები
6. შეჯამება

თვალსაჩინო დოკუმენტები:

კავშირი ოჯახთან: მიზნები;
კავშირი საზოგადოებასთან: მიზნები;
სკოლის გარემოს მიზნები.

აქტივობების პასუხები

რა დაგჭირდებათ

ადამიანები

ყველა დაინტერესებული მხარე

ინფორმაცია

ზოგადი ცოდნა და გამოცდილება სკოლებსა და სასწავლო პროგრამებთან დაკავშირებით

კურსთან დაკავშირებული
დოკუმენტები

პარაგრაფების კავშირი ოჯახთან;
კავშირი საზოგადოებასთან;
სკოლის გარემოს მიზნები თითო-თითო ისეთი ფოტო ასლი,
როგორც ქვეთავის ბოლოსაა ნაჩვენები.

მომარაგება

ფერადი კალმისტრები ან მარკერები.

მოსაზრებები და იდეები ჯანსაღი კვების სწავლების შესახებ



15 წუთი

ქვემოთ მოცემულ ცხრილში მოცემულია თორმეტი მოსაზრება ჯანსაღი კვების შესახებ, რომლებსაც ამ და შემდეგ ქვეთავში განვიხილავთ. ორი ქვეთავის შემდეგ მათ ხელახლა დავუბრუნდებით, რათა შევამოწმოთ, ხომ არ შეგვეცვალა დამოკიდებულებები და შეხედულებები.

რას ფიქრობთ თქვენ თითოეულ საკითხთან დაკავშირებით? მოდით, ზოგიერთი წინასწარი დასკვნა გავაკეთოთ. ეს ინდივიდუალურად დანარჩენ ჯგუფთან კონსულტირების გარეშე უნდა მოხდეს.

თუ მათ მთლიანად ეთანხმებით, ცხრილის ბ სვეტში აღნიშნეთ, თუ არა, მაშინ თქვენი აზრი გ სვეტში ჩაწერეთ.

ა განცხადება	ბ მთლიანად ვეთანხმები	გ ნაწილობრივ ვეთანხმები, თუმცა...
1. ჯანსაღი კვების სწავლებამ უნდა უზრუნველყოს ბავშვების ჯანსაღი ცხოვრების წესი.		
2. ჯანსაღი კვების შესახებ ძალიან ბევრი რამ შეიძლება კლასში (სკოლაში) შეიტყო.		
3. ჯანსაღი კვების სწავლება ოჯახებს უფრო ეხება, ვიდრე სკოლის რომელიმე სუბიექტს.		
4. ჯანსაღი კვების სწავლება გულისხმობს კავშირს საზოგადოებასთან უფრო მეტად, ვიდრე სასკოლო საგნებთან.		
5. ჯანსაღი კვების სწავლება სკოლის გარემოსა და სკოლის არაპედაგოგიურ შტატსაც მოიცავს.		
6. ჯანსაღი კვების სწავლება ფართო დიაპაზონის მოღვაწეობაა, იგი უნდა ეხებოდეს ადამიანის გრძნობებს, საზოგადოებრივ ცხოვრებას, ცხოვრებისეულ გამოცდილებას და მასში მედია საშუალებებიც უნდა იყოს ჩართული.		
7. ჯანსაღი კვების სწავლება ყველა კლასში უნდა მიმდინარეობდეს.		
8. მისი თემები უნდა მუშავდებოდეს და ყოველ წელს უფრო და უფრო უნდა რთულდებოდეს.		
9. მისი სწავლება სხვადასხვა ასაკში სხვადასხვა მეთოდით სჯობს.		
10. ეს საკითხები ყველა სასკოლო საგანში უნდა იქნას შეტანილი.		
11. ჯანსაღი კვების სწავლებას უნდა გამოეყოს სპეციალური ადგილი ცხრილში.		
12. ჯანსაღი კვების სწავლება, ბევრი სხვა საგნისგან განსხვავებით, ადგილობრივი სპეციფიკის გათვალისწინებით უნდა ხდებოდეს.		



1. ჯანსაღი კვების სწავლების წყაროები

ბავშვები სწორი კვების პრინციპებს ბევრი წყაროდან სწავლობენ. ზოგიერთი მათგანი მითითებულია „ქრესტომათიის“ ქვეთავ ა2-ში, სურათი 12-ში.

ა. დააკვირდით ქრესტომათიაში მოცემულ დიაგრამას. იფიქრეთ ერთ ან ორ კონკრეტულ მაგალითზე და იმაზე თუ რა გავლენას ახდენს თითოეული ეს წყარო ბავშვის ცნობიერებაზე, ცოდნასა და ქცევაზე. მაგალითად:

- მედია საშუალებები - ტელევიზორში ბავშვმა შეიძლება ნახოს, როგორ იცავს ესა თუ ის ცნობილი პიროვნება ჯანსაღი კვების პრინციპებს.
- სოფლის მეურნეობაში მიღებული გამოცდილება - ბავშვმა შეიძლება იცოდნენ ან ისწავლონ, როგორ მოიყვანონ ესა თუ ის კულტურა, გააცნობიერონ, რომ ზოგ ადგილობრივ კულტურას სხვა ალტერნატივა რეგიონში არ გააჩნია.

ამ საკითხზე დიდხანს ნუ შეჩერდებით. ეს მაგალითები მხოლოდ იმისთვის მოვიტანეთ, რომ გვეჩვენებინა, რამდენი ფაქტორი ახდენს გავლენას ბავშვის ცნობიერებასა და გამოცდილებაზე.

ბ. ამ სფეროთაგან რომელში შეუძლია სკოლას ბავშვის უკეთ დახმარება სწავლების თვალსაზრისით?

2. აქტივობები

აქ მოტანილია ჯანსაღი კვების სწავლებასთან დაკავშირებული სასკოლო ღონისძიებების მაგალითები.

იმსჯელეთ, რომელი მათგანია განსაკუთრებით მნიშვნელოვანი ჯანსაღი კვების სწავლებისთვის და რატომ. თუ ღონისძიება მნიშვნელოვანი გეგმვებათ, აღნიშნეთ ერთხელ, თუ განსაკუთრებით მნიშვნელოვნად მიგაჩნიათ, მაშინ ორჯერ.

ეს მარტომ უნდა გააკეთოთ და თან სწრაფად. შემდეგ ჯგუფთან ერთად განიხილეთ ამგვარად შევსებული ცხრილი და განმარტეთ თქვენი გადაწყვეტილებები.

ღონისძიება	აღნიშვნა ✓
ა. სკოლის ბაღის გაშენება	
ბ. მშობლებთან საუბარი ჯანსაღი კვების სწავლებაში მათი როლის შესახებ	
გ. სასკოლო შტატის გადამზადება სწორი კვების ჩვევების დასანერგად	
დ. კლასის გაყვანა სასოფლო-სამეურნეო ნათესების დასათვალისწინებლად	
ე. კლასთან იმაზე საუბარი, თუ როგორ იზრდება ესა თუ ის მცენარე	
ვ. სკოლის კვების კომიტეტის ჩამოყალიბება	
ზ. ლექტორების და სპონსორების მოწვევა სკოლაში ბავშვებთან გასასაუბრებლად	
თ. პროექტის შემუშავება, რომელიც ბავშვებს ადგილობრივი ბოსტნეულის ზრდისა და კვებითი ღირებულების საკითხებს გააცნობს	
ი. სასკოლო კვების გასაუმჯობესებლად რეკომენდაციების მიცემა	

3. სასწავლო პროგრამის სამი სფერო

ითვლება, რომ ჯანსაღი კვების სასწავლო პროგრამა სამ სფეროში, სამი მიმართულებით უნდა განვითარდეს - საკლასო ოთახში, ოჯახში და საზოგადოებაში, და სკოლის გარემოში.

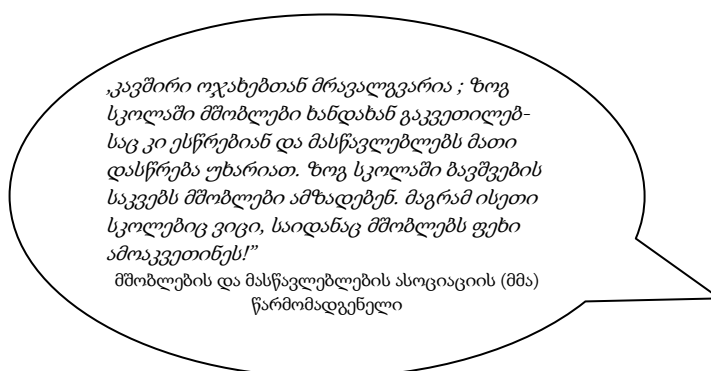
1. მოდით, დავუბრუნდეთ ახლახან ჩამოთვლილ ღონისძიებებს (2). საჭიროებენ თუ არა ისინი საკლასო პროგრამას, კავშირში არიან თუ არა სასკოლო გარემოსთან და ადგილობრივ საზოგადოებასთან? თუ საჭირო იქნება თქვენი პასუხი შეუდარეთ უკვე მოცემულ პასუხებს.
2. რომელია სამი ძირითადი ღონისძიება, რომელთა პრიორიტეტულობა ორჯერ აღნიშვნით გამოყავით?
3. როგორ უყურებთ ჯანსაღი კვების განვრცობილი სასწავლო პროგრამის შემუშავებას? ეს მნიშვნელოვანია; სასურველია; კარგია, მაგრამ შრომატევადი საქმეა? საინტერესო, მაგრამ არცთუ აუცილებელი საქმეა თუ, თქვენი აზრით, სულაც არაა აუცილებელი?



კავშირი ოჯახთან

ითვლება, რომ კვების საკითხების სწავლება სხვა საგნებზე მეტად მოითხოვს ოჯახის მონაწილეობას.

რამდენად პრაქტიკულია ეს? რამდენად აუცილებელია?



1. სკოლისა და მშობლებს შორის ურთიერთობის ამოცანები ქვემოთაა ჩამოთვლილი. დაინაწილეთ ერთმანეთთში და იმსჯელეთ ამ საკითხებზე:

- რას ნიშნავს თითოეული ეს ამოცანა კონკრეტულ პრაქტიკულ კონტექსტში?
- რომელი მათგანია განსაკუთრებით მნიშვნელოვანი ჯანსაღი კვების სწავლებისათვის და რატომ?

ჩაინიშნეთ და გამოთქვით შენიშვნები.

2. შეადარეთ თქვენი დასკვნები. მიმოიხილეთ ის კომენტარებიც, რომლებიც მოცემულია წიგნში „ერესტომათია“, ქვეთავი ა2, თავი ბ კავშირი ოჯახთან და საზოგადოებასთან.

3. გააკეთეთ დოკუმენტის „კავშირი ოჯახთან“ ასლი ამ ქვეთავის ბოლოს მოცემული ფორმით. აღნიშნეთ ის ამოცანები, რომლებიც, თქვენი აზრით, განსაკუთრებით მნიშვნელოვანია და რაც დისკუსიის დროს მნიშვნელოვნად მოგეჩვენათ. დოკუმენტი აღნიშვნებით ამ თავის ბოლოს თვალსაჩინოებისთვის შეინახეთ. იგი ვორქშოფის ბოლომდე დაგჭირდებათ.



რამდენად მნიშვნელოვანია საზოგადოების მონაწილეობა ჯანსაღი კვების სასკოლო სწავლებაში?

სკოლისა და საზოგადოების ურთიერთობის ამოცანები ამ ქვეთავის ბოლოს იქნება მოცემული. რა წვლილის შეტანა შეუძლიათ მათ ჯანსაღი კვების სასკოლო სწავლებაში? რამდენად ღირებული შეიძლება იყოს ეს წვლილი და რატომ?

„ჩვენში ოჯახების უმეტესობას პომიდორი თავად მოჰყავს. შემოდგომაზე ოჯახისთვის პომიდორის კონსერვებს ან ტომატის პასტას ამზადებენ ან გამომშრალს ინახავენ. ამას ხნიერი ხალხი უფრო აკეთებს, ახალგაზრდები - ნაკლებად. ამგვარად, პომიდორის შენახვასთან დაკავშირებული გაკვეთილი შეიძლება სამჯერ ჩავატაროთ წლის განმავლობაში: ჯერ ჩვენ მივდივართ იმის სანახავად, თუ როგორ აკონსერვებენ მას უფროსები; შემდეგ ისინი სკოლაში მოდიან და ბოლოს, შარშან დაკონსერვებული ან მშრალად შენახული პომიდორის წვნიანს ვაკეთებთ.“

1. დაიყავით ერთმანეთში ამოცანები და ხუთწუთიანი დისკუსია მოაწყეთ.
2. შეიკრიბეთ, თქვენი დასკვნები ერთმანეთს გააცანით და შეადარეთ. ასევე განიხილეთ ამ ქვეთავში მოცემული კომენტარები და შეადარეთ "ქრესტომათიის" კომენტარებს.
3. შეადარეთ თვალსაჩინო დოკუმენტს "კავშირები საზოგადოებასთან", რომელიც შემდეგ გვერდზეა მოცემული. აღნიშნეთ ის ამოცანები, რომელთაც თქვენი ჯგუფი განსაკუთრებით მნიშვნელოვნად თვლის; ასევე ის მნიშვნელოვანი მომენტები, რომლებიც დისკუსიის დროს გამოვლინდა. შეინახეთ ამგვარად მომზადებული დოკუმენტი თვალსაჩინოებისთვის. იგი ვორქშოფის ბოლომდე დაგჭირდებათ.

სკოლის გარემოს ამოცანები



30 წუთი

ჯანსაღი სასკოლო გარემო (ან მისი გაჯანსაღების მცდელობა) ბავშვებს ისეთ გზავნილებს უგზავნის, რომელთა გააზრება შემდეგ საკლასო ოთახში ხდება.

„ჩვენი კუნძულის ბევრ სკოლაში შექმნილია კლუბები, სახელწოდებით: „თავი, გული, ხელები, ჯანმრთელობა“. ამ კლუბებს უმეტესწილად თავად ბავშვები ქმნიან. მათ სწორი კვების დანერგვასთან დაკავშირებული საქმიანობები აერთიანებთ.“

გადახედეთ დოკუმენტს **სასკოლო გარემოს ამოცანები**, რომელიც ამ ქვეთავის ბოლოსაა მოცემული. იგი შემდეგ საკითხებს მოიცავს:

პოლიტიკა

ფიზიკური გარემო

სასკოლო კვება

სკოლის მასშტაბის საქმიანობა

როლების თამაშის მოდელები

მონაწილეობა

- დაინაწილეთ ეს ამოცანები ერთმანეთში და გაეცანით თითოეული სათაურის ქვეშ მოცემულ ამოცანებს. რა პრაქტიკული სარგებლობის მოტანა შეუძლია თითოეულ ამ ამოცანას? შეიტანეთ ქვემოთ მოცემულ ცხრილში თქვენი შენიშვნები:

ამოცანები	სარგებლობა

- შეიკრიბეთ და ერთმანეთს დასკვნები გაუზიარეთ. განიხილეთ ამ ქვეთავში მოცემული სასკოლო გარემოსთან დაკავშირებული შენიშვნები.

- მომზადეთ დოკუმენტის „სასკოლო გარემოს ამოცანები“ ასლი. იგი ამ ქვეთავის ბოლოშია მოცემული. აღნიშნეთ ის ამოცანები, რომელთაც თქვენი ჯგუფი განსაკუთრებით მნიშვნელოვნად თვლის; შეინახეთ ამგვარი დოკუმენტი აღნიშვნებით თვალსაჩინოებისათვის. იგი ვორქშოფის ბოლომდე დაგჭირდებათ.



სასწავლო პროგრამის დაგეგმვასთან დაკავშირებული დოკუმენტების გამოფენა

თვალსაჩინო დოკუმენტები, რომლებიც ამ ქვეთავში იხილეთ, სასწავლო პროგრამის დაგეგმვის განხორციელებისას დაგჭირდებათ. ისინი გამუდმებით უნდა იყოს გამოფენილი (ან ყოველი სესიის წინ ხელახლა გამოიფინოს), რომ ყველა ხედავდეს და მათი გამოყენების საშუალება ჰქონდეს.

გამოფენეთ ამოცანების სამი დოკუმენტი ისე, როგორც ქვემოთაა ნაჩვენები: პრინციპები, კონცეფციები, მიზნები და ამოცანები, რომელიც ქვეთავ ა1-შია მოცემული. ეს იქნება მთავარი თვალსაჩინო დოკუმენტის ცენტრალური ნაწილი. დატოვეთ მათ შორის და გვერდებზე სივრცეები, რადგან ამათ შემდეგ კიდევ დაემატება დოკუმენტები. იხილეთ თვალსაჩინოების დიაგრამა აქტივობათა ბროშურის გარეკანზე.

პრეზენტაცია

დაიყავით სამ ჯგუფად, რომელთაგან თითოეულს ამოცანათა თითო დოკუმენტი ექნება.

თითოეული ჯგუფი თავისი დოკუმენტის განსამარტავად ემზადება, ასახელებს იმ ასპექტებს, რომლებიც ჯგუფმა წინ წამოსწია ხსნის, რატომ; თითოეულ ჯგუფს საამისოდ 5 წუთი ეძლევა. მსმენელი კომენტარებს გამოთქვამს, შესწორებები შეაქვს და ა.შ.; მანამ კი დარწმუნდით, რომ ის, რაც თვალსაჩინოდ გამოგაქვთ, მთელი ჯგუფის პოზიციას შეესაბამება.

თვალსაჩინოებათა დიაგრამა



კავშირი ოჯახთან: ამოცანები

1. ზოგადად დინამიური, პოზიტიური და შედეგიანი კავშირის უზრუნველყოფა სკოლასა და ოჯახს შორის.
2. აქტიური მმა-ს ან მსგავსი სტრუქტურის მხარდაჭერა.
3. მშობლების/ოჯახების მიერ ჯანსაღი კვების სასკოლო სწავლების ამოცანების, პოლიტიკის და სასწავლო პროგრამის გააზრების და გაგების უზრუნველყოფა.
4. მშობლების/ოჯახის/მასწავლებლების უკეთ ინფორმირება ჯანსაღი კვების სწავლების როლის თაობაზე.
5. მოსწავლეების წახალისება დისკუსიის მოსაწყობად და სკოლაში ნასწავლი საკითხების გასაგრძელებლად.
6. მშობლების/ოჯახების უშუალოდ ჩართვა ჯანსაღი კვების სწავლებასთან დაკავშირებულ სასკოლო საქმიანობაში.
7. მშობლების/ ოჯახების სათანადო ცოდნის, უნარების, გამოცდილებისა და შეხედულებების შესწავლა
8. დარწმუნება, რომ მშობლების/ ოჯახების სათანადო ცოდნა-გამოცდილების გამოყენება ხდება.
9. მასწავლებლების და სასკოლო შტატის მიერ მშობლების/ოჯახის როლის ჯანსაღი კვების სწავლებაში გაცნობიერების უზრუნველყოფა.

კავშირი საზოგადოებასთან: ამოცანები

1. ზოგადად დინამიური, პოზიტიური და შედეგიანი კავშირის უზრუნველყოფა საზოგადოებასა და სკოლას შორის.
2. ჯანსაღი კვების საკითხებთან დაკავშირებული ჯანდაცვის სამსახურების პოტენციალის გამოყენება.
3. სამთავრობო/ ადგილობრივი სამსახურების გონივრული გამოყენება ჯანსაღი კვების სწავლების დროს (ინფორმაციის მოპოვება, კონსულტაციის მიღება, მასალების მოძიება და ა.შ.).
4. არასამთავრობო ორგანიზაციების მონაწილეობა ჯანსაღი კვების სასწავლო პროგრამაში.
5. მოვაჭრეების, საცალო მომწოდებლების და სხვა კომერციული ორგანიზაციების ჩართვა ჯანსაღი კვების სწავლებასთან დაკავშირებულ პრაქტიკულ საქმიანობაში.
6. მასწავლებლების და სასკოლო შტატის მიერ საზოგადოების როლის ჯანსაღი კვების სწავლებაში გაცნობიერების უზრუნველყოფა.
7. ადგილობრივ საკვებთან და შესაბამის ჩვევებთან თუ გამოცდილებათა დაკავშირებით სკოლის ინფორმირების ხელისშეწყობა.

სასკოლო გარემოს ამოცანები

პოლიტიკა

1. ჯანმრთელობასთან და კეთილდღეობასთან დაკავშირებით სასკოლო ფილოსოფიის ფორმულირება.
2. ჯანსაღი კვების სასკოლო სწავლების პოლიტიკის შემუშავება, სათანადო ამოცანებით, ნორმებით, წესებით, სანიტარული მოთხოვნებით, პირადი ჰიგიენით, სასკოლო კვებით (შინაარსი, მომზადება, წარმართვა, გაყიდვა), სკოლის ბაღისა და სხვა საკითხების გათვალისწინებით.
3. სკოლის შტატის (არა მხოლოდ მასწავლებლებისთვის) თანამშრომელთათვის ჯანმრთელობის და კვების საკითხებზე ტრენინგების მოწყობა.
4. დარწმუნება, რომ სკოლის ფილოსოფია, სკოლის პოლიტიკა და ჯანსაღი კვების სასკოლო სწავლების პროგრამა გასაგებია ყველა იმ პირისთვის, ვისაც იგი უშუალოდ ეხება, და რომ სასკოლო გარემოს კვებითი ასპექტები შეტანილია სასწავლო პროგრამაში.

ფიზიკური გარემო

სასიამოვნო და ჰიგიენური ფიზიკური გარემოს შექმნა, რომელიც მთელი სკოლისათვის სიჯანსაღესთან დაკავშირებულ გზავნილს წარმოადგენს.

კვება სკოლის გარემოში

1. სკოლის მიერ მიწოდებული საკვების ბავშვების რაციონის სასარგებლო დანამატად ქცევის უზრუნველყოფა.
2. სკოლის გარემოში ხელმისაწვდომი სხვა საკვების სკოლის კვებით პოლიტიკასთან შესაბამისობის უზრუნველყოფა.
3. იმის გარანტირება, რომ სასწავლო პროგრამაში სასკოლო კვების ყველა ასპექტი გათვალისწინებულია.

სკოლის მასშტაბის აქტივობები და ღონისძიებები

ჯანსაღი კვების საკითხებთან დაკავშირებული სასკოლო აქტივობების და ღონისძიებების (მაგ.: პროექტების, კამპანიების, ღია დღეების, გამოფენების, არა-საკლასო ღონისძიებების, როგორც კლუბების შექმნა, სპორტული თამაშები და ა.შ.) ხელშეწყობა.

როლების თამაშების მოდელები

ჯანსაღ კვებასთან და ცხოვრების წესთან დაკავშირებული ზრდასრულთა პოზიტიური ქცევის სიუჟეტის მომზადება და თამაში.

მონაწილეობა

რაც შეიძლება მეტი მხარის ჩართვა სკოლის გარემოს გაჯანსაღების მაქსიმალურად აქტიურ ხელშეწყობაში, ასევე ბავშვებისათვის ამ გარემოს სიჯანსაღის გზავნილად ქცევაში. სავარაუდო მხარეები შეიძლება იყვნენ:

საკვების მომწოდებლები	მზარეულები	დამლაგებლები	სკოლის ადმინისტრაცია
მდივნები	მასწავლებლები	მშობ. & მასწავ. ასოციაციები	დარაჯები/მცველები
უფროსი მასწავლებლები	სასწავ. ნაწილის გამგეები	მოსწავლეები	სკოლის საბჭოები

აქტივობა 2/3 : სამნაწილიანი სასწავლო პროგრამა

ოჯახისა და ადგილობრივი საზოგადოების მონაწილეობასთან
დაკავშირებული აქტივობები

ბ, დ, ვ, ზ, თ.

სკოლის გარემოსთან დაკავშირებული აქტივობები

ა, გ, ვ, კ.

სასკოლო სასწავლო პროგრამასთან დაკავშირებული აქტივობები

კ, ვ, ი.

(სკოლის გარემოში ჩვენ სკოლის თანამშრომლებსაც ვგულისხმობთ)

ჯანსაღი კვების სწავლების კარგი პროგრამა (2): საკლასო სწავლების პროგრამა

შინაარსი

1. საკლასო სწავლების პროგრამის ამოცანები
2. საკლასო სწავლების პროგრამის თემები
3. სპირალური სასწავლო პროგრამა
4. ჯანსაღი კვების სწავლება და პიაჟე
5. ადგილობრივი კომპონენტი
6. ჯვარედინი მიდგომა სასწავლო პროგრამისადმი
7. სასწავლო პროგრამის სქემის შესაძლებლობები
8. შერჩევის პრინციპები
9. შეჯამება

თვალსაჩინო დოკუმენტი: საკლასო სასწავლო პროგრამის ამოცანები

პასუხები აქტივობებისთვის

რა დაგჭირდებათ

ადამიანები

ყველა დაინტერესებული მხარე

ინფორმაცია

სკოლებთან და სასწავლო პროგრამებთან დაკავშირებული ზოგადი ცოდნა და გამოცდილება.

კურსთან დაკავშირებული დოკუმენტაცია

საკლასო სწავლების პროგრამის სქემა და თვალსაჩინო დოკუმენტის საკლასო სწავლების პროგრამის ამოცანები (იხილეთ ამ ქვეთავის ბოლოს) ფოტო ასლი



ახლა უშუალოდ საკლასო პროგრამა განვიხილოთ. რა უნდა ისწავლონ ბავშვებმა, რომ ჯანსაღი ცხოვრების წესი და კვების საკითხებისადმი წიგნიერი დამოკიდებულება შეიმუშავონ?

აქ ორი დოკუმენტია წარმოდგენილი: საკლასო სასწავლო პროგრამის ამოცანები (ქვემოთ) და საკლასო სწავლების პროგრამის სქემა, რომელიც ზოგიერთი ამ ამოცანის გააზრებაში დაგეხმარება.



ორ ბავშვი ერთ საწულუნ კამფეტს რიგრიგობით ლოკავს: რა უნდა ისწავლონ ამ გოგონებმა?

აიღეთ საკლასო სასწავლო პროგრამის სქემის რამდენიმე ასლი, რომ მათიგამოყენება ყველამ შეძლოს. ამას გარდა, დაგჭირდებათ საკლასო სასწავლო პროგრამის ამოცანების კიდევ ერთი ასლი, რომელიც ბოლოს უნდა გამოფინოთ.

წაიკითხეთ საკლასო სასწავლო პროგრამის ამოცანები (ქვემოთ) და მოკლედ განიხილეთ.

აქტივობები 2-8 საკლასო სასწავლო პროგრამის იმ სხვადასხვა ასპექტებთანაა დაკავშირებული, რომლებიც „ამოცანებშია“ განხილული. მათი შესრულების შემდეგ ამ ამოცანებს ისევ უნდა მოუბრუნდეთ და მიუთითოთ, ეთანხმებით თუ არა მათ და რომელი ამოცანები გეჩვენებათ ყველაზე მნიშვნელოვნად.

საკლასო სასწავლო პროგრამის ამოცანები

1. **შინაარსი** - შეარჩიეთ სასწავლო პროგრამის ისეთი შინაარსი, რომელიც ჯანსაღი კვების სწავლების ამოცანებს - ჯანმრთელი კვების და კვების საკითხებისადმი წიგნიერი დამოკიდებულების შემუშავებას მოემსახურება.
2. **განვითარება** - სწავლების პროცესის ისე აგება, რომ ასაკობრივი ჯგუფების მოთხოვნებს შეესაბამებოდეს და წლების მიხედვით იცვლებოდეს.
3. **შესაბამისობა** - სწავლება უნდა შეესაბამებოდეს ადგილობრივ საჭიროებებს, გამოცდილებას, შეხედულებებს და დამოკიდებულებებს და ბავშვების ყოველდღიურ ცხოვრებასთან კავშირი უნდა შეინარჩუნოს.
4. **სქემა** - ჯანსაღი კვების სწავლების განაწილება დაწყებითი სკოლების სასწავლო პროგრამის მიხედვით და ამავე დროს მისი ადექვატურობის და შედეგიანობის შენარჩუნება.



საკლასო სასწავლო პროგრამის თემები

რომელ თემებს მოიცავს საკლასო სასწავლო პროგრამა?

მუდმივად გონებაში იქონიეთ, რომ ჩვენი ამოცანებია ჯანმრთელობა და კეთილდღეობის კვებასთან დაკავშირებული ასპექტები, მიზნები კი:

ჯანსაღი კვება და კვებასთან

დაკავშირებული ჩვევები წიგნიერი დამოკიდებულება კვების მიმართ – უნარი, რომ:

- ჯანსაღი კვების სწავლების პრინციპების საკუთარ ცხოვრებაში დანერგვა
- სხვებზე ზემოქმედება
- გარემოსდაცვითი საქმიანობა

1. ქვემოთ მოცემულია სასწავლო პროგრამის რამდენიმე შესაძლო საკითხი. განიხილეთ და აღნიშნეთ ის თემები, რომლებიც, თქვენი აზრით, ჯანსაღი კვების სასწავლო პროგრამაში უნდა იქნას შეტანილი. განსაკუთრებით საჭირო საკითხებს ორი აღნიშვნა დაუსვით.

<i>სასმელი წყალი</i>	<i>ტანის დაბანა</i>	<i>დიარეა</i>	<i>სხეულის მოვლა და</i>
<i>კვებასთან</i>	<i>საუზმეული</i>	<i>წყლის მარაგები</i>	<i>იმიჯი</i>
<i>დაკავშირებული</i>	<i>გაყინული პროდუქტები</i>	<i>გემრიელი საჭმელი</i>	<i>საკვების შენახვა</i>
<i>ბიუჯეტის დადგენა</i>	<i>დედის რძე</i>	<i>ნადირობა</i>	<i>დანის ხმარების წესები</i>
<i>თევზის შებოღვა</i>	<i>სხვადასხვა კულტურების</i>	<i>ყველაზე საძულველი</i>	<i>საჭმლის მომზადება</i>
<i>ში დ ს ი</i>	<i>მოყვანა</i>	<i>საჭმელი</i>	<i>საკუთარი თავისთვის</i>
<i>მორწყვა</i>	<i>საყვარელი საჭმელი</i>	<i>მარკეტინგი</i>	<i>კბილების გაწმენდა</i>
<i>საკვების გაყოფა</i>	<i>ხელების დაბანა</i>		<i>რეკლამები</i>
<i>საკვების მომზადება</i>			<i>ხილის მნიშვნელობა</i>

2. გაუზიარეთ სხვებს თქვენი დასკვნები. რამდენად ეთანხმება ყველაზე მნიშვნელოვან დასკვნებს ჯგუფი? როგორ ასაბუთებთ მათ მნიშვნელობას?

3. ახლა შეისწავლეთ საკლასო სასწავლო პროგრამის სქემა. იგი რვა ძირითად თემას გთავაზობთ:

- ა. საკვები და ემოციური დამოკიდებულება მის მიმართ
- ბ. კვების ჩვევები და კულტურული თუ სოციალური გავლენები
- გ. საკვები, ჯანსაღი კვება და პირადი ჯანმრთელობა
- დ. საკვები პროდუქტების წარმოება, დამუშავება და დისტრიბუცია
- ე. საკვების მომხმარებლური ასპექტები
- ვ. საკვების შენახვა
- ზ. საკვების მომზადება
- თ. ჰიგიენა/ სანიტარული პირობები

როგორ უნდა მოხდეს შერჩეული თემების (1 პუნქტში) კლასიფიცირება ისე, რომ ამ კატეგორიებს მიესადაგოს?

4. თქვენი აზრით, სქემის რომელი ძირითადი თემები შეუწყობს ხელს ჯანსაღი კვების სწავლების ამოცანების - ჯანსაღი კვების და კვების მიმართ წიგნიერი დამოკიდებულების - განხორციელებას ყველაზე მეტად და რატომ?

სპირალური საკლასო პროგრამა



15 წუთი

საკლასო სწავლების პროგრამის სქემა სპირალური საკლასო პროგრამის ნიმუშია, ანუ იგი ერთსა და იმავე თემებს სხვადასხვა ასაკობრივი ჯგუფებისთვის განსხვავებული სირთულით, უფრო ზუსტად, სირთულის ზრდით, „სპირალურად“ ავითარებს.

მაგალითი:

ქვემოთ დაწყებითი სკოლების სამი ძირითადი ასაკობრივი ჯგუფის სწავლების ამოცანები მოცემული (თემა - საკვების მიწოდება):

ასაკი 11-13	- გააზრება, რომ მცენარეული საკვები კვების ჯაჭვის ძირითადი საფუძველია; - ქვეყნის საკვების წარმოების სისტემების და ტექნიკის გაცნობა; - ქვეყნის კლიმატისა და საკვების წარმოების თავისებურებების გააზრება; - საკვები პროდუქტების წარმოების ეკოლოგიური პრინციპების განსაზღვრა - ზოგიერთი მცენარეული და ცხოველური წარმოშობის პროდუქტების სადაურობის დადგენა.
ასაკი 8-10	- აღწერა, თუ რომელი საკვები პროდუქტები მიიღება მეურნეობებში, მეთევზეობით, ნადირობის შედეგად ან იწარმოება; - ნიადაგის მნიშვნელობის გაცნობიერება.
ასაკი 6-7	- ადგილობრივად ხელმსაწვდომი საკვები პროდუქტების დადგენა.

1. სწავლების რომელი ამოცანებია დამოკიდებული წინა ამოცანებზე? დააკავშირეთ ისინი ერთმანეთთან ისრით.
2. რა სახის განვითარებას ვხედავთ აქ? როგორია განსხვავება თითოეული ასაკობრივი ჯგუფის სასწავლო ამოცანებს შორის?



ჯანსაღი კვების სწავლება და პიაჟე

საკლასო სასწავლო პროგრამის სქემა ბავშვის განვითარების პიაჟესეული პრინციპების მიხედვითაა შედგენილი, ასაკის მიხედვით მისი ათვისების უნარის გათვალისწინებით.

1. წაიკითხეთ ბავშვის ჯანსაღი კვების განვითარების პიაჟესეული საფეხურების აღწერა. ყურადღება მიაქციეთ (აღნიშნეთ), რის უნარი შესწევს ბავშვს ამა თუ იმ ასაკში და რის გაკეთება არ შეუძლიათ. გამოიყენეთ ორი სხვადასხვა ფერის მარკერი ან აღნიშვნის განსხვავებული წესი.

6-7 წლის ასაკში („ქმედებისწინა“ საფეხური) ბავშვებს ჯერ არ ესმით, რომ ნივთიერებებმა შეიძლება სახეცვლილება განიცადოს. ამის გამო საკვების მონელების პროცესს მას ვერ ავუხსნით. მაგრამ რიტუალური ქმედებები, როგორიცაა ხელების დაბანა და თამაშები, რომლებშიც კონკრეტული საგნები მონაწილეობს და ფიზიკურ მოძრაობას მოითხოვს, ამ ასაკობრივი ჯგუფისთვის რთული არაა.

7-11 წლის ასაკში („კონკრეტული ქმედებების“ საფეხური) ბავშვებს შეუძლიათ ერთი ქმედების მეორესთან დაკავშირება და იმის გაგება, რომ მისი ჯანმრთელობისათვის ესა და ეს ქმედებაა საჭირო. მას შესაფერისი ფორმით შეგვიძლია მივაწოდოთ სხვა ადამიანების ცხოვრების ნირის აღწერა და განსხვავდება მის და სხვების ცხოვრების წესს შორის. ბავშვს შეუძლია დააკვირდეს გარშემომყოფთ, შენიშნოს, ვის როგორი საკვები უყვარს, მაგრამ მარტივი ნივთიერებების აბსტრაქტულ ცნებასთან ამ ყველაფრის დაკავშირება უჭირს. საჭმელს ისინი ფორმის, გემოს და სხვა ფიზიკური ნიშან-თვისების მიხედვით ახარისხებენ. მათი შესაძლებლობები უფრო აღწერილია, ვიდრე ანალიტიკური. ამ ასაკში საკვების არჩევისას მოტივაცია უკვე გარკვეულ როლს თამაშობს.

11 წლის ასაკიდან ზემოთ („ფორმალური ქმედებების“ საფეხური) ისეთი ცნება, როგორიცაა მარტივი ნივთიერებები, ბავშვისთვის გასაგები ხდება. კვებასთან დაკავშირებული არჩევანი უკვე შეიძლება არა მხოლოდ გემოვან თვისებებთან, არამედ გარკვეულ შეხედულებებთან და ღირებულებებთან იყოს დაკავშირებული. ბავშვებს საკუთარი კვების ჩვევების შესახებ უფრო მეტი რამის გაგება და მათი შეფასებაც შეუძლიათ, რის შედეგადაც ჯანსაღი კვების ჩვევა უკვე შეიძლება მათი ცხოვრების ნირის ნაწილი გახდეს. შეუძლიათ გამოჰყონ შინაგანი და გარეგანი ფაქტორები, რომლებიც ჯანსაღი კვების დანერგვაში ხელს უშლით, განსაზღვრონ საკვების ზემოქმედება მათს ან მათი ოჯახის, საზოგადოების და გარშემომყოფთა ჯანმრთელობაზე.

წყარო. ბავშვები ფიქრობენ საკვებზე და კვების პროცესზე: პიაჟეს შეხედულებებზე დაფუძნებ. კვლევა. ი.კონტენტო, 1981.

2. აიღეთ ნებისმიერი ქვესაკითხი საკლასო სასწავლო პროგრამის სქემიდან და სხვადასხვა ასაკობრივ ჯგუფებს მოარგეთ. ასაკის ზრდასთან ერთად შინაარსი შეიცვლება:

- კერძოდან ზოგადამდე;
- კონკრეტულიდან აბსტრაქტულამდე;
- დღევანდელი ფაქტებიდან საფუძვლებამდე და ფარულ შინაარსებამდე.

3. თემის სპირალური განვითარება, ასაკისადმი მისადაგება - რას ნიშნავს ეს სტრუქტურული პრინციპები, სქემის მისადაგება ჩვენი საჭიროებებისთვის გვსურს?

- ყოველი ქვესაკითხი თუ ჩვენი სწავლების ჯაჭვის ნაწილია და ყველა ასაკობრივ ჯგუფს გასდევს. რას ნიშნავს ის, თუ გვინდა, რომ ეს ქვესაკითხები ჩვენს სასწავლო პროგრამას მივუსადაგოთ?
- თუ სასწავლო ამოცანების განხორციელება უფრო ადრე გსურთ, ვიდრე ამას სქემა გულისხმობს, რას გაითვალისწინებთ?
- თუ ახალი ამოცანის დასახვა, ან ქვესაკითხის დამატება გსურთ, რას გაითვალისწინებთ?

თქვენი პასუხები მოცემულ პასუხებს შეუდარეთ.



ადგილობრივი კომპონენტი

ჯანსაღი კვების სწავლების სპეციფიკური შინაარსის დიდი ნაწილი ადგილობრივ ვითარებას, ბავშვების გამოცდილებას და ჩვევებს უნდა ეყრდნობოდეს და ადგილობრივ პრობლემებს უნდა ითვალისწინებდეს. სკოლებში „კვების პრობლემებისადმი“ მიძღვნილი ღონისძიებები და ინტერვენციების უნდა მოეწყოს.

1. ქვემოთ მაგალითად რამდენიმე რეალური სიტუაციაა მოტანილი. როგორ უნდა რეაგირებდეს მათზე ჯანსაღი კვების სასწავლო საკლასო პროგრამა?

„ჩვენ ქალქელები ვართ. აქ ქუჩაში ისე ვერ გაივლი, რომ ამა თუ იმ საკვების დამტარებლებს თუ ქუჩის ჯიხურებს გვერდი აუარო. ზოგი ღვეზელს ყიდის, „ფასტ ფუდებში“ შემწვარი ქათმის ხორცი იყიდება. ახალგაზრდობისთვის ეს ადგილები ძალზე მიმზიდველი და მოსახერხებელია. რა გასაკვირია, რომ ჩვენი კულტურა მშრალად წახემსების კულტურადაა ქცეული, სიმსუქნე კი პრობლემად გვექცა. სკოლებში სწორად კვებას და ბალანსირებული, ვიტამინებით მდიდარი საკვების მიღებას ასწავლიან, მაგრამ ბავშვებზე ეს დიდ გავლენას ვერ ახდენს.“

„ჩვენ სოფლად ვცხოვრობთ. ყოველ ეზოში მანგოს ხე დგას და მანგოს ყველა მიირთმევს, მისი ჭამა თუნდაც იმისთვისაა საჭირო, რომ სასარგებლოა. მანგოთი საკვების მომზადების რეცეპტი ბევრი არაა, კარგი იქნებოდა, რომ მათი გავრცელება შეიძლებოდა. როცა მანგოს სეზონი გადის, მას რამდენიმეწლიანად აკონსერვებენ. ეს ისეთი ცოდნაა, რომელიც ადამიანს საკუთარი რაციონის გასამდიდრებლად ესაჭიროება.“

„ჩვენში ცილების ნაკლებობა ნამდვილი პრობლემაა: როცა ჩვენი ყველაზე შეძლებული ოჯახების ბავშვებს უყურებ, ხვდები, რომ სხვა ბავშვების უმეტესი ნაწილი ზრდაში ჩამორჩება. ჩვენში იაფი ცილების შემცველი სურსათი ძალზე ცოტაა და რაც გვაქვს, მაგალითად, ლობიო, ხალხი მაინც იშვიათად ამზადებს. ბევრია მცირე ზომის თევზი, რომელიც კალციუმის და A ვიტამინის შესანიშნავ წყაროს წარმოადგენს, რადგან მათ ჩვენ ღვიძლით და ძვლიანად მივირთმევთ. ხალხი ასეთ თევზს კი ეტანება, მაგრამ კარგ საკვებად არ ითვლება. უპირატესობას ყოველთვის დიდ თევზს ან ხორცს ანიჭებენ. ქათამი ყველას ბევრი ჰყავს, მაგრამ რატომღაც მხოლოდ განსაკუთრებულ შემთხვევებში ვამზადებთ. და კიდევ - გოგონებს კვერცხის ჭამა ეკრძალებათ. ამის მიზეზიც გაუგებარია.“

„თუ გსურთ, გაიგოთ, როგორ ინახვენ ჩვენში საკვებს, ქუჩაში უნდა გახვიდეთ და ნახავთ, როგორ ხდება თევზის შებოლვა, ან მას მზეზე აშრობენ ხოლმე. აქ ხალხი გეტყვით, თევზის რომელი სახეობისთვის რომელი სჯობს. თუმცა, მათი უმეტესობა ვერ გეტყვით, რამდენად სასარგებლოა ეს თევზი ჯანმრთელობისთვის.“

2. ახლა სასწავლო პროგრამას მივუბრუნდეთ. სქემაში მოცემულ ბევრ თემას „ადგილობრივი შინაარსის ჩადება“ ესაჭიროება, უფრო სწორად, მასალა ადგილობრივ მონაცემებსა და უნდა ეყრდნობოდეს და თან განზოგადოებულიც უნდა იყოს. მაგალითად, („საკვებით მომარაგებაში“; ასაკი 8-10 წელი) თემა „ზოგიერთი მცენარეული და ცხოველური საკვების წარმოშობის დადგენა“ ადგილობრივ საკვებს უნდა შეეხებოდეს.

ა. შეარჩიეთ სქემიდან ერთი რომელიმე თემა მისივე ქვეთემებით. რომელს ესაჭიროება „ადგილობრივი შინაარსის ჩადება“? გაქვთ რაიმე მოსაზრება ამასთან დაკავშირებით?

ბ. გაუზიარეთ ჯგუფს თქვენი მოსაზრებები.

თემა		ადგილობრივი შინაარსის ჩადება
ქვეთემა		
ქვეთემა		
ქვეთემა		
ქვეთემა		

3. დასკვნები

ეთანხმებით თუ არა, რომ ჯანსაღი კვების სწავლება:

- კვებასთან დაკავშირებულ ადგილობრივ პრობლემებს საგანგებო ყურადღებას უნდა უთმობდეს?
- ბავშვებს იმის გარკვევაში უნდა ეხმარებოდეს, თუ რას ნიშნავს „კვებასთან დაკავშირებული ინტერვენციები“ (დietetური დანამატები, სიმაღლეში ზრდის კონტროლირება, ჭიების შემოწმება, სკოლის კბილის ექიმის ვიზიტები).
- ადგილობრივ საკვებს და კვების ჩვევებს უნდა ითვალისწინებდეს?

ქვეთავებში ბ1 და ბ2 ადგილობრივი კომპონენტის საკითხს ისევ დავუბრუნდებით.

სასწავლო პროგრამაზე დამყარებული მიდგომები



20 წუთი

როგორ შეიძლება ჯანსაღი კვების სწავლების მისადაგება არსებული სასწავლო პროგრამის სტრუქტურისთვის?

ჯანსაღი კვების სწავლება დამოუკიდებელი საგანია, მაგრამ სხვა საგნებთან მჭიდრო კავშირი აქვს.

1. ცხრილში მოცემული რამდენიმე თემა საკვებთანაა დაკავშირებული.

რომელ სასკოლო საგანს (საბუნებისმეტყველო საგნები, მათემატიკა და ა.შ.) შეესაბამება ისინი ყველაზე მეტად? შეავსეთ ცხრილი.

რამდენად ინფორმატიული იქნება თითოეული შემთხვევა კვების საკითხების თვალსაზრისით?

სავარაუდო პასუხები მოცემულია პასუხების ნაწილში.

თემა	სასკოლო საგანი
საკვების ტრანსპორტირება მე-19 საუკუნეში.	
ხალხური ზღაპარი ლობიოს მარცვლის შესახებ, რომელიც გოლიათებით დასახლებულ მიწად გადაიქცა.	
გვალვის შედეგები	
მარცვლიდან მუხუდოს მოყვანის მითითებები	
ამოცანა: „20 ბანანი რომ მქონდეს და 5 ბავშვი რომ მყავდეს, რამდენი ბანანი შეხვდებოდა თითოეულ ბავშვს?“	
ჰაერის დაბინძურება და მისი გავლენა მოსავალზე	
გენურად მოდიფიცირებული პროდუქტების ეკონომიკა	

2. წარმოვიდგინოთ, რომ არსებობს სასკოლო პროექტი, რომელსაც „სასმელი წყალი“ ან „ხილი“ ეწოდება. რამდენ სასკოლო საგანთან იქნება იგი დაკავშირებული და როგორ? აირჩიეთ ერთი ამ თემათაგანი, გამოთქვით რამდენიმე ვარაუდი, გაუზიარეთ დანართს და შეხვედით მას.

3. ზემოთ მოცემულია ორგვარი მიდგომა კვების სწავლებასთან დაკავშირებული რამდენიმე სასკოლო საგნის ფარგლებში. რა სარგებლის მოტანა შეუძლია, თქვენი აზრით, სწავლების ამგვარად დანაწევრებას? რა სირთულეები და საფრთხეები არსებობს? მოკლედ იმსჯელეთ და შემდეგ აქტივობაზე გადასასვლელად მოემზადეთ.

სასწავლო პროგრამის ჩარჩოების შესაძლებლობები



20 წუთი

ჯანსაღი კვების სწავლება დაწყებითი სკოლების სასწავლო პროგრამაში რამდენიმეგვარად შეიძლება მოექცეს.

„ჩემი გამოცდილებით, საგნის დანაწევრებას არაფერი სასიკეთო არ მოაქვს - პირიქით, საგანი უბრალოდ იკარგება.“

განათლების სფეროს
პასუხისმგებელი თანამშრომელი

„ჩვენ მოვახერხეთ ცხოვრებისე-
ული უნარ-ჩვევები სასკოლო
პროგრამაში ჩაგვეერთო. იგივეს
ვაპირებთ ჯანსაღი კვების სწავ-
ლებასთან დაკავშირებითაც“.

სასკოლო პროგრამის შემდგენელი

გაითვალისწინეთ, რომ ჩვენ გვსურს:

- ამ თემის თანმიმდევრული განვითარება;
- მისთვის საკმაო დროის დათმობა (50-60 აკადემიური საათი წელიწადში);
- ჯკს (ჯანსაღი კვების სწავლების) მნიშვნელობის წარმოჩინება მოსწავლეებისა და მათი ოჯახების წინაშე;
- ბავშვების ცხოვრებასთან მისი უშუალოდ დაკავშირება;
- ქცევის, შეხედულებების და დამოკიდებულებების შეცვლა;
- ინფორმირებულობის გაზრდა სკოლის მასშტაბით.

რა წარმოადგენს ქვემოთ მოცემული მიდგომების უპირატესობებს და ნაკლოვანებებს?

შეხედულებები	უპირატესობები და ნაკლოვანებები
ჯკს დამოუკიდებლად ჩართულია სწავლების ცხრილში (კვირაში ერთი საათი)	
ერთ ან ორ არსებულ საგანში კონცენტრირება, მაგალითად, საოჯახო ეკონომიკაში და ჯანმრთელი ცხოვრების ნირის სწავლებაში.	
ერთ ან ორ არსებულ თემაზე კონცენტრირება, მაგალითად, საოჯახო ეკონომიკა და ჯანმრთელი ცხოვრების ნირის სწავლება.	
სკოლის ყველა საგნის სასწავლო პროგრამებში ჩართვა - მაგალითად, მათემატიკის პროგრამაში შეიძლება სიმაღლისა და წონის ნორმების გამოთვლების შეტანა.	
თანამშრომლობა - ჯანდაცვის სხვა მნიშვნელოვან საკითხებთან გაერთიანება, რომლებიც გაკვეთილების ცხრილში უნდა იქნას გათვალისწინებული (მაგ. თამბაქოს თემა, ფიზიკური აქტივობები, შიდსის თემა, ცხოვრებაში აუცილებელი უნარ-ჩვევების სწავლება).	
თემები და პროექტები - ჯკს-ს საკითხებისადმი ყველა საგანში თითო გაკვეთილის მიძღვნა საგანგებო მიზნით - მაგალითად, „თვის თემად“ ან საგანთაშორის პროექტში ჩართვა.	
ზემოთ მოცემულ გადაწყვეტილებათა გაერთიანება - ანუ ჯკს-ს ჩვეულებრივი გაკვეთილების და დიდი სასკოლო პროექტის შეჯერება; საოჯახო ეკონომიკის და ჯკს-ს სასწავლო პროგრამის გაერთიანება.	

შედარეთ თქვენი კომენტარები „ერესტომათის“ გ ნაწილის კომენტარებთან.

შერჩევის პრინციპები



30 წუთი

ჩვეულებრივ, ყველა სასურველი საკითხის სასწავლო პროგრამაში ჩართვა შეუძლებელია. ამიტომ საკითხები უნდა შევარჩიოთ. შეგვიძლია ჯსკ-ს საკითხების პრიორიტეტულობის მიხედვით დახარისხებით დავიწყოთ.

- რომელი ამოცანები უნდა იდგას პირველ ადგილზე? დაყავით ისინი ძირითად, ძალიან სასურველად, სასურველად და არჩევანის დასასაბუთებლად მოემზადეთ.

ამოცანა	პრიორიტეტი
1. ჯანმრთელი კვება და კვების ჩვევა	
2. წიგნიერი დამოკიდებულება კვებისადმი, ანუ: კვებითი პრიორიტეტების დასახვა საკუთარი თავისთვის;	
სხვებზე ზემოქმედების უნარი;	
გარემოს დაცვის უნარი.	

- შემდეგ გვერდზე ორი „ძირითადი სასწავლო პროგრამა“ აღწერილი. პროგრამის შემდგენლები ორივე შემთხვევაში იძულებულები იყვნენ არჩევანი შეეზღუდათ და მხოლოდ იმ საკითხებს დასჯერდნენ, რომელთა გავრცელება მათს უშუალო მოვალეობაში შედიოდა. ეს აღწერები შეიცავს იმ პრინციპებს, რომლითაც შერჩევისას ხელმძღვანელობდნენ და ასევე იმ თემებს, რომლებიც ყველაზე მნიშვნელოვნად ჩათვალეს.

წაიკითხეთ და იმსჯელეთ, ეთანხმებით თუ არა შერჩევის პრინციპებს და მათს გამოყენებას.

- როგორ დაიწყებთ პრიორიტეტების განაწილებას სქემის თემებსა და ქვეთემებს შორის? გახსოვდეთ, რომ პრიორიტეტულ ამოცანებს სწორედ მათი მეშვეობით უნდა მიაღწიოთ. რომელ პრინციპებს გამოიყენებთ?

აირჩიეთ სქემიდან ერთი ქვეთემა, რომელიც ძალზე მნიშვნელოვნად მოგეჩვენებათ, ერთი - ძალზე სასურველი და ერთიც - სასურველი, ანუ, რომელსაც საჭიროების შემთხვევაში შეელოდით. საბოლოო გადაწყვეტილების მიღებამდე შეამოწმეთ, სწავლების რომელ ამოცანებს შეეფერება ეს ქვეთემები ყველა ასაკობრივი ჯგუფებისთვის.

თემა და ქვეთემა	დასაბუთება
ძალზე მნიშვნელოვანი	
ძალზე სასურველი	
სასურველი	

- წარადგინეთ თქვენი არჩევანი და დაასაბუთეთ ჯგუფის წინაშე.

1. სასწავლო პროგრამის ნიმუში, რომელიც საფუძვლიან ცოდნას ემყარება

ჩვენი ამოცანაა, ხელი შეუწყოთ ახალგაზრდებს, კვების საკითხებში წიგნიერ მომხმარებლებად იქცნენ, რომლებსაც შეეძლება:

- ჯანსაღი კვების პრინციპების საკუთარ ცხოვრებაში გამოყენება; ინფორმაციაზე და მნიშვნელოვან გადაწყვეტილებებზე დამყარებული არჩევანის მოხდენა, როცა საქმე საკვების შერჩევას და კვების ჩვევის შეცვლას ეხება;
- სხვებზე - და-ძმაზე, თანატოლებზე, შვილებზე გავლენის მოხდენა;
- საკვებთან დაკავშირებული არჩევანის განმარტება, ეკოლოგიურ სიტუაციასთან მისი დაკავშირება, გარემოს დაცვა და უკეთესობისკენ შეცვლა.

ჩვენთვის საფუძველი ცოდნა და ინფორმირებულობაა. ჩვენ გვესმის, რომ „კვებისადმი წიგნიერი მიდგომა“ მოიცავს „კომპეტენტურ ქმედებას“, რაც ნიშნავს ყოველდღიურად იმგვარ კვებას, რომ ეს სასარგებლოც იყოს და ჩვენს მატერიალურ შესაძლებლობას შეეფარდებოდეს. მაგრამ ვფიქრობთ, რომ ქმედება გაცნობიერებიდან მომდინარეობს, ანუ ჯანსაღ რაციონს მანამდე ვერ ავირჩევთ, სანამ ფაქტების საკმაო რაოდენობას არ დავაგროვებთ.

სასწავლო პროგრამა, რომელიც „კვებისადმი წიგნიერ მიდგომას“ ხელს დიდად შეუწყობს, შემდეგ საფუძვლისეულ ფაქტებსა და ცნებებს უნდა მოიცავდეს.

საკვების რაგვარობა:

- რა არის საკვები (წყლის ჩათვლით) [დ1, გ1, თ1];
- საკვების დაჯგუფება კვებითი ღირებულების მიხედვით [გ1];
- ძირითადი პროდუქტების ზემოქმედება; საკვების დამუშავებისა და წარმოების მეთოდების ზემოქმედება საკვების ხარისხზე [დ3; გ1];
- საკვების განსხვავებული საზოგადოებებისათვის დამახასიათებელი გაგება (ყველაფერი, რისი ჭამაც შესაძლებელია, საკვებად არ ჩაითვლება) [ბ1-ბ4];
- საკვების სოციალური და კულტურული ფასეულობა [გ1; ბ2] - ადამიანმა რომ სწორი არჩევანი მოახდინოს, ეს ფაქტორები გააზრებული უნდა ჰქონდეს.

საკვების დამზადება, მიწოდება და მოხმარება:

- საიდან მოდის საკვები [დ1; დ2];
- როგორ იწარმოება და იყიდება საკვები პროდუქტები [დ1; დ4];
- როგორ მზადდება საკვები; პირველადი პროდუქტები [დ3];
- როგორ ხდება საკვების მოპოვება და რა ფასად [დ1; ე2]; საკვების შინ დამზადება [დ2];
- როგორ ხდება საკვების მოხმარება [ბ1; ბ3; ბ5; გ5];
- დამზადების როგორი წესია რეკომენდებული/ აუცილებელი [გ1; დ3; ვ1-ვ3; ზ-ს ყველა; თ1; თ3];
- რა ახდენს გავლენას საკვების არჩევაზე და კვების ჩვევებზე [ფიზიკური, ეკონომიკური, სოციალური, კულტურული, ემოციური ასპექტები] [ა2; ა3; ბ4; გ3; გ4; დ4; ე3].

კავშირი საკვებს, ჯანსაღ კვებასა და ზოგადად ჯანმრთელობას შორის:

- ჯანმრთელობის ძირითადი კონცეფცია [გ2] და მისი კავშირი საკვებთან და ფიზიკურ აქტივობასთან [გ3-გ5]
- რატომ და რამდენად მნიშვნელოვანია საკვები ჯანმრთელობისთვის [გ2-გ5];
- საკვების ფუნქციები - ბიოლოგიური [გ2], სოციალური და კულტურული ასპექტები [ზ თემა მთლიანად] და ემოციური ასპექტების ცოდნა-გათვალისწინება [ა1-ა3] ჯანსაღი კვების რაციონზე გადასვლის აუცილებელი პირობაა;
- კავშირი კვების ჩვევებსა და არასათანადო კვებას შორის/ არასწორი რაციონით გამოწვეული დაავადებები [გ5];
- ზრდის კონტროლის საფუძვლები [გ5] – უმნიშვნელოვანესია განვითარებადი ქვეყნებისათვის.

ჯანსაღი კვების რაციონის შემუშავება და მომზადება:

- ჯანსაღი კვების ძირითადი პრინციპები (ბალანსირება, მრავალფეროვნება, სათანადო რაციონი) [გ4];
- ჯანსაღი რაციონის შემუშავება (ზ თემა მთლიანად);
- ადამიანების სხვადასხვა ჯგუფებისთვის სხვადასხვაგვარი რაციონის საჭიროება [გ3];
- დიეტის (სწორი რაციონის) სახელმძღვანელო პრინციპების ცოდნა და გააზრება (თუკი ასეთი არსებობს) [გ6].

უფარგისი საკვებით გამოწვეული დაავადებებისაგან თავის დაცვა:

საკვების უვნებლობის მიღწევა [დ1; დ3; ე2; ე4; ე5]; დამზადება, შენახვა [ვ და ზ თემები] და გამოყენება (წყლის ჩათვლით) [თ მთლიანად] და ამასთან დაკავშირებული უნარ-ჩვევები.

კავშირი ჯანსაღ კვებასა და გარემოს შორის:

საკვების წარმოების და დამზადების, ვაჭრობისა და მოხმარების ფიზიკური, ეკონომიკური, კულტურული და სოციალური ასპექტები [დ5; დ4; ე3; ე6; ე7], ნარჩენების გადაყრა-გადამუშავება [თ5] და ისეთი სანიტარული პირობები და ჩვევები, რომლებიც საკვების და წყლის უსაფრთხოებას უზრუნველყოფს [თ1-თ3]; საკვების მოპოვების მეთოდები, რომლებიც ბუნებრივ მარაგებს ამცირებს (თევზის მოპოვება დინამიკით აფეთქების გზით) [დ2]; არაეფექტური ქურები, რომლებიც ბევრ შემას საჭიროებს და ა.შ. [ზ2].

2. ისეთი სასწავლო პროგრამის ნიმუში, რომელიც საკვებთან დაკავშირებულ ქცევაზე დადებითად მოქმედებს

ჩვენ გვინდა საკვებთან დაკავშირებულ ქცევაზე დადებითად ვიმოქმედოთ, როგორც გრძელვადიან, ისე მოკლევადიან პერპექტივაში. ამას საკვების ღირებულების კარგი ცოდნა სჭირდება, მაგრამ მხოლოდ იმის ცოდნა, რომელი საკვებია ვარგისი, საკმარისი არაა. ადამიანების ჯანსაღი ცხოვრების წილის დანერგვას ბევრი სხვა საკითხის გადაჭრა სჭირდება. ამისთვის სწორი ჩვევების შემუშავებაცაა საჭირო (მაგ., ჰიგიენური ჩვევები), განსაკუთრებით, როცა საქმე პატარა ბავშვებს ეხება. ადამიანის აზროვნების და მოქმედების წესიც უნდა შეიცვალოს. ამას შედეგად მოჰყვება თქვენი და სხვების დამოკიდებულებების და ჩვევების გააზრება, სიახლეების მიღება და (თუ შესაძლებელია) კარგი მაღით, კარგი საკვების მიღებით და ჯანმრთელობით სიამოვნების მიღება.

მნიშვნელოვანი ქვეთემების ჩვენული არჩევანი ქვემოთაა მოცემული. ჩვენ ის ქვეთავები შევარჩიეთ, რომლებიც:

- უშუალოდ უკავშირდება მოსწავლეთა პირად და მომავალი ოჯახების ჩვევებს ანუ ავირჩიეთ გრძელვადიანი, უფრო ფართო მნიშვნელობის და პერსპექტივის ამოცანების მიღწევა;
- უშუალოდ უწყობს ხელს რაციონის, ჰიგიენური პირობების, ჯანმრთელობის მდგომარეობის, ოჯახის კვების ხარისხის გაუმჯობესებას;
- ხელს უწყობს კვების ჩვევებთან დაკავშირებული ქცევის, დამოკიდებულების, სოციალური გააზრების, ადგილობრივი საკვების ცოდნის, შესაბამისი ჩვევების და შეხედულების გაუმჯობესებას, ალტერნატივების ცოდნას;
- იწვევს საკვებისა და რაციონის ცნებების სათანადო გააზრებას; ისეთი ფუნდამენტური ცნებების ცოდნას და გათვალისწინებას, როგორიცაა ბაქტერიები, ჰიგიენა, მონელება, კვებითი ღირებულება;
- (კონტექსტის მიხედვით) ხელს უწყობს ისეთი ცოდნის და ჩვევების ჩამოყალიბებას, რომლებიც სრულიად აუცილებელია კვების პროდუქტების წარმოების/მარკეტინგის/ოჯახის საქმეების გაძღოლის დროს;
- ხელს უწყობს სქესთა თანასწორობას, რადგან ჯკს ის სფეროა, რომელსაც მამაკაცები იგნორირებას უკეთებენ.

ასევე დავამატეთ რამდენიმე მნიშვნელოვანი ქვეთემა, რომლებიც სქემაში ვერ ვიპოვნეთ.

ა 1	სენსორული შეგრძნება და სიამოვნება
2	იმ საკვების აღწერა, რომელსაც უპირატესობას ვანიჭებთ
2	ახალი საკვების გასინჯვა
ბ 1	საკუთარი და სხვათა კვებითი ჩვევები
2	საკვებისათვის მინიჭებული სოციალური ღირებულება
4	ფაქტორები, რომლებიც საკვების არჩევანზე ზემოქმედებს
3	საკვები და კვებითი მოდელები
5	სოციალური გარემო
ა 2	საკუთარი რაციონის აღწერა და შეფასება
ბ 1	
გ 2	საკვები, ჯანმრთელობა და ზრდა
2	მარგი ნივთიერებები და კვებითი ღირებულება
5	არასათანადო კვება
2	მონელების პროცესი
6	ჯანსაღი კვების სახელმძღვანელო პრინციპები
5	ჯანმრთელობისათვის სახიფათო რისკები და პრევენცია
დ 1	საკვების წარმოება და მომარაგება
3	ქარხნული წესით წარმოება
	<i>საკვების მარკეტინგი</i>
4	საოჯახო კვების უვნებლობა
ე 1	საკვების მიწოდება, საკვების ხარისხი
2	საკვების შეძენა, საკვების შეფუთვა
3	რეკლამის და მარკეტინგის გავლენა
ვ 1	საკვების ვარგისიანობის ვადა
1	საკვების გაფუჭება/ დაბინძურება
2/3	შენახვა და გაფუჭებისაგან დაცვა
ზ 1-4	დაგეგმვა, მომზადება, დამზადება, მირთმევა (მთლიანი პროცესი)
	კვების შემდგომი დასუფთავება
	<i>საკვების დამზადებისაგან სიამოვნების მიღება</i>
	<i>საკვების მომზადების დროს როლების დანაწილება</i>
თ 1	წყლის რესურსები
2	პირადი ჰიგიენა, განსაკუთრებით - ხელების სისუფთავე
3	დღიარეა
4	საკვებთან დაკავშირებული ჰიგიენა
5	ნარჩენების გადაყრა-გადამუშავება

ჩვენ გვინდა გამოვყოთ ზოგიერთი თემა, რომლებიც დამოუკიდებლადაც უნდა ისწავლებოდეს და მონათესავე თემისადმი მიძღვნილ გაკვეთილზეც უნდა განიხილებოდეს - მაგალითად:

- საკუთარ თავზე, ოჯახზე, საზოგადოებაზე და გარემოზე პასუხისმგებლობის აღება (ასევე გენდერული საკითხები);
- ადგილობრივი კერძების და კვების ჩვევების ცოდნა;
- ჰიგიენური ჩვევები.



1. საკლასო სასწავლო პროგრამის დოკუმენტთა გამოფენა

- დატოვეთ საკლასო სასწავლო პროგრამის სქემა გამოფენილი. მას კიდევ ერთხელ გამოიყენებთ ბ5-ში.
- გამოფინეთ საკლასო სასწავლო პროგრამის ამოცანები ისე, როგორც ქვედა დიაგრამაზეა ნაჩვენები.

2. მოსაზრებების განხილვა

დაიყავით ოთხ ჯგუფად. თითოეული ჯგუფი უყურებს საკლასო სასწავლო პროგრამის ამოცანებს და განიხილავს პირველ პასუხებს:

- პრიორიტეტული შინაარსის არჩევა (აქტივობა 2 და 8);
- ჯსკ-ს გავრცელება სხვადასხვა ასაკობრივ ჯგუფებზე (აქტივობები 3 და 4);
- ჯსკ-ს ადგილობრივ სიტუაციასთან შესაბამისობაში მოყვანა (აქტივობა 5);
- ჯსკ-ს მისადაგება სასწავლო პროგრამის ჩარჩოებთან (აქტივობები 6 და 7).

შენიშვნები ჯგუფის მიერ გამოთქმულ შეხედულებებთან დაკავშირებით.

3. პრეზენტაცია

საკუთარ შეხედულებებს თითოეული ჯგუფი მოკლედ წარმოადგენს, აცხადებს, რომელი ასპექტებია ჯგუფისთვის უფრო საყურადღებო და რატომ. მიეცით თითოეულ ჯგუფს 3 წუთი. მსმენელებმა შეიძლება თავიანთი აზრი გამოთქვან ან შესწორებები შეიტანონ და ა.შ. მთლიანი ჯგუფის საბოლოო დასკვნები თვალსაჩინო დოკუმენტში უნდა აისახოს. დარწმუნდით, რომ თვალსაჩინო დოკუმენტში შეტანილი მოსაზრებები მთელი ჯგუფის აზრს გამოხატავს.

4. ინდივიდუალური შეხედულებების განხილვა

ქვეთავ ა2-ის აქტივობაში 1 თქვენ უკვე მიუთითეთ, ჯსკ-სთან დაკავშირებულ რომელ მოსაზრებებს ეთანხმებით, და რომლებს - არა.

დაუბრუნდით ცალ-ცალკე თქვენს ძველ პასუხებს. ისევ იგივე აზრის ხართ?

თვალსაჩინოების დიაგრამა

პრინციპები, კონცეფციები, მიზნები და ამოცანები					
ჯანმრთ. ჯმო-სეულ.განსაზღ.	მირით. სათქმელ.	მიზნები და ამოცანები	გათვითვნ.კვებ.საკით.		
რა უნდა გაკეთდეს					
	სასწავ. პროგრ. ამოცანები		სკოლის გარე-მოს ამოცანები		
როგორ უნდა გაკეთდეს					
	კავშირი ოჯახთან		კავშირი საზოგ.-თან		

საკლასო სასწავლო პროგრამის ამოცანები

1. *შინაარსი* - პროგრამისათვის ისეთი შინაარსის შერჩევა, რომელიც ჯკს-ს ამოცანების - ჯანსაღი კვება და კვებისადმი წიგნიერი დამოკიდებულება - მიღწევას წაადგება.
2. *განვითარება* - სწავლების პროცესის ისე აგება, როგორც ამას ამა თუ იმ ასაკობრივი ჯგუფის განვითარების დონე მოითხოვს და წლიდან წლამდე სირთულის მიხედვით სისტემური ცვლილებების შეტანა.
3. *შესაბამისობა* - დარწმუნება, რომ სწავლება ადგილობრივ პრობლემებს, წეს-ჩვეულებებს, შეხედულებებს და დამოკიდებულებებს შეესაბამება და ბავშვების ყოველდღიურობასთან უშუალო კავშირშია.
4. *სქემა* - ჯკს-ს შეძლებისდაგვარად გავრცელება დაწყებითი სკოლების სასწავლო პროგრამების მეშვეობით, ამავე დროს, მისი თანმიმდევრულობის დაცვა და გავლენის შენარჩუნება.

■ აქტივობა 4(3) ჯანსაღი კვების სწავლება და პიაჟე

- თუ გადაწყვეტთ ქვეთემა ან სწავლების ამოცანები კონკრეტულ ასაკობრივ ჯგუფს მიუსადაგოთ, ყურადღება უნდა გაამახვილოთ სხვადასხვა ასაკის ბავშვებისათვის შესაფერისი მასალის მომზადებაზე. არის რაიმე სახის აუცილებელი ცოდნა, რომელიც უფრო ადრეულ ასაკში უნდა მისცეთ?
- თუ რომელიმე საკითხის სწავლება იმაზე ადრე ან გვიან გასურთ, ვიდრე ეს სქემითაა გათვალისწინებული, მაშინ ჯერ უნდა დარწმუნდეთ, რომ იგი მოცემული ასაკობრივი ჯგუფისთვის შესაფერისია.
- თუ სწავლების ახალი ამოცანების ან ქვეთემის დანერგვა გასურთ, დაფიქრდით, როგორ უნდა განაწილდეს იგი ასაკობრივ ჯგუფებში.

■ აქტივობა 6 ჯსკ-ის სხვა საგნების სწავლებაში ჩარევა

საკვების ტრანსპორტირება მეცხრამეტე საუკუნეში	ისტორია
ჯადოსნური ლობიოს ზღაპარი	ენა /ხელოვნება
გვალვის შედეგები	ბუნება/გარემო/გეოგრაფია
მუხუდოს მოყვანის ინსტრუქციები	ბიოლოგია
„ოცი ბანანა რომ მქონდეს...“	მათემატიკა
ჰაერის დაბინძურება	გარემო
გენურად მოდიფიცირებული პროდუქტები	ეკონომიკა, სოფლის მეურნეობა, ბიოლოგია

გაითვალისწინეთ, რომ სწავლების ამოცანებისა და კვების საკითხების ერთმანეთთან დაკავშირება არც ისე ადვილია. მაგალითად, ისტორიის გაკვეთილზე კოლონიალიზმის საკითხის სწავლებისას ისტორიის მასწავლებელმა შეიძლება ვერ დააკავშიროს ეს საკითხი კვების პროდუქტების ტრანსპორტირებასთან, ზოგადად, ან მაგალითად, კვების პროდუქტების ტრანსპორტირების თანამედროვე ხარჯებთან. მათემატიკური ამოცანები ნებისმიერი საგნებით შეიძლება გაკეთდეს და არა მარტო ბანანებით, რადგანაც მიზანი ამოცანის გაკეთებაა და აქ ბანანების გამოყენება ბავშვებს არაფერს არ ასწავლის ჯანსაღი კვების შესახებ. ეს არის ერთ-ერთი საფრთხე, რომელსაც შეიცავს სხვა საგნების სწავლებაში ჩარევა, თუმცა მისი თავიდან აცილება შესაძლებელია.

ჯანსაღი კვების სწავლების მეთოდები

შინაარსი

1. კვების საკითხების შესწავლა
2. ხუთი სახის სწავლება
3. ცოდნის როლი
4. შეხედულებების როლი
5. ცხოვრების წესის სწავლება
6. ქმედება, გამოცდილება, მონაწილეობა
7. შესაბამისი აქტივობები (არასავალდებულო)
8. შვიდგვარი ინტელექტი (არასავალდებულო)
9. ინტელექტის გამოყენება (არასავალდებულო)
10. ფართო მიდგომა
11. შეჯამება

თვალსაჩინო დოკუმენტი: საკლასო მიდგომები ჯანსაღი კვების საკითხების სწავლებისადმი

რა დაგჭირდებათ

ადამიანები	მასწავლებლები მოსამზადებელი პროგრამის მონაწილე პირები ამ სესიის ჩატარებას ხელს დიდად შეუწყობენ
ინფორმაცია	სწავლების, და მათ შორის, ჯანსაღი კვების სწავლების თქვენული გამოცდილება.
კურსის დოკუმენტაცია	თვალსაჩინო დოკუმენტის ჯანსაღი კვების სწავლებისადმი საკლასო მიდგომა ასლი, რომელიც ამ ქვეთავის ბოლოსაა მოცემული.
მომარაგება	ფერადი კალმისტრები.



ის, რასაც ადამიანები კვების შესახებ სწავლობენ, მხოლოდ ცოდნას კი არ იძლევა, არამედ აყალიბებს ახალ შეგრძნებებს, ჩვევებს, პრაქტიკულ და ცხოვრებისეულ უნარ-ჩვევებს.

1. გაიხსენეთ რომელიმე საკვები, რომელსაც ხშირად მიირთმევთ და ჩაიწერეთ.

2. გამოკითხეთ ერთმანეთს, ვის რა უყვარს. დასვით შემდეგი კითხვები:

ა. **ცოდნა** – რა იცით ამ საკვების შესახებ? რა კატეგორიის საკვებია? სადაურია? როგორ მოჰყავთ? რისგან მზადდება? რა ღირს? რამდენნარი სახეობა არსებობს? ხომ არ შეიცვალა დროთა განმავლობაში? ან თქვენს სიცოცხლეში?

ბ. **დამოკიდებულება** – როგორი დამოკიდებულება გაქვთ ამ საკვების მიმართ? თვლით, რომ თქვენთვის სასარგებლოა? კარგი გემო/ სუნი აქვს? დამოკიდებული ხართ მასზე? სიამოვნებით ელოდებით მისი მიერთმევის პერსპექტივას? გბეზრდებათ? ტრადიციული კერძია? შიმშილს გიკმაყოფილებთ? მისი რომელი სახეობა მოგწონთ ყველაზე მეტად? როგორი სოციალური სტატუსი აქვს? ამ კერძით სტუმრებს თუ უმასპინძლებდით? სიმბოლური მნიშვნელობა თუ აქვს? – გვხვდება, ვთქვათ, მხატვრულ ლიტერატურაში, პოეზიაში, ხალხურ ლექსებში, სიმღერებში და ა.შ?

გ. **ქცევა** – საკვებთან დაკავშირებული რა ჩვევები გაქვთ? საიდან გაქვთ ეს ჩვევა? როდის და რატომ შეიძინეთ? მთელი ოჯახი მიირთმევს ამ კერძს? რას მიირთმევთ მასთან ერთად?

დ. **პრაქტიკული უნარები** – რა პრაქტიკული უნარ-ჩვევები გაქვთ კვებასთან დაკავშირებით? შეგიძლიათ მისი მოყვანა, დაჭერა, შენახვა? შეგიძლიათ მისი მომზადება?

ე. **ცხოვრებისეული უნარ-ჩვევები** – უკვე მიიღეთ გადაწყვეტილება/გააკეთეთ არჩევანი საკვებთან დაკავშირებით? მაგალითად, ეს საკვები მეტი ან ნაკლები რაოდენობით მიიღოთ? ან იქნებ სხვა სახით მიირთვათ, ან სხვები დაარწმუნოთ, რომ ესა თუ ის საკვები მიიღონ ან არ მიიღონ?

3. წარმოიდგინეთ, თითქოს გითხრეს, რომ ამ საკვების მიღება დაუყოვნებლივ, ახლავე უნდა შეწყვიტოთ. თავს როგორ იგრძნობთ? როგორ ზეგავლენას მოახდენს ეს თქვენს ცხოვრებაზე, თქვენს ოჯახზე, ცხოვრების ნირზე და საზოგადოებრივ ცხოვრებაზე? რომელი ახალი ცოდნის/უნარ-ჩვევის შეძენა დაგჭირდებათ? რამდენად ავტორიტეტული უნდა იყოს ამის მთქმელი, რომ მისი რჩევით ცხოვრების ნირი შეიცვალოთ?

4. იფიქრეთ ასეთ საუბარზე და მსგავს დისკუსიაზე. ეთანხმებით თუ არა, რომ:

- თქვენს მიერ არჩეულ საკვებზე ბევრი რამ გაქვთ გასაგები?
- ის, რაც გაიგეთ, უბრალო ფაქტების ცოდნაზე ბევრად მეტია?
- საკვებთან და კვების ჩვევასთან დაკავშირებით ადამიანების შეხედულებების (ჩვევების) შეცვლა ძალიან ძნელია?

5. თქვენი აზრით, ჯსკ-ში რა არის ყველაზე მნიშვნელოვანი – ცოდნა, შეხედულებები, ქცევა, პრაქტიკული უნარები, ცხოვრებისეული უნარ-ჩვევები?

ეს საკითხი მოკლედ განიხილეთ და ჩამოყალიბებული გადაწყვეტილება მიიღეთ.

ხუთი სახის სწავლება



20 წუთი

ჯანსაღი კვების სწავლა ერთმანეთისგან განსხვავებული რამდენიმე რამის სწავლას ნიშნავს:

- ცოდნას, გააზრებას (ცგ);
- დამოკიდებულებები და შეხედულებები (დშ);
- ჩვევები და რუტინა (ჩრ);
- პრაქტიკული უნარები (პუ);
- ცხოვრებისეული უნარ-ჩვევები (ცუჩ).

ქვემოთ მოცემულ ცხრილში საკითხებია მოცემული, რომლებიც ბავშვებმა საკვებისა და კვების ჩვევებთან დაკავშირებით უნდა ისწავლონ. რა ტიპის სწავლასთან გვაქვს საქმე თითოეულ შემთხვევაში?

1. გაინაწილეთ ქვემოთ მოცემულ ცხრილში დატანილი ელემენტები.
2. იმსჯელეთ, რა სახის სწავლებაზეა საუბარი თითოეულ შემთხვევაში, შემდეგ ჩაწერეთ (ცგ), (დშ) ცხრილის ბ სვეტში. შეიძლება ჩათვალოთ, რომ ერთზე მეტი ცნების ჩაწერა გასურთ - ამოცანათა უმეტესობა ერთმანეთანაა შერეული.
3. განიხილეთ ეს საკითხები ჯგუფთან ერთად. თუ საჭიროა, პასუხი გასაღებში იხილეთ.

ა საკითხები, რომლებიც ბავშვებმა უნდა ისწავლონ	ბ სწავლის ტიპი
1. საკვების სახელწოდება, კლასი, კვებითი ღირებულება	
2. კვება დღის განსაზღვრულ დროს, დალევა ანადუღარი წყლის, საყიდი პროდუქტების სიების შედგენა, საკვების თავდახურულ, ცივ ადგილას შენახვა	
3. დღესასწაულებისთვის განსაკუთრებული ძალისხმევით კერძების დამზადება	
4. გაგება, თუ სად იყიდება ახალი პროდუქტები და რა იყიდება ამა თუ იმ სეზონზე	
5. გადაწყვეტილებები კვების ჩვევებთან დაკავშირებით - ტკბილი ნამცხვრის მაგიერ ბოსტნულის მიერთმევა	
6. გაფუჭებული ან მკვახე საკვების გამოცნობა	
7. საკვების მომზადება-მიერთმევისგან სიამოვნების მიღება	
8. ბალანსირებული კვების იდეის მიღება	
9. საკვებისათვის მიმზიდველი იერის მიცემა	
10. გაცნობიერება, რომ ყველას სხვადასხვა საკვები მოსწონს	
11. და-მმის დარწმუნება, რომ ბოსტნულის მიერთმევა	
12. მაწვე ჩვევების (ზედმეტი ალკოჰოლი, ჭამა) არიდება	
13. საკვებად ვარგისი მცენარეების მოყვანის და მოვლის წესების ცოდნა	
14. საჭმლის მომწოდებელი სისტემის ფუნქციონირების შესწავლა	
15. თავს მოხვეული რეკლამებისაგან, შეხედულებებისაგან და საკვების მცდარი სტატუსისაგან საკუთარი ცნობიერების გათავისუფლება	



ცოდნა, ქცევა, დამოკიდებულებები, უნარები და ცხოვრებისეული გამოცდილება თავს იყრის „ცხოვრების წირის სწავლაში“.

რამდენად მნიშვნელოვანია ცოდნა ჯანსაღი კვების სწავლებისათვის?

ითვლება, რომ ცოდნა აუცილებელია, მაგრამ არ არის საკმარისი.

1. გამოსცადეთ ამ მოსაზრების სისწორე. რომელი ელემენტია უფრო მნიშვნელოვანი თითოეულ შემთხვევაში? იმსჯელეთ და გადაწყვიტეთ.

ბავშვები კბილებს რეგულარულად იხეხავენ. ბავშვებმა იციან, რომ კბილები რეგულარულად უნდა გაიხეხონ.	ან	(ჩვევა, პრაქტიკა) (ცოდნა)
ბავშვებმა იციან, რატომ ფუჭდება საჭმელი. ბავშვებს შეუძლიათ გაფუჭებული საჭმლის ამოცნობა	ან	(ცოდნა) (ჩვევა, პრაქტიკა)
ბავშვები ჯანსაღ საუზმეულს ირჩევენ. ბავშვებმა იციან, რომელი საუზმეულია ჯანსაღი.	ან	(ჩვევა, პრაქტიკა) (ცოდნა)
ბავშვებს უყვართ ხილი. ბავშვებმა იციან, რომ ხილი სასარგებლოა.	ან	(დამოკიდებულება) (ცოდნა)
ბავშვებმა იციან, რომ წყალი აუცილებელია მცენარეთა ზრდისათვის. ბავშვებს ახსოვთ, რომ მცენარეები უნდა მორწყან.	ან	(ცოდნა) (ჩვევა, პრაქტიკა)

ჩვენს კომენტარებს მოცემულ პასუხში იხილავთ.

2. საშინაო ეკონომიკის სპეციალისტმა თქვა:

„ცოდნის გარეშე ჯანსაღ რაციონს ვერ შეიმუშავებთ“.

როგორ ფიქრობთ, მართალი იყო?

რომ დავაზუსტოთ, რა როლი აკისრია ცოდნას „ცხოვრების წირის სწავლაში“

იმსჯელეთ.

შეხედულებების როლი



20-30 წუთი

კვებითი ჩვევები ხშირად გაუცნობიერებელია, და „ცხოვრების წესის სწავლაში“ ეს გათვალისწინებული უნდა იქნას.

1. ქვემოთ რამდენიმე რეალური შემთხვევაა აღწერილი, რომელიც ირაციონალური მიდგომების ილუსტრირებას ახდენს. განიხილეთ ისინი და უპასუხეთ შემდეგ კითხვებს:

ა. როგორ შეხედულებებთან გვაქვს საქმე თითოეულ შემთხვევაში?

ბ. რას ფიქრობთ თითოეულ შემთხვევაში მიღებულ გადაწყვეტილებაზე?

გ. ისწავლა ვინმემ რამე? რა?

დ. შეიძლება აქ ფორმალურმა განათლებამ გვარგოს, ყოფილა ასეთი შემთხვევა?

„ჩვენი კუნძულის წყლებში თევზის უამრავი მშვენიერი სახეობა ბინადრობს, მაგრამ ბავშვები ამ თევზს არ ჭამენ, რადგან მათთვის უჩვეულო ფორმა აქვს. თევზს მხოლოდ შემწვარს მიირთმევენ, პურით. ხუთი წელია, თევზს ასეთი სახით ვაძლევთ. ახალი წლიდან შევეცდებით, პურის მაგიერ ატრიასთან ვაჭამოთ - მე მგონი, უარს არ იტყვიან.“
სასკოლო კვების პროგრამის მონაწილე

„ყველაფერი ვიცი, რაც ჩემი ჯანმრთელობისთვის სასარგებლოა, ისიც ვიცი, რომ ზედმეტი წონა მაქვს, მაგრამ ოღონდ ჩემი საყვარელი ნამცხვრები მომცა და ყველაფერი მავიწყდება. ჩემი ერთადერთი ხსნა მგონი იმაშია, რომ საყიდლებზე თავად არ ვიარო.“
ჯმო-ს კონსულტანტი ჯანმრთელობის საკითხებში

„ჩვენი უფროსი ბიჭები თან კარგ ფიზიკურ ფორმაში ყოფნას ცდილობენ, თან ლუდზე და სიგარეტზეც არ ამბობენ უარს - ახლა ხომ უკვე „კაცები არიან.“ ამას წინათ გაზეთში ცნობილი სპორტსმენების შესახებ სტატია გამოქვეყნდა; სტატიაში მათ რაციონზეც წერდნენ - ამოვჭერი და ჩემი მოსწავლეების საყურადღებოდ დაფაზე გამოვაკარი. არ ვიცი, რა შედეგს მოიტანს ეს ამბავი.“

ფიზიკულტურის მასწავლებელი

„ჩემს გოგონას სკოლაში მხოლოდ ნოყიერ და სასარგებლო საჭმელს ვატან, მაგრამ სკოლიდან მოსული ხელუხლებლად მიბრუნებს და მეუბნება, რომ ბავშვებს უთქვამთ, „რა, ასე გიჭირთო?“ ახლა გადაწყვიტა, სკოლაში საჭმელი საერთოდ აღარ წაიღოს. ამიტომ ამ ბოლო დროს სკოლაში „მდიდრულ“ საჭმელს ვატან, შინ „ღარიბებისას“ ვახვედრებ.“

საოჯახო ეკონომიკის მასწავლებელი

„ცხოვრების დასაწყისში ხალხი ჯანმრთელობას სწირავს, რომ სიმდიდრეს მიაღწიოს; ცხოვრების მეორე ნახევარში ადამიანი სიმდიდრის დიდ ნაწილს მისცემდა, ოღონდ კი ჯანმრთელობა დაიბრუნოს. ეს რომ ადრე შემემჩნია ახლა 30 კგ-ით ნაკლები წონა მექნებოდა, და, სხვათა შორის, უფრო მდიდარიც ვიქნებოდი!“

სკოლის ადმინისტრატორი

2. მწვანე კბილები (არასავალდებულო) - რამდენად ძნელია ქცევის შეცვლა?

წარმოიდგინეთ, რომ სტომატოლოგიაში სიახლის შესახებ გაიგეთ. ყოველთვე გექნებათ საყიდელი საკმოდ ძვირი კბილის ჯაგრისი და კბილის პასტა, რომლებითაც კბილები დღეში ექვსჯერ უნდა გაიხეხოთ. ამის შემდეგ კბილები გაგიმწვანდებათ. კარგად წარმოიდგინეთ სურათი: ბევრ ფულს იხდით, თავს იწვალებთ, კბილებს ექვსჯერ იხეხავთ, ანუ ჩვევებს, დღის ჩვეულ განაწესს იცვლით და ისიც იმისთვის, რომ საშინლად გამოიყურებოდეთ!

მაგრამ ეს პასტა კბილებს მართლა იცავს. მეცნიერები აცხადებენ, რომ ამის შემდეგ კბილების პრობლემებს სამუდამოდ გამოემშვიდობებით.

რა დაგარწმუნებთ იმაში, რომ ცხოვრების წირი ამ ახალი მიდგომისამებრ უნდა შეცვალოთ?

საკუთარი კბილის ექიმი გირჩევთ. - *შეცვლით?*

ჯანმრთელობის საკითხებისადმი მიძღვნილ ჟურნალში ამოიკითხეთ. - *შეცვლით?*

მედია-საშუალებებმა ამ პასტის სარეკლამო კამპანია წამოიწყეს. - *შეცვლით?*

ყველაზე ცნობილი მოდელეებიც კი ამ მეთოდზე გადავიდნენ. - *შეცვლით?*

თქვენი ყველა მეგობარი კბილებს იმწვანებს. - თეთრი კბილებით ერთი თქვენ დადიხართ - *არც ახლა შეცვლით?*

რომელ ეტაპზე შეიცვლით აზრს? თუ არასდროს შეცვლით?

რა არის საჭირო იმისთვის, რომ ადამიანმა ცხოვრების წირი და ქცევის მოდელი შეცვალოს?

ცხოვრების წესის სწავლა



30 წუთი

როგორ შეიძლება ჯანსაღი კვების სწავლა?

შემდეგ გვერდზე მოცემულ ცხრილში ნახავთ რამდენიმე გზას, თუ როგორ სწავლობენ ადამიანები საკლასო ოთახში თუ მის გარეთ.

აქ სწავლის ხუთი ამოცანაა მოტანილი, რომლებიც ჯანსაღი კვების სხვადასხვაგვარ სწავლას გულისხმობს:

- სხვათა ჩვევების მოშველიება
- რეკლამის ზეგავლენის აღიარა
- მარტივი კერძების მომზადება
- ხილის და ბოსტნეულის კარგად გარეცხვა
- გააზრება, თუ რატომ უნდა იყოს ხილი თავდახურული/შეფუთული.

1. დაიყავით ეს ამოცანები ერთმანეთში
2. გადახედეთ ცხრილს **სწავლის მეთოდები**. აღნიშნეთ ის ვარიანტები, რომლებიც, თქვენი აზრით, სწავლის პროცესის ამა თუ იმ ამოცანის მისაღწევად ყველაზე შედეგიანი იქნება.
3. შეიკრიბეთ, რათა განიხილოთ თქვენი დასკვნები. აღნიშვნები ცხრილის ზედა ნახევარში უფრო ბევრია თუ ქვედაში?
4. თქვენი დამოკიდებულებები გადაამოწმეთ პასუხების კომენტარებში.

... ერთხელ კარიესის შესახებ ანიმაციური ფილმი ვნახე. კარგი ფილმი იყო. შესაძლოა, ჩემზე რაიმე გავლენა ვერ მოახდინა, მაგრამ მართლა მომეწონა. ”

... ყოველდღე ხუთ სხვადასხვა-გვარ ხილს და ბოსტნულს მივირთმევ. ამის აუცილებლობაზე ბევრჯერ მსმენია - მე მგონი, რომელიღაც კომერციული ვებსაიტი საგანგებოდ ამ საკითხისადმი მიძღვნილი. ”

... კბილების უფრო ხშირად ხეხვა დავიწყე, - ჩემმა უფროსმა დამ დამაჩვია. ”

სწავლის მეთოდები

აქ ის გზები წარმოდგენილი, რომელთა მეშვეობით ადამიანები ჯანსაღ კვებას სწავლობენ. ხანდახან ისინი ერთმანეთს კვეთს კიდეც. სამი სვეტი წარმოადგენს სწავლებას მოქმედების პროცესში, გამოცდილების საფუძველზე, და მონაწილეობის და ინტერაქტიულობის მეშვეობით. თითოეული სვეტის თავში სწავლების პასიური მეთოდებია მოქცეული. ცხრილის ბოლოსკენ სწავლის გზა უფრო და უფრო აქტიური ხდება.

ქმედება	გამოცდილება	მონაწილეობა
<i>ჩაწერისა და რეკორდუცირების გზით, რაც გულისხმობს ასლების გადაღებას, შენიშვნების ჩაწერას, სხვებთან აზრების გაცვლა-გამოცვლას, ფორმულირებების შეცვლას.</i>	<i>მშობლების, მასწავლებლების და თანატოლების შეგონებით, წიგნებით, ფორმალური მეცადინეობით, მედია-საშუალებებით, ახალი ამბების მეშვეობით და ა.შ.</i>	<i>გულისხმობს დახსომებას -გამეორების, სიმღერის, განმეორებადი კითხვების და პასუხების გზით.</i>
<i>ფიქრით; მაგ., კავშირების და პარალელების გავლებით, შედარებით, პრობლემების გადაჭრით, ცოდნის გამოყენებით, ინფორმაციის დახარისხებით, გადაწყვეტილებების მიღებით, შემთხვევების გაანალიზებით, გამოცდილების გაზიარებით.</i>	<i>დემონსტრირებით, ფილმების, სპექტაკლების, მოდელების, დიაგრამების, სურათების გამოყენებით.</i>	<i>მაგალითების განხილვით, - ნახატების, ამბების თხრობის, პირადი მაგალითების მოყვანის გზით.</i>
<i>ქმედების გზით, რაც მარტივ ქმედებებს, წარმოსახვით ქცევას, ქცევის მოდელის გაუმჯობესებას, ინიციატივის გამოჩენას, ინსტრუქციების მიღწევას მოიცავს.</i>	<i>ესთეტიკური, ემოციური, სენსორული და წარმოსახვითი სტიმულებით, სახვითი ხელოვნების, მუსიკის, დრამის, პოეზიის, იუმორის გამოყენებით.</i>	<i>სხვათა შეხედულებების მოსმენის და გააზრების გზით, ანუ დისკუსიებით, თხრობის, დიალოგის, როლების თამაშის, დრამის, გასაუბრებების, სხვათა განცდების წარმოსახვითა და თვითშედარებით.</i>
<i>პრაქტიკული ქმედებებით, თამაშების, შეჯიბრებებში მონაწილეობის, განმეორებადი ქმედებების გზით, წარმოდგენებითა და მათი ანალიზით თუ კომენტარებით.</i>	<i>თვითგამოხატვის მეშვეობით, რაც გულისხმობს აზრის გამოთქმას, ქმედებას, ახსნა-განმარტებას, მღერას, კამათს, როლების თამაშს, ცეკვას, ხატვას, ანგარიშების/ დღიურების წერას, გამოცდილების აღწერას.</i>	<i>მასწავლებლის როლის თამაშებით ანუ საკუთარი ცოდნის თამაშის დროს, წერილებით, მესიჯებით, გადმოცემით, დემონსტრაციების და ნახატების მეშვეობით გადმოცემით.</i>
<i>საკუთარი აზრის ჩამოყალიბებით - კითხვების დასმის, დისკუსიების, კითხვის და მოსმენის შედეგად, ექსპერიმენტების გზით, დაკვირვებით, აზროვნებით, ყველაზე მწელი და შედეგიანი გზის არჩევით.</i>	<i>უშუალო გამოცდილებით, რაც გულისხმობს ვიზიტებსა და მოგზაურობებს, დაკვირვებას, მონაწილეობა, ამოცანების დასახვას, გამოცდას, შეგრძნებას, ყნოსვით გამოცდილებასაც კი.</i>	<i>დიალოგისა და თანამშრომლობის გზით ანუ თვალსაზრისების გაცვლა-გამოცვლის, დისკუსიებში, საუბრების დროს შემენილი გამოცდილების, როლების თამაშის, გასაუბრებების, კითხვის მეშვეობით და მონაწილეობის გზით.</i>



ქმედება, გამოცდილება, მონაწილეობა

ჯანსაღი კვების სწავლებას წარმატებისათვის აქტიური, ექსპერიმენტული, მონაწილეობაზე დამყარებული მიდგომა ესაჭიროება.

აქტიური სწავლება ნიშნავს:

- უშუალო მოქმედებას (როცა შესაძლებელია).
- ბევრ ფიზიკურ აქტივობას.
- იმდენ პრაქტიკას, რამდენიც სწავლისთვისაა საჭირო.
- ინდივიდუალური ცოდნის, შეხედულებების, იდეების გამოხატვის საშუალებას.
- იმდენ არჩევანსა და ინიციატივას, რამდენიც შესაძლებელია.
- სტუდენტების ინფორმაციის წყაროების და მოსწავლეების როლში გამოსვლით.

ექსპერიმენტალური სწავლება ნიშნავს:

- უშუალო მონაწილეობას, როცა კი შესაძლებელია.
- პირადი გამოცდილების წარმოჩენას და ინტერპრეტირებას საკლასო ოთახში.
- ინდივიდუალური გამოცდილებისადმი პატივისცემის გამომჟღავნებას.
- მასწავლებლების პირადი გამოცდილების მოსწავლეებისთვის გაზიარებას.
- გამოცდილების, ქმედებისა და ინტერაქციისთვის საკმარისი დროის დათმობას.

ინტერაქტიული/მონაწილეობითი სწავლება ნიშნავს:

- ინფორმაციისა და მოსაზრებების წყვილ-წყვილად და ჯგუფურ მუშაობაში გაზიარებას.
- ოჯახებიდან და საზოგადოებიდან წამოსული იდეების და ინფორმაციის გააზრებას.
- მასწავლებლები იტყობენ, რას ფიქრობენ, რას გრძნობენ და რა იციან მათმა მოსწავლეებმა.

1. აღნიშნეთ ის საკითხები, რომლებიც, თქვენი აზრით, განსაკუთრებით მნიშვნელოვანი და ფასეულია ჯანსაღი კვების სწავლებისთვის და თუ შესაძლებელია, მაგალითებიც მოიყვანეთ. განსაკუთრებით მნიშვნელოვანი საკითხები ორჯერ აღნიშნეთ.
2. გაუზიარეთ თქვენი მოსაზრებები დანარჩენებს.
3. ქვემოთ მოტანილი მაგალითი ისეთ მიდგომას წარმოადგენს, რომელიც არაა აქტიური, ექსპერიმენტული, ინტერაქტიული და მონაწილეობითი. კიდევ რომელ მიდგომებს თვლით ასეთად? მოიტანეთ მაგალითები.

ხელის დაბანის მაგალითი

- მასწავლებელი ბავშვებს ეუბნება, რომ ჭამამდე ხელები უნდა დაიბანონ.
- მასწავლებელი უხსნის, როგორ უნდა დაიბანონ ხელები.
- მასწავლებელი ბავშვებს უხსნის, რატომ უნდა დაიბანონ ხელები.
- მასწავლებელი „ნასწავლს ამოწმებს“ ბავშვებს ეკითხება, როგორ და როდის უნდა დაიბანონ ხელები (ბავშვები სწორად პასუხობენ).

მოიფიქრეთ, როგორ შეიძლება ამ გაკვეთილის გაუმჯობესება. გაუზიარეთ სხვებს თქვენი აზრები. შეიძლება თქვენი დაკვირვებების შედეგების ჩაწერა ქვემოთ მოცემულ ჩამონათვალში "რა გვახსოვს".

თქვენი მოსაზრებები განხორციელებადია მასწავლებლების უმრავლესობისთვის სკოლების უმეტესობაში?

ჩვენ გვახსოვს:

- წაკითხულის 10%
- მოსმენილის 20%
- ნანახის 30%
- ნანახის და მოსმენილის 50%
- ჩვენს მიერ ნათქვამის 80%
- ჩვენს მიერ ნათქვამის და გაკეთებულის 90%

წყარო: იუნისეფი. 1993. ვიზუალიზაცია მონაწილეობაზე დაფუძნებულ პროგრამებში. დჰაკა, ბანგლადეში.

მოსაზრებები ამ გაკვეთილის გაუმჯობესების შესახებ:



შესაფერისი აქტივობები

(არასავალდებულო)

რა თქმა უნდა, სწავლების თითოეული ტიპი - ცოდნა, დამოკიდებულება, პრაქტიკული უნარები, ცხოვრებისეული უნარ-ჩვევები - განსხვავებულ მიდგომას მოითხოვს. ამოცანების უმეტესობა ერთმანეთს ერევა, როგორც ამას ცხრილში ვხედავთ, მაგრამ ბევრი მხოლოდ ერთი ტიპის სწავლებას მოითხოვს.

აქ აქტივობა 5-ის ხუთი ამოცანაა მოცემული.

გაინაწილეთ ისინი ერთმანეთში. პასუხები შეამოწმეთ აქტივობა 5-ში წარმოდგენილ კატეგორიებში - სწავლის ტიპები. როგორი იქნება თითოეული მათგანისთვის შესაფერისი აქტიური, ექსპერიმენტული და მონაწილეობითი აქტივობები?

ამოცანები	სწავლის გზა	სწავლის შესაფერისი გზები
გააზრება, როგორ უნდა შეიფუთოს/ შენახულ იქნას საჭმელი	ძირითადად ცოდნა (და ნაწილობრივ ქცევაც)	
სხვათა კვებითი ჩვევების პატივისცემა	ძირითადად დამოკიდებულება (და ნაწილობრივ ცოდნა და ცხოვრებისეული უნარ-ჩვევები)	
ხილის და ბოსტნეულის გარეცხვა მირთმევამდე	ძირითადად რუტინული მოქმედება / ჩვევა (და ნაწილობრივ ცოდნა)	
მარტივი კერძების მომზადება	ძირითადად პრაქტიკული უნარები (და ნაწილობრივ ცოდნა)	
რეკლამის ზემოქმედება	ძირითადად ცხოვრებისეული უნარ-ჩვევები (და ნაწილობრივ ცოდნა და დამოკიდებულებები)	

შვიდგვარი ინტელექტი (და წარმოსახვის ცოტაოდენი უნარი)



20 წუთი

(არასავალდებულო)

ცხოვრებისეულ უნარ-ჩვევებს ყველა უნდა სწავლობდეს, მაგრამ სწავლის გზები ყველას სხვადასხვაგვარი აქვს.

შეგიძლიათ ჯგუფშივე გამოყოთ ეს განსხვავებები?

1. ქვემოთ მოტანილი სწავლის გზებიდან ყველაზე მეტად რომელი მოგწონთ? მოიფიქრეთ, რომელი იქნება კონკრეტულად თქვენთვის შესაფერისი სწავლის ინდივიდუალური სტილი.

გადაიკითხეთ წყვილ-წყვილად და დააკვირდით თქვენს შორის არსებულ განსხვავებებს. შემდეგ ამაზე ჯგუფში იმსჯელეთ.

- *ვიზუალური/ სივრცული ინტელექტი* იხსომებს ნახატებს, ადვილად ცნობს ფორმებს; მიმართულების კარგი შეგრძნება აქვს; ყველა ვიზუალურ ესთეტიკურ გამლიზიანებელს პასუხობს.
- *ლინგვისტური ინტელექტი* იხსომებს სიტყვებს და ვერბალურად კარგად გამოიხატება; აფასებს ლიტერატურას და საუბარს; მოსწონს ყველაფრის ჩაწერა;
- *მუსიკალური ინტელექტი* მქონე პირს კარგი მუსიკალური მეხსიერება აქვს, კარგად იხსომებს მელოდიებს, ჰარმონიას და რიტმს, რეაგირებს ბგერის ესთეტიკურ ფორმებზე.
- *ფიზიკური ინტელექტი* სწავლობს ფიზიკური შეგრძნებების, ქმედების, მოძრაობის და ჟესტების მეშვეობით; ძლიერია სპორტში და საგნების შეკეთებაში; ესმის მანქანები, ტექნიკა და ის, თუ როგორ მუშაობს ისინი; იხსომებს იმას, რაც საკუთარი ხელით აქვს გაკეთებული.
- *ლოგიკური/მათემატიკური ინტელექტი* დასაბუთებებით, თავსატეხებით, ანალიზით და დახარისხებითაა დაკავებული; ეძებს მოდელებს და ურთიერთქმედებას; ყველაფერს ლოგიკურ თანმიმდევრობაში აქცევს.
- *ინტრაპერსონალური ინტელექტი* იკვლევს და ესმის საკუთარი თავის, ფლობს თავის გრძნობებს, შეუძლია ახალი იდეების გამოყენება თავად; სიამოვნებას გვრის ფანტაზიები და დამოუკიდებლად მოქმედება.
- *ინტერპერსონალური ინტელექტი* ესმის საკუთარი და სხვების გრძნობები და განზრახვები და მათზე მძაფრად რეაგირებს; კარგად სწავლობს დიალოგის მეშვეობით, კარგად მუშაობს ჯგუფში, ახსოვს საუბრები, რეაქციები, სპექტაკლები.
- *წარმოსახვა* ადამიანს განსხვავებულ საგნებს შორის მსგავსებას აპოვნინებს., ადვილად არჩევს სხვადასხვა კონტექსტს, სხარტია და შემოქმედებითი ნიჭი აქვს. მოსწონს მეტაფორები და მსგავსებების აღმოჩენა; განსაკუთრებულ ხიბლს ხედავს აბსურდის ხელოვნებაში.

2. ეთანხმებით აზრს, რომ ადამიანები სხვადასხვანაირად სწავლობენ, განსხვავებული უპირატესობები და ნაკლოვანებები აქვთ?

შეგიძნევიათ განსხვავებები სკოლის მოსწავლეების მონაცემებს შორის?

ფიქრობთ, რომ თქვენი ჯგუფი ფართო საზოგადოების ტიპური მოდელია?



შვიდგვარი ინტელექტის გამოყენება

(არასავალდებულო)

მასალა რომ ყველა მოსწავლისთვის გასაგები იყოს, განსხვავებული მიდგომების გამოყენება დაგვჭირდება.

ჩათვალეთ, რომ სწავლის ამოცანაა კითხვაზე ” რა არის ხილი?” პასუხის გაცემა, კერძოდ კი:

- თქვენს ქვეყანაში გავრცელებული ხილის ძირითადი სახეობების ჩამოთვლა;
- ხილის გარჩევა ბოსტნეულისგან;
- გააზრება, თუ რას ნიშნავს ხილი;
- ხილის როლის გაცნობიერება ადამიანების ცხოვრებაში.

ქვემოთ მოცემულია ამ თემასთან დაკავშირებული აქტივობები. თანმიმდევრობა მარტივიდან რთულისკენ სვლას გულისხმობს.

1. გადაწყვიტეთ, რომელ სფეროს განეკუთვნება თითოეული აქტივობა - ვიზუალურს, ლინგვისტიკურს, მუსიკალურს, ფიზიკურს, ლოგიკურს, ინტრაპერსონალურს, ინტერპერსონალურს თუ წარმოსახვის სფეროს. ზოგიერთი აქტივობა ერთზე მეტ სფეროს-თანაა დაკავშირებული.

აქტივობა	სფერო
1. მეხსიერების თამაში - შეეცადეთ გაიხსენოთ, რომელი ხილი და ბოსტნეული ეწყო თავდახურულ ლანგარზე.	
2. საყიდლებზე სიარულის გათამაშება (იყიდეთ მხოლოდ ხილი).	
3. ისაუბრეთ ხილის როლზე თქვენს ცხოვრებაში.	
4. ისწავლეთ სიმღერა რომელიმე ხილზე.	
5. შეეცადეთ, შეხებით ამოიცნოთ შავ თხელ ჩანთაში მოთავსებული ხილი.	
6. აღწერეთ, დახატეთ ხილი ან ხილის განსასახიერებელ კოსტიუმებში გამოეწყეთ.	
7. მოუსმინეთ, წაიკითხეთ ან დაწერეთ მოთხრობა ხილის შესახებ, რომელშიც ყურადღება მის წვენზე, კანზე, თესლზე, სიტკბოზე იქნება გამახვილებული. თანაჯგუფელებმა უნდა გამოიცნონ, რომელ ხილზეა საუბარი.	
8. დაახარისხეთ ხილი და ბოსტნეული იმის მიხედვით, როგორი პოპულარობით სარგებლობს ისინი ხალხში.	
9. მიირთვით ხილი და აღწერეთ გემო.	
10. ეწვიეთ ხილის მეურნეობას; დააკვირდით ხილის ნარგავებს, აღწერეთ ხეები (ზრო, ტოტები, ფოთლები, კვირტი, ყვავილი). ხელში დაიჭირეთ ნაყოფი და თქვენს შეგრძნებებზე ისაუბრეთ.	
11. ისაუბრეთ კურკიდან ხილის ნერგის გაზრდაზე.	
12. ისაუბრეთ ხილისადმი თქვენი ოჯახის დამოკიდებულების შესახებ.	
13. გაჭერით ჯგუფში ხილის ნაყოფი და ისაუბრეთ მის აგებულებაზე.	
14. შეადგინეთ ხილის აღსაწერი ლექსიკონი (ფერი, ტექსტურა, ნაწილები).	
15. გაესაუბრეთ სოფლის მეურნეობის მუშაკს რეგიონში ხილის საუკეთესო სახეობის შესახებ.	
16. მოყვით ამბავი ისე, როგორც ბუზი, ხოჭო ან თესლი მოყვებოდა ხილის მოსავლის აღების შესახებ.	
17. გამოჰყავით ხილი ბოსტნეულისგან ტექნიკური სხვაობის აღწერის შემდეგ.	
18. გამოიკვლიეთ ამა თუ იმ ხილის კვებითი ღირებულება.	
19. გამოყავით ხილის ადგილი მცენარის ცხოვრების ციკლში.	
20. შეაფასეთ ხილის როლი ადამიანის ჯანსაღი რაციონისთვის.	

2. თუ დრო გაქვთ, იმუშავეთ ხილის კიდევ ორ სახეობაზე. გამოიყენეთ ჩამონათვალი (შვიდგვარი ინტელექტი + წარმოსახვა) და განსაზღვრეთ სათანადო აქტივობები. ზოგიერთ იდეას პასუხებში იპოვით.

- შეთანხმდით, რომ ხილი მარგებელია, ჩამოთვალეთ, რისთვის არის ის სასარგებლო.
- მიირთვით მეტი ხილი - დღეში სამი ნაყოფი და სხვებსაც ურჩიეთ ასე მოიქცნენ.

ფართო მიდგომა



15 წუთი

ცხოვრების წესის სწავლა ცხოვრებისეულ სიტუაციებთან არის დაკავშირებული და ფართო მიდგომის გამოყენებით უნდა მოხდეს.

ფართო მიდგომა ისეთი მიდგომაა, რომელსაც სწავლის პროცესი საკლასო ოთახიდან გარეთ გააქვს. მაგალითად:

- ბავშვები საკუთარ გამოცდილებას სკოლის გარეთ კლასში სწავლების დროს იყენებენ;
- ბავშვები საკლასო ოთახიდან გარეთ გადიან - სახლებში, საკუთარ გარემოში, საზოგადოებაში, მედია-საშუალებებში დაკვირვებას ახდენენ, გამოცდილებას იძენენ, ექსპერიმენტებს ატარებენ, რესურსებს ეძებენ და ადამიანებს ესაუბრებიან;
- ადამიანები სკოლაში გარედან მოდიან, საუბრობენ საკუთარ გამოცდილებაზე, აწყობენ ჩვენებებს, მუშაობენ სკოლის გარემოს გაუმჯობესებაზე.

აირჩიეთ სწავლის ხუთი ამოცანა, რომელზეც ადრე გიმუშავებიათ. რომელი აქტივობები მიგაჩნიათ თითოეული მათგანისთვის შესაფერისად? ჩვენს კომენტარებს პასუხებში იპოვით.

იმის გაცნობიერება, თუ რატომ უნდა იყოს საკვები თავდახურული/შეფუთული	
სხვების კვებითი ჩვევის პატივისცემა	
ხილის და ბოსტნეულის გარეცხვა მირთმევამდე	
მარტივი კერძების მომზადება	
რეკლამის გავლენის აღიარება	

შეჯამება

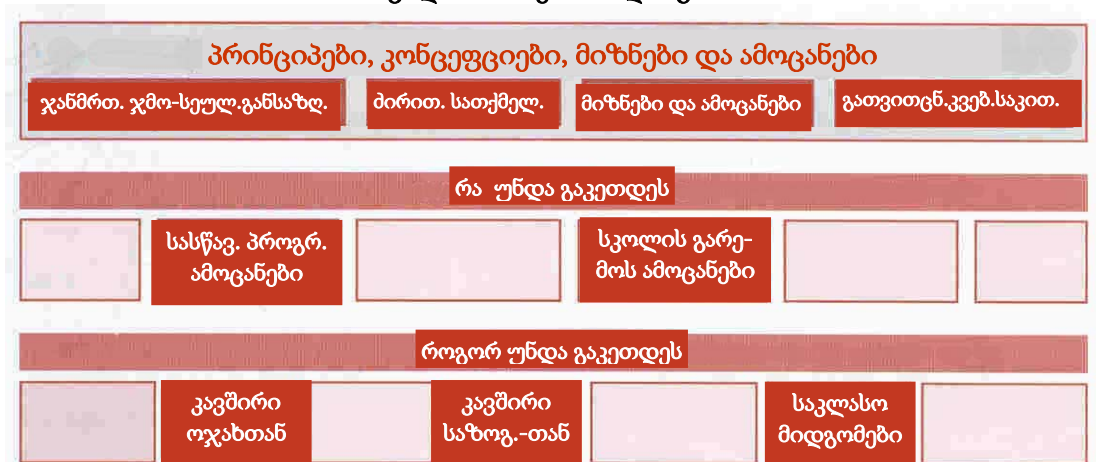


30 წუთი

შემდეგ გვერდზე იპოვით თვალსაჩინო დოკუმენტს საკლასო მიდგომები ჯანსაღი კვების სწავლებისადმი. ეს დოკუმენტი თვალსაჩინოებთათვის განკუთვნილ ადგილას მეორე დოკუმენტთან - "საზოგადოების ამოცანები" უნდა გამოფინოთ (იხილეთ ქვემოთ).

- ა. დაათვალიერეთ ძირითადი მესიჯები ერთად. აღნიშნეთ ისინი, რომლებიც ყველაზე მნიშვნელოვნად გეჩვენებათ და დაამატეთ დისკუსიის დროს გაჩენილი მოსაზრებები.
- ბ. დაამზადეთ დოკუმენტის ასლი და ისე განათავსეთ, როგორც ქვემოთ მოცემულ დიაგრამაზეა ნაჩვენები.
- გ. დაიყავით მცირე ჯგუფებად და თითო-თითო ძირითადი მესიჯი დაირიგეთ.
- დ. მოემზადეთ საკუთარი ძირითადი მესიჯის წარსადგენად. თქვენი პრეზენტაცია შემდეგ მოთხოვნებს უნდა აკმაყოფილებდეს:
 - მესიჯს ახსნა-განმარტება უნდა დაურთოს;
 - მოიტანოთ კონკრეტული მაგალითები;
 - მესიჯს დაურთეთ კომენტარები - მაგალითად, თქვით რა გაეჭვებთ და რას ეთანხმებით.
- ე. მოამზადეთ თქვენი პრეზენტაციები. თითოეული ყველაზე ბევრი ხუთ წუთს უნდა გაგრძელდეს. კომენტარები მსმენელმაც უნდა გამოთქვას და დისკუსია უნდა გაიმართოს.

თვალსაჩინოებათა დიაგრამა



საკლასო მიდგომები ჯანსაღი კვების საკითხებისადმი

ძირითადი გზავნილები

- შედეგიანი ჯანსაღი კვების სწავლება ბევრი სახის სწავლას გულისხმობს - ცოდნას, დამოკიდებულებებს, ქცევას, პრაქტიკულ უნარებს და ცხოვრებისეულ უნარ-ჩვევებს.
- ცოდნა ძალზე მნიშვნელოვანია - მაგრამ არაა საკმარისი.
- ბავშვები ჯანსაღი კვების წესებს ქმედების, გამოცდილების და მონაწილეობის საფუძველზე იღებენ.
- რაც უფრო მეტი მეთოდით ვასწავლით ბავშვებს, მით უკეთესი. ჯანსაღი კვების სწავლება ბევრი სფეროს სტიმულირებას ახდენს, მათ შორის, წარმოსახვისასაც.
- ჯანსაღი კვების სწავლება მოითხოვს ფართო მიდგომას, რათა მის სფეროში საკლასო ოთახს გარეთა სამყაროც მოექცეს.

■ აქტივობა 2. ხუთგვარი სწავლა

რას სწავლობენ ბავშვები	სწავლის ტიპი
1. საკვების სახელწოდება, კლასები, კვებითი ღირებულება	ცბ
2. მიირთვით დღის განსაზღვრულ დროს, დალიეთ ანადუღარი წყალი, საყიდი პროდუქტების სიები შეადგინეთ, საკვები თავდახურული, ცივ ადგილას შეინახეთ	ჩ
3. დღესასწაულებისთვის განსაკუთრებული ძალისხმევით დამზადებული კერძებით ისიამოვნეთ	დ, ცბ
4. ისწავლეთ, სად იყიდება ახალი პროდუქტები და რა იყიდება ამა თუ იმ სეზონზე	ცბ
5. მიიღეთ გადწყვეტილებები კვების ჩვევებთან დაკავშირებით. მაგ. ტკბილი ნამცხვრის მაგიერ ბოსტნეული მიირთვით	ცურ
6. ისწავლეთ გაფუჭებული საჭმლის (ასევე სიმკვახის ნიშნების) ცნობა	პუ
7. ისწავლეთ საკვების მომზადება - მირთმევისგან სიამოვნების მიღება	დ
8. გაითავისეთ ბალანსირებული კვების იდეა	ცბ
9. საკვებს მიმზიდველი იერი მიეცით	დ, პუ
10. გააცნობიერეთ, რომ ყველას სხვადასხვა საკვები მოსწონს	ა, ცურ
11. დაარწმუნეთ და-ძმა, რომ ბოსტნეული მიირთვან	ცბ, ცურ
12. ერიდეთ მავნე ჩვევებს (ზედმეტი ალკოჰოლი და ჭამა)	ცბ, ცურ
13. ისწავლეთ საკვებად ვარგისი მცენარეების მოყვანის და შენახვის წესები	პუ, ცბ
14. ისწავლეთ, როგორ ფუნქციონირებს საჭმლის მომნელებელი სისტემა	ცბ
15. კრიტიკულად მოეკიდეთ თავს მოხვეულ რეკლამებს, შეხედულებებს საკვების მცდარი სტატუსის შესახებ	დ, ცურ

■ აქტივობა 3 ცოდნის როლი

ყველა ჩამოთვლილ შემთხვევაში, ქმედება იქნება, უნარები, ქცევა თუ დამოკიდებულება, შედეგი ყოველთვის ჯანმრთელობა და კეთილდღეობა იქნება, რასაც უფრო სწრაფად და სრულად მიაღწევთ, ვიდრე მხოლოდ ცოდნის და გააზრების მეშვეობით. მაგრამ გრძელვადიანი პერსპექტივით მხოლოდ ცოდნა და გააზრებაა გარანტია და საფუძველი მოქნილი და გონივრული არჩევნის მოსახდენად, ჯანმრთელი ოჯახების შესაქმნელად და ჯანსაღი კვების სოციალური კულტურის გასავრცელებლად. მაგალითად, ჯანსაღი საუზმეულის არჩევა (გაუაზრებლად) ადვილია, თუკი არჩევანი ყოველთვის ერთი და იგივეა. მაგრამ როცა საქმე უცნობ საკვებზე მიდგება, ცოდნაც დაგჭირდებათ და გააზრებაც, რათა სწორი კითხვები დასვათ და ახალი არჩევანი გააკეთოთ.

■ აქტივობა 4 დამოკიდებულების როლი

თევზზე მოყვლილი ამბავი ჩვევის და მოლოდინის ძალის კარგ ილუსტრაციად გამოდგება. ჩვეულებრივ, ბავშვებს არ უყვართ ისეთი კერძების მიერთმევა, რომლებსაც დაჩვეულები არ არიან. სასკოლო კვების პროგრამა სკოლის მოსწავლეებს ახალ კერძზე ნელ-ნელა

გადასვლას სთავაზობს, ჯერ ერთი სახეობის თევზით, უმეტესად ეკონომიკური მოსაზრებების გამო, რადგან თევზის ზოგი სახეობა იაფია, თან - ძალზე სასარგებლო. ჯანსაღი კვების სწავლება მშობლების და ბავშვების ყურადღებას ამ და მსგავს ფაქტორებზე ამახვილებს.

ბიჭების და ლუდის ამბავი გვაჩვენებს უფროსების და თანატოლების როლების თამაშის მოდულებს. ფიზკულტურის მასწავლებელი ცდილობს ეს მოდელები სხვებით ჩაანაცვლოს. ზოგადად, განათლების მესვეურები ბავშვების წრეში პოპულარულ ადამიანებს ყოველთვის ყურადღებით უნდა მოეკიდონ.

პატარა მდიდარი გოგონას პრობლემა ტიპურია იმ საზოგადოებაში, სადაც საკვებს სოციალურ სტატუსს ანიჭებენ. ეს განსაკუთრებით ბავშვებზე მოქმედებს. გოგონა გარემოს ზეწოლას ვერ უმკლავდება; იგივე ემართება დედამისსაც. სწავლებას ასეთ სიტუაციებში შედეგი შეიძლება დაუყოვნებლივ არ გამოჩნდეს, მაგრამ საკვების სტატუსის საკითხი სადისკუსიო გახდება და რაციონალურ დამოკიდებულებამდეც მალე მივალთ.

ჯმო-ს კონსულტანტი აღიარებს საკუთარ სისუსტეს, მაგრამ მის მიერ ნაპოვნი ერთადერთი გამოსავალი მაღაზიაში სიარულზე უარის თქმაა.

სკოლის ადმინისტრატორი თითო ასაკობრივი სხვაობისკენ იშვრს; იმ ფაქტს ააშკარავებს, რომ ადამიანები ჯანმრთელობაზე ზრუნვას დროზე არ იწყებენ. იგი ფიქრობს, რომ ახლანდელი ცოდნა ახალგაზრდობაში კარგ სამსახურს გაუწევდა, ეს ვაკუუმი კი შეიძლება ჯანსაღი კვების სწავლებამ შეავსოს.

■ აქტივობა 5 ცხოვრების წესის სწავლა

აქ სწავლის ყველა ფორმა ვარგისია; აღნიშვნები მთელ ცხრილზე შეიძლება გაკეთდეს, თუმცა, თუკი აღნიშვნები ქვედა ნახევარში უფრო მეტი გაქვთ, ეს იმას ნიშნავს, რომ თქვენ ჯანსაღი კვების სწავლებისადმი აქტიური, ექსპერიმენტული და მონაწილეობითი მიდგომისა უფრო გჯერათ.

■ აქტივობა 6 შვიდგვარი ინტელექტის გამოყენება

ზოგიერთი იდეა აქტივობებისათვის:

- შეთანხმდით, რომ ხილი თქვენთვის სასარგებლოა.
- ჰკითხეთ მშობლებს, რამდენ ხილს მიირთმევენ, როგორ ხილს და რატომ.
- აღწერეთ ხილის ჭამის თქვენთვის დამახასიათებელი ჩვევა და გამოიტანეთ დასკვნა: საკმარის ხილს მიირთმევთ თუ არა.
- მოისმინეთ და ჩაიწერეთ ცნობილი ადამიანების მონათხრობი: რა ხილი უყვართ და რამდენს მიირთმევენ.
- იმსჯელეთ და გადაწყვიტეთ, რა რაოდენობით ხილის ჭამაა დღის განმავლობაში აუცილებელი.
- ჰკითხეთ მეზალებს, რომელ ხილს ანიჭებენ უპირატესობას.
- დადგით სცენარი იმ ადამიანის „მძიმე ხვედრზე“, რომელსაც ხილი არ უყვარს და არ ჭამს.
- მოიფიქრეთ ხილის საპროპაგანდო პლაკატის დიზაინი.
- მოიფიქრეთ ხილის სარეკლამო კლიპი, რომელსაც დასახსომეხელი ელემენტი ექნება.
- მოყევით ამბავი იმაზე, თუ როგორ დაამარცხეს ცინგა ლიმნებმა და ფორთოხლებმა.

- გაარკვეით, დღის რომელ მონაკვეთში სჯობს ხილის მირთმევა.
- გაარკვეით ხილის კვებითი ღირებულება, როგორია მისი მიღების დღიური ნორმა და გააკეთეთ დასკვნები.
- წახალისეთ ბავშვები, რომ რაც შეიძლება ბევრი ხილი ჭამონ.
- გაიგეთ ნაცნობი ხილის კვებითი ღირებულება, შემდეგ ცხრილთან გადაამოწმეთ.
- ისაუბრეთ ხილის სხვადასხვა ფორმით მირთმევის შესახებ - ეს შეიძლება იყოს ხილის წვენი, გაყინული ხილი, გახეხილი ხილი, მოთუშული ან ხილფაფა.
- მოიფიქრეთ, რომელი საკვები უხდება ხილს.
- ისაუბრეთ იმ ხილზე, რომელსაც სკოლაში არყოფნის დროს მიირთმევთ.
- მოაწყვეთ სადეგუსტაციო სესია, გადაწყვიტეთ, რომელი ხილი უფრო მოგწონთ, ინდივიდუალურად და შემდეგ მთელ კლასს.
- თქვით, რომელი ხილის ჭამა გირჩევნიათ დღეში სამჯერ.
- ითამაშეთ პანტომიმა, რომელიც ხილის გარეცხვას, გათლას, შეჭმას აღწერს და ყურადღებას მის გემოსა და ტექსტურაზე ამახვილებს.
- ჩაიწერეთ თქვენ ოჯახში ყველაზე საყვარელი რეცეპტი, რომელშიც ხილი შედის და კლასს გააცანით.
- შეადგინეთ კლასის რეცეპტების წიგნი; აირჩიეთ უცნობი რეცეპტი და სცადეთ ამ კერძის მომზადება.
- იფიქრეთ, როგორ დაარწმუნებთ მეგობარს ხილი ჭამოს.
- მოამზადეთ ამა თუ იმ ხილის სარეკლამო კამპანია.
- საკვების დამზადების შესწავლის შემდეგ, იმსჯელეთ ამა თუ იმ ფორმით მომზადებული (მოთუშული, გახეხილი, უმი და ა.შ.) ხილის კვებით ღირებულებაზე.

■ აქტივობა 10 ფართო მიდგომა

სწავლის ზოგიერთი გზა საკლასო ოთახის კედლებს სცდება.

რატომ უნდა იყოს საკვები პროდუქტები - თავდახურული/ შეფუთული	გასაუბრება მაღაზიების მფლობელებთან და ქუჩის გამყიდველებთან; ბაზრების დათვალიერება, ექსპერიმენტები თავდაუხურავ და შეფუთულ საკვებზე; შენახვის/შეფუთვის სხვადასხვა ფორმების გახსენება.
სხვათა კვებითი ჩვევების პატივისცემა	საუბარი და ინტერვიუები ადამიანებთან, რომლებსაც უცხოეთში უცხოვრიათ; გასინჯეთ ეგზოტიკური ხილი და შთაბეჭდილება ჯგუფს გაუზიარეთ.
მირთევამდე ხილის და ბოსტნეულის გარეცხვა	იმსჯელეთ შინ; ივარჯიშეთ შინ; დააკვირდით სხვა ოჯახებს; დაარიგეთ უცროსი და-ძმა.
მარტივი კერძების მომზადება	ივარჯიშეთ შინ; მოსაზრებები მშობლებს, მეზობლებსა და მეგობრებს გაუზიარეთ; დააკვირდით რესტორნების და კაფეების მზარეულების მუშაობას.
რეკლამის ზემოქმედების აღიარება	შეაგროვეთ და გააანალიზეთ რეკლამები; გაესაუბრეთ მაღაზიების მფლობელებსა და სარეკლამო ფირნიშების მხატვრებს; გაესაუბრეთ მომხმარებელს რეკლამისა და საყიდლების თემაზე.

ქვეთავი ბ
სიტუაციის ანალიზი

ქვეთავი ზ1

ჯანმრთელობასთან, რაციონსა და საკვებთან დაკავშირებული ადგილობრივი საკითხები

შინაარსი

1. ჯანმრთელობასთან დაკავშირებული ადგილობრივი ფაქტორები
2. სიტუაცია ჯანსაღი კვების თვალსაზრისით
3. ადგილობრივი საკვები და მისი კვებითი ღირებულება
4. ბავშვის რაციონი
5. რაციონის შეფასება
6. რაციონის შესადგენი სახელმძღვანელო
7. შეჯამება

თვალსაჩინო დოკუმენტი: ადგილობრივი კომპონენტი

რა დაგჭირდებათ

ადამიანები

ჯანდაცვის სფეროს თანამშრომლები და კვების სპეციალისტები ამ სესიის მსვლელობაში ფასეულ წვლილს შეიტანდნენ, მაგ., ჯანმრთელობისა და კვების მხრივ რეგიონის ბავშვებს შორის გავრცელებული პრობლემების აღწერისას. გახსოვდეთ, რომ ეს ვორქშოფი განმეორებით გაქვთ ჩასატარებელი. მათი შენიშვნების და კომენტარების ჩასაწერად აუცილებლად უნდა გამონახოთ საშუალება.

ინფორმაცია

თქვენთვის ძალზე გამოსადეგი დამატებითი დოკუმენტაცია:

- ჯანმრთელობასა და კვებასთან დაკავშირებული რეგიონული პრობლემების ანგარიში;
- ინფორმაცია რეგიონისათვის დამახასიათებელი საკვების და კვებითი ჩვევების შესახებ;
- ადგილობრივი საკვების კვებითი ღირებულების შემცველი ჩამონათვალები;
- ანგარიშები, რომლებიც ჯანსაღი და არასათანადო კვების შეფასებებს შეიცავს (იმ შემთხვევაში, თუ გამოკვლევები, სახელწოდებით "ცოდნა, დამოკიდებულება, პრაქტიკა და შეფასება" ჩატარებულია);

- რაციონის შესადგენი რეგიონული თუ ეროვნული სახელმძღვანელო დოკუმენტები;
- რეგიონის ეკონომიკის და გეოგრაფიის ზოგადი აღწერა.

*კურსის მსვლელობის დროს
საჭირო დოკუმენტები*

თქვენ დაგჭირდებათ:

- მონაცემთა ფურცელი მასწავლებლებისთვის, მშობლებისთვის, ჯანდაცვის სფეროს პროფესიონალებისთვის და ბავშვებისთვის;
- შესაჯამებელი საპლაკატე მასალა მოსამზადებელი ქვეთავებიდან 1 და 2;
- ა ფაზაში დაწყებული ძირითადი თვალსაჩინოებანი;
- თვალსაჩინო დოკუმენტის ადგილობრივი განზომილება ასლი, რომელიც ამ ქვეთავის ბოლოშია მოცემული.

მომარაგება

ჩასაწერად საჭირო საკანცელარიო ნაკრები იმ შემთხვევისთვის, თუ გამომსვლელთა მიერ მოწოდებული ინფორმაციის ჩაწერას გადაწყვეტთ.



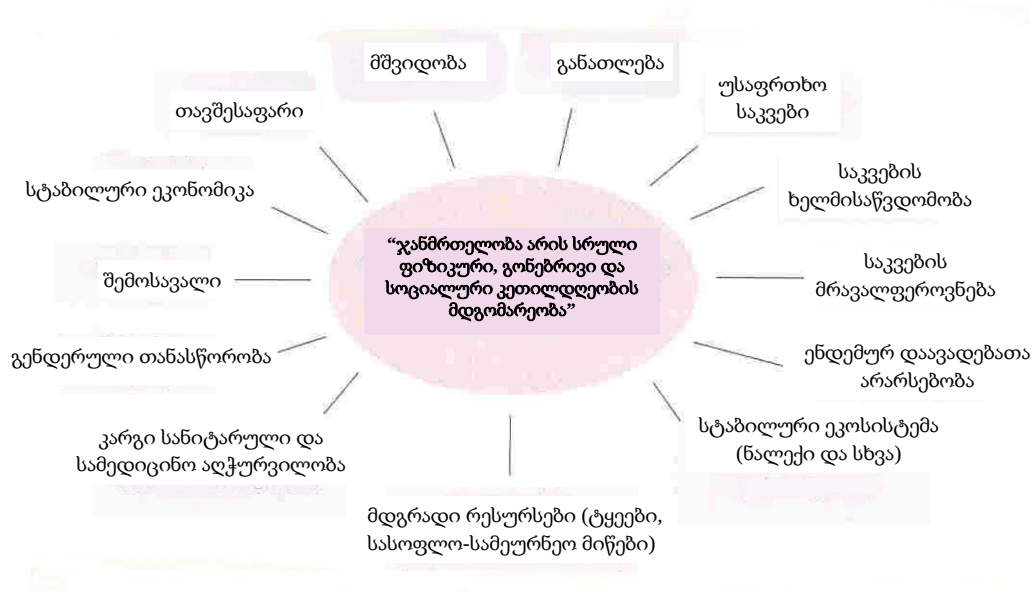
ჯანმრთელობაზე ზემოქმედების მქონე ადგილობრივი ფაქტორები

30 წუთი

ქვემოთ ჯანმრთელობის განმსაზღვრელი ის ძირითადი პირობებია მოტანილი, რომლებიც ქვეთავ ა1-ში უკვე განვიხილეთ.

რომელი ფაქტორია გამოტოვებული, ან არაადექვატური თქვენს საზოგადოებაში?

1. განიხილეთ ეს საკითხი ერთად და გამოჰყავით კრიტიკული ფაქტორები.



2. დაიყავით ორ ჯგუფად და თითოეულმა ჯგუფმა თითო პრობლემური სფერო აირჩიეთ. განიხილეთ ამ ფაქტორის სპეციფიკური ზეგავლენა თქვენი რეგიონის მცხოვრებთა ჯანმრთელობაზე. განიხილეთ ჯანმრთელობასთან დაკავშირებული ასპექტი და იფიქრეთ როგორც ცალკეულ ინდივიდუუმზე, ისე მთელ საზოგადოებაზე, ქვემოთ მოცემული ცხრილი კი თქვენი აზრების დასაფიქსირებლად გამოიყენეთ:

პრობლემა...

როგორ ზემოქმედებს ინდივიდუუმზე?	როგორ ზემოქმედებს საზოგადოებაზე?
ფიზიკური	
სულიერი	
სოციალური	

3. გაუზიარეთ თქვენს ჯგუფს მოკლედ საკუთარი მოსაზრებები. მაგალითად:

„ ჩვენს რეგიონში სამოქალაქო ომი მიმდინარეობს. ადამიანების სიცოცხლეს და საკუთრებას, მათს არსებობის საშუალებას ეს ომი ხიფათით ემუქრება. იგი შიშის და გაურკვევლობის ატმოსფეროს წარმოშობს, - სხვაგვარად რომ ვთქვათ, ეს ომი სულიერ კეთილდღეობასაც ემუქრება; არღვევს აწყობილ სოციალურ ინფრასტრუქტურას (საავადმყოფოები, გზები, საკვებით მომარაგება) და ძირს უთხრის საზოგადოებრივ ურთიერთობებს - ნდობას, თანამშრომლობას, თანამოაზრეობას.“

4. შეაჯამეთ ძირითადი ფაქტორები და მათი ზეგავლენა ქვემოთ მოცემულ ცხრილში.

ჯანმრთელობაზე ზეგავლენის მქონე ადგილობრივი ფაქტორები	
ფაქტორი	ზემოქმედება
-----	-----
-----	-----
-----	-----
-----	-----
-----	-----
-----	-----
-----	-----
-----	-----
-----	-----
-----	-----
-----	-----
-----	-----
-----	-----
-----	-----
-----	-----

ბ და გ ფაზის ზოგიერთ აქტივობაში ცხრილები რუხადაა შეფერილი. ეს ცხრილები იმ ინფორმაციას და გადაწყვეტილებებს შეიცავს, რომლებიც ქვეთავის ბოლოს (შეჯამებაში) ხელახლა იქნება განხილული ამ ქვეთავთან დაკავშირებული თვალსაჩინო დოკუმენტის შესაქმნელად.



როგორია თქვენს რეგიონში კვებასთან დაკავშირებული სიტუაცია სამედიცინო თვალსაზრისით?

1. სანამ ექსპერტთაგან ინფორმაციას გამოითხოვდეთ, განიხილეთ მოსამზადებელ ქვეთავ 2-ისთვის მომზადებული საპლაკატე მასალა.

2. საკუთარ გამოცდილებაზე დაყრდნობით მოკლედ განიხილეთ შემდეგი საკითხები:

- როგორია არასათანადო კვების მასშტაბები თქვენს რეგიონში? წარმოადგენს თუ არა ეს თქვენთან სერიოზულ პრობლემას?
- როგორია კვებასთან დაკავშირებული ძირითადი პრობლემები/დარღვევები?
- როგორია მათი ძირითადი მიზეზები? რა ფაქტორები უწყობს ხელს არასაკმარის კვებას?
- რომელ სოციალურ ჯგუფებს ემუქრება იგი ყველაზე მეტად?
- სასკოლო ასაკის ბავშვებში კვებასთან დაკავშირებული, კერძოდ, რომელი პრობლემებია ყველაზე მნიშვნელოვანი?
- ფიქრობთ თუ არა, რომ ეს პრობლემები ბავშვების სწავლის ხარისხზე გავლენას ახდენს?

3. გაარკვეთ, რას ფიქრობენ ექსპერტები ამ საკითხებზე. თქვენ შეგიძლიათ:

- შესთავაზეთ ექსპერტებს პრეზენტაციის მოწყობა, ან პასუხების გაცემა კითხვებზე;
- გამოიყენეთ ინფორმაცია, რომელიც ჯანდაცვის სფეროს პროფესიონალების მონაცემთა ფურცელში გაქვთ შეტანილი (საკითხები ბ1.1-დან ბ1.5);
- გამოიყენეთ თქვენს მიერ შეგროვებული ნებისმიერი სახის დოკუმენტაცია;
- შესაძლებელია ზემოთ მოტანილი ვარიანტების კომბინირებაც.

და ბოლოს, განიხილეთ და შეავსეთ ქვემოთ მოცემული ცხრილი.

არასათანადო კვება რეგიონში

არასათანადო კვების მასშტაბი ზოგადად რეგიონში: დიდია ☐ საშუალო ☐ მცირე ☐

რეგიონში კვებასთან დაკავშირებული ძირითადი პრობლემებია:

რეგიონში არასათანადო კვებას ძირითადად ხელს შემდეგი ფაქტორები უწყობს:

ყველაზე მეტად ეს პრობლემა შემდეგ ჯგუფებს ეხება:

სასკოლო ასაკის ბავშვებს კვებასთან დაკავშირებით შემდეგი პრობლემები აქვთ:

117

ზოგიერთი აფრიკული საკვები, რომელიც მდიდარია მარგი ნივთიერებებით

ენერგია	ცილები	ცხიმები	ვიტამინი A	ვიტამინი C	რკინა
ავოკადო, ბამბარას თხილი, არაქისი, ბანანა, მრავალმარდვა, მუხუდო, პურის ხის ნაყოფი, ქეშიუს თხილი (ანაკარდი), მანიოკა, ქოქოსის ნაყოფი, სიმინდი (მაისი), მიწისთხილის ზეთი, ნუგი, სოიო, მზესუმზირა და სხვა თესლეული, ლოკოკინის თხილი, ბრინჯი, ზეთის ხის ნაყოფი, პურის მარცვალი (სორგო), ტკბილი კარტოფილი, ტარო, ტეფი, ხორბალი, ბატატი	ბამბარას თხილი, ბაობაბის თესლი, ლობიო (პარკოსნები), კვერცხი, რძე, ყველი, არაქისი, კაპოკის თესლი, ნესვის და გოგრის თესლი, ლოკოკინის თხილი, ზოგიერთი მწერი და სოიო	ავოკადო, ბამბარას თხილი, კარაქი, ქოქოსის ნაღები, მიწისთხილი, მაისი (სიმინდი), ნუგი, სეზამი, სოიო, მზესუმზირის და სხვა თესლეულის ზეთი, ზოგიერთი მწერი და სოიო	ამარანტი, აფრიკული ისპანახი, ლობიოს ფოთლები, მწარე ფოთოლი, სტაფილო, მანიოკას ფოთლები, კატის ულვაშა, წიწაკა ხილი, გუნჯუთი, კომბოსტო, ღვინძო, ყვითელი მაისი, (მწიფე) მანგო, ოკრა, (მწიფე) პაპაია, გოგრა, მინდვრის კომბოსტო, წითელი პალმის ზეთი (არარაფინირებული), როსელა, ტკბილი კარტოფილის ფოთლები, ტკბილი კარტოფილი (ყვითელი ან ნარინჯისფერი)	ბაობაბის ნაყოფი, კომბოსტო, ქეშიუს თხილი, ციტრუსები, გუავე, მანგო, (მწიფე) პაპაია, ტკბილი კარტოფილი (ყვითელი ან ნარინჯისფერი), პომიდორი	ლობიო, * თირკმელი, ღვინძო, ხორცი (საქონლის და ქათმის), თევზი, ზოგიერთი მწვანეფოთლიანი ბოსტნეული.

* ამ საკვებიდან რკინის შეწოვას C ვიტამინთან კომბინირება აძლიერებს, მაგალითად, სადილის დამთავრების შემდეგ კარგია ფორთოხლის ან გუავეს მირთმევა.

წყარო: FAO, 2001. *მებაღეობის სახელმძღვანელო აფრიკისათვის*, გვ.33. რომი.

მარგი ნივთიერებების შემცველობა ამა თუ იმ საკვებში

საკვები	მდიდარია	საშუალო ოდენობით შეიცავს
მარცვლეულ-ბურღულეული ბოლქვეული და ხილი	სახამებლით, უჯრედისით სახამებლით, უჯრედისით	ცილებს, B ჯგუფის ვიტამინებს, მინერალებს ზოგ მინერალს, ახალი ვიტამინ C-ს, ვიტამინ A-ს, თუ ნარინჯისფერია, ან ყვითელი B ჯგუფის ვიტამინებს
ლობიო (პარკოსნები)	ცილებით, სახამებლით, ზოგი მინერალით, უჯრედისით	
თესლეული თესლეულის ზეთი	ცხიმებით, ცილებით, სახამებლით ცხიმებით	B ჯგუფის ვიტამინებს, ზოგ მინერალს ვიტამინ A-ს, თუ ნარინჯისფერია, ან წითელი ცილები, მინერალები
საშუალო და მუქმწვანე ფოთლები	A და C ვიტამინებით, ფოლიუმით	
ნარინჯისფერი ბოსტნეული	A და C ვიტამინებით	უჯრედისი
ნარინჯისფერი ხილი	ვიტამინი A და C-თი	უჯრედისი
ციტრუსები	ვიტამინ C-თი	უჯრედისი
რძე	ცხიმებით, ცილებით, კალციუმით, ვიტამინებით	–
კვერცხი	ცილებით, ვიტამინებით	ცხიმები, მინერალები (არა რძე)
ხორცი	ცილებით, ცხიმებით, რკინით	–
თევზი	ცილებით, რკინით	–
ღვინძო	ცილებით, რკინით, ვიტამინებით	–

წყარო: კინგი ფ.ს. და ბერჯესი ა. 1993. *მარგი კვება განვითარებადი ქვეყნებისთვის*, ოქსფორდი, გაერთიანებული სამეფო, ოქსფორდის საუნივერსიტეტო გამომცემლობა.

ბავშვებისთვის განკუთვნილი რაციონი



30 წუთი

ბავშვებისთვის განკუთვნილი რაციონის აღსაწერად ძალზე წაგადგებათ ისეთი ადამიანების დახმარება, ვისაც წარმოდგენა აქვს მთელი საზოგადოების კვებით ჩვევებზე - მაგალითად, იციან, როგორ იკვებებიან რეგიონში მუშები. ბავშვებთან დაკავშირებული მონაცემების ფურცელი წარმოდგენას შეგიძლიათ ბავშვების რაციონზე.

1. მრავალფეროვნება და რაოდენობა – როგორია ადგილობრივი რაციონი? მრავალფეროვანია? მასში საკმაო რაოდენობით შედის საჭირო საკვები?

მოსამზადებელ ქვეთავ 1-ში თქვენ უკვე გაეცანით ოჯახის შერეული კვების სახელმძღვანელო დოკუმენტს, რომლის ცენტრში მოცემულია ძირითადი საკვები პროდუქტები, გარს კი სხვა საკვები აკრავს. ამ სურათს შემდეგ გვერდზე კვლავ შემოგთავაზებთ.

ოჯახის შერეული კვების სახელმძღვანელო დოკუმენტის გამოყენებით შეადგინეთ მსგავსი სურათი, რომელიც ბავშვთა კვების რაციონს ასახავს. გარს მოსათავსებელი კიდეც რამდენი სახის საკვების დამატება შეგიძლიათ?

2. სიხშირე და რაოდენობა - დღეში რამდენჯერ ხდება კვება? ზრდის პროცესში ბავშვები ხშირად კვებას მოითხოვენ; ეს სამ ძირითად კვებას და შუალედებში მსუბუქად წახემსებას გულისხმობს. შეადგინეთ სქემა, ან ცხრილი, რომელიც ასახავს, რას და რამდენჯერ მიირთმევენ დღეში ბავშვები, ქვემოთ კი ამის მაგალითს გთავაზობთ.

	წახემსება/ სასმელი	პირველი კვება	წახემსება/ სასმელი	მეორე კვება	წახემსება/ სასმელი	მესამე კვება	წახემსება/ სასმელი
კვება		✓	✓	✓	✓	✓	
დრო		07.30	10.30	13.00	15.30	19.00	
რა სახის საკვები		ბურღულე- ული, ჩაი	ხილი, ყავა	ბუტერბროდი	ჩაი	ხორცი, ბოსტნეული	

თქვენი ადგილობრივი რაციონი	წახემსება/ სასმელი	პირველი კვება	წახემსება/ სასმელი	მეორე კვება	წახემსება/ სასმელი	მესამე კვება	წახემსება/ სასმელი
კვება							
დრო							
რა სახის საკვები							

3. სეზონურობა - როგორ იცვლება რაციონი წელიწადის დროთა ცვლებასთან ერთად? იკარგება თუ არა დროის გარკვეულ მონაკვეთებში რაციონიდან კონკრეტული მნიშვნელოვანი ინგრედიენტები, მაგალითად, არის თუ არა ახალი ხილის ნაკლებობა აპრილსა და მაისში, ან თევზისა - თევზაობის აკრძალვის სეზონზე - სექტემბერსა და ოქტომბერში? შეიტანეთ შენიშვნები:

ოჯახის შერეული კვების სახელმძღვანელო



შექმენით მსგავსი სურათი, მაგრამ გამოსახული საკვები პროდუქტების ნაცვლად ნახატზე ადგილობრივი საკვები დაიტანეთ, მაგალითად, „ძირითადი საკვები პროდუქტების“ ნაცვლად ჩაწერეთ „ბრინჯი“, „მანიოკა“, - „ბოსტნეულის“ მაგიერ - „გოგრის ფოთლები“, „პომიდორი“ და ა.შ.

ადგილობრივი რაციონის ამსახველი ნახატი

რაციონის შეფასება



30 წუთი

1. დაუბრუნდით აქტივობა 4-ში მოცემულ რაციონის აღწერას; თუ საჭირო შეიქნა, გამოიყენეთ ჩანაწერები, რომლებიც აქტივობა 3-შია მოცემული.

- გულისხმობს თუ არა რაციონი საკვების სხვადასხვა ჯგუფებიდან შედგენილ მრავალ-ფეროვნებას სხვადასხვა დროის კვებაში (პირველი, მეორე, წახემსებები....)?
- აკმაყოფილებს თუ არა რაციონი მუდმივად მოზარდი ბავშვების საჭიროებას ენერგიასა და მარგ ნივთიერებებში?
- ხომ არ აკლია რაციონს რომელიმე მარგი ნივთიერება?
- კვებათა რაოდენობა საკმარისია? დილის საუზმე საკმარისად ნოყიერია?
- წელიწადის რომელიმე დროს რაციონს მარგი ნივთიერებები ხომ არ აკლდება?
- შესაძლებელია, რომ საკვები გემრიელიც იყოს და მარგებელიც?

თუ ყველა ამ კითხვას დადებითი პასუხი არ გაეცა, მაშინ რა აკლია რაციონს და რომელი ელემენტია არაადაექვანებული? შექმნილი სურათი სრულად ასახავს რეგიონის კვებასთან დაკავშირებულ პრობლემებს (მე-2 აქტივობაშია მოცემული)?

სხვა თვალსაზრისებიც რომ შემოიმატოთ, ჩახედეთ მასწავლებელთათვის (ბ 1.1 და ბ1.2), მშობლებისთვის (ბ1.1 და ბ1.2) და ჯანდაცვის სფეროს პროფესიონალებისთვის (ბ1.6 და ბ1.7) განკუთვნილ მონაცემების ფურცელში და წაიკითხეთ მათ მიერ გამოთქმული აზრი.

2. შეაჯამეთ ბავშვთა რაციონის ყოველდღიური საჭიროებები ქვემოთ მოცემულ ცხრილში - ჩამოაყალიბეთ შემდეგი თანმიმდევრობით - *კვებათშორისი წახემსებები, კარგი საუზმე ყოველ დილას, ახალი ხილი მთელი წლის განმავლობაში და ა.შ.* თუ რამე განსაკუთრებული სურვილები და რეკომენდაციები გაქვთ - ვთქვათ, მეტი პალმის ზეთი, მეტი გოგრის ფოთლები და ა.შ. - მათ სათანადო ადგილი მიუჩინეთ. შეიძლება რომელიმე საკვების შემცირება ან გამორიცხვაც გასურდეთ - მაგ. *ნაკლები შემწვარი საკვები და ა.შ.*

3. იმსჯელეთ ბავშვთა რაციონის ნაკლოვანებებზე და არადაექვანურობაზე და ამის მიზეზებზე. რა შეიძლება იყოს მიზეზი - მცირე შემოსავალი? რეგიონში ამა თუ იმ საკვების ნაკლებობა? ჯანდაცვისა თუ სანიტარიის დაბალი დონე? მოუვლელიობა? უცოდინრობა? ბავშვის უმადლობა ან წუნიობა?

იპოვეთ კონკრეტული და ზოგადი მიზეზები, მაგალითად ასეთი - ლობიოს დაბალი სტატუსი გააჩნია. გადაიკითხეთ ბავშვთა მონაცემების ფურცელი (პუნქტი ბ1.3.).

ბავშვთა რაციონის საჭიროებები

რაციონის არასრულფასოვნების მიზეზები

122



ახლა თქვენ რეგიონის ჯანმრთელობის, კვებასთან დაკავშირებული სპეციფიური პრობლემების და მათი მიზეზების, ბავშვთა რაციონის საჭიროებების და ბავშვებისთვის განკუთვნილი მითითებების ფართო სურათი გაქვთ ხელთ.

როგორ აისახება თქვენი მუშაობის შედეგი საკლასო სასწავლო პროგრამაზე?

თქვენი დასკვნები უნდა ჩაწეროთ დოკუმენტში **ადგილობრივი განზომილება**, რომელიც შემდეგ გვერდზეა მოცემული. დოკუმენტი დამსწრეთ საკლასო სასწავლო პროგრამის კიდევ ერთ განზომილებას გააცნობს. იგი თვალსაჩინოდ უნდა იყოს გამოფენილი. შეგიძლიათ, მისი ასლი დაამზადოთ და შემდეგ შეავსოთ, ან ჯერ შეავსოთ და ასლი შემდეგ გადაუღოთ.

დასკვნების ჩაწერა

დაუბრუნდით აქტივობების 1, 2, 5 და 6-ის თქვენ მიერ შევსებულ ცხრილებს:

- ჯანმრთელობაზე ზეგავლენის მქონე ადგილობრივი ფაქტორები
- არასათანადო კვება რეგიონში
- ბავშვთა რაციონის საჭიროებები
- ბავშვთა რაციონისთვის განკუთვნილი სახელმძღვანელო

ამოირჩიეთ ის პუნქტები, რომლებსაც, თქვენი აზრით, ადგილობრივი მნიშვნელოვნებისა და გადაუდებელი ხასიათის გამო სასწავლო პროგრამისთვის პრიორიტეტული მნიშვნელობა აქვთ. უნდა გაითვალისწინოთ:

- კონკრეტული მარგი ნივთიერებები, საკვების სპეციფიური ჯგუფები, კონკრეტული საკვები და კვების სიხშირე;
- კვებასთან დაკავშირებული პრობლემების სპეციფიკური მიზეზები;
- ფაქტორები, რომლებიც ჯანმრთელობაზე ზემოქმედებს (მათ შორის სანიტარია), და რომლებიც ჯანსაღი კვების სასწავლო პროგრამამ სხვა საკითხებთან ერთად უნდა მოიცვას.

ყურადღება მიაქციეთ იმას, რომ ერთი და იგივე პუნქტი ორჯერ არ განმეორდეს.

1. შეავსეთ დოკუმენტის **ადგილობრივი განზომილება** ნაწილი 1. ხოლო ნაწილი 2 შეუვსებელი დატოვეთ.
2. მოათავსეთ დოკუმენტი **საკლასო სასწავლო პროგრამის ამოცანების გვერდით** (იხილეთ თვალსაჩინო დიაგრამა).

დასკვნების წარდგენა

დაიყავით ამ დოკუმენტის შესახებ არსებული თვალსაზრისები ერთმანეთში და ერთმანეთის მიყოლებით წარადგინეთ, ახსენით, რატომ ამოარჩიეთ ისინი. დარწმუნებული უნდა იყოთ, რომ სასწავლო პროგრამისთვის მათს მნიშვნელოვნებას, და აიმაჟებს, რომ მათ ადგილობრივ სიტუაციაზე გავლენის მოხდენა შეუძლიათ, მთელი ჯგუფი ეთანხმება.

თვალსაზრისო დიაგრამა

პრინციპები, კონცეფციები, მიზნები და ამოცანები					
ჯანმრთ. ჯმო-სეულ.განსაზღ.	მირით. სათქმელ.	მიზნები და ამოცანები	გათვითენ.კვებ.საკით.		
რა უნდა გაკეთდეს					
ადგილობ. განზომილ	სასწავ. პროგრ. ამოცანები		სკოლის გარე-მოს ამოცანები		
როგორ უნდა გაკეთდეს					
	კავშირი ოჯახთან		კავშირი საზოგ.-თან		საკლასო მიდგომები

ადგილობრივი განზომილება

ნაწილი 1 სასკოლო სასწავლო პროგრამაში საგანგებო ყურადღება უნდა მიექცეს კვებასთან დაკავშირებულ შემდეგ საკითხებს:

ნაწილი 2 სკოლამ განსაკუთრებული მხარდაჭერა უნდა აღმოუჩინოს ჯანმრთელობასთან/კვებასთან დაკავშირებულ ამ ჩარევებს (ინტერვენციებს):

ნაწილი 3 ადგილობრივი საკვები და კვებითი ჩვევები

ჯანსაღი კვების სწავლებამ ადგილობრივი საკვებისა და კვებითი ჩვევების მომცველი საკითხები უნდა მოიცვას.

დიახ ☐ არა ☐

ადგილობრივი საკვების შესახებ საინფორმაციო ბაზის შექმნა საგანმანათლებლო პრიორიტეტად უნდა ჩაითვალოს.

დიახ ☐ არა ☐

ჯანმრთელობის დაცვის და ჯანსაღი კვების ინტერვენციები და ცოდნის დონე ადგილებზე

შინაარსი

1. ჯანმრთელობის დაცვის და ჯანსაღი კვების ინტერვენციები
2. ჯანმრთელობის დაცვის და ჯანსაღი კვების ინტერვენციების მხარდაჭერა საგანმანათლებლო დაწესებულებების მხრიდან
3. მონიტორინგი და განხილვა
4. “ი”-ს შემთხვევის ეპილოგი
5. მონიტორინგი და განხილვა – სკოლის როლი
6. კვების ადგილობრივი რაციონი და რეჟიმი
7. შეჯამება
თვალსაჩინო დოკუმენტი: სხვა საჭიროებები
აქტივობების შემოწმება

რა დაგჭირდებათ

ადამიანები

თუ შესაძლებელია: ჯანდაცვის ადგილობრივი სამსახურების, მუნიციპალური სამსახურების, არასამთავრობო ორგანიზაციების, დახმარების სააგენტოების და სხვა პირების წარმომადგენლები, რომლებიც უშუალოდ ახორციელებენ ჯანმრთელობის დაცვისა და ჯანსაღი კვების უზრუნველყოფის ზომებს ადგილებზე, და მასწავლებელთა რესურს-ცენტრების წარმომადგენლები. სთხოვეთ წარმომადგენლებს, რომ მოკლედ ისაუბრონ კონკრეტული ინტერვენციების შესახებ და გამოთქვან თავიანთი მოსაზრება თუ როგორ შეიძლება ამ ინტერვენციების მხარდაჭერა სასწავლო დაწესებულებების მხრიდან. აუცილებელია მასწავლებელთა რესურს-ცენტრების წარმომადგენელთა მოწვევა, რათა მათ ისაუბრონ საინფორმაციო რესურსების, საკვებ პროდუქტებზე საინფორმაციო ბაზის, სამსახურისაგან მოუწყვეტლად სასწავლო-მოსამზადებელი სემინარის მოწყობის და მასალების დამუშავების შესაძლებლობის შესახებ. გაითვალისწინეთ, რომ თუ ამ სემინარის განმეორება მოსალოდნელია, გამონახეთ საშუალებები, ჩაიწერეთ და შეინახეთ იგი.

ინფორმაცია

თქვენი ინფორმაცია ბავშვთა ჯანმრთელობის მდგომარეობის მონიტორინგისა და გადამოწმების შესაძლებლობის შესახებ წარსულში და ახლა; ინფორმაცია კვების ადგილობრივი რაციონისა და რეჟიმის

შესახებ; სასწავლო და კვალიფიკაციის ასამაღლებელი სემინარების გამართვის შესაძლებლობა სამსახურისაგან მოუწყვეტლად.

საჭირო დოკუმენტაცია კურსის მსვლელობის დროს – თქვენ დაგჭირდებათ:

- სასკოლო კითხვარი/ მახასიათებლები
- ძირითადი თვალსაჩინო დოკუმენტი
- ადგილობრივი განზომილებები დოკუმენტი ბ 1 ქვეთავიდან (მოცემულია თვალსაჩინო დოკუმენტზე)
- სხვა საჭიროებების ფორმის ასლი, რომელიც მოცემულია ამ ქვეთავის ბოლოს.

მომარაგება

ჩამწერი საშუალებები, თუ გსურთ, რომ ჩაიწეროთ ექსპერტების გამოსვლები.

ჯანმრთელობის დაცვისა და ჯანსაღი კვების ინტერვენციები



20 წუთი

ჯანმრთელობის დაცვის და ჯანსაღი კვების უზრუნველყოფის რა უშუალო ინტერვენციები ხორციელდება თქვენს რეგიონში?

1. ქვემოთ მოტანილია შესაძლო ინტერვენციებისა და პროგრამების ჩამონათვალი. აღნიშნეთ, რომელი მოქმედებს თქვენს რეგიონში და მიუთითეთ დეტალები. მაგ. რამდენად ხშირად ტარდება და რა სახისაა, სად ტარდება და როდის. მიუთითეთ აგრეთვე, თუ ვინ ატარებს მათ. თუ ცნობილია საკონტაქტო პირები, აღნიშნეთ მათი ვინაობა და ასევე მიუთითეთ შეუძლიათ თუ არა (ან ახორციელებენ თუ არა) მათ მიერვე გატარებული ინტერვენციების საგანმანათლებლო მხარდაჭერის (მაგ. ბროშურებით, აფიშებით, პლაკატებით და ა.შ.) უზრუნველყოფა.

ინტერვენციები	დეტალები	ვინ ატარებს, საკონტაქტო პირი
დეგელმინტიზაცია		
საკვები დანამატები (მაგ. იოდიზირებული მარილი, A ვიტამინის აბები)		
სამედიცინო შემოვლები დაავადებების ან არასაკმარისი კვების გამოსავლენად/რეგულარული ზრდის უზრუნველსაყოფად აცრები/ვაქცინაცია (რის წინააღმდეგ?)		
სტომატოლოგის ვიზიტები სკოლაში		
კვების ბლოკი სკოლაში		
სკოლის ინსპექცია ჯანმრთელობის დაცვის და ტექნიკური უსაფრთხოების თვალსაზრისით		
წყლის გადამუშავება/ მალარიის კონტროლი		
სამედიცინო საშუალებების ნაკრებები გადაუდებელი სამედიცინო დახმარების პროგრამები		
პედაგოგთა მომზადება ჯანმრთელობის დაცვის და ჯანსაღი კვების საკითხებში		
სხვა (დააკონკრეტეთ)		

2. ჯანმრთელობის დაცვის და ჯანსაღი კვების უზრუნველსაყოფად რა კონკრეტული ინტერვენციები უნდა განხორციელდეს დაუყოვნებლივ B-1 ქვეთავში თქვენს მიერ აღწერილი ადგილობრივი ვითარებიდან გამომდინარე?

ჯანმრთელობის დაცვისა და ჯანსაღი კვების ინტერვენციები



საგანმანათლებლო დაწესებულებების მხარდაჭერა (ან უგულებელყოფა) ჯანმრთელობის დაცვის და ჯანსაღი კვების ინტერვენციების განხორციელებისას

ქვემოთ მოტანილია ადგილებზე განხორციელებული ჯანმრთელობის დაცვისა და ჯანსაღი კვების ინტერვენციების საგანმანათლებლო დაწესებულებების მხრიდან მხარდაჭერის (ან უგულებელყოფის) რამდენიმე მაგალითი.

მახსოვს, მოქმედებდა პროგრამა, რომლის ჩარჩოებშიც ყველა ბავშვი იღებდა ვიტამინ A-ს კაფსულებში. მასწავლებლები კლასშივე აძლევდნენ მოსწავლეებს ამ კაფსულებს. ზოგი მშობელი ძალზე შეწუხებული იყო ამის გამო და ასე არიგებდა შვილს: “კაფსულა გამოართვი, მაგრამ არ გადაყლაპო, ენის ქვეშ დამალე და გარეთ რომ გამოხვალ, ბუჩქებში მოისროლო.” სამწუხაროდ, ეს ჩვენ ძალან გვიან გავიგეთ.

ჩვენ ნამდვილად გაგვიმართლა – სკოლაში საუკეთესო კვების ბლოკი გვაქვს. მართალია, მისი თანამშრომლები ძალიან დაკავებული არიან, მაგრამ მაინც დართეს ნება ჩვენს უფროსკლასელებს და სამზარეულოებში შეიყვანეს ისინი, სადაც მათ საშუალება ჰქონდათ თავად ენახათ იქ განხორციელებული ჰიგიენის და სანიტარული უსაფრთხოების სკრუპულოზური ზომები. კვების ბლოკის თანამშრომლები ხშირად დადიან კლასებში და უამბობენ მოსწავლეებს, თუ როგორ გეგმავენ და ადგენენ მენიუს, ასევე იმას, თუ რა რთულია ისეთი კერძის მომზადება, რომელსაც ყველა მოიწონებს და მიირთმევს. მოსწავლეთა უმრავლესობისათვის ამას თვალის ახელის ეფექტი აქვს. თუ კვების შესახებ ლექციას ნაშუადღევს ვატარებ, ყოველთვის ვეკითხები, თუ რა ჰქონდათ ლანჩზე და მენიუს მაგალითზე ვმსჯელობთ, იყო თუ არა ბავშვების კვება ბალანსირებული. შედეგად, ისინი სხვაგვარად აღიქვამენ საკვებს.

სკოლაში სტომატოლოგი არ გვყავს, მაგრამ წელიწადში ერთხელ კლინიკიდან ექთანი მოდის და ახალმოსულ მოსწავლეებს ასწავლის კბილის ჯაგრისის გამოყენებას. მთავარი სირთულე ისაა, რომ ნებისმიერ დროს სკოლას ძალიან ბევრი ბავშვი აცდენს. ამდენად, ზოგი ძველი მოსწავლე ნებაყოფლობით ესწრება ექიმის პრეზენტაციას, შემდეგ კი ისინი თითონ ატარებენ პრეზენტაციას ექთნის მეთვალყურეობით, მისი წასვლის შემდეგ ეს მოსწავლეები კვლავ ატარებენ პრეზენტაციებს და პრაქტიკულ რჩევებს აძლევენ თანატოლებს. ზოგი მათგანი დიდი ზომის სადემონსტრაციო პირის ღრუს, კბილებს და კბილის ჯაგრისს აკეთებს სხვადასხვა ნაწილებისგან ან ნარჩენებისგან - პირის ღრუ ნარინჯისფერი პლასტიკატისგანაა დამზადებული, თან ძალზე რეალისტურად. “კბილებს” შორის ტკბილი კარტოფილის ნაჭრებს აწყობენ და ასე აჩვენებენ ბავშვებს, თუ რა გამოაქვთ პირის ღრუდან კბილების გახეხვის დროს. მათ “გაფუჭებული”, შავი კბილიც აქვთ დამზადებული, რომელიც ზრიალით ვარდება.

მეზობელ პროვინციაში საკვების შეცვლის და დეგელმინტიზაციის დიდი პროგრამა მოქმედებს, რომლის ჩარჩოებშიც გაიმართა მოსამზადებელი კურსები პედაგოგებისათვის და საგანმანათლებლო – საინფორმაციო მასალები პროგრამით გათვალისწინებული საქმიანობისა და მისი მიზნების შესახებ – აქვე ტარდებოდა გაკვეთილები მშობლებისათვის და მათთვის დამზადებული იყო პლაკატები. შეხვედრის დროს რამდენიმე ცალი წამოვიღე, მაგრამ მას ვერ ვიყენებთ, ვინაიდან პროგრამას ჩვენამდე არ მოუღწევია.

ჩვენთან ერთი სასოფლო-სამეურნეო პროგრამა ხორციელდება, რომლის მიზანია თითოეულ ოჯახს თითო ზეთოვანი პალმის ნერგი მისცეს. ჩვენ შევხვდით პროგრამის წარმომადგენლებს და შევთანხმდით, რომ ისინი ორ სემინარს ჩაატარებენ, სადაც ადგილობრივ მოსახლეობას განუმარტავენ, თუ როგორ გააუმჯობესებს წითელი პალმის ზეთი მათ ჯანმრთელობას და ამასთანავე ასწავლიან მისი გამოხდის ტექნოლოგიას. გარდა ამისა, პროგრამით გათვალისწინებული პალმის თესლების დათესვა და ნერგების დარგვა სკოლის წინ, რათა საბოლოოდ შევძლოთ მოსავლის მიღება და ზეთის გამოხდა, თუ ნერგები გაიხარებენ.

1. წაიკითხე წინა გვერდზე მოცემული მაგალითები – თითოეული მათგანი თითო ჯგუფმა აიღოს, წაიკითხოს და მთელ აუდიტორიას უამბოს საკუთარი კომენტარებით.
2. დაუბრუნდით 1-ლი პრაქტიკული საქმიანობის დროს თქვენს მიერ მითითებულ მიმდინარე ღონისძიებებს.
3. გაიყავით ჯგუფებად ისე, რომ თითოეულ ჯგუფს ერთი ღონისძიება შეხვდეს. რამდენიმე წუთი გაქვთ, რომ განსაზღვროთ, თუ როგორ შეუძლია სკოლას დაეხმაროს ამ ღონისძიების განხორციელებაში საგანმანათლებლო თვალსაზრისით და თქვენი მოსაზრებები შეიტანეთ ქვემოთ მოცემულ ცხრილში. თქვენ შეგიძლიათ განიხილოთ ოჯახის წევრთა ან თემის სხვა წევრთა ჩაბმის შესაძლებლობაც.
4. თქვენი მოსაზრებები გააცანით მთელ აუდიტორიას.

ჯანმრთელობის დაცვის/ ჯანსაღი კვების უზრუნველყოფის ზომები	მოსაზრებები შესაძლო საგანმანათლებლო მხარდაჭერის შესახებ

მონიტორინგი და განხილვა



15 წუთი

დააკვირდით ქვემოთ მოტანილ დიაგრამას “ჯანმრთელობის დაცვის მონიტორინგი და განხილვა” (ქრესტომათიის B2 ქვეთავიდან). იგი ასახავს ჯანდაცვის მონიტორინგის მოქმედ სისტემას. წრის მიღმა, განსხვავებული შრიფტით მოცემულია ზოგი მნიშვნელოვანი გარემოება და პირობა.

გამოყავით მოხალისე, რომელიც ისაუბრებს დიაგრამაზე, ან ორ-ორად დაიყავით და ერთმანეთს განუმარტეთ იგი. ეს მომდევნო ორი პრაქტიკულის მოსამზადებელი საფეხურია.





“ე”-ს შემთხვევის ეპილოგი

(ნებაყოფლობითია)

შენიშვნა: “ე” გოგონაა. შესაბამისი სახელი შეურჩიეთ მას.

განხილვის პროცესის გასაშუქებლად იხილე როგორ მუშაობს ეს პროცესი კონკრეტულ შემთხვევაში. ქვემოთ მითითებული მთხრობელები აღწერენ, თუ რა მოხდა “ე”-ს შემთხვევაში. (მთხრობილია მე-2 მოსამზადებელ ქვეთავში). ამბის მოქმედი პირები არიან “ე”-გოგონა, მისი მეურვე ბიძა, გოგონას მასწავლებელი, ადგილობრივი კვების ტექნოლოგი-სპეციალისტი, სკოლის ექიმი, საავადმყოფოში მომუშავე ექიმი-კლინიცისტი, არასამთავრობო ორგანიზაციის წარმომადგენელი, ადგილობრივი ექთანი და სკოლის დირექტორი.

თითოეულმა თითო მთხრობელის ტექსტი წაიკითხოს და ნახოს, თუ როგორ ვითარდება მოვლენები.

1. განსაზღვრეთ ვინ საუბრობს – თითოეულს მიუწერეთ სახელი.
2. ხაზი გაუსვით ტექსტში მითითებულ ჯანდაცვის ზომას.
3. განსაზღვრეთ სისტემის სუსტი მხარეები და მოათავსეთ ისინი მე-3 პრაქტიკული საქმიანობის ჩარჩოებში მითითებულ ჯანდაცვის მონიტორინგის სისტემის დიაგრამაზე.
4. გაცვალეთ თქვენი მოსაზრებები. ჩვენი კომენტარები მოცემულია დასკვნით ნაწილში.
5. თქვენთან არსებული ვითარება შეადარეთ სასწავლო მაგალითში განხილულ ვითარებასთან. განსაზღვრეთ, რა მხარეებია გასაუმჯობესებელი და რა ძირითადი ნაკლოვანებები აქვს ბავშვთა ჯანდაცვის სისტემას.

მთხრობელი: -----

“ე”-ს სკოლაში 40 ბავშვი ვნახე. ჩემს უბანში 10.000 ადამიანია და მათი ნახევარზე მეტი ბავშვია. ეს სკოლაში ჩემი პირველი ვიზიტი იყო, ამდენად ვერ ვიტყვი, გაუმჯობესდა თუ არა მათი ვითარება წლის მანძილზე. სკოლას შესაბამისი ჩანაწერები უნდა ჰქონდეს, მაგრამ დირექტორის თქმით, ისინი შარშანდელი წყალდიდობის დროს განადგურდა. ასე თუ ისე, ვიცი, რომ ბავშვების უმრავლესობა პოლიომიელიტის წინააღმდეგ აცრილია. ზოგ მათგანს წონისა და სიმაღლის ანომალური შეფარდება აქვს. “ე” სწორედ ერთ-ერთი მათგანია. რაიმე მეტ-ნაკლებად სანდო სამედიცინო შემოწმების ჩატარება არ შემძლია, რადგან ამ დროისათვის არც საჭირო სახსრები მაქვს და არც დრო. ახლა სხვა სოფელში უნდა წავიდე. მართალია, რეგიონის ჯანდაცვის სამსახურები გავაფრთხილე შესაძლო არასაკმარისი კვებისა და ჭიებით დაავადების გამო.

მთხრობელი -----

ექვი მეონდა, რომ “ე”-ს მიერ სკოლის ხშირი გაცდენის და დაბალი აკადემიური მოსწრების მიზეზი შესაძლოა ჯანმრთელობის პრობლემებთან, ან ოჯახურ სირთულეებთან

ყოფილიყო დაკავშირებული. ამიტომ, ბავშვის ხელით, წერილი გავუგზავნე მშობლებს, რათა შეხვედრა დაგვეთქვა და განგვიხილა არსებული პრობლემები. ათი დღე გავიდა, მაგრამ პასუხი არ მიმიღია. რამდენიმედღიანი გაცდენის შემდეგ გადაწყვიტე თავად მომენახულებინა “ე” და სახლში მივსულიყავი. როდესაც მივედი, ვნახე, რომ იგი პატარა ბევშვებს უვლიდა. ვესაუბრე მის ბიძას და ბიცოლას, რომლებიც შეწუხებულები ჩანდნენ. მათ თქვეს, რომ “ე” თევზს არ ჭამდა, თანაც მის გაღიზიანებას ამჩნევდნენ, მაგრამ მიზეზი ვერ აეხსნათ. ვურჩიე, ადგილობრივი ექთნისათვის ეჩვენებინათ იგი, რადგან ცუდად გამოიყურებოდა, თანაც ექიმის უკანასკნელი ვიზიტის შემდეგ ყელის არეში შეშუპება ეტყობოდა.”

მთხრობელი -----

როდესაც “ე” კლინიკაში მოვიდა, ფერმკრთალი მომეჩვენა. ბიცოლამისის თქმით, მასწავლებელს შეეველო სახლში და ერჩია, რომ გოგონა ექიმისთვის ეჩვენებინათ, მაგრამ მოუცლელეობის გამო აქამდე ვერ მოეხერხებინათ კლინიკაში მოსვლა, რომელიც 15 კმ-ის მანძილზე მდებარეობს. როდესაც ნახეს, რომ მათი ძმისშვილის მდგომარეობა უარესდებოდა – იგი თავს სუსტად გრძნობდა და მთელი ამ ხნის განმავლობაში ფაღარათი ჰქონდა – ბიცოლა სამსახურიდან დაეთხოვა და ერთ-ერთმა ფერმერმა გოგონა და ბიცოლა კლინიკაში მოიყვანა. “ე” გავსინჯე. ყელი გასიებული ჰქონდა და უკანასკნელ ხანს ბევრი ინფექციაც გადაეტანა, მაგრამ ამ შემთხვევაში ბევრი ვერაფერი შევძელი. უკვე თვეზე მეტია, სამკურნალო საშუალებები არ მიმიღია. აუცილებელი იყო, რომ გოგონა ექიმს გაესინჯა და მისთვის ანალიზები აეღოთ. მოსულებს მხოლოდ დიეტოლოგის მიერ დატოვებული რამდენიმე პლაკატი მივეცი და განვუმარტე, რომ ჯანსაღი კვების აუცილებელი პირობა მრავალფეროვანი საკვების მიღება იყო. მართალია, დარწმუნებული არ ვარ, რომ ბიცოლა წერა-კითხვის კარგი მცოდნეა. ბიცოლას წამლის ყიდვა უნდოდა ადგილობრივი გამყიდველისაგან, მაგრამ გავაფრთხილე, რომ ეს სახიფათო იყო და ვურჩიე, რომ დიდი მანძილის მიუხედავად, ქალაქის საავადმყოფოსათვის მიემართა. საბედნიეროდ, ერთ არასამთავრობო ორგანიზაციაში მომუშავე მძღოლს ვიცნობ, რომელიც ჯიპით კვირაში ერთხელ დადის ქალაქში და ის შევიპირე, რომ პაციენტს ქალაქში წაიყვანდა. ბიცოლა იმაზე ღელავდა, თუ როგორ უნდა დაბრუნებულიყო უკან, მაგრამ მადლობა გადამიხადა მზრუნველობისათვის და “ე” ქალაქში წაიყვანა.

მთხრობელი -----

“ეს სრულებით უმტკივნეულოა. ჩვენ ცოტა სისხლს ავიღებთ და ვნახავთ რა გჭირს”. სისხლის ანალიზმა აჩვენა, რომ ივდითს იოდის ნაკლებობა ჰქონდა. ჩვენ იოდისზირებული მარილი გამოვუწერეთ მას. ასევე, რეგიონის ჯანდაცვის სამსახური და სკოლა გავაფრთხილეთ, ვინაიდან, როგორც წესი, ასეთი შემთხვევები ერთაული არ არის. კარგი იქნება, თუ შესაბამის სახსრებს იშოვიან და სამედიცინო გამოკვლევებსაც ჩაიტარებენ. მას ჭიებიც ჰყავდა და შესაბამისი მკურნალობა სჭირდებოდა. ეს ამბავი შევატყოვინეთ “ე”-ს უბნის დიეტოლოგს, რომელიც ამავდროულად ჩართულია იმ პროგრამაში, რომლის ჩარჩოებშიც სკოლებში ხორციელდება ჯანსაღი კვების სწავლება. პროვინციაში რამდენიმე სამაშველო ორგანიზაცია მოქმედებს, და შესაძლოა ისინიც დაგვეხმარონ. თუმცა ეს საეჭვოა, მაგრამ მათ ნებისმიერ შემთხვევაში დავეუკავშირდებით.

მთხრობელი -----

უბნის ჯანდაცვის სამსახურის წარმომადგენელი დამიკავშირდა და მითხრა, რომ ადგილობრივ სკოლაში არსებობდა დიეტასთან დაკავშირებული ჯანდაცვის პრობლემები. გასულ თვეში კლინიკებში, ოფისებში, სკოლებში, ბაზრებზე 1000 ერთეული პლაკატი დავარიგე ჯანსაღი კვების შესახებ. ცოტა ხნის წინ დავიწყეთ საგანმანათლებლო პროგრამის განხორციელება კვების შესახებ და დაგეგმილი გვაქვს საკვების პრეზენტაციის კვირეულის მოწყობა მშობლებისათვის და ზოგადად მოსახლეობისათვის – ჩვენ ჩავთვალეთ, რომ კარგი იქნებოდა, თუ ამ ღონისძიებაში ჩავრთავდით ჯანდაცვის ადგილობრივი სამსახურების წარმომადგენლებს და ერთმანეთს დავუკავშირებდით მათ ჯანმრთელობის შემოწმების პროგრამასა და ჩვენს ღონისძიებას. არასამთავრობო ორგანიზაციას, რომელსაც დავუკავშირდი, ასევე შეეძლო დამატებით მოეწოდებინა ჩვენთვის ზოგი საკვები დანამატი ამ ღონისძიებასთან დაკავშირებით. ჩვენი მარაგები ძალიან შემცირდა. მანამ კი თითებს ერთმანეთზე გადავაჭდობ! სკოლაც გავაფრთხილე – დირექტორმა გულთან ახლოს მიიტანა ეს საკითხი, რაც ძალიან მიაღვილებს მუშაობას.

მთხრობელი -----

დიეტოლოგმა დარეკა და გვკითხა, თუ შეგვეძლო იოდით გამდიდრებული მარილის დამატებითი ოდენობის გამოყოფა სკოლისა და თემის კვების პროგრამისათვის. ვუპასუხეთ, რომ გარკვეული მარაგი გვქონდა და დავპირდით, რომ განვიხილავდით ამ პროდუქტით მომარაგების საკითხს ერთი ან ორი თვის განმავლობაში, თუმცა, ჩვეულებრივ ამას არ ვაკეთებთ. შესაძლოა, ამ ზონაში მოქმედ ჯანდაცვის მსოფლიო ორგანიზაციის პროექტსაც დავუკავშირდეთ და ვნახოთ, რა დამატებითი მარაგების მობილიზაციაა დასაშვები. სკოლა დაგვიკავშირდა და გვთხოვა განგვეხილა წინადადება, რომ კლასების მიერ მოწყობილი საკვები პროდუქტების ბაზტობაზე მოგვეთხორო საირიგაციო და სასოფლო-სამეურნეო პროგრამების შესახებ, ჩვენ რომ ვახორციელებთ ამ რეგიონში. ჩვენ შევთავაზეთ, რომ ამის მაგივრად, ბავშვები უშუალოდ მინდვრებში წაგვეყვანა, თუმცა, ტრანსპორტირების პრობლემა მოსაგვარებელი ხდებოდა.

მთხრობელი -----

დღეს წერილი მივიღეთ, სადაც გვთხოვენ, რომ თუ შეგვიძლია, “ე”-ს სკოლაში მივიდეთ, სკოლის კვების პროგრამის ჩარჩოებში. მათ სურთ, რომ კვების საბავშვო რაციონზე ვისაუბროთ და ასევე გვკითხეს, თუ რისი გაკეთება შეგვიძლია, რომ ისინი ჯანმრთელები გაიზარდონ. სოიოსთან და სალათებთან ერთად, “ე”-ს ჩვენ იმ მარილს ვაძლევთ, ქალაქში რომ მოგვცეს და დღესდღეობით ცოტა უფრო მეტ თევზსაც ჭამს. მან წაიკითხა ყველა პლაკატი და აფიშა, რომელიც ექთანმა მოგვცა. მასწავლებელიც დაგვეხმარა. ჩემი ცოლი კმაყოფილია ცვლილებებით. კიდევ ერთი გარემოება ისაა, რომ შესაბამისი მკურნალობის შემდეგ გოგონას ჭიები არ ჰყავს და ფაღარათმაც გაუარა. მასწავლებელმა გვთხოვა, ნება დავართოთ “ე”-ს, რომ მან თავისი კლასი მოიყვანოს ჩვენს თევზსაჭერ კოოპერატივში და ბავშვებმა ნახონ, თუ როგორ შემოგვაქვს და ვასუფთავებთ დაჭერილ თევზს. ამ წინადადებას ლამისაა შემშალოს, მაგრამ მაინც დავეთანხმებო მასწავლებელს, ვინაიდან ის ძალიან კეთილია ჩვენსა და “ე”-ს მიმართ.

მთხრობელი -----

აქ იმისთვის მოგიწევით, რომ გაგაცნოთ რეგიონის ჯანდაცვის სამსახურის მიერ გამოგზავნილი შეტყობინება, სადაც ნათქვამია, რომ მათ სურთ სამედიცინო გამოკვლევები ჩატარონ ბავშვებს. ისინი ეჭვობენ, რომ ზოგიერთ მოსწავლეს შესაძლოა იოდის ნაკლებობა ჰქონდეს. მათ სურთ პრაქტიკულად წარმოადგინონ საჭმლის ჰიგიენურად მომზადებისა და მისი უსაფრთხოდ შენახვის მეთოდები. ჩვენის მხრივ, შევთავაზეთ, რომ გვეწვიონ მომავალ თვეს, საკვები პროდუქტების კვირაში. ვის შეუძლია ითავოს და მოამზადოს ადგილი მათი პრეზენტაციისათვის და ამავე დროს შეატყობინოს მშობლებს? კინაღამ დამავიწყდა, შესაძლოა არასამთავრობო ორგანიზაციის წარმომადგენლებიც მოვიდნენ და ოჯახებს იოდიზირებული მარილი დაურიგონ. არის გასვლითი პროგრამაც, რომელიც დააზუსტებელია. ამასთანავე, პროგრამაში მონაწილეობას მიიღებს დიეტოლოგიც, რომელიც ისაუბრებს კვების ჯანსაღი რაციონის შესახებ.

მთხრობელი -----

დღეს დავიწყეთ საგანმამათლებლო პროგრამა ჯანსაღი კვების შესახებ და დავამზადეთ რამდენიმე პლაკატი საკვები პროდუქტების ბაზრობის შესახებ. ყველა აპირებს მოსვლას და ჩვენი საქმიანობის შედეგების შეფასებას. გუშინ ექთანი ვნახე სკოლაში და მან მითხრა, ბევრად უკეთ გამოიყურები ახლა, ვიდრე ორი თვის წინ, როდესაც პირველად ვნახეო. ცოტა წონაშიც მოვიმატე. ექთანი ჩვენს კლასში შემოვიდა და გვესაუბრა, თუ რამდენად მნიშვნელოვანია ჭამის წინ ხელების დაბანა. შემდეგ მკლავები გაუზომა უმცროსებს და მონაცემები ჟურნალში შეიტანა. ის ნამდვილად მეგობრულადაა განწყობილი ჩვენს მიმართ და ვიმედოვნებ, რომ ის მალე კვლავ გვინახულებს. ის ბაზრობაზე მოსვლასაც აპირებს, - იგი ჩვენ დავპატიჟეთ.



მონიტორინგი და განხილვა: სკოლის როლი

30 წუთი

1. თქვენი სკოლის როლი ჯანდაცვის მონიტორინგის სისტემაში. განიხილეთ ეს საკითხი და მოკლედ აღწერეთ სკოლის როლი. დახმარებისათვის იხ. ქვეთავი B2.1.

სკოლის როლი ბავშვთა ჯანმრთელობის მონიტორინგის სისტემაში

2. არის თუ არა გზები და საშუალებები, რომელთა განხორციელების შემდეგ სკოლა კიდევ უფრო დახვეწს და გააუმჯობესებს ბავშვთა ჯანმრთელობის მონიტორინგის სისტემას? ამისათვის უმარტივესი და უადვილესი მეთოდებიც საკმარისია ხოლმე, როგორიცაა მაგ. დიალოგი ჯანდაცვის ადგილობრივ სამსახურებთან და “ავადმყოფობის ჟურნალის” განახლება, სადაც უნდა აღირიცხოს სკოლის გაცდენის ყველა შემთხვევა. მიუთითეთ თქვენი მოსაზრებები ამ საკითხებზე.

ბავშვთა ჯანმრთელობის მონიტორინგის გაუმჯობესების საშუალებები

3. თქვენი აზრით, საჭიროა თუ არა სასწავლო პროგრამების ჩატარება მასწავლებლებისათვის ისეთ საკითხებში, როგორიცაა:

- ზრდის მონიტორინგი
- ცუდი კვების ნიშნების ამოცნობა
- ბავშვთა გამოკითხვა მათი საკვები რაციონის შესახებ
- რა საჭირო ზომებია მისაღები და ვისთანაა საჭირო გასაუბრება
- ტექტის დაცვა მშობლებთან საუბრის დროს

თქვენი მოსაზრებები მოკლედ მიუთითეთ ქვემოთ მოტანილ გრაფაში.

მასწავლებლებისათვის საჭირო სასწავლო პროგრამები ჯანმრთელობის მონიტორინგისათვის და მონაცემების განსახილველად



ადგილობრივი საკვები პროდუქტები და კვების რეჟიმი

ყველა, ვინც ჩართულია საგანმანათლებლო პროგრამაში კვების შესახებ, აუცილებლად უნდა იცოდეს, რა არის ძირითადი ადგილობრივი საკვები და როგორია კვების რეჟიმი. ქვემოთ მოტანილია ცხრილი, რომელიც საშუალებას გაძლევთ შეკრიბოთ ინფორმაცია ადგილებზე მოხმარებული ნებისმიერი კონკრეტული საკვების შესახებ. ახსნა-განმარტება და მაგალითი მოცემულია მომდევნო გვერდზე.

საკვები (მაგ. ბანანი, ან წიწილი) -----						
საკვები ღირებულება (რა ნივთიერებითაა მდიდარი?) -----						
სოციალური ღირებულება (აფასებენ თუ არა ამ სჭმელს, რა სოციალური ფუნქცია აქვს?) -----						
მოპოვება	შენახვა	მარკეტინგი	მომზადება და ტრაპეზი	მოხმარება	ნარჩენების განთავსება	
ვინ ამზადებს?						
როდის?						
სად?						
როგორ?						
რა სიხშირით?						
რა რაოდენობით?						
ღირებულება?						
პრობლემები?						

შენიშვნები: 1. “საკვებში” შედის ნანადირევი, მოწყული ან გაზრდილი (ცხოველები), შეგროვებული ან ნაყიდი პროდუქტები და წყალმომარაგება.
 2. “მოპოვება” ნიშნავს ნადირობას, მოწყვას, გაზრდას, შეგროვებას, ან შესყიდვას.
 3. “როგორ” გულისხმობს მომზადების პროცესს და უსაფრთხოების ზომებს, კერძოდ, ჰიგიენის ზომებს (მაგ. ხელების დაბანა, კერძის შენახვა ან მასზე რაიმეს დაფარება)
 4. “ღირებულება” ნიშნავს საკვებზე დახარჯულ დროსა და ფულს.

1. რა უნდა ვიცოდეთ იმ საჭმლის შესახებ, რომელსაც მივირთმევთ?

- იხ. მომდევნო გვერდზე მოცემული ახსნა-განმარტება და მაგალითი.
- დაიყავით მცირე ჯგუფებად და თითოეულმა აირჩიეთ ერთი ადგილობრივი საკვები.
- განსაზღვრეთ, რა უნდა იცოდნენ ამ საკვების შესახებ მასწავლებლებმა და მოსწავლეებმა და ზემოთ მოტანილი ცხრილი – კითხვარის უჯრებში დასვით კითხვის ნიშნები.
- იმსჯელეთ, თუ საიდან უნდა მოიპოვონ საჭირო ინფორმაცია მშობლებმა და ბავშვებმა. თუ შესაძლებელია, დაეყრდენით თქვენს ხელთ არსებულ დოკუმენტაციას (მაგ. ადგილობრივი ძირითადი საკვებისა და კვების რეჟიმის აღწერილობას, ცხრილებს საკვების ღირებულების მონაცემებით, გამოკვლევების შედეგებს).
- მოგვაწოდეთ თქვენი მოსაზრებები.
- გაეცანით მომდევნო გვერდზე მოცემულ ინფორმაციას ადგილობრივი საკვების შესახებ. ეს მოსაზრება სასურველია და მიესადაგება თუ არა თქვენს ადგილობრივ გარემოს? რამდენად რეალურია მისი განხორციელება? იმსჯელეთ ამ საკითხებზე.

2. ბოლოს, განიხილეთ ქვემოთ მოტანილი შეკითხვები და უპასუხეთ მათ.

ძირითადი ადგილობრივი საკვები და კვების რეჟიმი

აქვთ თუ არა სკოლებს საკმარისი ინფორმაცია ძირითად ადგილობრივ საკვებზე და კვების რეჟიმზე? -----
 ხელმისაწვდომია თუ არა სკოლებისათვის ინფორმაცია ძირითად ადგილობრივ საკვებზე და კვების რეჟიმზე? -----
 ექცევა თუ არა საკმარისი ყურადღება ძირითად ადგილობრივ საკვებს და კვების რეჟიმს სასწავლო პროგრამებში? -----
 აუცილებელია თუ არა ადგილობრივი საკვების საინფორმაციო ბაზის შექმნა? რამდენად რეალურია ეს? -----

ცხრილი “ჩვენი საკვების” შესახებ

ცხრილის შევსება შესაძლებელია ნებისმიერი საკვებისათვის, რომელსაც იყენებს მოსახლეობა. საკვების შემადგენლობა და მისი სოციალური ღირებულება უნდა მივუთითოთ პირველ რიგში. ჰორიზონტალურად, მოცემულია “საკვების გზა” (მისი მოპოვებიდან ვიდრე მის გამოყენებამდე და ნარჩენების განთავსებამდე), ხოლო ვერტიკალურად მოცემულია შეკითხვები საკვებთან დაკავშირებული სოციალური საქმიანობის შესახებ.

ასე თუ ისე, ერთ რომელიმე საკვებს მხოლოდ რამდენიმე შეკითხვა თუ შეესაბამება. მაგ., ავიღოთ იოდიზირებული მარილი. აუცილებელია ვიცოდეთ მისი საკვები ღირებულება, ვიცოდეთ, ვინ ყიდის მას ადგილობრივ ბაზარზე და რატომაა იგი საჭირო. ჩვენ მისი ღირებულებაც გვაინტერესებს, გვაინტერესებს ვისწავლოთ მისი მშრალად შენახვის მეთოდები და მისი დოზირება მისი გამოყენების დროს. ჩვენ ასევე უნდა გავარკვიოთ, თუ რამდენად აცნობიერებს მოსახლეობა მის მნიშვნელობას. – აღიქვამენ თუ არა ისინი როგორც ძვირადღირებულ ფუფუნებას? შესაძლოა, პრობლემები იყოს მისი შეძენის კუთხით, ვინაიდან ჩვეულებრივი მარილი ხშირად ისეა დაფასოებული, თითქოს იოდიზირებული იყოს.

ცხრილში შეტანილია რამდენიმე კითხვის ნიშანი. ისინი განსაზღვრავენ, თუ რისი ცოდნაა საჭირო იოდიზირებული მარილის შესახებ კვების ადგილობრივ რაციონთან მიმართებით. ახლა ცხრილი წარმოადგენს “ადგილობრივი კვლევის პროგრამას” თითოეული საკვები პროდუქტისათვის.

საკვები (მაგ. ბანანი, ან წიწილი) -----						
საკვები ღირებულება (რა ნივთიერებითაა მდიდარი?) -----						
სოციალური ღირებულება (აფასებენ თუ არა ამ სკმელს, რა სოციალური ფუნქცია აქვს?) -----						
	მოპოვება	შენახვა	მარკეტინგი	მომზადება და ტრაპეზი	მოხმარება	ნარჩენების განთავსება
ვინ ამზადებს?	?	?				
როდის?						
სად?	?					
როგორ?		?				
რა სიხშირით?						
რა რაოდენობით?				?	?	
ღირებულება?	?					
პრობლემები?	?					

- შენიშვნები: 1. “საკვებში” შედის ნანადირევი, მოწეული ან გაზრდილი (ცხოველები), შეგროვებული ან ნაყიდი პროდუქტები და წყალმომარაგება.
 2. “მოპოვება” ნიშნავს ნადირობას, მოწევას, გაზრდას, შეგროვებას, ან შესყიდვას.
 3. “როგორ” გულისხმობს მომზადების პროცესს და უსაფრთხოების ზომებს, კერძოდ, ჰიგიენის ზომებს (მაგ. ხელების დაბანა, კერძის შენახვა ან მასზე რაიმეს დაფარვა)
 4. “ღირებულება” ნიშნავს საკვებზე დახარჯულ დროსა და ფულს.

საინფორმაციო ბაზა ადგილობრივი საკვების შესახებ

ასეთი ინფორმაცია კარგი საფუძველია ადგილობრივი საკვების შესახებ საინფორმაციო ბაზის შესაქმნელად, რომელიც შესაძლოა შეიცავდეს ფაქტების აღწერას, ნახაზებს, რუკებს, პლაკატებს, გამოკითხვის მასალებს, სურათებს და სხვ. როგორც ლოკალური, ისე ფართო მასშტაბით, ამ ინფორმაციის მოპოვება შეიძლება ინსპექტორების, რესურს-ცენტრების, მასწავლებლების და მოსწავლეების დახმარებით. რეალურად ინფორმაციის მოპოვება და ვითარების შესწავლა საგანმანათლებლო საქმიანობის ნაწილია როგორც ბავშვების, ისე მასწავლებლებისათვის.



თქვენ უკვე განიხილეთ ადგილობრივი ვითარების სამი ახალი შემადგენელი ნაწილი. ესენია:

- რა სახის საქმიანობა ხორციელდება ადგილებზე ჯანდაცვის და ჯანსაღი კვების უზრუნველსაყოფად და როგორ დავუჭიროთ მათ მხარი საგანმანათლებლო თვალსაზრისით;
- როგორ მუშაობს ჯანმრთელობის მონიტორინგის ადგილობრივი სისტემა და რა ფუნქციის შესრულება შეუძლია სკოლას ამ სისტემაში;
- ადგილობრივი საკვებისა და კვების რეჟიმის მნიშვნელობის ასახვა სასკოლო პროგრამებში.

ახლა შესაძლებელია, რომ თქვენს მიერ შედგენილ საჩვენებელ დიაგრამაში აისახოს აქ განსაზღვრული საჭიროებები.

ამ საჭიროებებიდან ზოგიერთი უშუალოდაა დაკავშირებული სასწავლო პროგრამების შინაარსთან და ისინი შეტანილი უნდა იქნას იმ დოკუმენტის მე-2 და მე-3 ნაწილებში, რომლის სახელწოდებაცაა “ადგილობრივი განზომილებანი.” საკუთრივ ეს დოკუმენტი თვალსაჩინო დოკუმენტზე უნდა იყოს მოთავსებული, იმ დოკუმენტის გვერდით, რომელსაც ჰქვია “საკლასო პროგრამის მიზნები.”

სხვა საჭიროებები უფრო ნაკლებადაა დაკავშირებული უშუალოდ საკლასო მეცადინეობებთან თუ გეგმებთან, მაგ. ისეთი საქმიანობა, როგორიცაა ჯანმრთელობის დაცვის მონიტორინგის სისტემის გაუმჯობესება ან მასწავლებელთა სასწავლო – მოსამზადებელი პროგრამები. ეს საკითხები ახალ დოკუმენტში უნდა აისახოს, რომლის სახელწოდებაცაა “სხვა საჭიროებები,” და რომლის ასლიც თანდართულია ამ ნაწილის ბოლოს. გადაამრავლეთ ის ან შექმენით მისი ელექტროვერსია, რათა თვალსაჩინო დოკუმენტზე ისიც აისახოს.

დასკვნების ჩაწერა

1. ნახეთ მე-2 პრაქტიკული სემინარის მე-2 გვერდი, “ჯანსაღ კვებასთან დაკავშირებული საქმიანობის საგანმანათლებლო მხარდაჭერა.” თქვენი დასკვნები შეიტანეთ დოკუმენტში “ადგილობრივი განზომილებები”, ნაწ. 2.
2. დაუბრუნდით მე-6 პრაქტიკული სემინარის დროს შევსებულ ცხრილს, შემდეგ გააანალიზეთ “ადგილობრივი განზომილებების” დებულებები და მიიღეთ ან უარყავით ისინი, მე-3 ნაწილში “დიახ” ან “არა” პასუხებით. ეს გადაწყვეტილება ზერელედ არ უნდა მიიღოთ! დებულებებს თუ მიიღებთ, ისინი თქვენი სამოქმედო პროგრამის საფუძველი გახდება. თვალსაჩინო დოკუმენტზე გრაფა “ადგილობრივი განზომილებები” “საკლასო პროგრამების მიზნების” გრაფის გვერდით დატოვეთ.
3. გადაათვალიერეთ მთელი ნაწილი. შეგიძლიათ თუ არა განსაზღვროთ:
 - ა) საჭიროა თუ არა საგანმანათლებლო პროგრამები მასწავლებლებისათვის?

ბ) ნებისმიერი სხვა საჭიროება, რომელიც სცილდება სკოლის პასუხისმგებლობის სფეროს, მაგ. ესა თუ ის კონკრეტული საქმიანობა ჯანდაცვის სფეროში, ან ჯანდაცვის მონიტორინგის სისტემის გასაუმჯობესებლად.

თქვენი მოსაზრებები შეიტანეთ “სხვა საჭიროებებში”, რომელიც ამ თავის ბოლოსაა მოცემული, ან მის ასლზე.

4. გრაფა “სხვა საჭიროებები” თვალსაჩინო დოკუმენტის მარჯვენა მხარეს აიტანეთ, იმ გრაფასთან ახლოს, რომელსაც ეწოდება “მიზნები სასკოლო გარემოსათვის” (იხ. დიაგრამა თვალსაჩინო დოკუმენტზე).

დასკვნების პრეზენტაცია

ერთმანეთში გაცვალეთ თქვენს მიერ შემუშავებული რეკომენდაციები და წარუდგინეთ ისინი მთელ აუდიტორიას. თითოეული პრეზენტაციისათვის განსაზღვრული დრო დააწესეთ. დარწმუნდით, რომ ჯგუფი ეთანხმება თქვენს მოსაზრებებს.

თვალსაჩინო დოკუმენტზე მოცემული დიაგრამა

თვალსაჩინო დიაგრამა



სხვა საჭიროებები

აქ მითითებული საჭიროებები სცილდება სკოლების პასუხისმგებლობის სფეროებს. ამ ნუსხის მიზანია, განისაზღვროს შესაბამის უწყებებთან და სამსახურებთან განსახილველი საკითხები, სკოლებში ჯანდაცვისა და კვების გასაუმჯობესებლად. აქ შედის მასწავლებლებისათვის კონკრეტული საგანმანათლებლო პროგრამების მოწყობის საჭიროებები.

1. -----
2. -----
3. -----
4. -----
5. -----
6. -----
7. -----
8. -----
9. -----
10. -----
11. -----
12. -----

■ აქტივობა 4 “ე”-ს შემთხვევის ეპილოგი

მართალია, “ე”-ს შემთხვევას ბედნიერი ბოლო გამოუჩნდა, იგი ადგილობრივი ჯანდაცვის რესურსების ზოგიერთ შეზღუდვას ავლენს. ის უბრალოდ დეფიციტთანაა დაკავშირებული (მაგ. სკოლის ექიმები და ზოგადი მომარაგება მედიკამენტებით) და ამას გარდა არის პრობლემები სამედიცინო დაწესებულებებში მისვლისა და მათი ხელმისაწვდომობისა მოსახლეობისათვის (ტრანსპორტის პრობლემა, ტელეფონის უქონლობა, დროის გამოწვევა ბავშვის საავადმყოფოში მისაყვანად). ზოგი სამსახური (მაგ. სამედიცინო გამოკვლევა-შემოვლა) დროებით შეჩერებული ჩანს, და ჩანაწერების წარმოების პროცესიც გაუმართავია. ზოგჯერ მოწოდება არათანამიმდევრულია ან საქმიანობა ხანმოკლეა.

მეორეს მხრივ, ყველა აუცილებელი სამსახური ადგილზეა და ამ საქმის დროს კარგად გამოჩნდა კოორდინაციისა და კომუნიკაციის მაღალი დონე ადგილობრივ სკოლებს ჯანდაცვისა და სამედიცინო სამსახურებს შორის, სადაც კეთილი ნებისა და ურთიერთდახმარების მისაბამი ატმოსფეროა. ხშირია შემთხვევები, როდესაც თანამშრომლობა და ძალისხმევა ბევრად სცილდება დაწესებულებებს შორის უბრალო თანამშრომლობის ფარგლებს (მაგ. პაციენტის გადაყვანა არასამთავრობო ორგანიზაციის ჯიპით, იოდიზირებული მარილის გადაცემა საჩუქრად).

კავშირი ოჯახთან და ადგილობრივ მოსახლეობასთან

შინაარსი

1. ოჯახის ჩართვა ჯანსაღი კვების სწავლებაში
2. ზოგადი კავშირები ოჯახებთან
3. კავშირები ოჯახებთან ჯანსაღი კვების სწავლების მიზნებისათვის
4. ჯანსაღ კვებასთან დაკავშირებული საქმიანობა და თემის წევრთა მონაწილეობა მათში
5. ზოგადი კავშირები თემთან
6. ჯანდაცვის რესურსები
7. კავშირი თემთან ჯანსაღი კვების სწავლების მიზნებისათვის
8. სკოლა, რომელიც ინფორმირებულია და გაცნობიერებულია
9. პრობლემები
10. სკოლის ჯანმრთელობის დაცვისა და კვების კომიტეტი
11. შეჯამება

საჩვენებელი დოკუმენტები: კავშირები ოჯახებთან - *მეთოდები*
კავშირები თემთან - *რესურსები და მეთოდები*

პრაქტიკული საქმიანობის შეფასება

რა დაგჭირდებათ

ადამიანები: სესიების დროს ყოველმხრივ მივესალმებით ოჯახების, ჯანდაცვის და მუნიციპალური სამსახურების, ნებისმიერი არასამთავრობო ორგანიზაციის წარმომადგენლებს, რომლებიც აქტიურად მოღვაწეობენ ჯანმრთელობის დაცვის და ჯანსაღი კვების სფეროში. ნებისმიერი მათგანის მონაწილეობა (მაქსიმუმ ათწუთიანი გამოსვლა) დიდად სასურველია. იმ შემთხვევისათვის, თუ ამ სემინარის განმეორება გახდა საჭირო, გამონახეთ საშუალებები ამ გამოსვლების ჩასაწერად და მათ შესანახად.

ინფორმაცია: თქვენს ხელთ არსებული ინფორმაცია სკოლებს, ოჯახებსა და თემებს შორის ურთიერთობის შესახებ.

კურსის დროს საჭირო დოკუმენტაცია: მშობლების, მასწავლებლებისა და სასკოლო მონაცემთა ბაზები. ამ თავის ბოლოს თანდართული შემდეგი დოკუმენტები: “კავშირები ოჯახებთან - მეთოდები”; “კავშირები თემთან - რესურსები და მეთოდები”.

მომარაგება: თუ შესაძლებელია, გამომსვლელთა მოსაზრებების ჩასაწერად გამოიყენეთ ჩამწერები.

1. კვებასთან დაკავშირებულ რომელ საქმიანობას ასახავს ეს ტექსტები? განიხილეთ ეს საკითხი პატარა ჯგუფებში და დაწერეთ თქვენი პასუხები ქვემოთ მოტანილ უჯრებში. რა მეთოდებით შეიძლება ოჯახების ჩართვა ამ საქმიანობაში?
2. იფიქრეთ, კიდევ რა საქმიანობა შეიძლება განახორციელონ ერთობლივად სკოლამ და ოჯახებმა ჯანსაღი კვების ჩარჩოებში. გახსოვდეთ, რომ ეს ორმხრივი პროცესია - სკოლამ შეიძლება ისწავლოს ოჯახებისაგან, და პირიქით. უჯრაში მიუთითეთ რამდენიმე ახალი მოსაზრება ან წინადადება.
3. როდესაც დაამთავრებთ საქმიანობას, თქვენი მოსაზრებები შეკრიბეთ და შემდეგ შეადარეთ ისინი პრაქტიკული საქმიანობის შემოწმებაში ჩამოთვლილ აქტივობებს.

ოჯახების მონაწილეობა ჯანსაღ კვებასთან დაკავშირებულ საქმიანობაში

[illegible]

კულინარული რეცეპტები

მეოთხე კლასი “საუკეთესო კულინარული რეცეპტების კოლექციას” ადგენს, რომელ-საც პატარა წიგნაკში მოუყრის თავს.

“საუკეთესო” ჩვენთვის ნიშნავს:

- გემრიელს
- მაღალი საკვები ღირებულების მქონეს
- არც თუ ისე ძვირს

ხომ არ შემოგვთავაზებდით კარგ რეცეპტს?

საშინაო დავალება

თქვენი ოჯახის სამ წევრს ჰკითხეთ, რომელ ხილს ჭამენ, რა რაოდენობითა და რა სიხშირით. მათი პასუხები ქვემოთ მოტანილ ცხრილში ჩაწერეთ.

ოჯახის წევრი	რომელი ხილი	რა რაოდენობით გასულ კვირაში
ნიმუში		
ძმა	ბანანი	ოთხი ცალი
-----	-----	-----
-----	-----	-----
-----	-----	-----

მომავალი კვირის სასკოლო მენიუ

ორშაბათი -----

სამშაბათი -----

ოთხშაბათი -----

პრაქტოს დაწყებითი სკოლა მამული, პრაქტო

ძვირფასი მისის კაი,
დიდი მადლობა სასკოლო საუზმის უზრუნველყოფის
პროგრამისათვის სახსრების შეგროვებაში დახმარებისა და
თანადგომისათვის.

იმედია, მოხარული იქნებით, თუ გაიგებთ, რომ ახლა უკვე
საკმარისი სპონსორები გვყავს, რაც საშუალებას გვაძლევს,
რომ სკოლის მოსწავლეების თითქმის ნახევარს უფასო
საუზმე შევთავაზოთ. ამას გარდა, სამი ადგილობრივი
ფირმა მზადაა რეგულარულად შემოგვწიროს რძისა და
მარცვლეულის განსაზღვრული რაოდენობა . . .

პრაქტოს დაწყებითი სკოლის საკვების ბაზრობა 18 მარტი

მოიტანეთ და იყიდეთ თქვენი საყვარელი
საჭმელები!
მოიგეთ პრიზი საუკეთესო ბოსტნეულისათვის და
საუკეთესო მსუბუქი კერძისათვის!
დაესწარით იაფი და გემრიელი საჭმელების
დემონსტრაციის სეანსს!

თეატრალიზებული წარმოდგენები
სიმღერები
აღლუმი
შეჯიბრებები
სამუშაოს გამოფენა

შემდეგ მოწაწილეობის მიღებას? ძალიან გვჭირ-
დება დამხმარე კოსტიუმების დამზადების, საჭმ-
ლის მომზადების და ორგანიზაციულ სფეროებში . . .

დაინტერესებული პირები დაუკავშირდით
სკოლის დირექტორს

აფიშა

მშობლებო !!!

გაქვთ თუ არა რაიმე გამოცდილება შემდეგ სფეროებში:

- სოფლის მეურნეობა/ ნადირობა/ თავზაობა?
- საკვები პროდუქტებით ვაჭრობა?
- საკვების შენახვა და დაკონსერვება?
- პროფესიონალი მზარეული?
- უცხოეთში ცხოვრება?

შესაძლოა თქვენ დაგვჭირდეთ! ვიდრე სკოლას დატოვებ-
დეთ, გთხოვთ დაუკავშირდეთ კლასის დამრიგებელს.



მომდევნო ორი აქტივობის დროს განვიხილავთ ოჯახთან კავშირების მიზნებს, რასაც პირველად A ფაზის დროს შევხვდით. ეს დოკუმენტი თვალსაჩინო დოკუმენტზე უნდა იყოს, სადაც მითითებული უნდა იყოს განსაკუთრებული მნიშვნელობის მქონე მიზნები. შეკითხვები შემდეგი ხასიათისაა:

- რისი გაკეთება შეუძლია სკოლას ამ მიზნების მისაღწევად?
- რა სირთულეებია ამ გზაზე?

ჩემი აზრით, სკოლასა და მშობლებს შორის ურთიერთობა მრუდის ფორმისაა და ჰამაკს გავს. დასაწყისში მშობლებს აინტერესებთ ყველაფერი და ძალიან აქტიური მხარდამჭერებიც არიან, შემდეგ ეს ინტერესი სადაც ქრება, ხოლო სასწავლო წლის დასასრულს, გამოცდების მოახლოებასთან ერთად, კვლავ გამოჩნდებიან ხოლმე. ასე რომ, ვცდილობ მშობლების დაინტერესება უზრუნველყო მთელი წლის მანძილზე, ასე ვთქვათ, გავჭიმო ეს ჰამაკი, გავასწორო მრუდი.

დაწყებითი სკოლის დირექტორი

პირველი ორი შეკითხვა ძირითადად ზოგად ურთიერთობას ეხება. რამდენად დამაკმაყოფილებელია ეს ურთიერთობები თქვენს სკოლაში?

1. განიხილეთ ქვემოთ მოცემული შეკითხვები 1-ლ და მე-2 მიზნებთან მიმართებაში და აღწერეთ მიმდინარე ვითარება ტაბულის მეორე რიგში. თქვენი შეხედულების განსამტკიცებლად დაესესხეთ და იხ. მონაცემები მშობლებისათვის (პარაგრაფი B3.1 და B3.2), მასწავლებლებისათვის (პარაგრაფები B3.1 და B3.2) და სკოლისათვის (პარაგრაფი B3.1).

მიზანი 1. ზოგადად, დინამიური, დადებითი და პროდუქტიული კავშირის უზრუნველყოფა სკოლასა და ოჯახს შორის

ჩვეულებრივ, მონაწილეობენ თუ არა მშობლები სკოლის ცხოვრებაში? მოსალოდნელია თუ არა თანამშრომლობა მშობლებსა და მასწავლებლებს შორის? ხშირია თუ არა ურთიერთობები სკოლასა და მშობლებს შორის? ხშირად მონაწილეობენ თუ არა მშობლები ბავშვების სასწავლო პროცესებში საშინაო დავალებების მეშვეობით? რა სირთულეებია მშობლებთან ჯანსაღი და კარგი ურთიერთობების გზაზე?

მიზანი 2. მასწავლებელსა და მშობელს შორის აქტიური თანამშრომლობის მხარდაჭერა ან მსგავსი სტრუქტურების ჩამოყალიბება

არის თუ არა მასწავლებელთა და მშობელთა ასოციაცია თქვენს რეგიონში? აქტიურად მუშაობს თუ არა ის? რამდენად წარმომადგენლობითია იგი? უზრუნველყოფს თუ არა იგი კარგ ურთიერთობას დანარჩენ მშობლებთან? აისახება თუ არა ეს ბავშვთა სასწავლო პროგრამებში? კარგი ურთიერთობაა თუ არა ადგილობრივ მოსახლეობასთან? რა სირთულეებია ამ მხრივ?

2. მოიფიქრეთ, რა კონკრეტული ნაბიჯები უნდა გადადგას სკოლამ, ან რა მიდგომებია შესაძლებელი ზემოხსენებული მიზნების განსახორციელებლად. შეიტანეთ თქვენი მოსაზრებები მესამე რიგში.

მიზანი	მიმდინარე ვითარება და სირთულეები	რა რეალური ზომების მიღება შეუძლია სკოლას და რა მიდგომებს გამოიყენებს იგი მიზნების მისაღწევად?
1. ზოგადად, დინამიური, დადებითი და პროდუქტიული კავშირის უზრუნველყოფა სკოლასა და ოჯახს შორის		
2. მასწავლებელსა და მშობელს შორის აქტიური თანამშრომლობის მხარდაჭერა ან მსგავსი სტრუქტურების ჩამოყალიბება		

3. სირთულეები – ხშირად პრობლემები ერთი შეხედვით გადაულახავია. მაგრამ ღირს, რომ მცირე დრო გამოვყოთ და წავივარჯიშოთ იმ ტექნიკაში, რომელსაც “პრობლემების ფონზე საკითხის გატანა” ეწოდება. ზოგჯერ ეს ტექნიკა საინტერესო გადაწყვეტილებებს გვთავაზობს.

რომელია თქვენს მიერ განსაზღვრული პრობლემები?

- მშობლების დაუინტერესებლობა
- მშობლებსა და სკოლას შორის თანამშრომლობის ტრადიციის უქონლობა
- მშობლების უუნარობა ასწავლონ შვილებს, და ამდენად მათი სკოლაში მოწვევისა და საუბრების ჩატარების უაზრობა
- მშობლებთან კომუნიკაციის სირთულე მათი უწიგნურობის გამო, რის გამოც ისინი წერილებს უპასუხოდ ტოვებენ
- მრავალი მშობელი სკოლიდან ძალიან შორსაა, ან ბევრს მუშაობს და ვერ ახერხებს სკოლაში მოსვლას.

ა) შეარჩიეთ ერთი პრობლემა, რომელიც ყველაზე უკეთ ასახავს თქვენს ვითარებას

ბ) იმსჯელეთ და გამონახეთ გამოსავალის რამდენიმე ალტერნატივა – გააანალიზეთ ყოველი მათგანი, თუნდ უჩვეულო და მოულოდნელი. შემდეგ შეარჩიეთ საუკეთესო.

გ) შეადარეთ თქვენი გამოსავალი და პრაქტიკული საქმიანობის შეფასება.

დ) ჩამოაყალიბეთ ნებისმიერი ახლადგაჩენილი რეალური პრობლემა, შეიტანეთ ისინი ქვემოთ მოტანილ ცხრილში, შემდგომ კი კვლავ განიხილეთ და ყოველმხრივ გააანალიზეთ ისინი ისე, როგორც წინა შემთხვევის დროს.

ე) განაგრძეთ მუშაობა და ეს ტექნიკა მომდევნო პრაქტიკული საქმიანობის დროსაც გამოიყენეთ.

პრობლემა	გადაწყვეტა



კავშირები ოჯახებთან ჯანსაღი კვების სწავლების მიზნებისათვის

მომდევნო გვერდზე ჩამოთვლილი “ოჯახური მიზნებიდან” კონკრეტულად ყველა ჯანსაღი კვების სასწავლო პროგრამას შეეხება. თუ თქვენს სკოლაში არ არის შემუშავებული ჯანსაღი კვების სასწავლო პროგრამა, მაშინ, ეს მიზნები თქვენ აღარ გეხებათ. თქვენი განსჯის დროს ძირითადად მიზნების პოტენციური შედეგებით. შეკითხვები ასეთია: როგორ შეუძლია სკოლას უპასუხოს ამ მიზნებს? რა სახის მიდგომებს განახორციელებს სკოლა?

ჯგუფებად დაიყავით და თითოეულმა ერთი მიზანი აიღოს. განიხილეთ თითოეული მიზანი და ის კითხვები, რომლებიც მის ირგვლივ წარმოიშობა. შემდეგ შეავსეთ მომდევნო ფურცელზე მოცემული ტაბულა. თქვენი გადაწყვეტილებებისათვის საჭირო ინფორმაციისათვის იხ. მონაცემები სკოლისათვის (პარაგრაფი B3.2), მშობლებისათვის (პარაგრაფები B3.3, B3.4 და B3.5) და მასწავლებლებისათვის (პარაგრაფები B3.3 ა).

მიზანი 3: ჯანსაღი კვების სასკოლო სასწავლო პროგრამის მიზნების, წესებისა და სასწავლო გეგმის მშობლებისათვის და ოჯახებისათვის გაცნობის უზრუნველყოფა.

შესაძლებელია თუ არა მშობლების ჩართვა ჯანსაღი კვებისა და ჯანმრთელობის დაცვის სასკოლო პროგრამის მიზნებისა და წესების ჩამოყალიბებაში? იცინათ თუ არა მშობლებმა, რომ მათი შვილები სკოლაში სწავლობენ ჯანსაღი კვებისა და ჯანმრთელობის დაცვის საკითხებს? დაამტკიცებს თუ არა სკოლა ამის აუცილებლობას? შეძლებს თუ არა სკოლა, მშობლებს აუხსნას, რომ მათი შვილები იმგვარად ისწავლიან, რომ მშობლები შეძლებენ თავიანთი საკუთარი მოსაზრებების და პრაქტიკული წესებისა და უნარის შეთავსებას სასწავლო პროგრამის მოთხოვნებთან, გაიაზრებენ თუ არა ისინი სასწავლო პროგრამის მიზნებს და იმსჯელებენ თუ არა მისი მხარდაჭერის საშუალებებსა და გზებზე?

მიზანი 4: ოჯახის ფუნქციისა და ადგილის გააზრება ოჯახებისა და მშობლების მიერ ჯანსაღი კვების მნიშვნელობის გასაცნობიერებლად.

ესმით თუ არა მშობლებს / ოჯახებს თავიანთ უმნიშვნელოვანესი როლი ჯანსაღი კვების გაცნობიერების საქმეში? შეუძლიათ სკოლებს თანამშრომლობის იდეის გავრცელება და იმის ხელშეწყობა, რომ ერთმანეთს დაუკავშირდეს საშინაო და სასკოლო განათლება ამ სფეროში? თუ ასეა, რა საშუალებებით და გზებით?

მიზანი 5: ჯანსაღი კვებისა და მისი მნიშვნელობის შესახებ სკოლაში მიღებული ცოდნის ოჯახის წევრებს შორის გავრცელების ყოველმხრივი ხელშეწყობა.

“განხილვასთან” ერთად მოსწავლეებმა უნდა შეისწავლონ მათ ოჯახების კვების რაციონი და რეჟიმი. შესაძლებელია თუ არა მოსწავლეს მიეცეს ასეთი საშინაო დავალება? მზად იქნებიან თუ არა მშობლები, რომ შვილებთან ერთად განიხილონ ის, თუ რა საჭმელი აქვთ მათ და რატომ? მისაღები იქნება თუ არა ოჯახებისათვის შეჭრა მათ შინაურ საკითხებში?

მიზანი 6: მშობლების/ ოჯახების უშუალო ჩართვა ჯანსაღი კვების სასწავლო პროგრამით გათვალისწინებულ საქმიანობაში

მონაწილეობენ თუ არა მშობლები საჭმლის მომზადებაში და ამ უნარ-ჩვევების დემონსტრირებაში, სასკოლო ექსკურსიებში, ღია კარის დღეებზე მოწყობილ გამოფენებში? მოსალოდნელია თუ არა პრობლემები? რა ხერხებით შეიძლება მათი ინტერესის წახალისება?

მიზანი 7: მშობლებისა და ოჯახების უნარის, ცოდნის, საქმიანობის და მოსაზრებების გამოკვლევისა და შესწავლის უზრუნველყოფა.

მზად არის თუ არა სკოლა და მასწავლებლები ჩაერთონ ჯანსაღი კვების სწავლებისადმი მშობელთა და ოჯახების დამოკიდებულების, ამ საკითხზე მათი მოსაზრებების, ცოდნისა და საქმიანობის კვლევის ხანგრძლივ პროცესში? როგორ განახორციელებენ ამ საქმიანობას?

მიზანი 8. სკოლის მიერ მშობლებისა და ოჯახების უნარის, ცოდნის, საქმიანობის და მოსაზრებების გამოყენების უზრუნველყოფა.

იცის თუ არა სკოლამ, რისი შემოთავაზება შეუძლიათ მშობლებსა და ოჯახებს ჯანსაღი კვების უნარ-ჩვევებთან, გამოცდილებასთან და პროფესიულ ცოდნასთან დაკავშირებით? შესაძლებელია თუ არა ამ გამოცდილების გამოყენება? თუ შესაძლებელია, როგორ?

მიზანი 9. იმის უზრუნველყოფა, რომ მასწავლებლებსა და სკოლის ადმინისტრაციას გაცნობიერებული აქვთ მშობლების/ოჯახების მნიშვნელობა ჯანსაღი კვების სწავლების წარმატებისათვის.

მასწავლებლები პირველები ეკონტაქტებიან მშობლებს. აცნობიერებენ თუ არა ისინი ოჯახის მნიშვნელობას ჯანსაღი კვების საგანმანათლებლო პროგრამის წარმატების საქმეში? როგორ შეიძლება გაცნობიერების დონის ამაღლება? შეუძლიათ თუ არა მათ ოჯახებთან ტაქტიკური ურთიერთობა ისე, რომ მშობლები თანამშრომლობისაკენ განაწყონ?

მიზანი	სირთულეები	რა რეალური ზომების მიღება შეუძლია სკოლას და რა მიდგომებს გამოიყენებს იგი მიზნების მისაღწევად?
3. ჯანსაღი კვების სასკოლო სასწავლო პროგრამის მიზნების, წესებისა და სასწავლო გეგმის მშობლებისა და ოჯახებისათვის გაცნობის უზრუნველყოფა.		
4 ოჯახის ფუნქციისა და ადგილის გააზრება ოჯახებისა და მშობლების მიერ ჯანსაღი კვების მნიშვნელობის გასაცნობიერებლად.		
5 ჯანსაღი კვებისა და მისი მნიშვნელობის შესახებ სკოლაში მიღებული ცოდნის ოჯახის წევრებს შორის გავრცელების ყოველმხრივი ხელშეწყობა.		
6 მშობლების/ ოჯახების უშუალო ჩართვა ჯანსაღი კვების სასწავლო პროგრამით გათვალისწინებულ საქმიანობაში.		
7 მშობლებისა და ოჯახების უნარის, ცოდნის, საქმიანობის და მოსაზრებების გამოკვლევისა და შესწავლის უზრუნველყოფა.		
8 მშობლებისა და ოჯახების უნარის, ცოდნის, საქმიანობის და მოსაზრებების სკოლის მიერ გამოყენების უზრუნველყოფა.		
9 იმის უზრუნველყოფა, რომ მასწავლებლებსა და სკოლის ადმინისტრაციას გაცნობიერებული აქვს მშობლების/ოჯახების მნიშვნელობა ჯანსაღი კვების საგანმანათლებლო პროგრამის წარმატებისათვის.		

20 წყუთი

This image shows a single sheet of white paper with ten horizontal rows of dashed lines, typical of primary school handwriting practice paper. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page. There is no text or other markings on the paper.

ზოგადი კავშირები ადგილობრივ მოსახლეობასთან



20 წუთი

მომდევნო ოთხი პრაქტიკული საქმიანობის დროს ჩვენ კვლავ დავუბრუნდებით იმ მიზნებს, რომლებიც A ფაზაზე წარმოვადგინეთ ადგილობრივ მოსახლეობასთან კავშირების თაობაზე. ეს მიზნები უკვე თვალსაჩინო დოკუმენტზე უნდა იყოს წარმოდგენილი. რა რეალური ზომების განხორციელება შესაძლებელი ამ მიზნების მისაღწევად, განსაკუთრებით იმ მიზნებისა, რომლებსაც თქვენ პრიორიტეტულად თვლით?

პირველი მიზანი ეხება ზოგადი ხასიათის კავშირებს ადგილობრივ მოსახლეობასთან.

1. რა სახის კავშირებია ადგილობრივ მოსახლეობასთან მიმდინარე ეტაპზე? ცხრილი გამოიყენეთ როგორც კითხვარი. მიუთითეთ, რა სახის კავშირებია (მეორე რიგში) და რას ემსახურებიან ისინი (მესამე რიგში). თუ გაქვთ სკოლის მონაცემთა ბაზის შევსებული ვერსია, დასკვნების გასამყარებლად მიმართეთ B3.3 ქვეთავის B რიგს. ამას გარდა, ერთი განმსაზღვრელი ფაქტორია მასწავლებლების მონაცემთა ბაზა, ქვეთავი B3.4.

რას აკავშირებს	რა მიზანს ემსახურება
ადგილობრივი მნიშვნელობის ამბები	
ადგილობრივი მედია (რადიო, გაზეთები, ტელევიზია)	
ადგილობრივი ხელისუფლების სამსახურები	
არასამთავრობო ორგანიზაციები, დამხმარე სააგენტოები და ნებაყოფლობითი ორგანიზაციები	
ახალგაზრდული ორგანიზაციები	
საზოგადოებრივი ჯანდაცვისა და სანიტარული უსაფრთხოების სამსახურები	
მეწარმეები (ფერმერები, მალაროელები)	
მწარმოებლები (ფაბრიკები, გადამამუშავებელი საწარმოები)	
მალაზიები, დისტრიბუტორები, საცალო მოვაჭრეები	
პროფესიული სააგენტოები, იურისტები, ბუღალტრები, და სხვ.	
რელიგიური ორგანიზაციები	
სხვა (დააკონკრეტეთ)	

2. ასახავს თუ არა ეს სურათი საზოგადოებასთან (ადგილობრივ მოსახლეობასთან) ურთიერთობას სრულიად ამომწურავად, საკმაოდ ამომწურავად ან არასაკმარისად? რა პრობლემებს ხედავთ? რა შეიძლება გაკეთდეს ამ ზოგადი სახის კავშირების გასაუმჯობესებლად? განიხილეთ ეს საკითხები და შეავსეთ ქვემოთ მოტანილი ცხრილი.

მიზნები	საზოგადოებრივი რესურსები	როგორ შეუძლია სკოლას ხელი შეუწყოს ამ მიზნის შესრულებას?
1. ზოგადად, დინამიური, პოზიტიური და პროდუქტიული კავშირების დამყარება სკოლასა და საზოგადოებას შორის		
პრობლემები		

ჯანდაცვის რესურსები¹



30 წუთი

საზოგადოებასთან კავშირების მე-2 მიზანი ჯანდაცვის რესურსებს უკავშირდება. უშუალოდ ჯანმრთელობის დაცვასთან დაკავშირებული საქმიანობის გარდა, კიდევ რა რესურსები არსებობს ადგილებზე?

1. თქვენს რეგიონში ჯანდაცვის რა რესურსები არსებობს? რა სახის მუშა კავშირებია ადგილებზე? რა დამატებითი კავშირების განხორციელება შესაძლებელი ჯანსაღი კვების სასწავლო პროგრამის ხელშესაწყობად? განიხილეთ ეს საკითხები და შეავსეთ ქვემოთ მოტანილი ცხრილი. ზოგ შეკითხვაზე პასუხი შეიძლება იპოვოთ სკოლის მონაცემთა ბაზაში, ქვეთავი B 3.4

რა არის ადგილებზე? მაგ:	რისი მოწოდება შეუძლიათ, ან რას გვაწვდიან? მაგ:
საავადმყოფოები / კლინიკები ექიმები, ექთნები, ფარმაცევტები საზოგადოებრივი კვების სპეციალისტი კონსულტანტი საზოგადოებრივ საკითხებში სტომატოლოგიური სამსახური სასკოლო ჯანდაცვის სამსახური წყლის კონტროლის ან სანიტარული დაცვის სამსახური ჯანდაცვისა და უსაფრთხოების ინსპექცია	რჩევა და ინფორმაცია საუბრები და პრეზენტაცია პლაკატები და ბროშურები სასწავლო პროგრამები სასკოლო კომიტეტებში გაწევრიანება სხვა

2. ქვემოთ მოტანილ ცხრილში მოკლედ შეაჯამეთ ჯანსაღი კვების სასწავლო პროგრამის პოტენციური შესაძლებლობები და აქვე განიხილეთ პრობლემები.

მიზნები	საზოგადოებრივი რესურსები	როგორ შეუძლია სკოლას ხელი შეუწყოს ამ მიზნის შესრულებას?
2. ზოგადად, დინამიური, პოზიტიური და პროდუქტიული კავშირების დამყარება სკოლასა და საზოგადოებას შორის		
პრობლემები		

¹ თუ დრო არ გყოფნით, ადგილობრივი ვითარების კვლევა ორმა ჯგუფმა ჩაატაროს – ერთი ჯგუფი აკეთებს მე-6 და მე-8 პრაქტიკულ საქმიანობას, სხვა კი მე-7-ს.



კავშირი საზოგადოებასთან ჯანსაღი კვების სწავლების მიზნებისათვის

30 წუთი

სხვა რა საშუალებებს სთავაზობს ადგილობრივი მოსახლეობა ჯანსაღი კვების სწავლებას?

მე-6 და მე-3 აქტივობა საზოგადოების წევრი სხვა ადამიანებისთვის და ორგანიზაციებისთვისაა გათვალისწინებული, რომლებიც შესაძლოა ჩინებულ რესურსებს წარმოადგენდნენ ჯანსაღი კვების სწავლებისათვის. ეს საკითხები დეტალურადაა განხილული საკითხავი ნაკვეთის B3 ქვეთავის მე-14 ცხრილში “ადგილობრივი საზოგადოებრივი რესურსები”.

1. ჩამოაყალიბეთ ჯგუფები და თითოეულის მიერ მითითებული რესურსები გაუზიარეთ სხვა ჯგუფებს.
2. სათითაოდ წაიკითხეთ ცხრილში “ადგილობრივი საზოგადოებრივი რესურსები” მითითებული შესაბამისი აღწერები.
3. თითოეული აღწერა განიხილეთ და შეისწავლეთ, თუ რა რესურსები არსებობს ადგილებზე, რა პოტენციური ზეგავლენა შესაძლოა იქონიოს ამ რესურსებმა ჯანსაღი კვების სწავლებაზე და რა სახის პრობლემები წარმოიქმნება. თუ შესაძლებელია, მოგვაწოდეთ კონკრეტული მოსაზრებები. მითითებები შეიტანეთ ცხრილში. საჭირო ინფორმაციის მოპოვება შესაძლებელია სასკოლო მონაცემთა ბაზის B3.3 ქვეთავიდან.
4. ერთობლივად განიხილეთ თქვენი დასკვნები. გამოყავით საუკეთესო მოსაზრებები.

რესურსის ტიპები (რიცხვი არ ნიშნავს მიზანს)	საზოგადოებრივი რესურსები	როგორ გავაუმჯობესოთ კავშირები ჯანსაღი კვების სწავლებასთან
3. ადგილობრივი ხელისუფლება დაასახელეთ ადგილობრივი ხელისუფლების მიერ განხორციელებული პროექტები, სამინისტროებისა და დეპარტამენტების ადგილობრივი წარმომადგენლობები		
4. არასამთავრობოები, დამხმარე სააგენტოები, საქველმოქმედო ორგანიზაციები დაასახელეთ შესაბამისი პროექტები და ორგანიზაციები		
4. რელიგიური ორგანიზაციები დაასახელეთ საქველმოქმედო და რელიგიური ორგანიზაციები, რელიგიური დღესასწაულები		
4. ახლგაზრდული ორგანიზაციები დაასახელეთ ნებისმიერი შესაფერისი ადგილობრივი ორგანიზაცია		
5. საკვები პროდუქტების მწარმოებლები დაასახელეთ მსხვილი და წვრილი მწარმოებლები, განსაკუთრებით იმ პროდუქტებისა, რაც იმ ადგილისათვისაა დამახასიათებელი.		
5. საკვები პროდუქტები გადამამუშავებლები დაასახელეთ როგორც დიდი, ისე მცირე საწარმოები		
5. საკვები პროდუქტების დისტრიბუტორები და გამყიდველები დაასახელეთ სკოლების ახლოს მდებარე საცალო ვაჭრობის ობიექტები		
6. ადგილობრივი მედია დაასახელეთ ადგილობრივი რადიო და ტელესადგურები და ჟურნალ-გაზეთები		
6. ადგილობრივი ამბები დაასახელეთ ყველაზე მნიშვნელოვანი ადგილობრივი ამბები და მათი თარიღი		
სხვა ადამიანური რესურსები დაასახელეთ შესაფერისი ცოდნისა და უნარის მქონე კონკრეტული პირები		
პრობლემები		

ინფორმირებული და გათვითცნობიერებული სკოლები



20 წუთი

მე-7 და მე-8 მიზნები საკუთრივ სკოლებს უკავშირდება. განიხილეთ ქვემოთ დასმული შეკითხვები და შემდეგ შეავსეთ გვერდის ბოლოს მოცემული ცხრილი.

მე-7 მიზანი: იმის უზრუნველყოფა, რომ მასწავლებლები და სკოლის ადმინისტრაცია მთლიანად აცნობიერებს ადგილობრივი საზოგადოების მნიშვნელობას ჯანსაღი კვების შესახებ ცოდნის გასავრცელებლად.

ა) რამდენად აცნობიერებენ ამ საკითხს მასწავლებლები და სკოლის ადმინისტრაცია? ისარგებლეთ მონაცემებით მასწავლებლების შესახებ, ნაწ. B3.3(ბ).

ბ) რომელია მათი დარწმუნებისა და დაყოლიების საუკეთესო გზები? მაგ.:

- დემონსტრირება - პრეზენტაცია - მაგ. სადემონსტრაციო გაკვეთილების, ვიზიტების, საუბრების დაგეგმვა-შემუშავება?
- გაკვეთილები, რომლებიც გულისხმობს ადგილებზე გასვლებს სოციალურად ყველაზე დაუცველი მოსახლეობისათვის?
- ცალკეული მასწავლებლების ინიციატივების მხარდაჭერა სოციალურად ყველაზე დაუცველ მოსახლეობაში გასვლითი გაკვეთილების ჩატარების შესახებ.
- ჯგუფური სემინარების მოწყობა არსებულ მასალებში გასვლითი გაკვეთილების დროს მოპოვებული მასალების ჩართვის შესახებ?
- სწორი კვების შესახებ სკოლაში მოქმედი საგანმანათლებლო პროგრამის განხილვა ადგილობრივ საზოგადოებასთან?
- სხვა მოსაზრებები?
- რა პრობლემებია?

მიზანი 8: მთელმა სკოლამ კარგად რომ შეიტყოს ადგილობრივი საკვებისა და კვების რეჟიმის შესახებ.

ა) რამდენად კარგადაა ინფორმირებული სკოლა ადგილობრივი საკვებისა და კვების რეჟიმის შესახებ?

ბ) რომელია მათი ცოდნის გაუმჯობესების საუკეთესო საშუალებები და გზები? მაგ.:

- საშინაო დავალებები, სადაც ბავშვებმა უნდა შეისწავლონ, რას ფიქრობენ და აკეთებენ ადამიანები ამ საკითხის შესახებ?
- ჯგუფური სემინარები მასწავლებლებისათვის, სასწავლო პროგრამის საკითხების შესახებ მიღებული ცოდნის ერთმანეთში გასაზიარებლად?
- კონკრეტული საკვებისა და კვების რეჟიმის შესწავლის პროექტები?
- სკოლის ადმინისტრაციის მომზადება?
- მასალები ბრიფინგისათვის?
- რა პრობლემებია?

მიზნები	საზოგადოებრივი რესურსები	როგორ შეუძლია სკოლას ხელი შეუწყოს ამ მიზნის შესრულებას?
7. იმის უზრუნველყოფა, რომ მასწავლებლები და სკოლის ადმინისტრაცია აცნობიერებს ადგილობრივი საზოგადოების მნიშვნელობას ჯანსაღი კვების შესახებ ცოდნის გასავრცელებლად		
8. მთელმა სკოლამ კარგად შეიტყოს ადგილობრივი საკვებისა და კვების რეჟიმის შესახებ.		
პრობლემები		

პრობლემები



20 წუთი

ქვემოთ ჩამოთვლილთაგან რა პრობლემებს გადააწყდით საზოგადოებრივი რესურსების გამოყენების დროს?

- ჯანდაცვის არსებული რესურსები ძალზედ მწირ ინფორმაციას ფლობენ.
- ჯანდაცვის სფეროს ადგილობრივი სპეციალისტები არ არიან დაინტერესებულები, გადატვირთულები არიან, ან შორს არიან.
- ჯანდაცვის სფეროს ადგილობრივ სპეციალისტებს დიდი სურვილი აქვთ მივიდნენ და გაესაუბრონ ადგილობრივ მოსახლეობას, მაგრამ ცუდად მეტყველებენ, ვინაიდან არ აქვთ შესაბამისი ნიჭი და უნარი.
- ადგილობრივი რადიო და პრესა არ არის დაინტერესებული.
- კერძო კომპანიები ძალიან დაკავებული არიან და არ გამოგვებმარებიან.
- მასწავლებლებს არ სჩვევიათ კავშირების გაბმა ადგილობრივ მოსახლეობასთან.
- ჩვენ დრო არ გვყოფნის ამ საკითხების მოსაგვარებლად.

სცადეთ და გამოიყენეთ “პრობლემების გადალახვის გზით მიზნის მიღწევის” ტექნოლოგია.

1. ზემოთ მოტანილი სიიდან შეარჩიეთ ერთ-ერთი პრობლემა, რომელიც ყველაზე კარგადაა თქვენთვის ცნობილი. აღწერეთ იგი.
2. ყოველმხრივი გაანალიზების გზით გამონახეთ რამდენიმე გადაწყვეტილება - იფიქრეთ ნებისმიერ შესაძლო გადაწყვეტილებაზე, თუნდაც ყველაზე უჩვეულოზე.
3. შეადარეთ თქვენი გადაწყვეტილებები პრაქტიკული საქმიანობის შეფასებაში მოცემულ გადაწყვეტილებებს.
4. თქვენს მიერ განსაზღვრული სხვა პრობლემები შეიტანეთ ქვემოთ მოცემულ ცხრილში.
5. მიღებული გადაწყვეტილებები ასევე ყოველმხრივ გაანალიზეთ.
6. თუ რაიმე კარგ სტრატეგიას შეიმუშავეთ, აუცილებლად შეიტანეთ იგი მე-5, მე-6, მე-7 და მე-8 პრაქტიკული საქმიანობის ტაბულების მარჯვენა რიგში!

პრობლემა	გადაწყვეტა



ახლა თქვენ განიხილეთ როგორც ოჯახებთან, ისე ადგილობრივ საზოგადოებასთან კავშირის მიზნები, განსაზღვრეთ მიზნების მისაღწევად საჭირო მოქმედებები და სტრატეგია.

თქვენი დასკვნები უნდა შეიტანოთ ამ თავის ბოლოს დართულ ორ დოკუმენტში, რომლებიც თვალსაჩინო დოკუმენტზეა გამოტანილი. ესენია: “კავშირი ოჯახებთან - მიდგომები” და “კავშირი საზოგადოებასთან: რესურსები და მიდგომები.” ეს დოკუმენტები დაემატება თვალსაჩინო დოკუმენტის და თქვენ ამ ვერსიების “მიმაგრება” დაგჭირდებათ. შეავსეთ დოკუმენტები, ან ჯერ გადაიღეთ მათი ასლები და შემდეგ შეავსეთ ისინი.

დასკვნების ჩაწერა

1. კავშირები სკოლასა და ოჯახს შორის

ა) დაუბრუნდით თქვენს შეხედულებებს იმასთან დაკავშირებით თუ რეალურად რისი გაკეთება შეუძლიათ სკოლებს სკოლასა და ოჯახებს შორის კავშირის მისაღწევად (მე-2 პრაქტიკული საქმიანობა, პირველი გვ.; მე-3 აქტივობა, მე-2 გვ.) ერთად განიხილეთ ისინი და გააკეთეთ არჩევანი. შეარჩეთ ისეთი შეხედულებები, რომლებიც (I) ეხება თქვენის აზრით ყველაზე პრიორიტეტულ საკითხებს; და (II) რომლებიც ყველაზე რეალისტური და განხორციელებადი ჩანს. ნუ იქნებით უკიდურესად რადიკალური, და მეორე უკიდურესობაშიც არ გადავარდეთ – არ გამოიჩინოთ ზედმეტი კონსერვატულობა – ნებისმიერი საინტერესო იდეის განხორციელება დასაშვებია მცირე მასშტაბებით.

ბ) მიღებული დასკვნები შეიტანეთ დოკუმენტში “კავშირი ოჯახებთან - მიდგომები”

გ) განათავსეთ ეს დოკუმენტი დოკუმენტის გვერდით, რომლის სახელწოდებაა “კავშირი ოჯახებთან – მიზნები” (დიაგრამა იხ. მომდევნო გვერდზე).

2. კავშირი სკოლასა და საზოგადოებას შორის

ა) გადახედეთ ამ ქვეთავის მე-5, მე-6 და მე -7 პრაქტიკული საქმიანობის დროს გამოთქმულ თქვენს მოსაზრებებს საზოგადოებრივი რესურსების გამოყენების შესახებ და გადაარჩიეთ ისინი. შეარჩიეთ ისეთები, რომლებიც (I) ეხება თქვენის აზრით ყველაზე პრიორიტეტულ საკითხებს; და (II) რომლებიც ყველაზე რეალისტური და განხორციელებადი ჩანს. როგორც წინა შემთხვევაში, აქაც ნუ იქნებით უკიდურესად რადიკალური, და მეორე უკიდურესობაშიც არ გადავარდეთ – არ გამოიჩინოთ ზედმეტი კონსერვატულობა. თუ გაქვთ კარგი საზოგადოებრივი რესურსი, მაგრამ არ იცით როგორ გამოიყენოთ იგი, შეიტანეთ ისინი რიგში “რესურსები.”

ბ) მიღებული დასკვნები შეიტანეთ დოკუმენტში “კავშირი საზოგადოებასთან – ნაწილი 1”

გ) დაუბრუნდით მე-8 პრაქტიკულ საქმიანობას და მესამე რიგიდან შეარჩიეთ საუკეთესო წინადადებები. ისინი უნდა შეიტანოთ დოკუმენტში “კავშირი საზოგადოებასთან – ნაწილი 2”

- დ) საბოლოოდ, ამ დოკუმენტის მე-3 ნაწილში შეიტანეთ თქვენი მოსაზრება ჯანდაცვისა და ჯანსაღი კვების სასკოლო საბჭოს შექმნის შესახებ.
- ე) განათავსეთ ეს დოკუმენტი დოკუმენტის გვერდით, რომლის სახელწოდებაცაა “კავშირი საზოგადოებასთან – მიზნები” (დიაგრამა იხ. მომდევნო გვერდზე).

3. სხვა საჭიროებები

გადახედეთ ამ ორ დოკუმენტში თქვენს მიერ შეტანილ მოსაზრებებს. როგორ ფიქრობთ, თქვენი რეკომენდაციების გამო ხომ არ ჩნდება რაიმე სახის სხვა საჭიროებები? მაგალითად, ხომ არ არის საჭირო სასწავლო პროგრამის ჩატარება მასწავლებლებისათვის, რომელიმე სფეროში? საჭირო ხომ არ არის რაიმე კონკრეტული მასალა? დაუმატეთ ისინი იმ ჩამონათვალში, რომელიც მოცემულია დოკუმენტში “სხვა საჭიროებები.”

დასკვნების პრეზენტაცია

შერჩეული მიდგომები როგორც ოჯახისადმი, ისე საზოგადოებისადმი, თქვენს მიერ გამოძებნილმა მოხალისეებმა წარმოადგინონ, რომლის დროსაც მათ უნდა ახსნან ის, თუ რატომ გააკეთა ჯგუფმა ესა თუ ის არჩევანი. ამ პროცესში ისინი მუდმივად უნდა დაეყრდნონ თვალსაჩინოდ წარმოდგენილ დოკუმენტებს. თითოეულ გამომსვლელს მაქსიმუმ ხუთი წუთი მიეცით.

თვალსაჩინო დიაგრამა

პრინციპები, კონცეფციები, მიზნები და ამოცანები						
ჯანმრთ. ჯმო-სეულ.განსაზღ.	მირით. სათქმელ.	მიზნები და ამოცანები	გათვითენ.კვებ.საკით.			
რა უნდა გაკეთდეს						
ადგილობ. განზომილ.	სასწავ. პროგრ. ამოცანები		სკოლის გარე-მოს ამოცანები		სხვა საჭიროებ.	
როგორ უნდა გაკეთდეს						
	კავშირი ოჯახთან	ოჯახ. მიდგომ.	კავშირი საზოგ.-თან	რესურსები, მიდგომები	საკლასო მიდგომები	

კავშირი ოჯახთან

მიდგომები

[illegible]

კავშირი საზოგადოებასთან

რესურსები და მიდგომები

ნაწ. 1

მიზნები 1-6	საზოგადოებრივი რესურსები	როგორ შეუძლია სკოლას ხელი შეუწყოს ამ მიზნების შესრულებას (კავშირები, მიდგომები, საქმიანობა)

ნაწ. 2

მიზნები 7-8		
	რა საშუალებებითაა შესაძლებელი, რომ სკოლამ უკეთესად გააცნობიეროს ადგილობრივი მოსახლეობის მნიშვნელობა ჯანსაღი კვების საგანმანათლებლო პროგრამის მიზნებისათვის და ამთან ერთად, ადგილობრივი საკვებისა და კვების ადგილობრივი რეჟიმის შესახებ ინფორმაციის მოპოვების აუცილებლობა.	

ნაწ. 3

მიზანი 9		
	უნდა შეიქმნას თუ არა სკოლაში ჯანდაცვისა და ჯანსაღი კვების საბჭო?	

■ აქტივობა 1 სკოლები, ოჯახები და ჯანსაღი კვების სწავლება

ჯანსაღ კვებასთან დაკავშირებული სასკოლო საქმიანობის კითხვარი ოჯახებისა და მშობლების პოტენციური მონაწილეობის გათვალისწინებით

ოჯახებს შეუძლიათ:

- ესაუბრონ მოსწავლეებს /პრეზენტაციები ჩაატარონ კლასებში
- რჩევა-დარიგებები მისცენ სკოლის ბაღთან დაკავშირებით*
- უზრუნველყონ სკოლა ჯანსაღი საკვებით ოჯახისათვის?
- მოაწოდონ სკოლაში წასაღები საკვები, კონტეინერები, პოსტერები და სხვა საშუალებები
- განიხილონ თავიანთი მიდგომა ბავშვთა კვებასთან და ჯანსაღი კვების სწავლებასთან დაკავშირებით
- დაესწრონ საუბრებსა და პრეზენტაციებს ნოყიერი საკვების შესახებ
- მოვიდნენ სკოლაში საჭმელების მოსამზადებლად ან დასახმარებლად, მაგ. სკოლის ბუფეტში ან სკოლის ბაღში*
- დაეხმარონ სკოლას ექსკურსიების მოწმობაში
- დაგეგმონ საკვები პროდუქტების სასკოლო ბაზრობები და ფესტივალები, ან დაეხმარონ სკოლას მათ ჩატარებაში
- მონაწილეობა მიიღონ ჯანსაღ კვებასთან დაკავშირებულ პროექტებში, ან საშინაო დავალებების მომზადებაში
- მიაწოდონ ბავშვებს ინფორმაცია საკვები პროდუქტების, საჭმლის მომზადების და სხვ. შესახებ
- საზოგადოებრივ ორგანიზაციებთან და სამსახურებთან ურთიერთობისას, შეასრულონ მეკავშირის ფუნქცია სასკოლო კვების და სხვა სასკოლო პროექტების საკითხებზე*
- დაგეგმონ სასკოლო მენიუ და შეადგინონ კვების განრიგი
- მოიზიდონ სახსრები სკოლის საკვებით უზრუნველყოფის მიზნით
- იკისრონ კლასის წარმომადგენლების ფუნქცია (განიხილონ სასკოლო კვების საკითხები კლასში და სკოლის დირექტორთან)
- შეასრულონ მშობლების წარმომადგენლის ფუნქცია ჯანდაცვისა და ჯანსაღი კვების სასკოლო საბჭოში*
- განიხილონ სკოლის ჯანდაცვისა და ჯანსაღი კვების პოლიტიკა ღია შეხვედრებზე.

(* საქმიანობა, რომლის დროსაც შესაძლებელია ჯანსაღი კვების შესახებ ოჯახებში არსებული გამოცდილებისა და ცოდნის გამოყენება)

პრაქტიკული სავარჯიშოს შეფასება (გაგრძელება)

■ აქტივობა 2 ზოგადი კავშირები მშობლებთან და ოჯახებთან

3. პრობლემები

პრობლემა	გადაწყვეტილება
მშობლებს არ აინტერესებთ	საიდან იცით, რომ ასეა? გაარკვეით რეალური ვითარება და ამ მიზნით სხვადასხვა პირები გაგზავნეთ ადგილებზე. იკითხეთ ის პატარა ნიშნები, თქვენ რომ გაინტერესებთ, მაგ. საკვების მარკერები, შინ საკვებად გამოყენებული ბოსტნეულის ჩამონათვალი, მათი ახალგაზრდობისდროინდელი დიეტა. პატივისცემით გამოამყდვენთ ინტერესი, თუ რა იციან მშობლებმა, რას ფიქრობენ და გრძნობენ ისინი. სთხოვეთ ბავშვებს, მოამზადონ საშინაო დავალება, რაც გულისხმობს შეკითხვებს სახლში არსებული წესების შესახებ კვებასთან დაკავშირებით, შესაბამისი სცენების დახატვას და წერილობით აღწერას.
არ არსებობს სკოლასა და მშობლებს შორის თანამშრომლობის ტრადიცია	მცირედან დაიწყეთ. გახსენით ისეთი საკომუნიკაციო ფორმა, რომელიც ორივე მხარისათვის სასიამოვნო იქნება და არ გულისხმობს რაიმე ვალდებულებას, მაგ. მოიწვიეთ მასწავლებლები იმ დიალოგში მონაწილეობის მისაღებად, რომელსაც გარეშე წამყვანი ეყოლება, რასაც, შესავალი საუბრის შემდეგ მოჰყვება ჯგუფური დისკუსიები და გამოძახილი. მიმართეთ მშობლებს, რომლებსაც საკვებისა და კვების შესახებ სპეციალური ცოდნა აქვთ (სოფლის მეურნეობაში, საჭმლის მომზადებაში, შენახვაში და გადამამუშავებაში) და ზოგიერთი მათგანი სკოლაში მოიწვიეთ ბავშვებთან და მასწავლებლებთან სასაუბროდ.
მშობლებს არ შეუძლიათ ასწავლონ, ამდენად უაზროა მათი სკოლაში მოწვევა და გასაუბრება.	ზოგს შეუძლია. ერთნი კარგ პრეზენტაციებს და დემონსტრირებას (მაგ. თესვისა და დარგვის, ან ბურღულეულის მომზადების შესახებ) ატარებენ. ზოგს სურათები აქვს და ზოგს შეუძლია უპასუხოს კითხვებს, თუკი ბავშვებმა იციან, როგორ დასვან შეკითხვები. თავდაპირველად ბავშვების მცირე ჯგუფში მოსინჯეთ, ვის რისი გაკეთება შეუძლია, ან მოიწვიეთ ისინი სადისკუსიო შეხვედრებზე, რამდენიმე მოსაუბრესთან ერთად.
რთულია მშობლებთან ურთიერთობა: ზოგიერთი ნახევრად უჩივრურია და წერილებს არ პასუხობს	დარწმუნდით, რომ ყველა კომუნიკაცია ნახატებითაა წარმოდგენილი და სიტყვებითაც. ისე აუხსენით სურათის შინაარსი ბავშვებს, რომ მათ აუხსნან ისინი მშობლებს. დაამახსოვრებინეთ ბავშვებს მნიშვნელოვანი შეტყობინებები.
მრავალი მშობელი ძალზე შორს ცხოვრობს ან მთელი დღე მუშაობს და არ შეუძლია სკოლაში მოსვლა	შემოიღეთ შეტყობინებების სისტემა მშობლებს შორის, რათა შეძლონ ერთმანეთთან დაკავშირება: ასე მშობლები ჩართულები არიან და უამრავ ენერგიას უზოგავს სკოლას. გულთბილად გადაუხადეთ მადლობა მშობლებს ნებისმიერი მონაწილეობისათვის და მათ მიერ გადებული წვლილისათვის. გააშუქეთ ბავშვების მიერ ჩატარებული სავარჯიშო, რათა სკოლისაკენ მოიზიდოთ მშობლები.

■ აქტივობა 4 კავშირი საზოგადოებასთან ჯანსაღი კვების მიზნებისათვის

ჯანსაღ კვებასთან დაკავშირებული საქმიანობის კითხვარი და ინიციატივები საზოგადოების მონაწილეობის უზრუნველსაყოფად.

- სპონსორობა, შემოწირულობები, პრიზები და სახსრების მოზიდვა ჯანსაღ კვებასთან დაკავშირებული საქმიანობისათვის;
- ადგილობრივი ამბები – ადგილობრივი ფერმები, ბაზრები, მაღაზიები, ფირმები, ფაბრიკები, ქარხნები;
- ადგილობრივი ექსპერტების მიერ კლასებში ჩატარებული საუბრები და პრეზენტაციები;
- ინფორმაცია ჯანსაღი კვების შესახებ და ექსპერტების რჩევები;
- სასწავლო მასალები და ბროშურები;
- ჯანსაღი კვების მიზნებისათვის სკოლის მიერ განხორციელებული საქმიანობის საჯაროობა;
- ჯანსაღი საკვები პროდუქტების მოწოდება;
- სასწავლო პროგრამებით, სამუშაოთი და გამოცდილებით უზრუნველყოფა;
- ჯანსაღ კვებასთან დაკავშირებული საქმიანობის დაგეგმვა და ორგანიზაცია ადგილობრივ მოსახლეობაში – კონცერტები, ფესტივალები, გამოფენები;
- საკუთარი თვალთ ხილვის შესაძლებლობების შექმნა ბავშვებისათვის – ბაზრის დახლები, გამყიდველები, კაფეები, მინდვრები, მონადირეები და ა.შ.

■ აქტივობა 9 პრობლემები

პრობლემა	ვითარება და სტრატეგიები
მშობლებს არ აინტერესებთ	საიდან იცით, რომ ასეა? გაარკვეით რეალური ვითარება და ამ მიზნით სხვადასხვა პირები გაგზავნეთ ადგილებზე. იკითხეთ ის პატარა ნიშნები, თქვენ რომ გაინტერესებთ, მაგ. საკვების მარკერები, შინ საკვებად გამოყენებული ბოსტნეულის ჩამონათვალი, მათი ახალგაზრდობისდროინდელი დიეტა. პატივისცემით გამოამ-ჯღანეთ ინტერესი, თუ რა იციან მშობლებმა, რას ფიქრობენ და გრძნობენ ისინი. სთხოვეთ ბავშვებს, მოამზადონ საშინაო დავალება, რაც გულისხმობს შეკითხვებს სახლში არსებული წესების შესახებ კვებასთან დაკავშირებით, შესაბამისი სცენების დახატვას და წერილობით აღწერას.
ჯანდაცვის ადგილობრივ რესურსებს ძალზე უმნიშვნელო ინფორმაცია აქვთ	საგანმანათლებლო მიზნებისათვის კარგი ვებ-საიტი შესაძლოა რამდენიმე კლიენტის ტოლფასი იყოს – ეცადეთ გამოიყენოთ ჯანდაცვის მსოფლიო ორგანიზაციის ვებ-საიტი. მოახერხეთ, რომ კომპიუტერი ხელმისაწვდომი გახდეს – ბავშვები, რომლებიც დიდ დროს ატარებენ კომპიუტერთან, სიხარულით მოგიძებნიან ყველაფერს, რაც გასურთ. საგანმანათლებლო მასალის მოსაპოვებლად დაუკავშირდით საერთაშორისო ორგანიზაციებს.
ჯანდაცვის ადგილობრივი სპეციალისტები არ არიან დაინტერესებულები, გადატვირთულები არიან ან შორს არიან	იყავით დიპლომატიური. თუ ისინი არ მოდიან თქვენთან, ჩაიწერეთ ბავშვების კითხვები და ჯანდაცვის სამსახურების წარმომადგენელთა პასუხები ამ შეკითხვებზე. როდესაც ჯანდაცვის სამსახურების მუშაკებს ევალებათ ოფიციალური ვიზიტები, გამოიყენეთ ეს შემთხვევა და სთხოვეთ პროფესიონალებს, რომ ხუთი წუთი გამოჰყონ და უპასუხონ ბავშვების შეკითხვებს.
ჯანდაცვის ადგილობრივ სპეციალისტებს სურთ მოსვლა, მაგრამ ისინი ცუდი მოსაუბრეები არიან.	დაგეგმეთ ისეთი ღონისძიება, რომელიც თავიდან აგაცილებთ უბედურებას. მაგ. სთხოვეთ მათ, თან წამოიღონ რაიმე თვალსაჩინოება მათი მოსაზრებების საილუსტრაციოდ (სურათები, მოდელები, ნივთები, პლაკატები). თუ ეს არ ღახავს მათ ღირსებას, სთხოვეთ, რომ დასხდნენ და ბავშვები შემოიკრიბონ, რათა გააქარწყლონ შიში და მოხსნან ბარიერი. სთხოვეთ, რომ ხუთ წუთზე მეტი არ ილაპარაკონ და შემდეგ კითხვებს უპასუხონ. მოამზადეთ ბავშვები შეკითხვების დასმამი. ალტერნატივის სახით, მოწვეულ სტუმრებს სთხოვეთ, რათა ისინი თავდაპირველად მასწავლებლებს გაესაუბრონ – ამ დროს გამოჩნდება შეუძლიათ თუ არა მათ ბავშვებთან საუბარი!
ადგილობრივ რადიოს და გაზეთებს არ აინტერესებთ	ისინი აუცილებლად დაინტერესდებიან, თუ ისეთ შემთხვევას შესთავაზებთ, რომელიც ეფექტური ფოტოების ან საუნდ-ტრეკების წყარო იქნება. მედია საშუალებების გამოყენება მათი თამაშის წესებით თამაშს გულისხმობს. მაგ. კარგ “მედია-შემთხვევად” ითვლება შეჯიბრება, რომელიც ბოსტნეულის ყველაზე კარგად მორთულ და შეკმაშულ კერძს გამოავლენს, სადაც ბავშვები პატარა ალუმს ან წარმოდგენას მოაწყობენ, ბოსტნეულის შესახებ პლაკატებს გამოიტანენ და შესარულებენ სიმღერებს ბოსტნეულზე. თქვენ წინასწარ უნდა გქონდეთ დაწერილი რაიმე საინტერესო მოკლე სცენარი, რომელიც მზადაა დასაბეჭდად, და მზად უნდა გქონდეთ მოსალოდნელი მორიგე პასუხები ინტერვიუს დროს წარმომოხილ მოსალოდნელ შეკითხვებზე.
კერძო კომპანიები ძალზე დაკავებული არიან და არ გამოგვეხმაურებიან	გამოიყენეთ სისტემა, რომელიც დავალებულობასა და სამსახურის გაწევას გულისხმობს. მშობლების მეშვეობით დაამყარეთ კონტაქტები, გავლენიან და მნიშვნელოვანი პირების საშუალებით დაუკავშირდით საჭირო დაწესებულებების სათაო ოფისებს, შეიმუშავეთ მიდგომები მათ მიმართ და შთაბეჭდილება მოახდინეთ მათზე იმით, რომ თქვენ ხვალინდელი მომხმარებლების სახელით ელაპარაკებით. იკითხეთ, მიიღებენ თუ არა ისინი ბავშვებს და მისცემენ თუ არა ისინი მათ ინტერვიუს – დაპირდით, რომ პრესაში ახსენებთ ამ შემთხვევას. თუ მენეჯერს ვერ გაესაუბრებთ, ეცადეთ თანამშრომლებს დაელაპარაკოთ. თუ სპეციალური დაშვება არ გაქვთ, მოახერხეთ, რომ ბავშვებმა კანონიერად ადევნონ თვალყური ან შეისწავლონ სხვადასხვა საქმიანობა – მაგ. ხორცეულის ფასები მაღაზიაში, სარწყავი სისტემა – ან უყურონ, თუ როგორ მუშაობს ხაზაზი.
მასწავლებლებს არ აქვთ ადგილობრივ საზოგადოებასთან ურთიერთობის გამოცდილება	უმტკივნეულოდ და მოხერხებულად დაარღვიეთ ეს ტრადიცია. შექმენით პროექტი, რომელსაც საფუძვლად დაედება ადგილობრივი შემთხვევა, სადაც მოიზიდავთ შემოწირულობებს და მიიღეთ რჩევები მასწავლებლებისაგან. მოისმინეთ განსხვავებული მოსაზრებები და ეჭვები. შემდეგ კვლავ განიხილეთ საკითხები და სთხოვეთ, რომ ახალი იდეები წამოაყენონ პროექტის გასაუმჯობესებლად.
დრო არ გვაქვს ამ საკითხების ორგანიზაციისათვის	მოგზაურობები, პროექტები, ღონისძიებები და სხვა უნდა აღქმული იქნას როგორც სასწავლო საშუალება და სწავლის დრო. დამატებითი ანაზღაურება შესთავაზეთ განათლების სისტემის წარმომადგენლებს კოორდინაციისათვის დახარჯული დროის საზღაურად. შექმენით მუშა ჯგუფები და გამოიყენეთ დამხმარეების, მშობლების და ბავშვების ენერგია.

შინაარსი

1. სასკოლო გარემო: რა შედის მასში?
2. სასკოლო გარემო: ვინ და როგორ ქმნის მას?
3. მოსაზრებები (არასავალდებულოა)
4. მოვალეობების მოდელები
5. ორი სასკოლო გარემო
6. რამდენად ჯანსაღია სასკოლო გარემო?
7. კომუნიკაციები (არასავალდებულოა)
8. შეჯამება

საჩვენებელი დოკუმენტი: სასკოლო გარემოს პრიორიტეტები
პრაქტიკული საქმიანობის შეფასება

რა დაგჭირდებათ

ადამიანები: მივესალმებით სასკოლო გარემოზე პასუხისმგებელი ნებისმიერი სამსახურის – მაგ. ადგილობრივი საბჭოების, განათლების სამინისტროს ადგილობრივი მოხელის, ეკლესიის, მშობელთა, სკოლების დირექტორთა, წყლის სანიტარული დაცვის წარმომადგენელს. თუ სკოლაში მოქმედებს კვების პროგრამა, ან სკოლას თავისი კარგად მოვლილი ბაღ-ბოსტანი აქვს, ძალიან ძვირფასი იქნება ამ უკანასკნელთა შესახებ მოკლე საუბრები (არაუმეტეს 10 წუთისა თითოეულისათვის), სადაც უნდა განიხილონ ჯანსაღი კვების სწავლების ასპექტები. თუ ამ ღონისძიების განმეორებაა განსაზღვრული, შეძლებისდაგვარად ჩაიწერეთ მონაწილეთა გამოსვლები.

ინფორმაცია: რამდენად იცით და იცნობთ სასკოლო გარემოს, პოლიტიკას და პასუხისმგებლობას, მის ისტორიას და საჭიროებებს.

კურსის დროს საჭირო დოკუმენტები: სასკოლო გარემოს მიზნები (წარმოდგენილია) მონაცემთა ბაზები სკილების, მშობლების, სკოლის ადმინისტრაციის და მასწავლებლების შესახებ. საბოლოო დიკუმენტის სუფთა ასლი. ეს დოკუმენტია: “ჯანსაღი სასკოლო გარემოს საჭიროებები”

აღჭურვილობა ხმის ჩამწერი საშუალებები გამომსვლელთათვის (იხ. აბზ. ადამიანები”).

სასკოლო გარემო: რა ქმნის მას?



15 წუთი

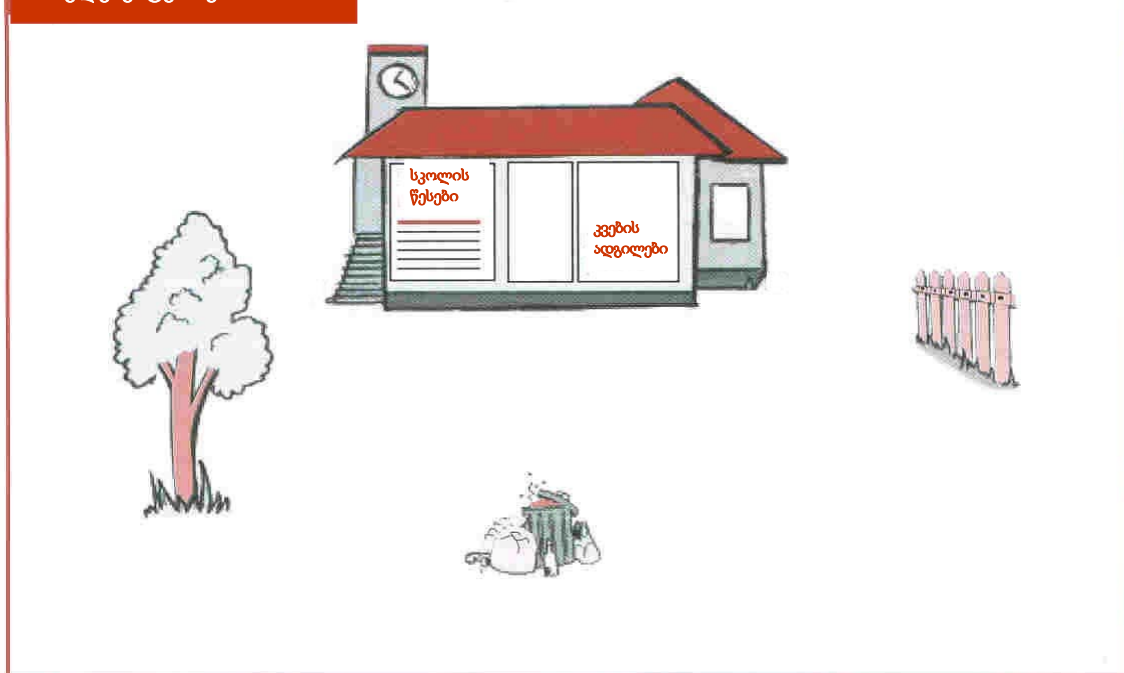
პირველ ორ პრაქტიკულ საქმიანობაში განხილულია, თუ რას გულისხმობს კვება თქვენს სასკოლო გარემოში, და ვინ არის ჩართული მასში.

დახატეთ იმ სკოლების სტრუქტურა, რომელთა მიმართაც გაქვთ გარკვეული შენიშვნები, - აჩვენეთ მათი შემადგენელი ნაწილები და პარამეტრები, მათი ადმინისტრაცია. მათ შორის გონებაში ზღვარი გაავლეთ. გამორიცხეთ გარე ორგანიზაციები და გავლენები და კლასებში მიმდინარე საქმიანობა. რაც დაგრჩებათ, სწორედ ესაა “სასკოლო გარემო.”

ამ “სასკოლო გარემოს” რომელი კონკრეტული ელემენტები ზემოქმედებენ კვებაზე, საკვებზე და ჭამასთან დაკავშირებულ საქმიანობაზე?

1. იხ. ქვემოთ მოტანილი ნახატი, იფიქრეთ შესაძლებლობებზე და შეავსეთ იგი სხვა ნახატებითა და სიტყვებით. იფიქრეთ როგორც აბსტრაქტულ ფაქტორებზე (გადაწყვეტილებებზე, მიდგომებზე და ა.შ.), ისე კონკრეტულ გარემოებებზე და იმ დამატებით საქმიანობაზე (კლუბები, სპორტული ღონისძიებები და სხვ), რომელიც სცილდება სასწავლო გეგმით გათვალისწინებულ აქტივობებს. თუ გსურთ, ჩასვით შესაბამისი ადამიანები.

რა ელემენტები ქმნის მას?



2. თქვენი სურათი შეადარეთ მიზნების ჩამონათვალს 1-დან 8-მდე, რომელიც მოცემულია დოკუმენტში “სასკოლო გარემოს მიზნები” (A 2 ქვეთავიდან), და რომელიც თვალსაჩინო დოკუმენტზე უნდა იყოს წარმოდგენილი. შესაძლოა, მოინდომოთ მისი ელემენტების გაფართოება ან რაიმე დაუმატოთ თქვენს სურათს. საბოლოოდ, უნდა მიიღოთ თქვენს სკოლაში არსებული სასკოლო გარემოს რეალისტური სურათი.

სასკოლო გარემო: ვინ და როგორ ქმნის მას?



15 წუთი

განიხილეთ პირველი პრაქტიკული საქმიანობის დროს თქვენს მიერ მითითებული სასკოლო გარემოში ჩართული ყველა მხარე (ბავშვები არ დაივიწყოთ!).

1. მიუთითეთ ეს მხრეები წვემით მოტანილი ბამულის პირველ რიგში. თუ თქვენს ხელთ არის სკოლის მინაცემთა ბაზის სრულ ვერსია, მიმართეთ B4.1A. ქვეთავს. ეს თქვენ სკოლაში არსებული სასკოლო გარემოს რესურსების ამომწურავ სურათს მოგცემთ.

ვინ ქმნის გარემოს (მაგ. მასწავლებლები, მზარეულები)	როგორ ქმნიან ისინი ამ გარემოს

2. თუ ვინმე გამოგრჩათ, თქვენი ჩამონათვალი შეადარეთ დოკუმენტთან "სასკოლო გარემოს მიზნების," მე-11 მიზანს და შეიმუშავეთ თქვენი სიის საბოლოო ვარიანტი.

3. მიუთითეთ, თუ როგორ არის დაკავშირებული თქვენს მიერ მითითებული პირების მოვალეობები და ჯანსაღი კვების საკითხები. დახმარებისთვის მიმართეთ ქვემოთ მოცემულ ჩამონათვალს და შეავსეთ ზემოთ მოტანილი ტაბულის მეორე რიგი. დაუმატეთ ნებისმიერი გამორჩენილი როლი და საქმიანობა.

- ჯანსაღი კვების სასკოლო პოლიტიკის ხელშეწყობა და გავრცელება
- სასწავლო კურსების გამართვა სკოლაში ჯანსაღი კვების საკითხებზე
- სასიამოვნო და ჰიგიენური გარემოს შექმნა და უზრუნველყოფა სკოლებში
- ჯანსაღი საკვების მიწოდება სკოლაში ჰიგიენური პირობების დაცვით და საკვებზე ზედამხედველობა
- ბავშვების მიერ სკოლაში მოტანილი საჭმლის ხარისხის შემოწმება
- ნებისმიერი სახის და სფეროს საქმიანობის ხელშეწყობა და ორგანიზება
- სასკოლო გარემოს შესწავლა, მასზე დაკვირვება და მისი განხილვა მოსწავლეებთან
- სკოლის ბაღ-ბოსტნის მოვლა
- გადასახადების აკრეფა
- ამა თუ იმ ფუნქციის მოდელის როლის შესრულება
- ადეკვატური წყალმომარაგების უზრუნველყოფა
- წესების შემუშავება.



შეხვედრები და მოსაზრებები

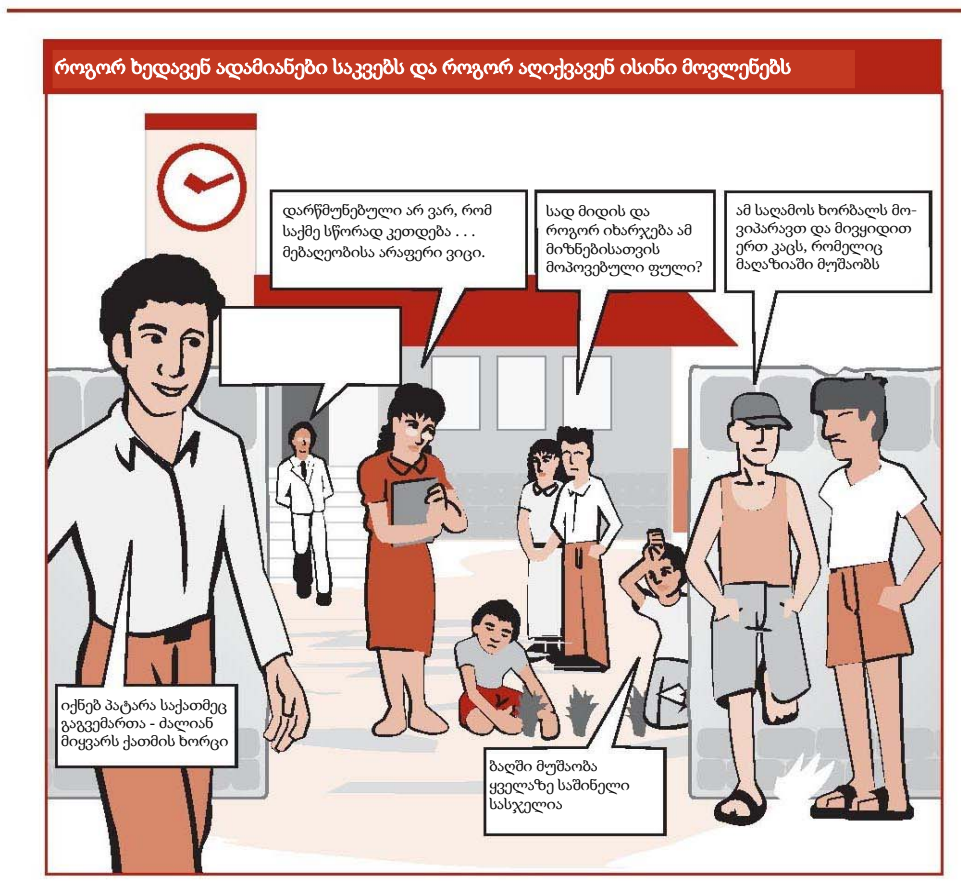
(არასავალდებულო)

1. ქვემოთ მოტანილია ექვსი ადამიანის მოსაზრება, რომლებიც საუბრობენ სკოლაში ჭამის შესახებ. ვინ საუბრობს? როგორია თითოეულის ფუნქცია, ანუ როგორაა ჩართული თითოეული მათგანი ამ საკმეში? პირდაპირია მათი საქმიანობა თუ ირიბი? რა სფეროს განეკუთვნება მათი საქმიანობა: პრაქტიკულს?, სოციალურს? ფსიქოლოგიურს? მეწარმეები არიან ისინი, თუ მომხმარებლები? რას გრძნობენ და ფიქრობენ ისინი? კიდევ ვინ მონაწილეობს საუბარში? შექმენით ჯგუფი და თითოეული მოსაუბრის გამოსვლა ცალ-ცალკე წაიკითხეთ ხმამაღლა. შეავსეთ ტაბულის მარჯვენა რიგი. შემდგომ, თუ საჭირო გახდება, დახმარებისათვის მიმართეთ პრაქტიკული საქმიანობის შეფასებას.

მოსაუბრები – როგორ არიან ისინი ჩართულები ?	
ა) საკმაოდ რთულია ბავშვებს საუზმის დროს დაეხმარო. ზოგ მათგანს საერთოდ არ მოაქვს საჭმელი და მშვიერია, ამდენად, მათთვის რაღაც უნდა გამოვინახოთ, თუნდაც ცოტაოდენი ბრინჯი ან პურის ნამცეცხი. მათ, ვინც სკოლის საუზმეს მიირთმევს, ხშირად ავიწყდება ფულის გადახდა. ზოგიერთმა არ იცის, როგორ მოიქცეს ჭამის დროს, არ იცის, რომ უნდა დაჯდეს მაგიდასთან და ჩხუბს იწყებს. თანაც, ყოველთვის იმდენს ლაპარაკობენ ერთმანეთში, რომ ხშირად საჭმელი ავიწყდებათ და ჩვენ მუდამ უნდა შევუძახოთ, რომ საუზმე დროზე დაამთავრონ.	მოსაუბრე ----- რას აკეთებს ----- -----
ბ) მე ძალიან მიხარია, როდესაც მასწავლებელი გვეუბნება, რომ მომავალ კვირას მენიუს შედგენაში დახმარების ჩვენი ჯერი დგება. ის ჯგუფებად დაგვანაწილებს და თითოეულს მენიუს შედგენას გვავალებს კვირის ერთი დღისათვის. ჩვენ ყოველთვის საყვარელ კერძებს ჩაწერთ ხოლმე, მაგრამ ეს მუდამ სასარგებლო არ არის და მასწავლებელი გვთხოვს, რომ უფრო ყუათიანი და სასარგებლო საკვები ჩავრთოთ. ეს ყოველთვის მაგარია, როდესაც ჩვენს მიერ შედგენილი მენიუს მიხედვით გვაძლევენ საუზმეს.	მოსაუბრე ----- რას აკეთებს ----- -----
გ) მე იატაკსა და მაგიდებს სისხამ დილით ვალაგებ, ბავშვების სკოლაში წასვლამდე. ოჰ, ეს ბავშვები! ყველაგან საჭმლის ნამცეცხები ყრია, შენ კი ყველაფერი უნდა დაგავო, ვიდრე მათ მწერები დაეპატრონებიან. თუ მთელი ღამით დატოვებ, თაგვები, ვირთხები და ხოჭოები დიდად ხალისდებიან.	მოსაუბრე ----- რას აკეთებს ----- -----
დ) ვფიქრობ, სასკოლო სამზარეულოს წესების არსებობა ძალიან მნიშვნელოვანია. მაგალითად: დაიბანეთ ხელი, რიგში ყოფნისას დაიცავით სიჩუმე, არ დაყაროთ საჭმელი, მიაწოდეთ მარილი, როცა გთხოვენ, ჭამის შემდეგ ალაგეთ თეფშები და სხვა ამგვარი საკითხები. სასკოლო შეკრებების დროს ბავშვებს ვესაუბრები ამ საკითხებზე და ეს წესები სასადილო ოთახის კედლებზე და ყველა კლასშია გაკრული.	მოსაუბრე ----- რას აკეთებს ----- -----

ე) მე სახლიდან მომქონდა ხოლმე საუზმე სპეციალური კონტეინერით, მაგრამ როდესაც გავხსნიდი, ყოველთვის ცოტა სუნი ჰქონდა. ამას გარდა, ხშირად დედა რამდენიმე დღის განმავლობაში ერთი და იგივე საუზმეს მატანდა, თანაც ის სხვა ბავშვების მიერ მოტანილი საუზმესავით ლამაზი არ იყო. მე ძალიან მიყვარს სკოლის ლანჩი, რადგან ის ცხელია და საჭმელი ყოველთვის ბევრია. ადრე ცოტა მეშინოდა საჭმლის ულუფების გამცემი ქალისა, მაგრამ ახლა აღარ მეშინია.	მოსაუბრე ----- რას აკეთებს ----- -----
ვ) წყალმომარაგებაზე თვალყურის მიდევნება ჩემი მოვალეობებიდან ერთ-ერთია და ეს სფერო დიდი თავსატეხია. ზოგჯერ ტუმბო ფუჭდება, ზოგჯერ ზუდიდან ვარდება და ჭუჭყიანდება, განსაკუთრებით ცუდ ამინდში. სამწუხაროდ, ბევრს ვერას ვშველი – მხოლოდ ვაფრთხილებ ბავშვებს და ტექნიკოსს ვიძახებ, რომ შემოგვიაროს, რასაც ზოგჯერ საკმაოდ დიდი დრო სჭირდება.	მოსაუბრე ----- რას აკეთებს ----- -----

2. საგნებისა და მოვლენების სხვადასხვა კუთხიდან აღქმისა და შეფასების უნარის დასახვეწად დაუბრუნდით მე-2 პრაქტიკული საქმიანობის დროს შედგენილ ნუსხას, სადაც ჩამოთვლილია სასკოლო კვებაში ჩართული ადამიანები თქვენს სკოლაში.
- ა) დაიყავით ჯგუფებად და თითოეული ჯგუფი ერთ რომელიმე პირს წარმოადგენდეს - სკოლის დირექტორს, სასკოლო კვების ზედამხედველს, წესრიგზე პასუხისმგებელ პირს, ბავშვებს და სხვ.
- ბ) ავიღოთ საკითხი “სასიამოვნო და ჰიგიენური გარემოს უზრუნველყოფა.” ნახეთ, როგორ აღიქვამს ვითარებას თქვენი ხალხი, (ე.ი. გუნდი), განიხილეთ ყველა დეტალი. ისინი ამას უბრალო სავარჯიშოდ აღიქვამენ? ხომ არ აღიზიანებთ მათ ეს საქმიანობა? ხომ არ არის ეს მათთვის სიამაყის საფუძველი? ხომ არ აღიქვამენ ისინი თავიანთ სავარჯიშოს, როგორც მათთვის უცხო და მიუღებელს? ეს საკითხები განიხილეთ თქვენს ჯგუფში და ჩაინიშნეთ შენიშვნები. იფიქრეთ ნამდვილ პირებზე მათ მიდგომებზე და მათ მიერ გამოთქმულ მოსაზრებებზე. სცადეთ, მთლიანად და ყოველმხრივ გარდაისახოთ თქვენს მიერ წარმოდგენილ ადამიანებად.
- გ) თქვენი შეხედულება მთელ აუდიტორიას გააცანით.





მოვალეობების მოდელები

როგორ შეძლებს სკოლის ადმინისტრაცია მოვალეობების მოდელების სტატუსის გამოყენებას, რათა ზემოქმედება მოახდინონ ბავშვების მიერ საკითხის გააზრებაზე, მათ ქცევაზე და მიდგომებზე?

ჩვენთან სპორტული კლუბია გახსნილი, სადაც კარატეს ჯგუფი ფუნქციონირებს. ჯგუფის წევრები სკოლაში მოვიწვიეთ წარმოდგენის გასამართად. მათ ამოცანას ჩინებულად გაართვეს თავი და მაშინვე ჩვენი ბიჭების გმირებად იქცნენ. ერთი უხერხულობა ის იყო, რომ ყველა კარატისტს წყლის ბოთლი თან ჰქონდა მოტანილი, რაც მათი სპორტული ნაკრების შემადგენელი ნაწილია. ჩვენი მოსწავლეები წყალს არ სვამენ - როგორც წესი, ისინი გამაგრებულ სასმელებს ამჯობინებენ. მაგრამ, მეორე დღეს, ყველგან წყლის ბოთლები ეყარა: ეს ახალი სტატუსის სიმბოლო გახდა. ახლა კარატეს ჯგუფი ჩვენს სკოლაშიცაა გახსნილი.

სკოლის დირექტორის მოადგილე

1. დაიყავით ჯგუფებად და თითოეულმა ჯგუფმა ქვემოთ ჩამოთვლილიდან ერთ-ერთი საკითხი აიღოს:

- მსუბუქად წახემსება ჯანსაღი საკვებით
- სუფთა წყლის სმა
- ხელების დაბანა ჭამის წინ
- ქუჩის გამყიდველებისაგან ყიდვა
- ფოთლოვანი ბოსტნეულის ჭამა

2. განიხილეთ, თუ როგორ შეუძლია სკოლის ადმინისტრაციას მოვალეობების მოდელის სტატუსის გამოყენება, მოსწავლეთა წასახალისებლად, რომ მათ შეასრულონ ზემოთ ჩამოთვლილი მოთხოვნები.

- ისაუბრეთ ამის შესახებ – მაგალითად, გადმოეცით მათი პირადი მოსაზრებები საკვების ღირებულების შესახებ, გვიამბეთ, რას აკეთებენ ისინი სახლში;
- აჩვენეთ, თუ რას გრძნობენ ისინი – მაგ. რომელია მათი საყვარელი საჭმელი, ჩვეულებრივ, რატომ უყვართ იგი, რა დროს ჭამენ ისინი;
- აჩვენეთ ცოდნის ფასი და მნიშვნელობა – აჩვენეთ, თუ როგორ განსაზღვრავს ცოდნა საკვების შესახებ მათ გადაწყვეტილებას საჭმელთან დაკავშირებით;
- სხვა მოვალეობები და როლი შეასრულეთ – მაგ. მოყვებით ანეკდოტები სხვა ადამიანებზე - უმჯობესია ცნობილ და მომწესხველ ადამიანებზე, რომლებიც ბევრ კარგ საქმეებს აკეთებენ. მოყვით აგრეთვე ანეკდოტები ადამიანებზე, რომლებიც მრავალ სამუშაოს საქმეებს აკეთებენ
- წარმოადგინეთ ან იმოქმედეთ – მაგ. მიიტანეთ ხარისხიანი საკვები სკოლებში, დაურიგეთ ის ბავშვებს და მათ თვალწინ მიირთვიან იგი ისე, რომ სიამოვნება აშკარად გეტყობოდეთ.

თუ შესაძლებელია, იფიქრეთ კონკრეტულ მაგალითებზე.

3. გააცანით თქვენი მოსაზრებები მთელ აუდიტორიას. თუ შესაძლებელია, წარმოადგინეთ ისინი – შეასრულეთ პატარა შუალედური როლი, რომელიც “მასწავლებლებსა” და “მოსწავლეებს” შორის იქნება.



ორი სასკოლო გარემო

ქვემოთ მოცემულია ორ სხვადასხვა სკოლაში არსებული სასკოლო გარემო. პირველი სოფელში მდებარეობს, შედარებით ღარიბია, მეორე კი ქალაქის სკოლაა და მეტ-ნაკლებად კარგ მდგომარეობაშია, თუმცა ორივე მათგანში მასწავლებლების ანაზღაურება საგრძნობ-ლად დაბალია. ისინი სხვადასხვა კითხვებს პასუხობენ: ერთ ფიზიკურ გარემოს აღწერს, მეორე სკოლაში საუზმის საკითხს ეხება.

სწრაფად გადაიკითხეთ ისინი ძირითადი აზრის გასაგებად. ხომ არ გაგონებთ ისინი თქვენთვის ცნობილ რომელიმე სკოლას? კიდევ ერთხელ გადაიკითხეთ და ხაზი გაუსვით პრიორიტეტულ სამოქმედო შეკითხვებს. შემდეგ განიხილეთ ისინი.

პრაქტოს დაწყებითი სკოლა

ფიზიკური გარემო	რამდენად უწყობს ხელს სასკოლო გარემო ჯანსაღ კვებას
არის თუ არა სკოლაში სასიამოვნო და ჰიგიენური გარემო, მაგ, სანიტარული ვითარების, ნარჩენების გატანის, სამრეც-ხოვების, სასმელი წყლის მოწოდების და სასადილოების/ბუფეტების თვალსაზ-რისით?	• სკოლა ღამაზ გაშლილ მთაგორიან ადგილას მდებარეობს, სადაც სუფთა ჰაერია. • მაგრამ ტუალეტები შენობების გარეთაა მოწყობილი, - ორმოებია, რომლებიც ზამთარში ცივია, ზაფხულობით კი უსიამოვნო სუნია და ბუზების უხვი წყაროა. ბავშვები უფრო ხშირად ბუჩქებში დადიან.
რა ძირითადი სფეროებია გასაუმ-ჯობესებელი? შეამოწმეთ საკლასო ოთახები, შენობა, ტუალეტები და სათამაშო მოედნები	• ოთხი აუზია, რომლებსაც იშვიათად იყენებენ, ვინაიდან წყალი ცივია, და საპონი არასდროს არ არის (როცა დადებენ, სწრაფად ქრება ხოლმე) • ოთხი პირსაბანია, სადაც სასმელი წყალი მოდის. ყველა ბავშვს თავისი ჭიქა აქვს, და რამდენიმე საერთო კათხაა - ძველი და ჭუჭყიანი.
აქვს თუ არა სკოლას ბაღი/ ბოსტანი? გვიამბეთ მისი ისტორია და ის, თუ როგორ იყენებენ მას	• ორი სანაგვე ყუთია, რომელსაც სისტემატურად ასუფთავებს მომვლელი – მართალია ნარჩენები არც თუ ისე ბევრია ხოლმე, ვინაიდან ცოტა რამე თუ იყრება. • სასადილოში არის მაგიდები და სკამები, თუმცა არ არის ჩანგლები, თევზები და სხვ. ზოგჯერ ბავშვებს საჭმელი სახლიდან მოაქვთ. • სკოლას დიდი ბაღი აქვს, მაგრამ მისი უდიდესი ნაწილი გამოუყენებელია. მასწავლებელთა უმრავლესობამ არაფერი იცის სოფლის მეურნეობის შესახებ. ხანდახან, დასაჯის სახით, ბავშვებს ამუშავებენ. წარმოებულ საკვებ პროდუქტებს ყიდიან სკოლისთვის სახსრების მოსაპოვებლად.

გრამონტის გოგონათა დაწყებითი სკოლა

საუზმე სკოლაში	რამდენად უწყობს ხელს სასკოლო გარემო ჯანსაღ კვებას
უზრუნველყოფს თუ არა სკოლა საჭმელს ბავშვებისათვის? რა სახის საჭმელია და როდის აჭმევენ? არის თუ არა ეს ღირებული წვლილი ბავშვთა კვების რაციონში?	• სკოლა საჭმლით არ უზრუნველყოფს მოსწავლეებს და ბავშვები შუადღეს სახლში მიდიან საჭმელად. შესვენებებზე სკოლაში მსუბუქი საკვები და ხილის წვენებია. ეს ორი მასწავლებლის ინიციატივის შედეგია, ამდენად, ბავშვებმა ფული უნდა გადაიხდონ საჭმლისათვის. ზოგი მასწავლებელი შაქრის ლერწამს ყიდის, რომელსაც თავის კარადებში ინახავს.
უზრუნველყოფს თუ არა სკოლა მსუბუქ საჭმელებს ბავშვებისათვის, მაგ. გამყიდველებისაგან, ან სავაჭრო მანქანებიდან?	• შემოღებულ ბავშვებს ყველაფერს ურჩევენიათ ფული ტკბილეულში დახარჯონ – ძირითადად ნამცხვრებში და ღვეზელებში, რომლებსაც სკოლის გარეთ მომუშავე გამყიდველებისაგან ყიდულობენ. ისინი სკოლის საჭმელებთან შედარებით ძვირია, თანაც არც თუ ჰიგიენურია. სკოლაში არ არის სავაჭრო მანქანები.
მოაქვთ თუ არა ბავშვებს საჭმელი სკოლაში? რა მოაქვთ? რა არის ჯანსაღი და ყუთიანი?	• ბავშვების ნახევარს საჭმელი სახლიდან მოაქვს. ზოგიერთი ბავშვი არ სარგებლობს დასვენებებზე სკოლის საჭმელებით. მათ სიამოვნებთ სხვებისათვის საჭმლის განაწილება, მაგრამ ეს სწრაფი საშინელი გამოვლინებაა. შემწვარი ქათამი და ნამცხვარი დიდი პოპულარობით სარგებლობს, მაგრამ ვერასდროს ნახავთ ხილსა და ბოსტნეულს.



რამდენად ჯანსაღია სასკოლო გარემო?

თქვენს სკოლაში რამდენადაა შექმნილი ჯანდაცვისა და ჯანსაღი კვების ხელშემწყობი გარემო?

ძირითადი მონახაზები, რომლის მიხედვითაც უნდა დახატოთ შესაბამისი სურათი, მოცემულია დოკუმენტში “მიზნები სასკოლო გარემოსათვის.” მომდევნო გვერდზე მოტანილია ცხრილი, სადაც მიზნები კითხვების სახითაა მოცემული. ეს შეკითხვები აღწერითი ხასიათის პასუხებს მოითხოვენ, რაც საშუალებას მოგცემთ განსაზღვროთ სამოქმედო პრიორიტეტები, სწორედ ისე, როგორც მე-5 პრაქტიკული საქმიანობის დროს მოცემული აღწერების შემთხვევაში გააკეთეთ.

1. **აღწერა** – ცხრილში მოცემულ შეკითხვებზე პასუხების საშუალებით აღწერეთ თქვენი სკოლები.

თუ თქვენ გაქვთ სკოლის მონაცემთა ბაზის სრული ვერსია (ქვეთავი B4.2), და მშობელთა (ქვეთავი B4.2), სკოლის ადმინისტრაციის (ქვეთავი B4.1) და მოსწავლეთა (ქვეთავი B4.1) მონაცემთა ბაზის სრული ვერსიები, გამოიყენეთ ეს ინფორმაცია თქვენი დასკვნების გასამდიდრებლად ან შესასწორებლად.

ფუნქციების მოდელბთან დაკავშირებით (მე-10 შეკითხვა), ძალიან სასარგებლოა გაირკვეს, არის თუ არა მასწავლებლებს ან სკოლის ადმინისტრაციის სხვა წარმომადგენლებს შორის სერიოზული პიროვნული დაინტერესება სწორი დიეტის ან ჯანდაცვის უზრუნველსაყოფად (იხ. მონაცემები მასწავლებლების შესახებ, ქვეთავი B4.1, B4.2; მონაცემები სკოლის ადმინისტრაციის შესახებ, ქვეთავი B4.4, B4.5).

2. **პრიორიტეტების განსაზღვრა** - თქვენს აღწერაში ხაზი გაუსვით იმ მოსაზრებებს და შეხედულებებს, რომლებიც თქვენის აზრით მოქმედებას მოითხოვენ. ამავე დროს ჩაინიშნეთ ის მოსაზრებები, რომლებსაც ზრდის პერსპექტივა აქვთ – მაგ. ისეთი რამ, რასაც სამომავლო განვითარების პოტენციალი აქვს. განსაკუთრებული ყურადღება მიაქციეთ ე.წ. საგანმანათლებლო დანიშნულების მქონე საკითხებს, მაგ. თუ კარგი ბალის მოწყობის ან კვების უზრუნველყოფის პროგრამები არ გამოუყენებიათ საგანმანათლებლო მიზნით, ჩათვალეთ, რომ ძალისხმევის ნახევარი წყალშია ჩაყრილი.

ზრდის ქულები



შეკითხვები	აღწერა
წესები 1. შეიმუშავა თუ არა სკოლამ ჯანდაცვისა და კეთილდღეობის უზრუნველყოფის კონცეფცია? როგორია და რას მოიცავს იგი? (გადმოეცით ერთი წინადადებით). ხდება თუ არა მისი აქტიური ხელშეწყობა? 2. შეიმუშავა თუ არა სკოლამ კვების უზრუნველყოფის პოლიტიკა, რომელიც განსაზღვრავს მიზნებს და ადგენს ნორმებსა და წესებს? სასკოლო ცხოვრების რა სფეროებს მოიცავს იგი? უკავშირდება თუ არა ეს პოლიტიკა სკოლის ზოგად კონცეფციას? ხდება თუ არა ამ პოლიტიკის აქტიური მხარდაჭერა სკოლაში? 3. გავლილი აქვს თუ არა სკოლის ადმინისტრაციას მომზადება ჯანდაცვისა და ჯანსაღი კვების საკითხებში? 4. არის თუ არა ნათელი კავშირი სკოლის კონცეფციას, სკოლის პოლიტიკასა და გაკვეთილებს შორის? ასახავს თუ არა სასწავლო პროგრამები საკვებით უზრუნველყოფის იმ ასპექტებს, რაც სასკოლო გარემოს უკავშირდება?	
ფიზიკური გარემო 5. არის თუ არა სკოლაში სასამოვნო და ჰიგიენური გარემო (ნაგვის გადამუშავება, კანალიზაცია, სამრეცხაოები, სასმელი წყალი, სასადილოები /ზუფეტები)?	
ჭამა სკოლაში 6. საკვებს სკოლაში ამზადებენ თუ მზა შემოაქვთ? რა სახის საჭმელებია და როდის არიგებენ? რამდენად მნიშვნელოვანი დანამატია იგი ბავშვთა კვების რაციონში? 7. არის თუ არა სკოლაში მსუბუქი საკვები? გამყიდველები ყიდიან მათ თუ სპეციალური მანქანებია დადგმული? რამდენად ჯანსაღი და ნოყიერია ისინი? 8. მოაქვთ თუ არა ბავშვებს სკოლაში თავიანთი საჭმელი? ძირითადად, რა სახის საჭმელებია? როგორია ამ საჭმელების კვებითი ღირებულება?	
საერთო-სასკოლო ღონისძიებები 9. არის თუ არა თქვენს სკოლაში საერთო-სასკოლო ღონისძიებების ტრადიცია (მაგ. ექსკურსიები, პროექტები, ღია კარის დღეები, თეატრალური წარმოდგენები, გამოფენები, კლუბები, სპორტული შეჯიბრებები) იმართება თუ არა რაიმე საერთო-სასკოლო ღონისძიება, სადაც გათვალისწინებულია კვება?	
ფუნქცია-მოვალეობების მოდელი 10. აქვთ თუ არა ბავშვებს ჯანსაღი კვებისა და ჯანსაღი ცხოვრების წესის დადებითი ზემოქმედების დამადასტურებელი მაგალითები?	



კომუნიკაციები

(შერჩევითი)

დაუბრუნდით იმ ფურცელს, სადაც მოცემულია თქვენს სკოლაში კვებასთან და ჯანსაღი კვების სწავლებასთან დაკავშირებული პირების ჩამონათვალი (მე-2 აქტივობა).

გვიამბეთ, თუ როგორ მიეწოდება ინფორმაცია თქვენს სკოლაში მომუშავე ადამიანებს ამ საკითხებზე, როგორ ხდება მათთან კონსულტაცია და როგორ მონაწილეობენ ისინი ამ სფეროში?

1. ქვემოთ მოტანილი ტაბულის პირველ რიგში ჩაწერეთ თქვენს სკოლაში შემოღებული კომუნიკაციის ძირითადი ფორმები.
2. მეორე რიგში ჩაწერეთ, ვინ მონაწილეობს კომუნიკაციის თითოეულ ფორმაში, მაგ: სკოლის დირექტორი, მოსწავლეები, მდივნები, ყარაულები, დამლაგებლები. თუ გაქვთ ინფორმაცია სასკოლო მონაცემთა ბაზიდან (ქვეთავები B4.1B), ან სკოლის ადმინისტრაციის შესახებ მონაცემთა ბაზიდან (ქვეთავი B4.2), გამოიყენეთ იგი ტაბულის შესავსებად.

კომუნიკაცია*	ვინ არის ჩართული

* მაგ. თავისუფალი საუბრები სკოლის დერეფნებში, სამასწავლებლოში, სათამაშო მოედნებზე. ჯანდაცვისა და ჯანსაღი კვების სასკოლო საბჭო მშობელთა და მასწავლებელთა ასოციაცია ბავშვებისათვის ნათქვამი შეტყობინებები მშობლებისათვის გადასაცემად სასკოლო საბჭო, სადაც მოსწავლეთა წარმომადგენლებიც შედიან რეგულარული ბიულეტენები (წერილები, ახალი ამბების უწყებები, განცხადებები)

კონკრეტულ საკითხებზე ან პროექტებზე მომუშავე ჯგუფები ადმინისტრაციის რეგულარული შეხვედრები სკოლის საბჭო სკოლის ყრილობა დისკუსიები კლასში პროფკავშირების კრებები

3. რამდენად ეფექტურია ეს სისტემები? ვინმე ხომ არ გამოგრჩენიათ? (მიმართეთ მონაცემთა ბაზას სკოლის ადმინისტრაციის შესახებ, ქვეთავი 4.3). როგორ გავაუმჯობესოთ კომუნიკაცია სკოლაში? ჩაწერეთ თქვენი მოსაზრებები ამ საკითხების შესახებ.



თქვენ განიხილეთ ყველა შესაძლო გზა, რომელთა მეშვეობითაც სკოლას შეუძლია ხელი შეუწყოს ჯანსაღი კვების დანერგვას და განვითარებას და მიუსადაგეთ ისინი სკოლისათვის დამახასიათებელ კონკრეტულ სასკოლო გარემოს. თქვენმა ანალიზმა უნდა აჩვენოს, რა არის გასაკეთებელი ამ თვალსაზრისით.

თქვენს მიერ განსაზღვრული პრიორიტეტები უნდა ჩაწეროთ დოკუმენტში “პრიორიტეტები სასკოლო გარემოსათვის”, რომელიც თვალსაჩინოდ განთავსდება სხვა დოკუმენტთან ერთად, რომელსაც ჰქვია “სასკოლო გარემოს ამოცანები.” თქვენი საჩვენებელი დოკუმენტის ასლის გადასაღებად ჩაწერეთ თქვენი გადაწყვეტილებები მომდევნო გვერდზე, შემდეგ გააკეთეთ დოკუმენტის ასლი, ან გადაიღეთ ცარიელი დოკუმენტის ასლი და შემდეგ შეავსეთ იგი.

პრიორიტეტების განსაზღვრა

1. დაუბრუნდით მე-6 პრაქტიკულ საქმიანობის მეორე გვერდს და მე-7 პრაქტიკული საქმიანობის მე-3 ნაწილს. ცალკე დააჯგუფეთ მოსაგვარებელი საკითხები და პრიორიტეტების მიხედვით განალაგეთ ისინი. ყურადღება მხოლოდ აშკარა ნაკლზე არ გამახვილოთ - საგანგებოდ დაფიქრდით ისეთ საკითხებზე, როგორიცაა:
 - ა) ზრდის პოტენციალის მქონე საკითხები – ანუ ისეთები, რომლებიც კარგადაა მოგვარებული, მაგრამ შესაძლოა უკეთესად მოგვარება;
 - ბ) საგანმანათლებლო მიზნებისათვის გამოსადეგი – ანუ, როგორ გამოვიყენოთ არსებული საშუალებები ჯანსაღი კვების სწავლების მიზნებისათვის.

დასკვნების ჩაწერა

2. შეიტანეთ თქვენი პრიორიტეტები დოკუმენტში “პრიორიტეტები სასკოლო გარემოსათვის.”
3. ეს დოკუმენტი მთავარ თვალსაჩინოდ განათავსეთ იმ დოკუმენტის გვერდით, რომლის სახელია “სასკოლო გარემოს ამოცანები.” (თვალსაჩინო დოკუმენტის დიაგრამა მოტანილია ქვემოთ).

დასკვნების პრეზენტაცია

პრიორიტეტების მიხედვით დალაგებული საჭიროებები ერთმანეთში გაინაწილეთ და სათითაოდ წარმოადგინეთ ისინი, თან მოგვაწოდეთ შესაბამისი ახსნა-განმარტებები და თვალსაჩინოებები. ყოველი პრეზენტაციისათვის დააწესეთ დროის ლიმიტი.

თვალსაჩინო დიაგრამა

პრინციპები, კონცეფციები, მიზნები და ამოცანები						
ჯანმრთ. ჯმო-სეულ.განსაზღ.	ძირით. სათემელ.	მიზნები და ამოცანები	გათვითცნ.კვებ.საკით.			
რა უნდა გაკეთდეს						
ადგილობ. განზომილ	სასწავ. პროგრ. ამოცანები		სკოლის გარემოს ამოცანები			
როგორ უნდა გაკეთდეს						
	კავშირი ოჯახთან	საოჯახო მიდგომები	კავშირი საზოგ.-თან	საზოგადოებ. რესურსი	საკლასო მიდგომები	

[illegible]

■ აქტივობა 3(1) როგორ მონაწილეობენ ისინი ამ საქმიანობაში?

მთხრობელები – როგორ მონაწილეობენ ისინი ამ საქმიანობაში?

მთხრობელი ა: სკოლის დამზმარე ან მასწავლებელი

მთხრობელი პასუხს აგებს, რომ უზრუნველყოფილი იქნეს საჭმლის გაცემა ყველა მოსწავლეზე და რომ ყველა ბავშვმა მიირთვას მისთვის განკუთვნილი საკვები. იგი წამდვილად მთელი სულითა და გულითაა ჩართული საქმეში და ფსიქოლოგიურადაც კარგადაა მოტივირებული, და ჩანს, რომ მოწოდებულია ბავშვთა კეთილდღეობის უზრუნველსაყოფად. ისიც უდავოა, რომ ბავშვებს ძალზედ განსხვავებული შეხედულებები და მოთხოვნები აქვთ ჭამის დროსთან დაკავშირებით.

მთხრობელი ბ: მოსწავლე

მოსწავლეებს ევალებათ მასწავლებლების ზედამხედველობის ქვეშ შეადგინონ მენიუ. მათ მიერ მიღებული გადაწყვეტილება დიდ ზემოქმედებას ახდენს მათზე, ვინაიდან რასაც დაგეგმავენ ის ექნებათ სადილზე. როგორც ჩანს, ეს ბავშვი ძალიან დიდი ენთუზიაზმითაა განწყობილი თავისი დავალების მიმართ და სერიოზულად ეკიდება მას, თუმცა ამავე დროს დიდად სიამოვნებს მისი სათამაშო ასპექტი. ძალიან საინტერესოა, როგორი კავშირი მყარდება მასწავლებელს, მოსწავლესა და მზარეულს შორის.

მთხრობელი გ: დამლაგებელი

ნათელია, რომ ეს დამლაგებელი სერიოზულად უდგება თავის მოვალეობას და კარგად ესმის მასზე დაკისრებული პასუხისმგებლობები (“სანამ მწერები დაეპატრონებიან მათ”). სავარაუდოდ, ბავშვები არ დაფიქრებულან დამლაგებლის ფუნქციაზე - მგონი ეს სულაც არ იქნება მტკივნეული, თუკი ისინი შეეცდებიან ამის გააზრებას.

მთხრობელი დ: სკოლის დირექტორი

მთხრობელი პასუხს აგებს სასადილოს მდგომარეობაზე, სერიოზულად ეკიდება ამ პასუხისმგებლობას (“ვფიქრობ, ეს მნიშვნელოვანია”) და შესაბამის ზომებსაც ახორციელებს საკუთარი შეხედულების ხელშესაწყობად. როგორც ჩანს, იგი ამ თემებზე სხვებს არ გასაუბრებია - კერძოდ, არ გაურკვევია, როგორ აღიქვამენ ისინი ამ წესებს – როგორც შემოღებულს, თუ როგორც ისეთ რამეს, რომელიც თავისთავად, ბუნებრივად ნათელია და გონივრულია.

მთხრობელი ე: მოსწავლე:

უნდა გვახსოვდეს, თუ რამდენად ამაღელვებელია საჭმელი. ბავშვი მძაფრად რეაგირებს საჭმლის მიმართ და მათ მიმართ, ვინც დაკავშირებულია ამ საქმიანობასთან. სავარაუდოდ, მათი უმრავლესობა ვერც კი აცნობიერებს, თუ როგორი ზემოქმედება აქვთ მათ ამ ბავშვზე.

მთხრობელი ვ: დარაჯი/ მომვლელი

მთხრობელი პასუხს აგებს წყალმომარაგებაზე და სერიოზულად ეკიდება თავის მოვალეობებს, რაც “დიდი თავსატეხია მისთვის”, თანაც რთულ ვითარებებში თავს უძლურად გრძნობს.

შინაარსი

1. მოქმედების სფერო
 2. სასწავლო გეგმების პრინციპების განმეორება
 3. პირველი შთაბეჭდილებები ჯანსაღი კვების სასწავლო პროგრამაზე
 4. სტრუქტურა: რა დროა გამოყოფილი? რა საგნებია?
 5. შინაარსის შერჩევა
 6. სქემის შედგენა
 7. შესაბამისობა ადგილობრივ პირობებთან
 8. შეჯამება
- თვალსაჩინო დოკუმენტი: სასწავლო პროგრამის პრიორიტეტული საჭიროებები

რა დაგჭირდებათ

ადამიანები: სასწავლო პროგრამების შინაარსის შედგენის ექსპერტები, არსებული სასწავლო გეგმის შესაბამისი ნაწილებისათვის; სასწავლო პროგრამების შედგენის ექსპერტები. მოითხოვთ დახმარება სასწავლო პროგრამის შემუშავების, სასწავლო გეგმების შემუშავების პრინციპების სფეროებში და იმის განსაზღვრაში, თუ ვინ უნდა იყოს პასუხისმგებელი კლასის სასწავლო გეგმის შემუშავებისათვის. თუ ეს სემინარი განმეორებით უნდა ჩატარდეს, გირჩევთ ჩაიწეროთ იგი და შეინახოთ ყველა მასალა.

ინფორმაცია: მთელი შესაძლო ინფორმაცია თქვენი დაწყებითი სკოლის მიმდინარე სასწავლო გეგმის შესაბამისი მონაკვეთების შესახებ (სასწავლო პროგრამები, მოკლე შინაარსები, სახელმძღვანელოები, სხვა მასალები).

კურსისათვის საჭირო დოკუმენტაცია: მონაცენები სკოლის შესახებ, კლასის სასწავლო გეგმის სქემა (თვალსაჩინო დოკუმენტზე), დოკუმენტი “კლასის სასწავლო გეგმის მიზნები” (თვალსაჩინო დოკუმენტზე), და დოკუმენტი “ადგილობრივი განზომილებები” (თვალსაჩინო დოკუმენტზე).

მომარაგება: ფერადი ფლომასტერები – ჰაილაიტერები აუცილებელია.



ის, თუ რა საქმიანობა უნდა განახორციელოთ ამ ნაწილში, მთლიანადაა დამოკიდებული იმაზე, თუ სად მუშაობთ - ადგილობრივ თუ ეროვნულ დონეზე და რამდენად ვრცელია თქვენი მოქმედების სფერო.

1. იხ. საკითხავი ნაკვეთის B5 ქვეთავში მოტანილი ცხრილი 17, “საკლასო სასწავლო გეგმების ჩამოყალიბების ჩარჩოები.” რისი გაკეთება შეგიძლიათ, ან რის გაკეთებას აპირებთ ჯანსაღი კვების საკლასო სასწავლო პროგრამის შესამუშავებლად?

განსაზღვრეთ თქვენს მიერ შესასრულებელი სავარჯიშოები თქვენი თანამდებობიდან და მოვალეობებიდან გამომდინარე, ან სულ მცირე, განსაზღვრეთ თქვენი ადგილი სქემაში.

2. თუ თქვენი საკლასო პროგრამა უკვე შედგენილია და მანევრის საშუალება საკმაოდ შეზღუდულია (როგორც მაგ. მე-5, მე-7 და მე-8 სავარჯიშოს დროს), მე-4, მე-5 და მე-6 პრაქტიკული საქმიანობის შესრულებისას არ დაგჭირდებათ არსებული სასწავლო პროგრამის დეტალური განხილვა.

დანარჩენი პრაქტიკული საქმიანობის განხორციელება მაინც უპრიანი იქნება, ვინაიდან ისინი იმოქმედებენ თქვენს მიერ დაგეგმილ სხვა საქმიანობაზე.

რასაც კლასში ასწავლიან ჩვენთვის ხელშეუხებელია – და რა თქმა უნდა, ეს გარემოება საკლასო მეცადინეობებისადმი მიდგომაზეც მოქმედებს. მეორე მხრივ, ჩვენ შეგვიძლია იმდენი კლასგარეშე და სასწავლო პროგრამის სტანდარტსზედა პროექტი განვახორციელოთ, რამდენსაც მოვისურვებთ.

ადგილობრივი სასწავლო პროგრამა დიდ თავისუფლებას გვანიჭებს – მაგრამ ჩვენ მოვალენი ვართ რაიონულ საბჭოს გავუზავნოთ ჩვენს მიერ შედგენილი სასწავლო პროგრამის გეგმა, რომელსაც საბჭო ამტკიცებს.



იხ. შემდეგი დოკუმენტები: საკლასო სასწავლო პროგრამის მიზნები; ადგილობრივი განზომილებები, საკლასო სასწავლო პროგრამის სქემა. ყველა ეს დოკუმენტი მოცემული უნდა იყოს თვალსაჩინოებათა დაფაზე.

პარტნიორთან ერთად შეეცადეთ გაიხსენოთ და გადაიმეოროთ ჯანსაღი კვების სასწავლო პროგრამის გეგმის ძირითადი პრინციპები.

1. **შინაარსში შესული თემატიკა** – კიდევ ერთხელ მიუბრუნდით საკლასო სასწავლო პროგრამის სქემას.

- ა) ეცადეთ გაიხსენოთ ძირითადი თემები (ა-დან თ-მდე)
- ბ) აირჩიეთ ერთი რომელიმე თემა და ეცადეთ გაიხსენოთ ქვე-თემები.
- გ) შეარჩიეთ ერთი ასაკობრივი ჯგუფი და ეცადეთ გაიხსენოთ ერთი ქვე-თემისათვის შემუშავებული სასწავლო მიზნები.
- დ) შეამოწმეთ ერთმანეთი და ამისათვის ხმამაღლა წაიკითხეთ ზოგი სასწავლო მიზანი, შემდეგ კი ნახეთ, განსაზღვრავთ თუ არა, რომელ თემას შეესაბამება თითოეული მათგანი, და გადაწყვიტეთ, თუ რომელი ასაკობრივი ჯგუფისთვისაა ისინი განკუთვნილი.
- ე) მოკლედ იმსჯელეთ, თუ რომელი ძირითადი თემები მიგაჩნიათ ყველაზე მნიშვნელოვნად და რატომ.

2. **თემების დამუშავება** –

- ა) აირჩიეთ ერთი ქვე-თავი და თვალყური გაადევნეთ მის დამუშავებასა და განვითარებას სხვადასხვა ასაკობრივ ჯგუფში ასაკის ზრდის მიხედვით.
- ბ) განსაზღვრეთ განსხვავებული შესაძლებლობები და ინტერესები, რომლებსაც ქვე-თემა მოითხოვს და აღვივებს სხვადასხვა ასაკობრივ ჯგუფში – მაგ მოძრაობა განსაკუთრებულიდან ზოგადისაკენ, კონკრეტულიდან აბსტრაქტულისაკენ, პიროვნულიდან საზოგადოებრივისაკენ.

3. **შესაბამისობა** – ჯანსაღი კვების სასწავლო პროგრამა მაქსიმალურად უნდა შეესაბამებოდეს ადგილობრივ პირობებს. დაუბრუნდით დოკუმენტს “ადგილობრივი განზომილებები.” გახსენდებათ თუ არა:

- ა) B1 ქვეთავში მითითებული საჭიროებები?
- ბ) ის მნიშვნელოვანი ღონისძიებები, რომლებიც განსაზღვრეთ B2 ქვეთავში?
- გ) რა გადაწყვიტეთ, იყო თუ არა ადგილობრივი ინფორმაციის საჭიროება (ქვეთავი B2)?

ზემოთ ჩამოთვლილი სამი ელემენტი მნიშვნელოვნად განსაზღვრავს კლასის სასწავლო პროგრამას.

4. სტრუქტურა (დრო და გავრცელება)

- ა) გაიხსენეთ, რა დროა საჭირო წლის განმავლობაში იმისათვის, რომ მოხდეს ქვევის შეცვლა. ამ მიზნის მისაღწევად რამდენი საათია საჭირო სასწავლო კვირის მანძილზე (დაახლოებით)?
- ბ) გაიხსენეთ, თუ რა საშუალებები არსებობს ჯანსაღი კვების სწავლების სასწავლო პროგრამაში ინტეგრაციისათვის და განიხილეთ ყოველი მათგანის ძლიერი და სუსტი მხარეები (ქვეთავი A3, მე-7 აქტივობა). ეს საშუალებები მოიცავს ამ დისციპლინის წარმოდგენას დამოუკიდებელი და სრულუფლებიანი საგნის სახით, ან ერთ-ორ დისციპლინასთან ერთად, ან მის ჩართვას მთელ სასწავლო პროგრამაში, ან ჯანდაცვის სხვა მნიშვნელოვან საკითხებთან ერთობლივად, ან სხვადასხვა თემებთან და პროექტებთან ერთად წარმოდგენას, ან ყველა ჩამოთვლილი საშუალების ერთობლიობას.

5. შეჯამება – ქვემოთ მოტანილი მოკლე შეჯამებას მიხედვით შეამოწმეთ თითოეული საკითხი და დარწმუნდით, რომ შეთანხმდით (ერთმანეთში მაინც!).

კარგი საკლასო სასწავლო პროგრამა ჯანსაღი კვების შესახებ უნდა აკმაყოფილებდეს შემდეგ საკითხებს:

- ფარავდეს გულისყურით შერჩეული საკითხების და ქვე-საკითხების გარკვეულ სპექტრს, რაც კარგ საფუძველს შექმნის სწორ კვებასთან დაკავშირებული ქვევის ნორმების და შესაბამისი მიდგომის ჩამოსაყალიბებლად და მისი მნიშვნელობის გასააზრებლად;
- თითოეული საკითხი ყველა ასაკობრივ ჯგუფში განიხილეთ და თითოეული მათგანი ყოველწლიურად განავრცეთ და განავითარეთ;
- ერთმანეთს შეუთანხმეთ და შეუსაბამეთ სასწავლო მიზნები, ბავშვის მზარდი ინტერესები გარესამყაროს მიმართ და მათი შესაძლებლობები;
- ადგილობრივი პირობების მიმართ შესაფერისი იყავით, ეცადეთ თავი გაართვათ ადგილობრივ პრობლემებს და დაუკავშირეთ ისინი ადგილობრივ შემთხვევებს;
- ყველა ასაკობრივი ჯგუფისათვის კვირაში ერთი ან ორი საათი გამოყავით ჯანსაღი კვების სასწავლებლად;
- ძირითადად ერთ ან ორ საკითხზე იმუშავეთ, მაგრამ ამასთანავე ...
- განავრცეთ ჯანსაღი კვების სწავლება საქმიანობისა და საკითხების ფართო სპექტრის სახით.



ჯანსაღი კვების სწავლების სასწავლო პროგრამის პირველი შედეგები

20 წუთი

ჯანსაღი კვების უკვე შემუშავებული სასწავლო პროგრამის ძირითადი საჭიროებების შესწავლა და შეფასება მე-4, მე-7 პრაქტიკული საქმიანობის დროს ხდება. წინამდებარე პრაქტიკული საქმიანობის დროს გეკითხებიან თქვენს პირველად სუბიექტურ შთაბეჭდილებებს ამ საჭიროებების შესახებ. თქვენ შესაძლოა ისურვოთ სხვების პირველადი მოსაზრებების ნახვა უპირველესი პრიორიტეტების შესახებ, რაც ჯანდაცვის პროფესიონალი მუშაკებისა (ქვეთავი B5.1) და მშობლების (ქვეთავი B5.1) შესაბამის მონაცემთა ბაზაშია მითითებული.

ქვემოთ მოტანილი ტაბულის პირველ რიგში მოცემულია საკლასო სასწავლო პროგრამის მიზნები, რაც უკვე თვალსაჩინო დოკუმენტზეც უნდა იყოს მოთავსებული. მეორე რიგში ამ მიზნების საფუძველზე შედგენილი კითხვებია მოცემული სასწავლო პროგრამის შესახებ. დეტალური ანალიზის ჩატარებამდე განიხილეთ ჯანსაღი კვების სასწავლო პროგრამა და მოკლედ აღწერეთ მის შესახებ, თქვენი პირველი შთაბეჭდილებები, რომლებსაც მთელ ჯგუფს გაუზიარებთ.

მიზანი	შეკითხვა	პირველი შთაბეჭდილება
შინაარსში შესული თემატიკა ისეთი შინაარსის შერჩევა სასწავლო პროგრამისათვის, რომელიც ხელს შეუწყობს ჯანსაღი კვების სწავლების მიზნებს – ჯანსაღი ცხოვრების წესის დანერგვას და ჯანსაღი კვების შესახებ ცოდნის გავრცელებას.	- არის თუ არა დიდი შეუსაბამოები შინაარსში – მაგ. ხომ არ არის გამორჩენილი ან არასაკმარისად განხილული ზოგი საკითხი? - საჭირო ხომ არ არის ზოგი თემის ან ქვე-თემის გაშლა ყველა ასაკობრივ ჯგუფში?	
განვითარება ჯანსაღი კვების სწავლების ისეთი სტრუქტურის შემუშავება, რომელიც მიესადაგება შესაბამის ასაკობრივ ჯგუფს და რომელიც მუდმივად დაიხვეწება სკოლაში სწავლების განმავლობაში დაგროვილი გამოცდილების საფუძველზე.	- შესაბამება თუ არა პროგრამის შენაარსი იმ ასაკობრივ ჯგუფს, რომლისთვისაც შეიქმნა იგი? - ხომ არ არის საჭირო ზოგი ქვე-თემის უფრო დაწვრილებითი სისტემატიზაცია ასაკობრივი ჯგუფების ცვლასთან ერთად?	
შესაბამისობა ადგილობრივ პრობლემებთან, წესებთან, მოსაზრებებთან და მიდგომებთან სწავლების შესაბამისობის უზრუნველყოფა და მისი კავშირი მოსწავლეთა ყოველდღიურ ცხოვრებასთან.	- სასწავლო პროგრამაში საკმარისადაა განხილული თუ არა ადგილზე არსებული კვების საკითხები? - ხელს უწყობს თუ არა ეს პროგრამა ჯანდაცვისა და ჯანსაღი კვების კონკრეტული ზომების განხორციელებას? - ინფორმირებულები არიან თუ არა სკოლები ადგილობრივი საკვები პროდუქტებისა და კვების რეჟიმის შესახებ და შეუძლიათ თუ არა ამ სფეროებში გარკვევა?	
სტრუქტურა ჯანსაღი კვების სწავლების მაქსიმალური განაწილება დაწყებითი სკოლის სასწავლო პროგრამაში და ამავდროულად მისი ერთიანობისა და ზეგავლენის შენარჩუნება.	- ხომ არ არის დროის სერიოზული დეფიციტი? – ანუ დამაკმაყოფილებელია თუ არა ჯანსაღი კვების შესახებ ცოდნის დონე როგორც ზოგადად, ისე თითოეულ ჯგუფში? - ხომ არ არის დანაწილებული ჯანსაღი კვების სწავლება ძალზედ ბევრ საგნებს შორის და ხომ არ კარგავს იგი ერთიანობასა და მის ზემოქმედებას? - გაშლილია თუ არა სწავლება ჯანსაღი კვების შესახებ სხვადასხვა თემებისა და საქმიანობის სახით	



სტრუქტურა: რა დროს უნდა გამოიყოს? რა საკითხებია განსახილველი?

30 წუთი

თუმცა “სტრუქტურა” უკანასკნელ ადგილზეა მიზნების ჩამონათვალში, მაგრამ კარგი იქნება, თუ ჩვენს ანალიზს სწორედ ამ საკითხით დავიწყებთ.

- შეაფასეთ თითოეულ დისციპლინაში ჯანსაღი კვების საკითხების განსახილველად გამოყოფილი სასწავლო საათების რაოდენობა თითოეულ კლასში, შეიტანეთ მონაცემები ქვემოთ მოტანილ ცხრილში და შეაჯამეთ ისინი. სკოლაში განხორციელებული საქმიანობა და პროექტებიც საგნებად განიხილეთ. ამ მეთოდით ზუსტად დავადგენთ, თუ რამდენი საგნისა და რა ზომების მეშვეობით ხდება ჯანსაღი კვების სწავლება, რამდენი დროა გამოყოფილი ამ საკითხისათვის თითოეული საგნის პროგრამაში და რა დროს უთმობს თითოეული კლასი ჯანსაღი კვების საკითხებს. თუ თქვენთვის ხელმისაწვდომია სკოლის მონაცემთა ბაზის სრული ვერსია, ინფორმაციისათვის იხ. ნაწილი B5.1 და თქვენი მონაცემები შეადარეთ სხვა სკოლების შესაბამის მონაცემებს.

ზუსტ გამოთვლებზე დრო არ დაკარგოთ – თქვენ შეგიძლიათ მხოლოდ სწორად მიხვდეთ საქმის ვითარებას.

ჯანსაღი კვების საკითხებისათვის გამოყოფილი სასკოლო საათები

საგნები/ინტერვენციები (მაგ. მეცნიერება, შინამეურნეობა, ფიზიკური აღზრდა, გეოგრაფია, საქმიანობა და პროექტები)

საგანი/საქმიანობა	1-ლი წელი	ჯანსაღი კვების საკითხებზე დახარჯული დრო მე-2 წელი	მე-3 წელი	მე-4 წელი	მე-5 წელი	მე-6 წელი	მე-7 წელი	მე-8 წელი	საათების საერთო რაოდენობა თითო დისციპლინაში
საათების საერთო რაოდენობა სასწავლო წლის მანძილზე									საათები სულ

2. განიხილეთ ქვემოთ მოტანილი განცხადებები და შეაჯამეთ თქვენი შედეგები. დეტალურად აღწერეთ თითოეული პასუხი.

სტრუქტურის საჭიროებები	დიახ/არა	დეტალები
საერთო დრო ადეკვატურია თუ არა ჯანსაღი კვების სწავლებისათვის გამოყოფილი დრო (მინიმუმ 50 სთ. ერთი სასწავლო წლის განმავლობაში)		
თითოეული ასაკობრივი ჯგუფისათვის გამოყოფილი დრო ადეკვატურია თუ არა თითოეული ასაკობრივი ჯგუფისათვის გამოყოფილი დრო (მინიმუმ 50 სთ. ერთი სასწავლო წლის განმავლობაში)		
ერთიანობა საკმარისად კონცენტრირებულია თუ არა ჯანსაღი კვების სწავლება, რათა იგი ერთიანი და ეფექტური იყოს?		
გავრცელება ამავდროულად, ჯეროვნად არის თუ არა განაწილებული ჯანსაღი კვების სწავლება სხვადასხვა საგანსა და საქმიანობას შორის?		

შინაარსის შერჩევა



30 წუთი

ნაკლებად მოსალოდნელია, რომ თქვენს განრიგში დარჩეს ადგილი და დრო ყველა განსახილველი საკითხისათვის. ამდენად, ალბათ აუცილებელი იქნება გარკვეული შერჩევა, და უმჯობესია თუ ამას წინასწარ გავაკეთებთ, ჩვენი პრინციპების შესაბამისად, ვიდრე მოგვიანებით, წნეხისა და გარემოებათა წნეხის ქვეშ.

დაუბრუნდით A3 ქვეთავის მე-8 პრაქტიკულ საქმიანობას, სადაც თქვენ განსაზღვრეთ ჯანსაღი კვების სწავლების პრიორიტეტები და ჩამოაყალიბეთ რამდენიმე პრინციპი სასწავლო პროგრამის შინაარსის შესარჩევად. ამ პრაქტიკული საქმიანობის დროს ასევე უნდა განისაზღვროს ორი მარტივი ქვე-თემა. ორივე მათგანი ქცევას, მიდგომას, უნარ-ჩვევებს და გაცნობიერებას ეხება, თუმცა, მათ აქცენტებს შორის უნდა იყოს განსხვავება.

ახლა თქვენ იმ მდგომარეობაში ხართ, როდესაც უნდა აირჩიოთ თქვენი საკუთარი “სასწავლო გეგმის ძირითადი ბირთვი”, რომელიც:

- *პრინციპებზე დაფუძნებული* – ვინაიდან იგი გამომდინარეობს ჯანსაღი კვების სწავლების თქვენს მიერ განსაზღვრული პრიორიტეტებიდან და ჩამოაყალიბებული პრინციპებიდან;
- *პირობითი* – ვინაიდან იგი შეიძლება შეიცვალოს ან განვითარდეს.
- *საფუძვრებრივი* – რადგან თქვენ უნდა გადაწყვიტოთ, თუ რა არის ყველაზე მნიშვნელოვანი, ძალზედ სასურველი ან უბრალოდ სასურველი და შესაძლებელი იქნება ამ საკითხების განხილვა.

ქვემოთ მოტანილი სქემის ზედა რიგში შეიტანეთ მხოლოდ ქვე-თემებიდან შერჩეული საკითხი. მართალია ეს ძალზედ გამარტივებული იქნება, თუმცა პირველი შერჩევისათვის სრულებით საკმარისი. შემდგომი პრაქტიკული საქმიანობის დროს არსებულ სასწავლო პროგრამას სქემის თავისუფალ ადგილებში შეიტანთ. ამ მეთოდით შეგიძლიათ ერთმანეთს შეადაროთ თქვენი მიზნები და ის, რაც უკვე გაქვთ.

საკლასო სასწავლო პროგრამის სქემა					
ამოარჩიე აქედან →			თემები და	ქვე-თემები	
			სასწავლო მიზნები		

1. დაიყავით მცირე ჯგუფებად - ორიდან ოთხ კაცამდე. გაინაწილეთ სქემის თემები ან ჯგუფურად იმუშავეთ მთელ სქემაზე.
2. იქონიეთ სასკოლო სასწავლო პროგრამის სუფთა ასლი.

3. გაეცანით ზედა რიგში ჩამოთვლილ ქვე-თემებს. თითოეულ ქვე-თემასთან დაკავშირებით თვალი გადაავლეთ სქემაში მითითებულ სასწავლო მიზნებს, რათა იცოდეთ, თუ რას ეხება საკითხი. არ დაგავიწყდეთ, რომ ქვე-თემები ის ჯაჭვია, რომლებიც ყველა ასაკობრივ ჯგუფს მიესადაგება, ასე რომ ქვე-თემის შერჩევისას მას მთელი სკოლისათვის, ყველა დონისათვის ირჩევთ.
4. აღნიშნეთ ის ქვე-თემები, რომლებიც ყველაზე *მნიშვნელოვანი, ძალზე სასურველი და უბრალოდ სასურველია*. შესაძლოა მოგიწოდეთ მათი გამოყოფა ან აღნიშვნა. სხვადასხვა ფერებით ან სხვადასხვაგვარად აღნიშნეთ ისინი, რათა თქვენს მიერ მინიჭებული პრიორიტეტულობის ხარისხი თვალსაჩინოდ იყოს წარმოდგენილი.
5. აქტივობის შესრულებისას დარწმუნდით, რომ კარგად იცით ის პრინციპები, რასაც იყენებთ. შეიძლება ისე აღმოჩნდეს, რომ პრინციპები მყარად გაგიჟდათ გონებაში, ან რომ თქვენ მათ შექმნით მუშაობის პროცესში. ნებისმიერ შემთხვევაში, ამ სავარჯიშოს ბოლოს თქვენ უნდა შეძლოთ ახსნათ თქვენი არჩევანი.
6. როდესაც დაამთავრებთ, ერთად განიხილეთ თქვენს მიერ ჩატარებული სავარჯიშო. ახსენით ის პრინციპები, რის გამოც გააკეთეთ თქვენი არჩევანი და დეტალურად წარმოადგინეთ თქვენი არჩევანი.

შესაძლოა, ერთი ქვე-თემიდან მხოლოდ რამდენიმე მიზნის, ან მეორე ქვე-თემის მიზნების უმრავლესობის ჩართვა მოგიწოდეთ პროგრამაში, მაგრამ არა ყველა მიზნისა. თქვენ თქვენი სურვილისამებრ შეგიძლიათ მიიღოთ გადაწყვეტილება. მაგალითად, თუ ქვე-თემის უდიდესი ნაწილის გამოყენება გსურთ, მიაწიქეთ მას *ძალზე სასურველის* სტატუსი და შესაბამისი ფერით აღნიშნეთ იგი. ის სასწავლო მიზანი, რომელიც არასასურველია თქვენთვის, ფრჩხილებში მოათავსეთ და ა.შ. გახსოვდეთ, რომ ეს მხოლოდ პირობითი შერჩევის სტადიაა.



სქემის გაფერადება: საკითხების განხილვა და დამუშავება

ახლა ჩვენი მიზანია არსებული სასწავლო პროგრამის შეფასება სასწავლო პროგრამის სქემის მეშვეობით, რათა გაირკვეს, თუ რომელი სასწავლო მიზნებია შესული სქემაში. ამ მეთოდის წყალობით თქვენ შეგიძლიათ თვალის ერთი გადავლებით ნახოთ, თუ რომელი თემებია შეტანილი “გაფერადებულ” სქემაში. თქვენ დაგჭირდებათ სქემა, მონაცემები სკოლის შესახებ (ქვეთავი B5.2), სასწავლო პროგრამის თქვენთვის ხელმისაწვდომი, ან თქვენს მიერ მოპოვებული ნებისმიერი დოკუმენტაცია (სასწავლო გეგმები, სასწავლო მასალები), და ის ცოდნა, რომელიც გაქვთ არსებული ვითარების შესახებ.

სქემაზე თქვენ უნდა აჩვენოთ არა მხოლოდ ის საკითხები, რაც შესულია პროგრამაში, არამედ ისიც, თუ რომელი ასაკობრივი ჯგუფისთვისაა განკუთვნილი იგი. თქვენ უნდა ჩამოაყალიბოთ ასაკობრივი ჯგუფი, განსაზღვროთ ჯანსაღი კვების პროგრამის შინაარსი, დაუკავშიროთ იგი სქემას და შესაბამისად გააფერადოთ იგი. იმოქმედეთ შემდეგი ინსტრუქციის შესაბამისად:

1-ლი საფეხური – ასაკობრივი ჯგუფის ჩამოყალიბება: სასწავლო მასალებისა და სასწავლო გეგმების საშუალებით განსაზღვრეთ ასაკობრივი ჯგუფი. თუ კლასების დასახელებაა 1-ლი წელი, მე-2 წელი და ა.შ. მათ მაგივრად გამოიყენეთ მოსწავლეთა ასაკი – ან ასაკობრივი ჯგუფების მაგივრად გამოიყენეთ წლები - 1-ლი წელი, მე-2 წელი, და ა.შ.

მე-2 საფეხური – სასწავლო მიზნების განსაზღვრა: შეამოწმეთ თქვენი სასწავლო მასალები და გეგმები და ნახეთ ჯანსაღი კვების მიზნები. მაგ. აქ არის გრაფა სამეცნიერო პროგრამის შესახებ დაწყებითი სკოლისათვის, აუდიტორიის ასაკი – 6-7 წელი.

პროგრამის მიხედვით, ბავშვები ისწავლიან, რომ მცენარეების ზრდისათვის აუცილებელია სინათლე და წყალი. ამასთანავე, ისინი ისწავლიან მსხმოიარე ხეების ფოთლების, ყვავილების, ღეროების, ფესვების და ნაყოფის ამოცნობასა და დასახელებას. ისინი შეიტყობენ, რომ ყვავილები და ნერგები იზრდებიან და თესლები გამოაქვთ, რომლებსგანაც ახალი მცენარეები წარმოიქმნებიან. ისინი ისწავლიან საკვებად ვარგისი ჩვეულებრივი ბოსტნეულის, როგორც მცენარეთა ნაწილის ცნობას.

საბოლოო სასწავლო მიზანი ჯანსაღი კვებაა.

მე-3 საფეხური - სასწავლო მიზნების დაკავშირება სასწავლო პროგრამის სქემასთან: ის, რაც აღმოაჩინეთ თქვენს სასწავლო მასალებში და ფერმებში, დაუკავშირეთ სქემაში მითითებულ სასწავლო მიზნებს. მაგ. მიზანი “ბავშვები ისწავლიან საკვებად ვარგისი ჩვეულებრივი ბოსტნეულის, როგორც მცენარეთა შემადგენელი ნაწილის ცნობას” უკავშირდება და მოთავსებულია “D” თემის “საკვები პროდუქტებით მომარაგება, მათი წარმოება, გადამუშავება და განაწილება” ქვეშ, ქვე-თემა “საკვები პროდუქტებით მომარაგება, სასწავლო მიზანი - ”იმის გაცნობიერება, რომ ყველა საკვები პროდუქტი მცენარეული ან ცხოველური წარმოშობისაა და წყალს შეიცავს.”

მე-4 საფეხური - თქვენი სასწავლო მიზნის შეტანა სქემაში: სქემის უჯრაში ჩასვით ან შესაბამისი ფერით გააფერადეთ არსებულ სასწავლო გეგმაში მითითებული სასწავლო მიზნები. ნუ შეიტანთ მათ ზედა რიგში, შეიტანეთ სქემის ქვედა რიგში. ამ მეთოდით თქვენ შეგიძლიათ იხილოთ შერჩეული საკითხების როგორც იდეალური, ისე არსებული სასწავლო პროგრამები.

- თუ ასაკობრივი ჯგუფი არაერთგვაროვანია, გამოყოფილი უჯრის გვერდით მიუთითეთ შესაბამისი ასაკობრივი ჯგუფი. თოთოეული ასაკობრივი ჯგუფისათვის შეგიძლიათ გამოიყენეთ განსხვავებული ფერი.
- თუ თქვენს მიერ განსაზღვრული ზოგიერთი სასწავლო მიზანი ზუსტად იგივე არ არის, მაქსიმალურად დაახლოვეთ ისინი ერთმანეთს. სავარჯიშო რომ შეასრულოთ, თქვენ უნდა შეეგუოთ ზოგიერთ პირობითობასა და უზუსტობას
- თუ ისეთი სასწავლო მიზნები გაქვთ, რომლებიც არ არის მითითებული სქემაზე, გამონახეთ შესაბამისი ადგილი და სქემაში ჩაწერეთ ისინი. თუ სქემაზე ადგილი არაა გამოიყენეთ წებოვანი ქაღალდი და მიაწებეთ ისინი სქემაზე. მაგრამ თავდაპირველად დაწვრილებითი შეისწავლეთ სქემა – ხშირად ხდება, რომ კონკრეტული სასწავლო გეგმა სხვა, შეუსაბამო კატეგორიაშია შეტანილი.

მე-5 საფეხური – თქვენი სქემის შევსების შემდეგ ვერტიკალურად მოათავსეთ იგი, რათა ნახოთ, თუ რა მიზნებს ფარავს მისი განვითარება.

- ნახეთ, რომელ რიგებშია ყველაზე მეტი აღნიშვნა. იგი მიგვითითებს ზოგიერთ შედარებით ზერელედ განხილულ საკითხს. ძირითად საკითხთაგან რომელია არასრულად განხილული თქვენს მიერ შედგენილ სასწავლო პროგრამაში? რომელი მათგანია “მნიშვნელოვანი” ან “ძალზე სასურველი”?
- დარჩენილი რიგები ამა თუ იმ საკითხის შესახებ ერთმანეთში გაინაწილეთ და შეისწავლეთ, რამდენად კარგად და სრულფასოვნად ფარავენ ისინი ამ კონკრეტულ საკითხს.
 - რომელი ქვე-თემებია მთლიანად გამოტოვებული? რომელი საკითხია ზერელედ განხილული ყველა ასაკობრივ ჯგუფში? თქვენს სასწავლო პროგრამაში რომელი საკითხები უნდა იყოს წარმოდგენილი უფრო საფუძვლიანად, თქვენი უპირატესი არჩევანიდან გამომდინარე?
 - რიგში მოცემული თემებიდან, შეარჩიეთ შედარებით კარგად განხილული ნებისმიერი სამი ქვე-თემა. არსებული სასწავლო მიზნები ყველა ასაკობრივ ჯგუფშია განაწილებული თუ არა? არის თუ არა მათ შორის ნათელი კავშირი და გამომდინარეობენ თუ არა ისინი ერთმანეთისაგან?
 - შეესაბამებიათ თუ არა ეს სასწავლო მიზნები იმ ასაკობრივ ჯგუფებს, სადაც ნავარაუდევია მათი სწავლება?
- მთელ ჯგუფთან ერთად განიხილეთ თქვენი შედეგები.

მე-6 საფეხური – ქვემოთ მოტანილ ორ ცხრილში მოკლედ შეაჯამეთ თქვენი შედეგები

საკითხის სრულყოფილად განხილვის საჭიროებები	დიახ/არა	დეტალები
ძირითადი შეუსაბამობები ადექვატურად არის თუ არა განხილული ყველა მნიშვნელოვანი თემა და ქვე-თემა?		
შეუსაბამობები კონკრეტულ ასაკობრივ ჯგუფებში ისწავლება თუ არა ყველა მნიშვნელოვანი თემა და ქვე-თემა ყველა ასაკობრივ ჯგუფში?		

საკითხის სრულყოფილად განხილვის საჭიროებები	დიახ/არა	დეტალები
ასაკთან შესაბამისობა შეესაბამება თუ არა სასწავლო პროგრამის შინაარსი ასაკობრივ ჯგუფს?		
განვითარება ვითარდება (რთულდება) თუ არა ყველა ქვე-თემა ერთი ასაკობრივი ჯგუფიდან მეორე ასაკობრივ ჯგუფში განხილვისას?		



შესაბამისობა ადგილობრივ პირობებთან

რამდენად შეესაბამება არსებული სასწავლო პროგრამა ადგილობრივ პირობებს? დაუბრუნდით დოკუმენტს “ადგილობრივი განზომილებები”, რომელიც თვალსაჩინოდ უნდა იყოს გამოტანილი. განიხილეთ ქვემოთ მოტანილი შეკითხვები და დასასრულს შეავსეთ გვერდის ბოლოს მოტანილი ცხრილი.

1. **პრიორიტეტების განსაზღვრის საკითხი** - “ადგილობრივი განზომილებების” I ნაწილში ჩამოაყალიბეთ რამდენიმე საკითხი ადგილებზე ჯანსაღ კვებასთან დაკავშირებით. ესენია:

- ის გარემოებები, რომლებიც განსაზღვრავენ ჯანდაცვის მდგომარეობას ადგილებზე;
- ადგილებზე არსებული კონკრეტული პრობლემები ჯანსაღი კვების უზრუნველსაყოფად;
- ბავშვთა ჯანსაღი რაციონის უზრუნველყოფის პრობლემები;
- ბავშვთა ჯანსაღი კვების სახელმძღვანელო პრინციპები.

განხილულია თუ არა ეს პრობლემები ჯანსაღი კვების ადგილზე მოქმედ საგანმანათლებლო პროგრამაში? მიუთითეთ - როგორ. მაგ. საკლასო სწავლების გზით, სპეციალური პროექტებისა და პროგრამების მეშვეობით, თუ სამოქმედო პროგრამების მეშვეობით?

2. **ჯანმრთელობის დაცვასა და ჯანსაღ კვებასთან დაკავშირებული საქმიანობის ხელშეწყობა** - მიუთითეთ ადგილებზე განხორციელებული საქმიანობა ჯანდაცვისა და ჯანსაღი კვების უზრუნველსაყოფად, რომლის გამოყენება შესაძლებელია სასწავლო პროცესში.

შესულია თუ არა ეს საკითხები თქვენს სკოლაში მოქმედ ჯანსაღი კვების სასწავლო პროგრამაში, ან არის თუ არა უფრო ქმედითი და სასარგებლო ღონისძიების განხორციელების საშუალება ადგილებზე?

3. **ადგილობრივი წარმოების საკვები პროდუქტები და კვების რეჟიმი** - ბოლოს თქვენ განიხილეთ საკითხი, თუ რამდენად ასახავს და ითვალისწინებს ჯანსაღი კვების მოქმედი სასწავლო პროგრამა ადგილზე მოპოვებულ საკვებ პროდუქტებს და კვების რეჟიმს.

- ასახავს თუ არა თქვენს სკოლაში მოქმედი ჯანსაღი კვების სასწავლო პროგრამა კვების ადგილობრივ ტრადიციებს და პრაქტიკას და შესულია თუ არა მასში მაგალითები?
- აქვთ თუ არა სკოლებს საკმარისი ინფორმაცია საკვებისა და კვების რეჟიმის შესახებ?
- ხელმისაწვდომია თუ არა სკოლებისათვის სრული ინფორმაცია კვების რეჟიმის შესახებ?
- აქტიურად სწავლობენ თუ არა მასწავლებლები და ბავშვები კვებასთან, მიწათმოქმედებასთან და კვების რაციონთან დაკავშირებით ადგილებზე არსებული ცოდნის, მიდგომებისა და საქმიანობას?

ადგილობრივ პირობებთან შესაბამისობის საჭიროებები	დიახ/არა	დეტალები
ძირითადი შეუსაბამოებები საჭირო ყურადღებას უთმობს თუ არა ჯანსაღი კვების სასწავლო პროგრამა ჯანსაღი კვების ადგილობრივ საკითხებს?		
ჯანდაცვისა და ჯანსაღი კვების უზრუნველყოფის საქმიანობის მხარდაჭერა საგანმანათლებლო თვალსაზრისით ადეკვატურად ასახავენ თუ არა საგანმანათლებლო პროგრამები ჯანდაცვისა და ჯანსაღი კვების უზრუნველყოფის ადგილებზე განხორციელებულ ღონისძიებებს?		
ადგილობრივი საკვები და კვების რეჟიმი სრულადაა გათვალისწინებული თუ არა ჯანსაღი კვების სწავლებაში ადგილობრივი საკვები და კვების რეჟიმი?		



დაუბრუნდით თქვენს მიერ მე-4, მე-6 და მე-7 პრაქტიკული საქმიანობის შესრულებისას გამუქებულ ტაბულებში თქვენს მიერ მითითებულ საჭიროებებს.

ეს საჭიროებები უნდა ჩაწეროთ თვალსაჩინოდ გამოტანილ დოკუმენტში “საკლასო სასწავლო პროგრამების პრიორიტეტული საჭიროებები.” ჩაწერეთ ეს პრიორიტეტები მომდევნო გვერდზე მითითებულ დოკუმენტში და შემდეგ გააკეთეთ მისი ასლი, ან ჯერ გააკეთეთ სუფთა დოკუმენტის ასლი და შემდეგ შეავსეთ იგი.

დასკვნების ჩაწერა

1. მომდევნო გვერდზე მოცემულ დოკუმენტში “საკლასო სასწავლო პროგრამების პრიორიტეტული საჭიროებები” ჩაწერეთ ძირითადი საჭიროებები და ცალკე გამოყავით მათ შორის ყველაზე მნიშვნელოვანი საჭიროებები.

მართალია, თქვენ პირველად სტრუქტურული აუცილებლობა განსაზღვრეთ (მე-4 პრაქტიკული საქმიანობის დროს), გახსოვდეთ, რომ დოკუმენტში ისინი ბოლო ადგილზეა. დანარჩენების რიგითობა უცვლელი რჩება.

2. ეს დოკუმენტი იმ დოკუმენტის გვერდით მოათავსეთ, რომლის სახელია ”საკლასო სასწავლო პროგრამის მიზნები”, სწორედ ისე, როგორც მითითებულია ქვემოთ მოტანილ დიაგრამაზე.

დასკვნების პრეზენტაცია

3. ერთმანეთში გაინაწილეთ ოთხი სფერო და მოამზადეთ შესაბამისი პრეზენტაციები. გაიხსენეთ პრაქტიკული საქმიანობების დროს თქვენს მიერ მითითებული დეტალები. თითოეული პრეზენტაციისათვის დააწესეთ ხუთწუთიანი ლიმიტი. ჯგუფის დანარჩენმა წევრებმა უნდა გააკეთონ კომენტარები და შესწორებები შეიტანონ მასში.

თვალსაჩინო დიაგრამა



საკლასო სასწავლო პროგრამის საჭიროებები
პრიორიტეტების მიხედვით

რას ფარავს შინაარსი	ძირითადი შეუსაბამობები	
	შეუსაბამობები კონკრეტულ ასაკობრივ ჯგუფებთან	
განვითარება	ასაკთან შესაბამისობა	
	პროგრამის განვითარება ასაკობრივი ჯგუფების შესაბამისად	
ადგილობრივ პირობებთან შესაბამისობა	ადგილობრივი საკითხები ჯანსაღი კვების უზრუნველსაყოფად	
	ჯანდაცვის და ჯანსაღი კვების უზრუნველყოფის ღონისძიებათა მხარდაჭერა	
	ადგილობრივი საკვები და კვების რეჟიმი	
სტრუქტურა	გამოყოფილი დრო	
	თითოეულ ასაკობრივ ჯგუფში გამოყოფილი დრო	
	კონცენტრაცია/კავშირი	
	გაშლა	

საკლასო აქტივობები და საკლასო რესურსები

შინაარსი

1. ტრადიციული და პროგრესული მიდგომები
2. საკლასო აქტივობების აღწერა
3. სტრატეგია
4. მასწავლებლები
5. საკლასო ოთახები
6. სასწავლო მასალები
7. პრობლემები
8. შეჯამება

საჩვენებელი დოკუმენტები: ჯანსაღი კვების კარგი საგანმანათლებლო პროგრამის სტრატეგია საკლასო აქტივობებისათვის.
პრაქტიკული საქმიანობის შეფასება

რა დაგჭირდებათ

ადამიანები:

შესაბამისი კვალიფიკაციის მქონე მეთოდისტებს, სასწავლო მასალების ავტორებს და მასწავლებლებს შეუძლიათ ფასეული წვლილი შეიტანონ ამ ქვეთავში გათვალისწინებული საქმიანობის განხორციელებაში, თუკი ისინი დაწვრილებით აღწერენ საკლასო აქტივობებს და იმ ვითარებებს, რაც მასწავლებლებს, საკლასო ოთახებს და სასწავლო მასალებს უკავშირდება. თუ ამ ღონისძიების განმეორებაა განსაზღვრული, შეძლებისდაგვარად ჩაიწერეთ მონაწილეთა გამოსვლები, მათი ხელახალი გამოყენების მიზნით.

ინფორმაცია:

ამ მეცადინეობის დროს უნდა იქონიოთ ის მასალები, რომელთა გამოყენება გათვალისწინებულია ჯანსაღი კვების არსებული სასწავლო პროგრამით.

საჭირო დოკუმენტები:

მონაცემები მასწავლებლებისა და მშობლების შესახებ, დოკუმენტი “საკლასო აქტივობები” (უკვე მოცემულია თვალსაჩინო დაფაზე) და დოკუმენტის “საკლასო აქტივობების სტრატეგია” - ერთი სუფთა ასლი, ამ ქვეთავის ბოლოს.

მომარაგება:

ფლომასტერები და ჩამწერი აღჭურვილობა, შეძლებისდაგვარად.



ტრადიციული და პროგრესული მიდგომები

გადახედეთ ტრადიციული და პროგრესული მიდგომების მოკლე მიმოხილვას, რომელიც მომდევნო გვერდზეა მოტანილი და ამავე გვერდზე მოცემულ ტრადიციული და თანამედროვე საკლასო ოთახების სურათებს.

1. პირადად თქვენ რომელს ანიჭებთ უპირატესობას?
2. ჩამოთვლილიდან აირჩიეთ ორი გამონათქვამი თითოეული მიდგომის აღსაწერად და ჩაწერეთ ისინი თანდართულ უჯრებში

მყარი/მოუქნელი
დამამუდებელი
გასაგები

წამახალისებელი
კარგად ორგანიზებული
უკონტროლო

შეზღუდული
მომქანცველი
არაპრომატევადი

ქაოტური
სახალისო
საგანგებოდ კარგი
საგანმანათლებლო
მიზნებისათვის

დამაბნეველი
ძვირი

სერიოზული
საინტერესო

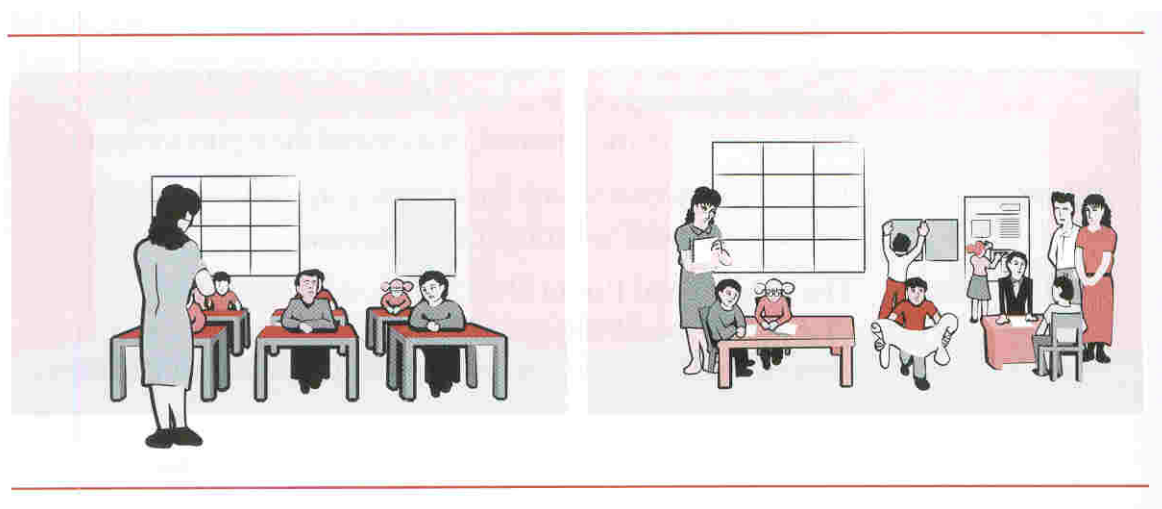
ბავშვებისათვის მოსაწყენი
მასწავლებლებისათვის
მოსაწყენი

რთული
მოქნილი

ტრადიციული მიდგომა:	
პროგრესული მიდგომა:	

3. მთელ ჯგუფს განუმარტეთ თქვენი არჩევანის მიზეზები
4. თქვენი რეაქციები შეადარეთ პრაქტიკული საქმიანობის შეფასებაში მოცემულ კომენტარებს

ტრადიციული და თანამედროვე საკლასო ოთახები



სწავლების ტრადიციული და პროგრესული მიდგომები

	ტრადიციული	პროგრესული
სწავლების მოდელი	სწავლება ძირითადად <i>ცოდნაზე</i> ორიენტირებული. სასწავლო მასალა უფრო მნიშვნელოვანია, ვიდრე პირადი გამოცდილება და რეაქციები.	ცოდნის შეძენასთან ერთად მიდგომების, ქცევის ნორმების, უნარ-ჩვევების და ცხოვრებისეული უნარების გამომუშავებაზე ორიენტირებული. ცოდნასთან ერთად აღვივებს მოწავლის <i>გამოცდილებას</i> , წარმოდგენებს და გრძნობებს.
ძირითადი მეთოდოლოგიური პრინციპები	მოსწავლეების მაღალი აღქმის უნარზე და ძირითადად მოსმენის საშუალებით სწავლაზე გათვლილი, ვიდრე უშუალო მონაწილეობასა და შთაბეჭდილებაზე, მოქმედებაზე და აღმოჩენაზე.	გამიზნულია აქტიურ მონაწილეობაზე, გამოცდილებასა და შთაბეჭდილებაზე დამყარებულ სწავლებაზე, რომლის დროსაც მოსწავლეები მთლიანად არიან ჩართულნი სასწავლო პროცესში. დატოვებულია ადგილი აღქმისა და სწავლისათვის.
სტანდარტული საქმედება	წერითი სავარჯიშოები, თემები, დამუშავებული პრობლემატიკა, კითხვა-პასუხის მეთოდი, მოსმენა, გამეორება, რაც ორიენტირებულია სწორ პასუხზე.	აქტივობების მთელი სპექტრი, რაც მოიცავს გეგმიურ სავარჯიშოებს, დამოუკიდებელ სავარჯიშოს და თვითგამოხატვის საშუალებებს, და ასევე ჩვეულებრივ მითითებებს, რომლის დროსაც აქცენტირებულია აღმოჩენის ეფექტი და აქტიური მონაწილეობა.
ორიენტაცია უნარ - ჩვევებზე	კლასში სწავლების პროცესი ძირითადად მოსმენას, ჩაწერას, დამახსოვრება-დაზეპირებას და გამეორებას ეფუძნება, თუმცა არის მცირე ვიზუალური მასალაც.	ცდილობს ყველა უნარის გამოყენებას სტიმულირების ფართო სპექტრის საშუალებით და ხშირად მოიხმობს მოსწავლეთა წარმოსახვის უნარს.
საკლასო ოთახის ორგანიზაცია	მკაცრად ორგანიზებული, მოსწავლეები რიგებად სხედან და უყურებენ კლასის წინ მდგარ მასწავლებელს. მათ შეუძლიათ ადგნენ, თუმცა გადაადგილება არ შეუძლიათ.	მოქნილია, შეიძლება მუშაობა წყვილებად, მცირე ჯგუფებად, და მთელ კლასთან. მოსწავლეები და მასწავლებლები კლასში მოძრაობენ და შესაძლებელია ფიზიკური აქტივობა, როგორცაა დრამატული წარმოდგენები და პრეზენტაციები.
როლების განაწილება კლასებში და საუბრები	მასწავლებელი პატივცემული ავტორიტეტია და ინფორმაციისა და ახსნა-განმარტებების მთავარი წყაროა. კარგი მასწავლებელი ისაა, ვინც ბევრი იცის და უზრუნველყოფს დისციპლინას. სწორედ ისაა ურთიერთობების ინიციატორი. მოსწავლეებს შორის ურთიერთობა უმნიშვნელოა და ერთმანეთს არ უნდა დაეხმარონ.	მასწავლებელი ხელშემწყობი და წარმმართველია და ზოგჯერ გუნდურ მუშაობაშიც მონაწილეობს. კარგი მასწავლებელი ისაა ვისაც სწავლების პროცესის კარგად ორგანიზების უნარი აქვს. მოსწავლეების განკარგულებაში ინფორმაციის წყაროთა დიდი არჩევანია და ისინი მოიცავენ მასალათა ფართო სპექტრს, ერთმანეთს და გარე სამყაროს. მოსწავლეებს აქვთ არჩევანი და ინიციატივას იღებენ საკუთარ თავზე, ერთმანეთთან თავისუფლად ურთიერთობენ, ერთმანეთს ეხმარებიან და ასწავლიან კლასშივე.
კავშირი გარე სამყაროსთან	ზოგჯერ მასწავლებელი ამყარებს კავშირს კლასსა და გარე სამყაროს შორის, თუმცა, პროგრამის მიხედვით, ეს არ არის აუცილებელი	კავშირი გარე სამყაროსთან (მაგ. სტუმრების მოწვევა, ექსკურსიები, სამინაო დავალებების შემოწმება) სასწავლო პროგრამის უმნიშვნელოვანესი ნაწილია.

საკლასო აქტივობების აღწერა

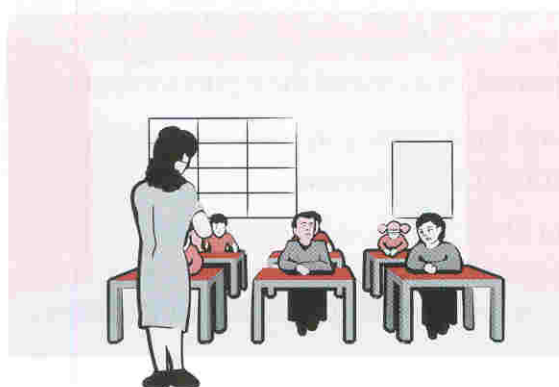


30 წუთი

აღწერეთ, როგორ მიმდინარეობს საკლასო აქტივობები თქვენს სკოლაში, როგორია ზოგადი მიდგომა ამ საკითხთან დაკავშირებით?

1. აღნიშნეთ, 1-ლ პრაქტიკულ საქმიანობაში მოტანილი ცხრილის ელემენტებიდან რომელია თქვენი სკოლისათვის დამახასიათებელი (მაგ. ძირითადია ცოდნის მიღება, აქცენტირებულია ჯგუფური მუშაობა და სხვ.). ვინაიდან, სავარაუდოდ, საკმაოდ დიდი განსხვავებაა მასწავლებლებს და სხვადასხვა ასაკობრივ ჯგუფს შორის, შესაძლოა ცალკე გამოყოთ ან ხაზი გაუსვით ყველა იმ ელემენტს, რომელიც საერთოა, ხოლო ნამდვილად განსაკუთრებული ელემენტები კი უჯრებში მოათავსოთ.
2. აუდიტორიას გააცანით თქვენს მიერ აღნიშნული ელემენტები, შეადარეთ თქვენი და სხვათა დასკვნები და შეეცადეთ კონსენსუსს მიაღწიოთ.
3. თქვენს სკოლაში რომელ სფეროებში გამოიყენება ტრადიციული და რომელში პროგრესული მიდგომა? გადაწყვიტეთ, სად რომელ სფეროს განათავსებდით. თუ თქვენთვის ხელმისაწვდომია მასწავლებელთა მონაცემების სრული ვერსია, თქვენი პასუხების გასამყარებლად გამოიყენეთ B6.1 ქვეთავში მოცემული მასწავლებელთა მიერ გაკეთებული შეფასებები.

რომელი მიდგომა?



← ტრადიციული

→ პროგრესული

ერთ - ერთი მშობლის მოსაზრება კარგი სკოლის შესახებ

ის, რასაც ამ წიგნიდან შეიტყობთ, ძალიან მნიშვნელოვანია სკოლისათვის! მოდით, გაკვეთილებზე ლაპარაკის ნაცვლად მასწავლებელს ყურადღებით მოუსმინეთ.



რომელი ელემენტების გაძლიერებას ისურვებდით? გახსოვდეთ, ჩვენ ისეთი მიდგომა გვჭირდება, რომელიც ცოდნასა და გაცნობიერების დონესთან ერთად რეალურად შეცვლის ბავშვების ქცევასა და მიდგომას

1. კვლავ დაუბრუნდით 1-ლი აქტივობის ცხრილს: “სწავლების ტრადიციული და პროგრესული მეთოდები”: დაიყავით პატარ-პატარა ჯგუფებად, იმსჯელეთ იმ ელემენტებზე, რომელიც ყველაზე უფრო აუცილებლად მიგაჩნიათ იმისათვის, რომ ჯანსაღი კვების საგანმანათლებლო პროგრამა ეფექტური იყოს და თქვენი მოსაზრებები შეიტანეთ ქვემოთ მოტანილ უჯრაში.
2. კვლავ გაერთიანდით და შეადარეთ თქვენი მოსაზრებები. შემდეგ, ერთობლივად განსაზღვრეთ საუკეთესო მათგანი, და მათი გავრცელების და ხელშეწყობის მეთოდები.
 - ა) საგანმანათლებლო პროგრამის გაუმჯობესების თაობაზე თქვენს მიერ შემოთავაზებული მოსაზრებებიდან რომელი იქნება ყველაზე უფრო მისაღები მასწავლებლებისათვის, მშობლებისა და მოსწავლეებისათვის? მათი შეხედულებების და დამოკიდებულების შესასწავლად იხ. მონაცემები მასწავლებელთა (ნაწ. B6.1ბ), მშობელთა (ნაწ. B6.1) და მოსწავლეთა (ნაწ. B6.1ბ) შესახებ.
 - ბ) თქვენს ჩამონათვალში ხაზი გაუსვით ან გამოყავით ისეთი სტრატეგია, რომელიც თქვენის აზრით, ყველასათვის ყველაზე მეტად მისაღები იქნება. ეს როდი ნიშნავს, რომ თქვენ უნდა უგულებელყოთ დანარჩენი წინადადებები – მაგრამ ამასთანავე ამ მეთოდით შესაძლებელი იქნება ისეთი გზის განსაზღვრა, რომელსაც ყველაზე ნაკლები წინააღმდეგობა შეხვდება ყველა მხრიდან.
3. როდესაც შეთანხმდებით ა) საუკეთესო მიდგომების თაობაზე, და ბ) ყველაზე უფრო მისაღები მიდგომების თაობაზე, თქვენს მიერ შევსებული უჯრა გადაიტანეთ ამ თავის ბოლოს, თვალსაჩინო დაფაზე მოცემული დოკუმენტის ყველაზე ზედა უჯრაში. დოკუმენტის დასახელებაა “ჯანსაღი კვების ეფექტური საგანმანათლებლო პროგრამის საკლასო სტრატეგიები.”

[illegible]

მასწავლებლები



20 წუთი

ცვლილებათა განხორციელებაში მასწავლებლებს განსაკუთრებული ფუნქცია აკისრიათ. რამდენად ძლიერ წყაროს წარმოადგენენ ისინი?

განიხილეთ ქვემოთ მოტანილი შეხედულებები და ჩაწერეთ შენიშვნები. შეაფასეთ როგორც ძლიერი, ისე სუსტი მხარეები. როდესაც დაამთავრებთ, გააცანით თქვენი მოსაზრებები სხვა წევრებს, ხოლო შემდეგ განსაზღვრეთ და გამოყავით ძირითადი პრობლემები. მე-8 პრაქტიკულ სავარჯიშოში ჩვენ დავუბრუნდებით ამ საკითხებს.

მასწავლებლები – ძლიერი და სუსტი მხარეები	შენიშვნები
ა) მორალი როგორია მასწავლებლის ზოგადი მორალური დონე - მაღალი, საშუალო თუ დაბალი? რა ფაქტორი განსაზღვრავს მასწავლებლის მორალურ დონეს და რა მოქმედებს მასზე? თუ თქვენ გაქვთ მასწავლებელთა შესახებ მონაცემების სრული ვერსია, იხ. ნაწ. B6.2.	
ბ) საკითხით დაინტერესება დაინტერესებულია თუ არა მასწავლებელთა საკმარისი რაოდენობა, ზოგადად ან მათი პროფესიული მოვალეობებიდან გამომდინარე, ჯანმრთელობის დაცვით, ჯანსაღი კვებით და ზოგადად ჯანსაღი ცხოვრების წესით? იხ. მონაცემები მასწავლებელთა შესახებ, ნაწ. B4.1, B4.2 და B6.3.	
გ) პროფესიული ინტერესი ზოგადად, აინტერესებთ თუ არა მასწავლებლებს რაიმე სიახლის დანერგვა? მაგ. მზად არიან თუ არა ისინი შეცვალონ კლასთან მუშაობის წესები? ან აქტიურად ითანამშრომლონ ახალ პროგრამებში? ან უბრალოდ შემოიღონ რაიმე ახალი საქმიანობა? იხ. მონაცემები მასწავლებელთა შესახებ, ნაწ. B6.4, B6.5 და B6.7.	
დ) გამოცდილება, კვალიფიკაცია და მომზადება აქვს თუ არა ყველა მასწავლებელს მასწავლებლისათვის საჭირო აუცილებელი მომზადება და საკმარისი გამოცდილება და ფლობენ თუ არა ისინი მეთოდების საჭირო მრავალფეროვნებას? თუ თქვენს ხელთაა, იხ. მონაცემები მასწავლებელთა შესახებ, ნაწ. B6.6, B6.5 და B6.7 როგორ ფიქრობთ, არის თუ არა სკოლაში გამოცდილებისა და მომზადების საკმარისი დონე, რომელიც შესაძლოა განხილული იქნეს, როგორც აქტივი?	
ე) გამოცდილება? აქვთ თუ არა მასწავლებლებს საკმარისი ცოდნა ჯანსაღი კვების შესახებ? იხ. მონაცემები მასწავლებელთა შესახებ, ნაწ. B6.6; ჩაუტარებიათ თუ არა მათ რაიმე სასწავლო კურსი? შეუძლიათ თუ არა მათ ერთმანეთს ასწავლონ?	

საკლასო ოთახები



20 წუთი

რა ვითარებაა თქვენს საკლასო ოთახებში? შეამოწმეთ მასწავლებლების მოსაზრება ამ საკითხზე მასწავლებლების შესახებ მონაცემების B6.8 ქვეთავში.

გააკეთეთ რამდენიმე შენიშვნა ხსენებული ვითარების შესახებ. სხვებთან ერთად განიხილეთ მიღებული შედეგები და ხაზი გაუსვით ან გამოყავით მთავარი პრობლემები. მე-8 აქტივობის შესრულებისას ამ საკითხს ისევ დავუბრუნდებით.

რა ტიპისაა თქვენი საკლასო ოთახი?	შენიშვნები
არის თუ არა საკმარისი სივრცე? სივრცე არაადექვატურია, რაც ზღუდავს კლასში ჩასატარებელი საქმიანობის შესაძლო ვარიანტებს	
როგორია შეფარდება მასწავლებლებსა და მოსწავლეებს შორის? თუ კლასი ძალიან დიდია, საშინაო დავალებების გასწორება და ინდივიდუალური მოსწრების კონტროლი შესაძლოა დიდ ტვირთად დააწვეს მასწავლებელს.	
არის თუ არა ასაკობრივი ჯგუფებისა და შესაძლებლობების ფართო სპექტრი? მკაცრად შემუშავებული პროგრამის მიხედვით, სწავლებას, როდესაც ყველა მოსწავლე ერთსა და იმავეს სწავლობს დროის ერთ მონაკვეთში, ყველაზე ნაკლები შედეგი აქვს განსხვავებული შესაძლებლობების მქონე კლასში. იგივე პრობლემებია კლასებში, სადაც დიდი ასაკობრივი სხვაობაა.	
არიან თუ არა კლასში განსხვავებულ აღმსარებლობისა და კულტურის წარმომადგენლები? ზოგ შემთხვევაში ამას შესაძლოა მოჰყვეს შეუწყნარებლობა და კონფლიქტები.	
რა ვითარებაა მოსწავლეთა დასწრების თვალსაზრისით? მოსწავლეები ხშირად აცდენენ სკოლას ან მასწავლებელთა რაოდენობა არასაკმარისია, აკადემიური მოსწრება საგრძნობლად უარესდება.	
არის თუ არა კლასში საჭირო საშუალებები და აღჭურვილობა? როგორც სწავლა, ისე სწავლება საკმაოდ რთულია სკამების, მერხების, ფურცლების, სახელმძღვანელოების, ფანქრების და კალმების (განსაკუთრებით ფერადი ფანქრებისა და პასტების) გარეშე. ბნელი, ზედმეტად ცხელი ან ცივი ოთახები და გარედან შემოსული ხმაური ხელს შეუშლის სასწავლო გარემოს.	
არიან თუ არა დამხმარე მასწავლებლები, ან ხომ არ მონაწილეობენ მშობლები სასწავლო პროცესში დამხმარეობად? მრავალ სკოლაში არ არიან დამხმარე მასწავლებლები და ამდენად, დიდი ძალისხმევა სჭირდებათ სასწავლო პროცესის სწორად წარმართვისათვის მასწავლებელთა შეზღუდული კონტინგენტის გამო.	

1. დაიყავით პატარა ჯგუფებად. თითოეულმა ჯგუფმა ერთი გაკვეთილი აირჩიოს და შეაფასოს იგი. დარწმუნდით, რომ გაქვთ მასწავლებლის შენიშვნები (თუ ასეთი რამ არსებობს).
2. ჯგუფის თითოეულმა წევრმა განიხილოს გაკვეთილი და თავისი პირველი შთაბეჭდილება გაუზიაროს სხვებს.
3. გაკვეთილის შესაფასებლად გამოიყენეთ კითხვარი - გაეცანით და უპასუხეთ შეკითხვებს. გაითვალისწინეთ, რომ ზოგი შეკითხვა შესაძლოა არ მიესადაგებოდეს ამა თუ იმ კონკრეტულ გაკვეთილს – თავად გადაწყვიტეთ, ასეთ ვითარებასთან გაქვთ საქმე თუ არა?
4. ერთობლივად განიხილეთ მიღებული შედეგები. ქვემოთ მოტანილ უჯრაში შეიტანეთ შენიშვნების მოკლე ვერსიები.
5. განსაზღვრეთ მთავარი პრობლემები და ხაზი გაუსვით მათ.

[illegible]

პრობლემები



20 წუთი

დაუბრუნდით ბოლო სამი აქტივობის დროს თქვენს მიერ შედგენილ პრობლემათა ნუსხებს. ხომ არ შეხვედრიხართ ქვემოთ ჩამოთვლილთაგან რომელიმე პრობლემას?

- მასწავლებლები არ არიან მოწადინებულები შეცვალონ რაიმე ან ჩაატარონ ექსპერიმენტი
 - მასწავლებლებმა ბევრი არაფერი იციან ჯანსაღი კვების შესახებ
 - მშობლებს არ მოსწონთ პროგრესული მეთოდები და არ უჭერენ მხარს
 - ბავშვები ხელისშემშლელად მიიჩნევენ ახალ მეთოდებს და ვერ აკმაყოფილებენ მათ მოთხოვნებს
 - საკლასო ოთახის პირობები არაადაკმაყოფილებელი და შეუსაბამოა
 - სასწავლო მასალები არ შეესაბამება პროგრამას.
1. ხაზი გაუსვით იმ პრობლემას, რომელიც ყველაზე უკეთ მიესადაგება თქვენს სიტუაციას და ამ პრობლემის ყოველმხრივი განხილვის შემდეგ ქვემოთ მოტანილ ტაბლოში მიუთითეთ თქვენს მიერ შერჩეული გადაწყვეტის გზები.
 2. პრობლემების გადაწყვეტის საშუალებები ორ ნაწილად გაყავით – შიდა და საგარეო საშუალებებად. ამათგან შიდა საშუალება ისაა, რომლის განხორციელება საკუთარი ძალებითაა შესაძლებელი, საგარეო კი ის, რომლის გასატარებლად სხვა პირებთან თანამშრომლობაა საჭირო. გადაწყვეტილებების მიღებისას რეალისტები იყავით – მაგ. არავის შეუძლია მასწავლებლების ხელფასების გაორმაგება, და ა.შ.
 3. შენიშვნებისა და შესაძლო გადაწყვეტილებებისათვის იხ. აქტივობების შეფასება.
 4. კიდევ რა პრობლემებს მიუთითებდით?

შეიტანეთ ეს პრობლემები ქვემოთ მოტანილ ცხრილში და განიხილეთ მათი გადაწყვეტის საშუალებები ისე, როგორც ზემოთ მითითებულ შემთხვევაში.

პრობლემები	გადაწყვეტის შიდა საშუალებები	გადაწყვეტის საგარეო საშუალებები

5. შეარჩიეთ საშინაო პრობლემის ყველაზე ეფექტური გადაწყვეტილებები. მოათავსეთ ისინი ამ თვალსაჩინო დაფაზე მოცემული დოკუმენტის ქვედა ნაწილში. ეს დოკუმენტი, რომლის სახელწოდებაცაა “საკლასო სამუშაოების სტრატეგია ჯანსაღი კვების შესახებ კარგი სასწავლო პროგრამისათვის”, მოცემულია ამ ნაწილის ბოლოს.

შეჯამება



30 წუთი

დასკვნების ჩაწერა

1. ამ ნაწილში ჩატარებული სამუშაოების საფუძველზე ორი შედეგი მივიღეთ:

- შემუშავებულია რამდენიმე სტრატეგიული მიდგომა საკლასო სამუშაოებისადმი, რომელთაგან ყველაზე მისაღები ალტერნატივები გამოკვეთილი და აღნიშნულია. იხ. აქტივობა 3.
- მოსაზრებები რესურსებთან დაკავშირებულ პრობლემებთან (მასწავლებლები, საკლასო ოთახები, სასწავლო მასალები) გამკლავების შესახებ. იხ. აქტივობა 7 – გადაწყვეტის შიდა საშუალებები.

შერჩეული სტრატეგიული მიდგომები და მოსაზრებები უნდა შეიტანოთ დოკუმენტში “საკლასო სამუშაოების სტრატეგია ჯანსაღი კვების კარგი სასწავლო პროგრამისათვის”, რომელიც უნდა მოათავსოთ მთავარ თვალსაჩინო დაფაზე, იმ უჯრის გვერდით, რომელსაც ჰქვია “მიდგომები საკლასო სამუშაოებისადმი.” (იხ. დიაგრამა).

2. დაუბრუნდით მე-4, მე-5 და მე-6 პრაქტიკულ სავარჯიშოებს და იქ მითითებულ თქვენს შენიშვნებს, და მე-7 პრაქტიკულ სავარჯიშოში მოტანილ გადაწყვეტის საგარეო საშუალებებს, ანუ იმათ, რომლებიც გარეშე ჩარევას მოითხოვენ. რომელია ის საჭიროებები, რომელსაც თქვენი აზრით, სკოლა მარტო ვერ გაუმკლავდება? ისინი შესაძლოა ეხებოდნენ ისეთ საკითხებს, როგორიცაა მასწავლებლის განათლებისა და ცოდნის დონე, სასწავლო მასალები ან საკლასო აღჭურვილობა. შესაძლოა, თქვენ საშუალება მოგეცეთ, რომ ეს საჭიროებები განათლების ან ჯანდაცვის ადგილობრივი სამსახურის წარმომადგენლებთან, ან დონორებთან განიხილოთ.

ჩაწერეთ ყველაფერი დოკუმენტში “სხვა საჭიროებები”, რომელიც მოცემულია დაფაზე.

დასკვნების პრეზენტაცია

დაიყავით ჯგუფებად და განიხილეთ თქვენს მიერ შერჩეული საკლასო სამუშაოების სტრატეგიები, თქვენი მოსაზრებები და შეხედულებები მათი ხელშეწყობისა და განხორციელების, მასწავლებელთა განათლების, სასწავლო საშუალებების, საკლასო აღჭურვილობა-საშუალებების და იმ შეხედულებების შესახებ, რამაც განაპირობა თქვენი არჩევანი, ხოლო შემდეგ, ყოველივე ეს პრეზენტაციის სახით წარუდგინეთ მთელ აუდიტორიას. თითოეულ პრეზენტაციას დაუთმეთ ხუთი წუთი. შესაძლოა, თქვენ ისაუბრებთ იმ საკითხებზე (თუ ასეთი საკითხები არსებობს), თუ რა უნდა გააკეთოს სკოლამ იმ საჭიროებებთან დაკავშირებით, რომლებსაც მხოლოდ საკუთარი ძალებით ვერ უმკლავდება.

თვალსაჩინო დიაგრამა



საკლასო სამუშაოების სტრატეგია ჯანსაღი კვების კარგი სასწავლო პროგრამისათვის

ჯანსაღი კვების საგანმანათლებლო პროგრამის საკლასო მეცადინეობების ჩატარების მეთოდები
(ყველაზე მისაღები და აღიარებული მეთოდები ხაზგასმულია/გამოკვეთილია)

მოსაზრებები სწავლების საუკეთესო მეთოდების მხარდასაჭერად და გასავრცელებლად

■ აქტივობა 1 *პროგრამის სწავლების მეთოდები : პირველი რეაქცია*

შენიშვნები პროგრამის სწავლების მეთოდებთან დაკავშირებით

სწავლების ზოგი მეთოდი კონკრეტულ ვითარებაში და კონტექსტში მიუღებელია, ხოლო ზოგჯერ, ზოგი მასწავლებელი სხვა კოლეგასთან შედარებით უბრალოდ უკეთესი პროფესიონალია, იმის მიუხედავად, თუ სწავლების რა მეთოდს იყენებს იგი. თუმცა, ეს მაინც სხვა საკითხია, სწავლების რომელიმე კონკრეტული მეთოდის ეფექტურობის საკითხი კი სხვა, იმ პირობით, რომ ეს მეთოდი უკვე პრაქტიკულად მუშაობს და ამართლებს. ქვემოთ მოტანილია ჩვენი შენიშვნები სწავლების ორი მეთოდის, ანუ მიდგომის შესახებ.

ტრადიციული მიდგომა

ეს მიდგომა შესაძლოა უფრო ეფექტური იყოს როგორც მასწავლებლებისათვის, ისე მოსწავლეებისათვის – ორივე მხარისათვის გასაგებია, თუ რა უნდა გააკეთონ და რა მოეთხოვებათ მათ. მიდგომა ხაზს უსვამს და ცდილობს, რომ გაზარდოს სკოლებისა და მასწავლებლების სოციალური მნიშვნელობა და გამოასწოროს სოციალური მიდგომები. მართალია, მეთოდი კარგად ორგანიზებული და მოწესრიგებულია, თუმცა ამავდროულად საკმაოდ ხისტი და მკაცრია, და ხშირად იმეორებს ერთსა და იმავეს, რაც მოსაწყენია როგორც მასწავლებლების, ისე მოსწავლეებისათვის.

ასეთი მიდგომა შესაძლოა ძალზე ეფექტური იყოს დასახული მიზნების მისაღწევად (ჩვეულებრივ, ძირითადი ყურადღება ფაქტებზეა გადატანილი), იმ პირობით, რომ მასში საკმარისი ყურადღება ეთმობა გამეორებასა და პრაქტიკულ სავარჯიშოებს. სხვაგვარად, ბევრი ბავშვი ვერ აჩვენებს სასურველ შედეგს. ზოგადად, ტრადიციული მიდგომის დროს დაბალი აკადემიური მაჩვენებელი უფრო მოსალოდნელია, ვინაიდან, მასში საკმაოდ მწირია სტიმულირება და მრავალფეროვნება.

ეს მიდგომა არც დიდად სასწავლო-საგანმანათლებლოა და არც პედაგოგიური, რადგან საკმაოდ შეზღუდული მიზნები აქვს და ხელს არ უწყობს, რომ ბავშვებმა იფიქრონ და იაზროვნონ, თავად აღმოაჩინონ სიახლეები და გაიცნობიერონ პირადი შთაბეჭდილებები და გამოცდილება. პატიოსანი და კეთილსინდისიერი მასწავლებლისათვის ნიშნებისა და შეფასებების რაოდენობა უამრავ სამუშაოს ნიშნავს, თუმცა, თავისთავად სამუშაო არ არის რთული.

რთული სწორედ სწავლების ძალიან კონსერვატული, ტრადიციული მეთოდის შეცვლაა, რომელიც სავსებით არ ითვალისწინებს თავისუფალ უკუკავშირს მოსწავლეთა მხრიდან. ამის მიუხედავად, უმრავლესობა მაინც იოლად ითვისებს ახალ მიდგომებს, განსაკუთრებით მაშინ, როდესაც მათი წარდგენა საკლასო ოთახების კონტექსტის გარეთ ხდება – მაგ. სხვადასხვა პროექტის განხორციელების ან სასკოლო ექსკურსიების დროს.

პროგრესული მიდგომა

იმ შემთხვევაში, თუ მასწავლებელი შედარებით გამოუცდელია, ან ცდილობს ძალზე სწრაფად დაწერგოს ეს მიდგომა, ანუ მეთოდი, შესაძლოა იგი ქაოსური და უკონტროლო გამოდგეს (და ამდენად, საკმაოდ დამღლეელიც). სწორი გამოყენების შემთხვევაში ეს მიდგომა ძალიან საინტერესოა, სტიმულის შემცველია და მასალის ეფექტურად ათვისების

კარგ პოტენციალს შეიცავს, ვინაიდან მისი მიზანია მასალა ხელმისაწვდომი და გასაგები იყოს ნებისმიერი კლასის ყველა ბავშვისათვის. ამავე დროს ის საკმაოდ მოქნილია და კარგად მიესადაგება ინდივიდუალურ მოთხოვნებს, ხოლო ყველგან, სადაც საჭიროა, შესაბამისი საქმიანობის განხორციელებისა და მიმართულების შეცვლის საშუალებას იძლევა.

ხშირად ჰგონიათ, რომ საკლასო სწავლების პროგრესული მეთოდები თითოეული მასწავლებლისათვის ზღვა სამუშაოს ნიშნავს, მაგრამ, საუკეთესო მნიშვნელობით, ეს ნიშნავს უამრავ სამუშაოს მოსწავლეებისათვის - სწორედ ისინი უნდა ასრულებდნენ უამრავ სამუშაოს. ამ მეთოდით სწავლების ხელოვნება სწორედ ისაა, რომ ორგანიზებულად წარიმართოს მოსწავლეთა საქმიანობა, რომ მოსწავლეთა ძალისხმევა დაეხმაროს მასწავლებლისას, შეავსოს და გაამდიდროს იგი. სწავლების პროგრესული მეთოდების შესაბამისად მოწყობილი საკლასო ოთახის უპირატესობა ისაა, რომ იქ ბევრი სხვადასხვა სასწავლო მასალაა, და ამ მხრივ მართლაც რომ ბევრი სიამოვნებაა, თუმცა უამრავია ისეთი პროგრესული მეთოდი, რომელიც არაფერი ღირს (მაგ. სცენა - წარმოდგენები, წარმოსახვა, სხვადასხვა ისტორიები, მოდელების შექმნა).

სწავლების პროგრესული მეთოდი ერთ საშიშროებას გულისხმობს – მეთოდები შესაძლოა გაუთვითცნობიერებლად ასცდეს საბოლოო მიზნებს – რაც იმას ნიშნავს, რომ საქმიანობა თვითმიზანი ხდება ხოლმე. ეს საკმაოდ დამაბნეველია, ვინაიდან მოსწავლეები საბოლოო მიზნებს ვერ ხედავენ, ანუ ვერ ხვდებიან იმას, თუ რა უნდა ისწავლონ, თუმცა, მათ შეიძლება ეს შეახსენონ მიზნების და შედეგების განხილვის, სასწავლო საკითხებზე საუბრის და ტესტირების დროს.

პროგრესული მეთოდის მიმდევარმა მასწავლებლებმა ტრადიციული სწავლების მომხრე კოლეგებისაგან შესაძლოა გადმოიღონ გაკვეთილების დაგეგმვისა და მასალის ათვისების შემოწმების ნაცადი ხერხები, მაგრამ მათთვის ძირითადად ძნელი იქნება ტრადიციულ მეთოდებზე დაბრუნება, რომლის შესაძლებლობებიც საკმაოდ შეზღუდულად მოეჩვენებათ.

■ აქტივობა 8 სწავლების სტრატეგიები

ზოგი პრობლემის გადაწყვეტის შესაძლო გზები:

B6 ქვეთავის აქტივობების გაგრძელება

პრობლემა	გადაწყვეტის შიდა საშუალებები	გადაწყვეტის საგარეო საშუალებები
მასწავლებლებს არ სურთ ცვლილებები და ექსპერიმენტები	დაანაწილეთ კონტექსტი. თუ მასწავლებლებს არ სურთ საკლასო მეცადინეობების შეცვლა, სიახლეები კლასის გარე საქმიანობებში განხორციელდეს, როგორცაა, მაგ. სრულიად სასკოლო ღონისძიებები, ექსკურსიები, ვიზიტები და ლექტორ-მასწავლებლების მოწვევა და სხვ. სთხოვეთ წარმატებულ მასწავლებლებს, თავიანთი გამოცდილება და ხერხები სხვებსაც გაუზიარონ, ხოლო სიახლეებით დაინტერესებულმა მასწავლებლებმა შესაძლოა გაცვალონ კლასები და სიახლის დანერგვას შეეცადონ, ან წინასწარ მოილაპარაკონ სწავლების ახალი მეთოდების განხორციელებისა და შესაბამისი შენიშვნების თაობაზე. შემდეგ კი ერთმანეთს შეადარონ თავიანთი შენიშვნები.	საზოგადოებრივი სამსახურების წარმომადგენლების დაინტერესება, რათა მათ ისეთი მიდგომები წარმოაჩინონ, რომელიც ცხადყოფს მათ მზადყოფნას, ჩაერთონ ამ პროგრამაში. განათლების სამინისტროს ან განათლების ადგილობრივი სამსახურის წარმომადგენლის დაინტერესება, რათა შემოღებული იქნეს ინიციატივების ხელშეწყობის სქემა, მაგ. წამახალისებელი პრიზები ინოვაციური გაკვეთილის სამი საუკეთესო გეგმისათვის.
მასწავლებლებმა ბევრი არაფერი იციან ჯანსაღი კვების შესახებ	ზოგ სპეციფიკურ საკითხთან დაკავშირებით სკოლის კონტაქტების განმტკიცება ჯანდაცვის სამინისტროსთან და ჯანდაცვის უზრუნველყოფის სამსახურებთან. თუ სკოლაში არიან შესაბამისი ცოდნისა და გამოცდილების მქონე პირები, მოაწვევთ სემინარები, სადაც ისინი სხვებს გაუზიარებენ თავიანთ ცოდნას. გამოცდილების გასაზიარებლად მოაწვევთ ერთობლივი შეხვედრები, რომლებსაც სხვა სკოლების წარმომადგენლებიც დაესწრებიან. თუ შესაძლებელია, უზრუნველყავით ინტერნეტ-გვერდების ხელმისაწვდომობა ჯანმრთელობის დაცვისა და ჯანსაღი კვების შესახებ.	დაარწმუნეთ ჯანდაცვის უზრუნველყოფის სამსახურები, რომ მათ რამდენიმე მოკლე სასწავლო კურსი და ბრიფინგი ჩაატარონ სკოლებში. ჯანსაღი კვების საკითხების ადაპტაციის უზრუნველყოფა და მათი ჩართვა მასწავლებლის კვალიფიკაციის ასამაღლებელ კურსებში და პროგრამებში.
მშობლები მხარს არ უჭერენ სწავლების პროგრესულ მეთოდებს	კომპრომისებზე წასვლა: ნელ-ნელა გაატარეთ სიახლეები და არ მოიმოქმედოთ რაიმე მოჩვენებითი პროგრესის მისაღწევად. მხოლოდ სახალისო ელემენტების შენიღბვით სწავლების პროგრესული მეთოდის მრავალი საქმიანობა ისე შეიძლება წარმოჩინდეს, თითქოს ტრადიციული მეთოდის ნაწილი იყოს. მაგ. შეჯიბრებას შეიძლება ტესტირების სახე მიეცეთ, ან დღიურებში ჩანაწერების შეტანა შესაძლოა წერით დავალებად ჩავთვალოთ, ან შემოვიღოთ ნიშნებით შეფასების სისტემა, რაც ყველაზე სახალისო საქმიანობასაც კი, როგორცაა მაგ. მთლიანად მოქმედებაზე, გამოცდილების წარმოჩენაზე და მონაწილეობაზე დამყარებული აქტივობები, სერიოზულობის ელფერს მატებს.	განიხილეთ ეს საკითხები მასწავლებელთა და მშობელთა ასოციაციის (მმა) შეკრებაზე. ჩაატარეთ გაკვეთილი, ან მისი პრეზენტაცია და ახსენით მისი მიზნები და ამოცანები.
ნებისმიერი ახალი საკლასო სამუშაო სტიმულს იძლევა და შესაძლოა ბავშვების ზედმეტი აღზნება და მდელვარება გამოიწვიოს.	თუმცა ახლა ბავშვებს, ისე როგორც ნასწავლებლებს, არული კლასი სულაც არ მოსწონთ. ბავშვებს წინასწარ აუხსენით რაიმე სიახლე, ან სწავლების ახალი მეთოდი და ისე წარმოუდგინეთ მათ იგი, როგორც ექსპერიმენტი, რომელშიც მოსწავლეთა მონაწილეობა აუცილებელია. ნათლად და გასაგებად ახსენით, რა უნდა გააკეთონ ბავშვებმა და რატომ,	ჰკითხეთ მათ, შეძლებენ თუ არა დავალებების შესრულებას და მოვალეობებთან გამკლავებას. ადრევეთ, რომ გადაწყვიტონ, სურთ თუ არა ამის გაკეთება. საბოლოოდ, განიხილეთ, თუ რამდენად ეფექტური იყო ეს მეთოდი.
საკლასო პირობები არაადამაკმაყოფილებელია	თუ საკლასო ოთახი პატარაა და ამდენად, ფართობი არასაკმარისია, გაკვეთილი გარეთ ჩაატარეთ, კლასში კი იმსჯელოთ, ჩაატარეთ წერითი სამუშაო და ისწავლეთ. თუ კლასი მრავალრიცხოვანია, გამოიყენეთ ისეთი სავარჯიშოები, რომელთა საშუალებითაც სწრაფად შეამოწმებთ მოსწავლეთა მომზადების დონეს, დაიხმარეთ მშობლები, დამხმარე პერსონალი ან თვით ბავშვები. თუ კლასში სხვადასხვა ასაკის და შესაძლებლობების ბავშვები არიან თავმოყრილი, აკეთეთ რაც შეიძლება მეტი ჯგუფური სამუშაო, წახალისეთ მოსწავლეები, რომ ერთმანეთს დაეხმარონ, ხშირად გააკეთეთ დავალებების როტაცია და გამოიყენეთ მეორადი გადაამუშავებისათვის ვარგისი ფურცლები და ფორმები.	მოითხოვეთ კვალიფიკაციის ასამაღლებელი კურსის ჩატარება საკლასო ოთახების ცუდ მდგომარეობასთან გამკლავების საკითხებზე

	თუ კლასში სხვადასხვა კულტურის წარმომადგენლები არიან, დააკისრეთ მათ ექსპერტების მოვალეობა, რომლებიც მოგვითხრობენ კვების რაციონის თავიანთი კულტურისათვის დამახასიათებელ თავისებურებებს. თუ მოსწავლეები გაკვეთილებს რეგულარულად ესწრებიან, ეცადეთ დარწმუნდეთ, რომ ბავშვებმა იციან საშინაო დავალებები. დააწყვილეთ ბავშვები და ერთმანეთის აკადემიური მოსწრებისათვის პასუხისმგებლობა დააკისრეთ. თუ აღჭურვილობის ან თვალსაჩინოების ნაკლებობაა, გამოიყენეთ ნატურალური საგნები – მაგ. ხილი, ბოსტნეული, ან მოდელები, ხოლო დიალოგებში და საუბრებში, წარმოდგენებში, ჩამოვლა-დათვალიერებაში და როლების შესრულებაში ჩართეთ რეალური ადამიანები. თუ შესაძლებელია, დაიხმარეთ მშობლები და მოხალისეები	შესთავაზეთ ისეთი მასალების შემუშავების პროექტი, სადაც მთლიანად იქნება შესაძლებელი თვითშემოწმება (ექნება სწორი პასუხების შემცველი დანართი). მოითხოვეთ მართლა მნიშვნელოვანი ნინთები: პლაკატები, ქაღალდი და ფერადი ფანქრები
სასწავლო მასალები და აღჭურვილობა არაადეკვატურია	კარგი მასწავლებელი ცოტა სასწავლო მასალითაც უკეთესად გაართმევს თავს საქმეს! იმ გაკვეთილის გეგმის შემუშავებისას, სადაც გასურთ დისკუსიის მოწყობა, გამოიყენეთ საკუთარი გამოცდილება და სხვა მასწავლებლებთან ითანამშრომლეთ. გამონახეთ საშუალებები იმისათვის, რომ გაკვეთილის ბოლოს მიღებული დასკვნები მუდმივად თვალსაჩინო იყოს მოსწავლეთათვის – მაგ. გააკარით პლაკატები კედელზე; გააკეთეთ პატარა ბანქო და თითოეულზე დაწერეთ მთავარი გზავნილები, ისე, რომ როდესაც ბავშვებს ჩამოურიგებთ მათ, თითოეულმა ახსნას ეს მთავარი გზავნილი.	მოიწვიეთ ჯანდაცვის სამსახურის წარმომადგენელი და სთხოვეთ ჩაატაროს ბრიფინგი. თუ თავად შეგიძლიათ საჭირო მასალების დამზადება, ეცადეთ მოიპოვოთ საჭირო სახსრები და დაამზადოთ საცდელი სერიები. თუ ეს შეუძლებელია, განათლების სამინისტროს ადგილობრივ თანამდებობის პირთან იმსჯელეთ იმაზე, რაც გჭირდებათ.

ფაზა გ
სამოქმედო გეგმები

პრიორიტეტები და სტრატეგიები

შინაარსი

1. ცვლილებათა განხორციელების გამოცდილება (არასავალდებულო)
2. ზემოდან ქვემოთ თუ ქვემოდან ზემოთ
3. მითითებები ცვლილებათა მართვისათვის
4. ინსტიტუციური სტრუქტურა
5. ჯანმრთელობის დაცვისა და ჯანსაღი კვების სასკოლო კომიტეტი
6. პრიორიტეტების შერჩევა
7. შეჯამება

თვალსაჩინო დაფაზე მოცემული დოკუმენტები:
მითითებები ცვლილებათა მართვისათვის
დისკუსიების დღის წესრიგი

პრაქტიკული სამუშაოების შემოწმება

რა დაგჭირდებათ

ადამიანები:	ადამიანები, რომლებსაც აქვთ განათლების სისტემაში ცვლილებების გატარების გამოცდილება.
ინფორმაცია:	განათლების სისტემის ინსტიტუციური ჩარჩოების ცოდნა
საჭირო დოკუმენტები:	წინამდებარე თავის მიზნებისათვის A და B ფაზების დროს შედგენილი და თვალსაჩინოდ წარმოდგენილი დოკუმენტები. ამ ნაწილის ბოლოს მოცემული და თვალსაჩინო დაფაზე წარმოდგენილი დოკუმენტების შეუვსებელი ასლები. ეს დოკუმენტებია: “მითითებები ცვლილებათა მართვისათვის” და “დისკუსიების დღის წესრიგი”
მომარაგება:	საჭირო არ არის.



ცვლილებათა განხორციელების გამოცდილება

(არასავალდებულო)

1. რა ხერხებითაა შესაძლებელი ცვლილების წარმატებით განხორციელება?

გაიხსენეთ ცვლილების განხორციელების პირადი გამოცდილება და ის შეგრძნება, რაც გაგიჩნდათ ამ ცვლილების მიმართ.

- რა შეიცვალა?
- ვინ განახორციელა ცვლილება და რა შეცვალა?
- რომელი კულტურა იყო წარმმართველი ამ დაწესებულებაში
- იყო თუ არა წინააღმდეგობა და უკმაყოფილება?
- რას აკეთებდნენ ისინი, ვინც ახორციელებდა ცვლილებას? გამართეს თუ რა კონსულტაციები მათთან, ვისაც ეხებოდა ცვლილება?
- რამდენად ეფექტური და ღირებული იყო ცვლილება?

2. გააკეთეთ რამდენიმე შენიშვნა, შემდეგ აღწერეთ პირადი გამოცდილება და გააცანით იგი პარტნიორს ან მცირე ჯგუფს. რა დასკვნებს გამოიტანდით ცვლილებათა მართვის შესახებ?

3. თქვენი დასკვნები გააცანით მთელ ჯგუფს.

მაგალითები აკლია



ზემოდან ქვემოთ თუ ქვემოდან ზემოთ?

საიდან მოდის იმ ცვლილებათა განხორციელების აუცილებლობა, რომელთა საჭიროებაც ჯანსაღი კვების სასკოლო პროგრამითაა განპირობებული? რა უფრო ადვილია, მათი განხორციელება ზემოდან, თუ ეს ცვლილებები პროგრამაში უშუალოდ ჩართული ადამიანებისაგან, ანუ ქვემოდან უნდა მომდინარეობდეს?

ქვემოთ მოტანილია ჩვენს მიერ შესწავლილი ზოგიერთი საკითხი. თქვენი აზრით, ზემო-დან მართვის შემთხვევაში, რომელი მათგანი იქნება წარმატებული, თუკი მას “ზემოდან ქვემოთ” მიმართულებით განვახორციელებთ? და რომელი - ისეთი, რომლის მიმართაც პროგრამის უშუალო მონაწილეებს აუცილებლად უნდა ჰქონდეთ იმის შეგრძნება, რომ ეს მათი პირმოა, ე.ი. რომლის წარმატება მხოლოდ მაშინაა შესაძლებელი, თუ იგი ქვემოდან წამოვა და ზემოთკენ იქნება მიმართული?

1. კრიტიკულად შეაფასეთ ეს ჩამონათვალი, რომლის დროსაც თქვენს პირად გამოცდილებას დაეყრდნობით, შემდეგ თითოეულ საკითხს დაუსვით T/D ან B/U აღნიშვნა.

- ბავშვთა ჯანსაღი კვების საჭიროებების გათვალისწინება
- ჯანმრთელობის დაცვის ადგილობრივი რესურსების გამოყენება
- ჯანდაცვის უზრუნველყოფის საქმიანობის მხარდაჭერა საგანმანარლებლო და ახსნა-განმარტებითი თვალსაზრისით
- მონიტორინგისა და ინფორმაციის ხელმისაწვდომობის სისტემის გაუმჯობესება
- პარტნიორების მოწვევა და მონაწილეობა
- ადგილობრივი მოსახლეობის მონაწილეობა
- მთელი სკოლის მონაწილეობა
- ცვლილებების შეტანა საკლასო სასწავლო გეგმებში
- ახალი საკლასო მეთოდების შემოღება და მორგება.

2. თქვენი მოსაზრებები შეუდარეთ პრაქტიკული სამუშაოების შემოწმებაში მოცემულ მითითებებს.

მითითებები ცვლილებათა მართვისათვის



20 წუთი

ცვლილებების გამტარებლებმა აუცილებლად უნდა იპოვონ გზები, რათა ხალხი საკუთარი ნებასურვილით ჩართონ ამ პროცესში, ე.ი. “ქვემოდან ზემოთკენ” მიმართულებით, ისე, რომ პირები, ვისაც უშუალოდ შეეხება ეს ცვლილება, მზად იყვნენ დასახმარებლად და თავიანთი მოსაზრებები შესთავაზონ ცვლილების გამტარებლებს.

რა მოსაზრებებს მოგვაწვდიდით ხალხთან დაკავშირებით?

1. თქვენს პარტნიორთან ერთად, მოიფიქრეთ სამი მოსაზრება, ჩაწერეთ ქვემოთ მოტანილ უჯრაში, შემდეგ კი მთელ ჯგუფს გაუზიარეთ ისინი.

მითითებები ცვლილებათა მართვისათვის

2. გაეცანით პრაქტიკულ სავარჯიშოების შემოწმებაში მითითებულ სხვა მოსაზრებებს ცვლილებათა მართვასთან დაკავშირებით.
3. ერთობლივად შეარჩიეთ თქვენი კონტექსტისათვის ყველაზე მეტად მისაღები რჩევები, რომლებიც თქვენის აზრით ყველაზე ეფექტური იქნება ცვლილებათა მართვისათვის. ეს იქნება საბოლოო არჩევანი, რომელიც შეტანილი იქნება თვალსაჩინო დაფაზე განთავსებულ მთავარ დოკუმენტში. თქვენი მოსაზრებები ჩაწერეთ ამ თავის ბოლოს მოცემული დოკუმენტის ელექტრონულ ვერსიაში - ასლში, რომლის სახელია “მითითებები ცვლილებათა მართვისათვის”, ან მის ნაბეჭდ ვერსიაში, შემდეგ კი შეიტანეთ იგი ელექტრონულ ვერსიაში.

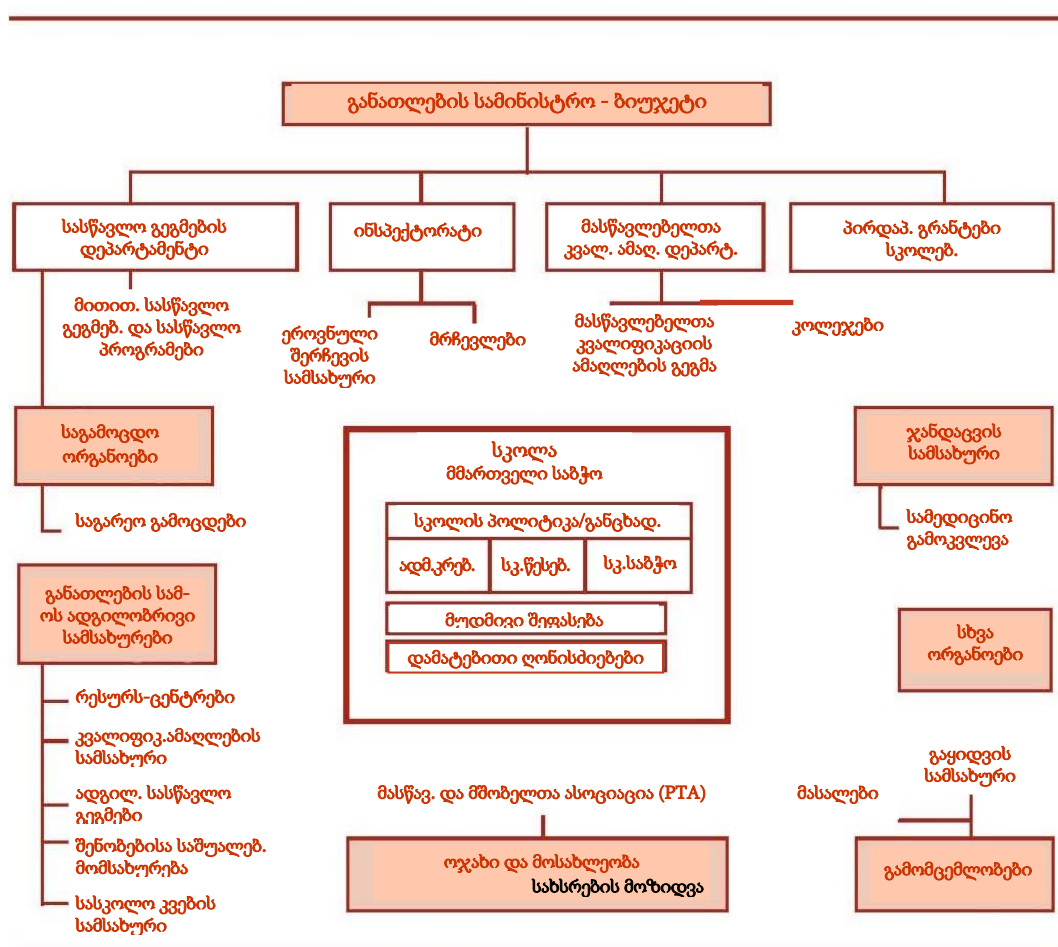


ინსტიტუციური სტრუქტურა

(შერჩევითი)

იმის მიუხედავად თუ რა არის გასაკეთებელი, ან იმის მიუხედავად, თუ რისი გაკეთება გსურთ, რეალურად, რისი გაკეთების უფლებამოსილება გაქვთ?

ქვემოთ მოტანილ დიაგრამაზე ნაჩვენებია ერთი ქვეყნის განათლების სისტემა და მისი შემადგენელი ყველა ერთეული. როგორია თქვენი ქვეყნის განათლების სისტემა?



1. თქვენთან არსებული სისტემის ინსტიტუციური სტრუქტურა

ზემოთ მოტანილი დიაგრამის დახმარებით დახატეთ მსგავსი სურათი თქვენი ვითარების გადმოსაცემად. განუმარტეთ იგი სხვა ჯგუფებს, განსაკუთრებით კი მათ, ვინც არ იცნობს განათლების სისტემას – მაგ. ჯანდაცვის სამსახურის, არასამთავრობო ორგანიზაციების, ოჯახების და სხვა დაინტერესებული მხარეების წარმომადგენლებს. განიხილეთ სისტემის ყველა ელემენტი და აჩვენეთ:

- ვის რა მოვალეობები აკისრია და ვინ რას აკეთებს
- რამდენად აქტიურები არიან ისინი და რა რესურსები გააჩნიათ მათ
- სკოლის რესურსები და რაში და როგორ იყენებენ მათ.

განათლების სისტემა: ინსტიტუციური სტრუქტურა

2. მანევრირების სივრცე

ამ სტრუქტურის ჩარჩოებში, რამდენად შერჩათ სკოლებს თავისუფალი მოქმედების სივრცე ისეთ საკითხებთან დაკავშირებით, როგორიცაა:

- | | |
|---|--|
| • კავშირი საზოგადოებასთან და ოჯახთან | • სკოლის ბაღები |
| • კავშირი ჯანდაცვის სამსახურებთან | • სკოლის პოლიტიკა და განაწესი |
| • ჯანდაცვის მონიტორინგი და ინფორმაციის გადამოწმების სისტემები | • ადგილობრივ ან ეროვნულ დონეზე შემუშავებული სკოლის სასწავლო პროგრამა |
| • მასწავლებელთა კვალიფიკაციის ამაღლება და მოსამზადებელი კურსები | • სასწავლო მასალები |
| • სასკოლო კვება | • მეთოდოლოგია |
| • სხვა საკვები პროდუქტები სკოლის ტერიტორიაზე | • სრულიად სასკოლო პროექტები და კამპანიები და სხვ. |
| • სასკოლო გარემო და სანიტარული მდგომარეობა | |

ის სფეროები, სადაც მანევრი შესაძლებელია თქვენს სტრუქტურაში, აღნიშნეთ მწვანე ფერით, სიტყვა “GO”-თი.

ჯანდაცვისა და ჯანსაღი კვების სასკოლო საბჭო



30 წუთი

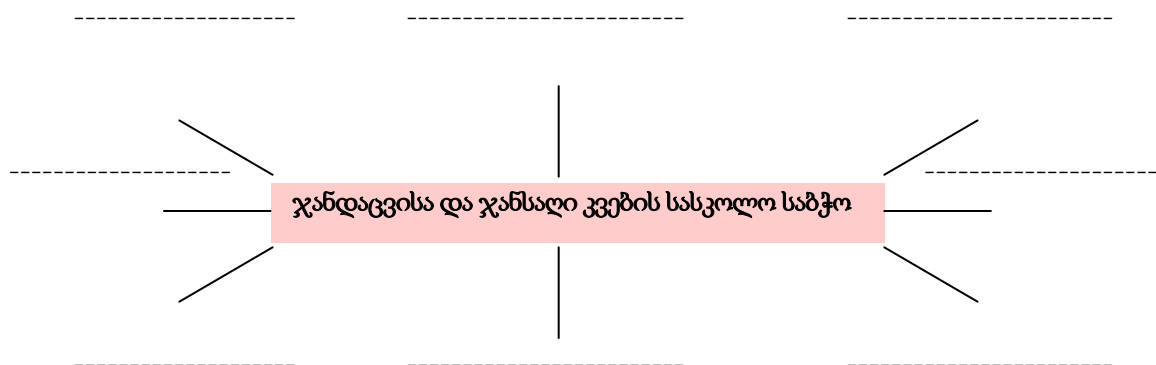
ვინ განიხილავს და დაგეგმავს ცვლილებებს?

გაიხსენეთ, B3 ქვეთავში როგორ გადაწყვიტეთ ჯანდაცვისა და ჯანსაღი კვების სასკოლო საბჭოს საკითხი? სასურველად და რეალურად ჩათვალეთ მისი ჩამოყალიბება? თუ ასეა, გთხოვთ,

1. გადაამოწმოთ მუშა ჯგუფების მიერ შედგენილი ჩამონათვალები და ნახოთ, მათი აზრით, ვინ უნდა შედიოდეს ამ საბჭოში:

- | | |
|--|--|
| • სკოლის ადმინისტრაცია | • ჯანდაცვის სამსახურის წარმომადგენლები და ჯანდაცვის სხვა რესურსები |
| • მასწავლებლები | • მშობლები და ოჯახები |
| • საზოგადოებრივი სამსახურის წარმომადგენლები | • განათლების სამინისტროს წარმომადგენლები |
| • საბავშვო ორგანიზაციები | • დაინტერესებული საზოგადოებრივი ჯგუფების წარმომადგენლები |
| • სასოფლო-სამეურნეო სამსახურის წარმომადგენლები | • მოსწავლეთა წარმომადგენლები |
| • არასამთავრობო ორგანიზაციები | • სრულიად სასკოლო პროექტები და კამპანიები და სხვ. |

2. განიხილეთ კონკრეტული პირებიც, რომლებსაც, თქვენს სიტუაციაში, შესაძლოა სურდეთ ამ საბჭოში შესვლა, და რომლებიც, თქვენის აზრით, საბჭოს ღირსეული და ღირებული წევრები იქნებოდნენ. მიუთითეთ მათი ვინაობა ქვემოთ მოტანილ დიაგრამაზე. ეცადეთ შეინარჩუნოთ ბალანსი წარმომადგენელთა შერჩევასა და ხარისხს შორის.



3. გახსენით ჯანდაცვისა და ჯანსაღი კვების სასკოლო საბჭოს პირობითი დღის წესრიგი, რომელიც ამ თავის ბოლოს მოქმედ თვალსაჩინო დოკუმენტზეა მითითებული, დოკუმენტში “დისკუსიების დღის წესრიგი.” შესატან საკითხთაგან აღსანიშნავია:

- ა) ჯანდაცვისა და ჯანსაღი კვების სასკოლო საბჭოს მოვალეობათა ნუსხა და განცხადება დანიშნულების შესახებ.
- ბ) ვითარების ანალიზი, რომელიც ჩატარდება სასწავლო გეგმების შედგენის სახელმძღვანელოს მითითებების შესაბამისად.



პრიორიტეტების შერჩევა

1. დაუბრუნდით A და B ფაზებზე შემუშავებულ და თვალსაჩინო დოკუმენტზე მოცემულ სქემებს.

- რუხი ფერის უჯრებში მოცემულია A ფაზაზე განსაზღვრული მიზნები და ამოცანები. ღია წითლად შეფერადებულ უჯრებში მოცემულია B ფაზაზე განსაზღვრული საჭიროებები და მიდგომები, ხოლო მუქ წითლად შეფერილ უჯრებში მოცემულია ამ ქვეთავის მე-3 პრაქტიკულ სავარჯიშოში განსაზღვრული მითითებები ცვლილებათა მართვისათვის და ახალი დოკუმენტი “დისკუსიების დღის წესრიგი.”
- მეორე რიგში მოცემული უჯრები საჭიროებების შესახებ განსაზღვრავენ იმ ძირითად სფეროებს, რომლებისთვისაც უნდა შემუშავდეს სამოქმედო გეგმები. მათგან ორი უმთავრესი სფეროა, ერთი – სასკოლო გარემო, ხოლო მეორე – საკლასო სასწავლო პროგრამები. უჯრაში “სხვა საჭიროებები” მოცემულია ის უცვლელად და მნიშვნელოვანი საჭიროებები, რომლებიც სკოლის უშუალო გავლენის სფეროს მიღმაა, ან სცდება სასწავლო პროგრამებში მითითებული საქმიანობის ჩარჩოებს. აქ ძირითადად საჭიროებები ეხება სადისკუსიო საკითხებსა და რეკომენდაციებს.
- მომდევნო რიგში მოცემულია განსაზღვრული ამოცანებისა და მიზნების განხორციელების გზები და საშუალებები, როგორიცაა, მაგ. მოსახლეობისა და ოჯახის ჩართვა, სწავლების კონკრეტული მეთოდების, ან ცვლილებათა მართვის მეთოდების გამოყენება.

2. განსაზღვრეთ თქვენი სამოქმედო პროგრამის პრიორიტეტები

გადაამოწმეთ ის პრიორიტეტები, რომლებიც განსაზღვრულია დოკუმენტებში “სასკოლო გარემოს საჭიროებები” და “საკლასო სასწავლო პროგრამის საჭიროებები” რომელს შეამოწმებთ პირველად? შეარჩიეთ ისეთი ღონისძიებები, რომელთა შესრულება შესაძლებელია მომდევნო სამი წლის მანძილზე.

შერჩევის დროს გაითვალისწინეთ შემდეგი საკითხები:

- რამდენად გადაუდებელი და მნიშვნელოვანია იგი;
- რამდენად იოლია მისი შესრულება;
- რა ეღირება მისი შესრულება (როგორც დროის, ისე ფულის თვალსაზრისით);
- რამდენად ეფექტურია იგი როგორც გაცნობიერების დონის ასამაღლებელი საშუალება;
- ადვილია თუ არა მასში ოჯახის და ადგილობრივი მოსახლეობის ჩართვა.

ყველა ეს საკითხი მნიშვნელოვანწილად განაპირობებს თქვენს არჩევანს. მაგ. შეგიძლიათ აირჩიოთ რომელიმე ერთი ძირითადი ღონისძიება, რომლის განხორციელება საკმაოდ შრომატევადია და დროს მოითხოვს, და ამასთანავე ორი ან სამი შედარებით მცირე მასშტაბის მქონე და უფრო იოლი ღონისძიება.

3. პრიორიტეტული სადისკუსიო საკითხების შერჩევა.

დოკუმენტიდან “სხვა საჭიროებები” შეარჩიეთ ისეთი საკითხები, რომლებიც:

- გადაუდებელი ან ძალზე მნიშვნელოვანია
- სცილდება თქვენი მოქმედების ჩარჩოებს
- სასარგებლო იქნებოდა თუ განიხილავდით, შემდგომი რეკომენდაციების შესამუშავებლად.

შეიტანეთ ეს საკითხები წარმოდგენილ დოკუმენტში “დისკუსიის დღის წესრიგი.”



დასკვნების ჩაწერა

დოკუმენტი "მითითებები ცვლილებათა მართვისათვის" მოათავსეთ თვალსაჩინო დიაგრამაში.

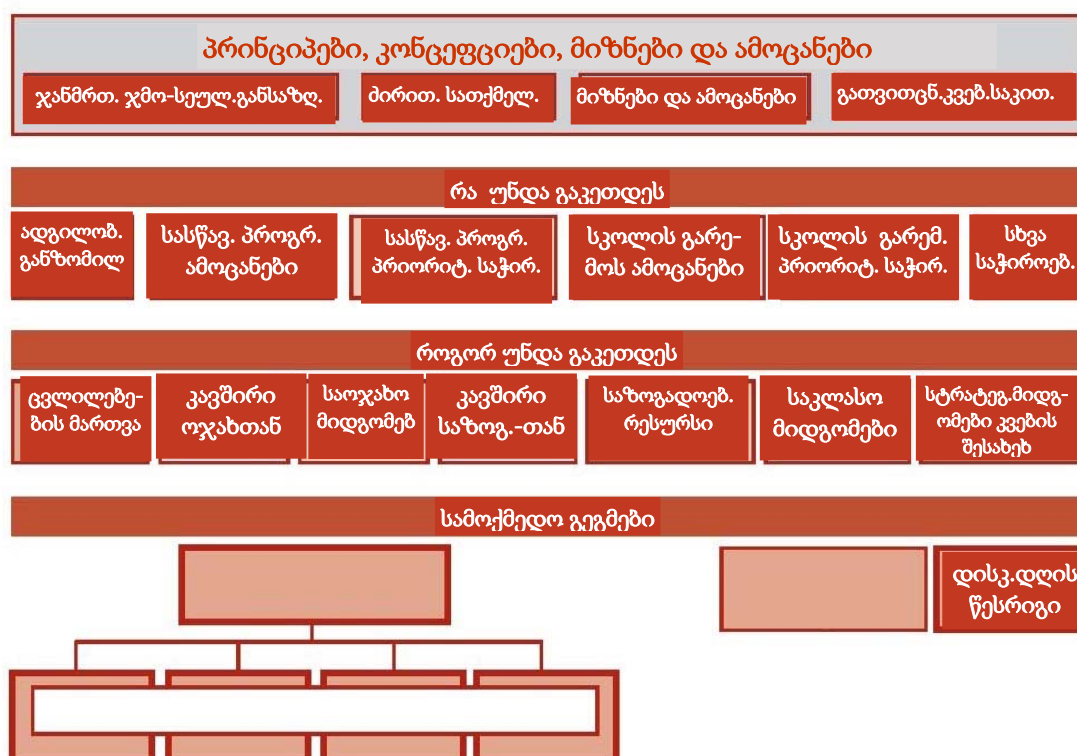
დოკუმენტი "დისკუსიების დღის წერტილი" მოათავსეთ ქვედა მარჯვენა კუთხეში ისე, როგორც ნაჩვენებია თვალსაჩინო დოკუმენტზე წარმოდგენილ სქემაში.

ყველაზე მისაღები საშუალებით (ხაზის გასმით, მათი უჯრაში ჩასმით ან გაფერადებით) გამოყავით თქვენი სამოქმედო პრიორიტეტები, რომელიც განსაზღვრეთ მე-6 აქტივობის დროს და მოათავსეთ მთავარ თვალსაჩინო დოკუმენტზე.

დასკვნების პრეზენტაცია

- მოუხმეთ იმ პირებს, რომლებმაც თავიანთი მოსაზრებები შეიტანეს დოკუმენტში "მითითებები ცვლილებათა მართვისათვის", და სთხოვეთ მათ ახსნან, რატომ აირჩიეს ესა თუ ის კონკრეტული მეთოდი და სტრატეგია.
- გადახედეთ იმ საკითხების ნუსხას, რომელიც მითითებულია დოკუმენტში "დისკუსიების დღის წერტილი", განსაზღვრეთ, თუ ვისთან უნდა მოხდეს მათი განხილვა და ვინ არის ამ რეკომენდაციების შესაძლო ადრესატი.
- ახსენით ამა თუ იმ სამოქმედო პრიორიტეტის შერჩევის მიზეზები.

საჩვენებელი დიაგრამა



[illegible]

დისკუსიების დღის წესრიგი

1. -----
2. -----
3. -----
4. -----
5. -----
6. -----
7. -----
8. -----
9. -----
10. -----
11. -----
12. -----

■ **აქტივობა 2 ზემოდან ქვემოთ თუ ქვემოდან ზემოთ?**

ჯანსაღი კვების სასკოლო პროგრამით გათვალისწინებული მრავალი ღონისძიება დამოკიდებულია სკოლის კოლექტივზე და იმაზე, თუ რამდენად გრძნობს იგი, რომ მონაწილეობს და ჩართულია პროგრამაში, რომლის ზემოდან გატარება საკმაოდ რთული იქნებოდა.

ის ინტერვენციები, რომლებიც ბავშვთა ჯანსაღი კვების საჭიროებების ფარგლებში ხორციელდება, როგორც წესი, მთლიანად ზემოდან ქვემოთ ტარდება, განსაკუთრებით მას შემდეგ, რაც ამ სფეროზე პასუხისმგებელი ჯანდაცვის სამსახური გახდება – მაგ. ბავშვებს არავინ ეკითხება, უნდათ თუ არა მათ თევზის ქონი. თუმცა, ბავშვთა კვების რაციონის შეცვლა ყველას გულთან ახლოს მიაქვს და მასში ყველა მინაწილეობს.

საგანმანათლებლო მიზნებისათვის ჯანდაცვის ადგილობრივი რესურსების გამოყენება ის სფეროა, რომელსაც, როგორც წესი, რომელიმე კონკრეტული მასწავლებელი ან დირექტორი განახორციელებს, თუმცა ეს მათ უშუალო მოვალეობებში არ შედის: ისინი მხოლოდ იმ შემთხვევაში გააკეთებენ ამას, თუ იგრძნობენ, რომ პროგრამაში მონაწილეობენ, რომ მისი განუყოფელი ნაწილები არიან.

ჯანდაცვის უზრუნველყოფის საქმიანობის ხელშეწყობა შესაძლოა დამხმარე მასალების მიწოდების სახით განხორციელდეს, მაგრამ მთავარი მაინც მასწავლებელია, რომელიც ხედავს პროგრამის საგანმანათლებლო ღირებულებას და საკუთარ თავზე იღებს ინიციატივას – რა თქმა უნდა, მხოლოდ მაშინ, როდესაც იგი საკმარისად მოტივირებულია.

მონიტორინგისა და ინფორმაციის ხელმისაწვდომობის დონის გაუმჯობესება ნამდვილად შერეული ღონისძიება იქნება. მასწავლებელი მუდამ თითოეული ბავშვითაა დაკავებული, ხოლო სისტემის შეცვლა სკოლის, ჯანდაცვისა და განათლების სამსახურების უდავოდ ერთობლივი პასუხისმგებლობაა.

მშობლების, მოსახლეობის და მთელი სკოლის მონაწილეობა ისეთი სფეროებია, სადაც მონაწილეობის შეგრძნება, როგორც რაიმე საკუთარის გრძნობა გადამწყვეტი იქნება.

ტრადიციულად, საკლასო სასწავლო პროგრამები ყოველთვის ზემოდან ქვემოთ ხორციელდება. შესაძლოა, მასწავლებლები ჩივიან ამის გამო, მაგრამ ისინი შეეჩვივნენ ამ ვითარებას. კარგი სასწავლო მასალებით უამრავი რამის გაკეთებაა შესაძლებელი. ზოგჯერ არჩევანის საშუალებაც დასაშვებია, და ჯანსაღი კვების სასკოლო პროგრამასთან დაკავშირებით, მისი განხორციელების საკითხი მთლიანად სკოლის მოსაგვარებელი და მისი გადასაწყვეტი იქნება. უფრო მეტიც, შეუძლებელია მასწავლებლებს თავს მოახვიო სურვილი, რომ მათ მიაღწიონ მოსწავლეთა ქცევის ნორმებისა და დამოკიდებულების შეცვლას, რის გარეშეც ნებისმიერი პროგრამა წარუმატებელი აღმოჩნდება.

სწავლების მეთოდებთან დაკავშირებით უნდა ითქვას, რომ მათი ზემოდან შეცვლა საგანგებოდ რთული საქმეა. შესაბამისი სურვილი მასწავლებლებისაგან უნდა მომდინარეობდეს. ამ დროს, მაგალითები და საუბრები ქმედითი დამხმარე საშუალებებია.

■ **აქტივობა 3 მითითებები ცვლილებათა მართვისათვის**

დააინტერესეთ ადამიანები - დაინტერესება – ამისათვის აუცილებელია მუდმივი კონსულტაციები და დისკუსიები. ნუ უბრძანებთ და ნუ იქნებით ზომაზე მეტად დამაჯერებელი, ამის მაგივრად, სათანამშრომლოდ მოიწვიეთ მეორე მხარე, დე, თავისი წვლილი შეიტანოს საქმეში, მიეცით არჩევანის შესაძლებლობა, რჩევა ჰკითხეთ. მიჰყევით დინებას, მაგრამ ეცადეთ, თავი აარიდოთ სკეპტიკოსებს და წახალისეთ მოწადინებული ადამიანები. ყოველი ღონისძიების შემდეგ დაამყარეთ უკუკავშირი და გადაამოწმეთ შედეგები, განიხილეთ სამომავლო თანამშრომლობის საშუალებები და გზები. გააცანით პარტნიორებს, თუ რას აკეთებენ სხვები. ჩამოაყალიბეთ პატარა მუშა ჯგუფები კონკრეტული

საკითხების მოსაგვარებლად და მიიწვიეთ ადამიანები, რომ შევიდნენ ამ ჯგუფებში. თუ შესაძლებელია, ამ აქტივობისათვის, მასწავლებელთა კვალიფიკაციის ამაღლების მეცადინეობებისათვის ან სასწავლო კურსებისათვის გამოყოფილი დრო გამოიყენეთ, მოიწვიეთ ყველა მასწავლებელი და თავად ჩაატერეთ იგი.

იყავით მომთმენნი და მოუსმინეთ – გახსოვდეთ, ადამიანები ცვლილებებს რომ შეეჩვიონ, დროა საჭირო. მოუსმინეთ, რას ამბობს ხალხი. ნუ გაგიკვირდებათ, თუ გაბრაზებას, ანტაგონიზმს ან აპათიას შეხვდებით. რაც მთავარია, ღიად ნუ დაუპირისპირდებით მათ, განაგრძეთ თქვენი გეგმის განხორციელება. ღიად განაცხადეთ თქვენი პოზიცია, მაგრამ თავი აარიდეთ დაპირისპირებას: დე შედეგებმა თავად ილაპარაკონ.

დაამყარეთ კომუნიკაცია – ხშირად გააკეთეთ ეს, თუმცა მცირე დოზებით და მარტივად. საშუალება მიეცით მინაწილეებს, რომ თავიანთი მოსაზრებები და მთავარი გზავნილები ერთმანეთში გაცვალონ (თქვენ ენერგიას ზოგავთ, მონაწილენი კი უკეთ იმახსოვრებენ მასალას). ყველაზე მნიშვნელოვანი გზავნილები მიაწოდეთ როგორც სიტყვებით, ისე თვალსაჩინოებებით – მაგ. ნახატებით.

ჩართეთ მიმზიდველი ელემენტები – მოიფიქრეთ და ჩართეთ ვიზუალური ელემენტები, რაც მიიზიდავს ხალხს – მაგ. გამოფენები, დადგმა-წარმოდგენები, მოაწყვეთ საგანგებო დღეები, ფონდების მოზიდვის ღონისძიებები. დარწმუნდით, რომ ყველა მათგანი კარგად ორგანიზებულია.

გამოიყენეთ ყველა ხელმისაწვდომი საშუალება – გამოიყენეთ თქვენს ხელთ არსებული ნებისმიერი ხერხი ენერგიის თუ ინტერესის გასაძლიერებლად. ბავშვები მშობლებისათვის მაცნეები გახდნენ, ხოლო მშობლებმა ერთმანეთს შეატყობინონ გზავნილები. თქვენი მოსაზრებები ორჯერ ახსენით, შემდეგ თქვენმა აუდიტორიამ სხვებს აუხსნას ეს იდეები. შეამჩნიეთ სხვათა ნიჭი და უნარი და გამოიყენეთ ისინი. გამოიყენეთ არსებული სტრუქტურები და პროგრამები და ნუ დაშლით იმას, რაც კარგად მუშაობს – ნუ ეცდებით იმის შეკეთებას, რაც არ არის გაფუჭებული. შეცდომებზე ისწავლეთ – გამოიყენეთ გამოცდილება, რომ სამომავლოდ საქმე უკეთესად გააკეთოთ.

შეამცირეთ ტვირთი და გადაანაწილეთ იგი – მცირედიდან დაიწყეთ, ასე გაცილებით მეტია წარმატების ალბათობა. დაიწყეთ რაიმე ნათელი და მარტივი საქმიდან. სთხოვეთ სხვებს, შეძლებისდაგვარად დაგეხმარონ და თავიანთი წვლილი შეიტანონ ამ საქმეში. ეცადეთ, რომ ადამიანებმა გაიზიარონ ვალდებულებები და ერთობლივად იკისრონ ისინი. მიეცით უფლებამოსილება სხვებს და გამოიყენეთ სხვათა ენერგია – ჩართეთ სხვა სკოლები, მიმართეთ ინსპექტორატს, ჩართეთ ბავშვები. მინიმუმამდე შეამცირეთ შეკრებები. არ დაუშვათ, რომ მოხდეს თქვენი გაიგივება ინიციატივასთან – თქვენს ნაწილში ბევრი მენიჭებულა იყოს. საქმე ისე დაგეგმეთ, რომ საერთო სურათში არც კი გამოჩნდეთ და როდესაც საჭირო აღარ იქნებით, შეგიძლიათ თქვენს თავს გამარჯვება მიულოცოთ.

დააჯილდოვეთ ადამიანები – დარწმუნდით, რომ მონაწილეები ერთობიან, ერთმანეთს უმეგობრდებიან და თავიანთი სამუშაოს გამო წახალისებულები და გამორჩეულები არიან. სთხოვეთ ბავშვებს, რომ ჰკითხოთ მათ სამუშაოს შესახებ, და შემდეგ წარმოადგინონ ამ გამოკითხვის შედეგები და რესპონდენტთა მიღწევები. ანგარიშგების პროცესში ჩართეთ მედია-საშუალებები. ყოველი შეხვედრისას გარკვეული დრო მილოცვებს დაუთმეთ; წახალისეთ, შეაქეთ და შეაფასეთ შედეგები.

დააჯილდოვეთ საკუთარი თავი – იამაყეთ შედეგებით. ისიამოვნეთ საქმიანობით. ნუ ღელავთ, უფრო მეტი მუშაობის ნაცვლად იმუშავეთ უფრო გონივრულად და მეტი გამჭრიახობით. დარწმუნდით, რომ ყველა (თქვენი ჩათვლით) კარგად იკვებება, საკმარისად სძინავს და სწავლობს, როგორ დაისვენოს. ქანცგამოლეული კოორდინატორი ჯანსაღი კვების სასკოლო-საგანმანათლებლო პროგრამის ცუდი რეკლამაა!

ქვეთავი გ2

პროგრამა მთელი სკოლისათვის

შინაარსი

1. პირობითი სტრუქტურა
2. პრობლემები და მათი გადაწყვეტა
3. მიზნები და კრიტერიუმები (არასავალდებულო)
4. მიზნების ჩამოყალიბება
5. კრიტერიუმების განსაზღვრა
6. სამოქმედო გეგმების შემუშავება
7. შეჯამება

დოკუმენტი: **ღონისძიებები მთელი სკოლისათვის ჯანსაღი კვების საკითხებზე**
რეალური მაგალითი: **სასმელი წყლის შადრევნები პრაქტოს დაწყებით სკოლაში**
აქტივობების შემოწმება

რა დაგჭირდებათ

ადამიანები:	ადამიანები, რომლებსაც კარგი კონტაქტები აქვთ არასამთავრობო ორგანიზაციებთან და დაფინანსების სხვა წყაროებთან. მიკრო-დაფინანსების შესაძლო გზებისა და საშუალებების ახალი გზების განსაზღვრა მნიშვნელოვანია ამ თავში განსაზღვრული საქმიანობისათვის.
ინფორმაცია:	შესაბამისი ტექნიკური ინფორმაცია შერჩეული პროექტების შესახებ.
დოკუმენტები:	თვალსაჩინო დაფაზე წარმოდგენილია, ამ თავის მიზნებისათვის აუცილებელი დოკუმენტები. “ღონისძიებები მთელი სკოლისათვის ჯანსაღი კვების საკითხებზე” - საბოლოო დოკუმენტის ასლი.
მომარაგება:	ჩამწერი აღჭურვილობა რომელიმე მნიშვნელოვანი და ფასეული მოსაზრების ან წინადადების ჩასაწერად.

შენიშვნა: ამ ქვეთავში განხილულია ის პროცესი, თუ როგორ უნდა შემუშავდეს სასკოლო გარემოში ჯანსაღი კვების ხელშეწყობი ღონისძიებების განხორციელების გეგმა, სადაც გათვალისწინებული იქნება თქვენს მიერ განსაზღვრული პრინციპები. რეალურ ცხოვრებაში ადამიანები იშვიათად არიან ასე თანამიმდევრულები, მაგრამ ამ პროცედურის დახმარებით შეგვიძლია გადავამოწმოთ, რომ არც ერთი მნიშვნელოვანი საკითხი არ გამოგვრჩენია, და ამავდროულად უზრუნველვყოთ სასკოლო ღონისძიებებში დაკავებული ადამიანების მონაწილეობა გადაწყვეტილებების მიღების პროცესში.

ეს პროცესი რამდენიმე საფეხურისაგან შედგება. ესენია:

- ღონისძიების პირობითი სტრუქტურის შემუშავება (1-ლი აქტივობა)
- სამოქმედო გეგმის შემუშავების ოთხი საფეხურისაგან შემდგარი პროცესის განსაზღვრა ერთი პრიორიტეტული მიმართულების განსახორციელებლად. ამ პროცესის საფეხურებიდან აღსანიშნავია:
 - პრობლემებისა და მათი გადაწყვეტის გზების ყოველმხრივი განხილვა (მე-2 აქტივობა)
 - მიზნების ჩამოყალიბება (მე-3 და მე-4 აქტივობები)
 - კრიტერიუმების განსაზღვრა (მე-3 და მე-5 აქტივობა)
 - სამოქმედო გეგმების შემუშავება (მე-6 აქტივობა)

ამ თავის ბოლოს მოტანილი რეალური მაგალითი “სასმელი წყლის შადრევნები პრაქტოს დაწყებით სკოლაში” ამ პროცესის თვალსაჩინო მაგალითს წარმოადგენს.



პირობითი სტრუქტურა

- გაეცანით ამ ქვეთავში მოტანილი რეალური მაგალითის A ქვეთავს “სრულიად სასკოლო ღონისძიებების პრიორიტეტები პრაქტოს დაწყებით სკოლაში”.
- განიხილეთ თქვენს მიერ გ1 ქვეთავში შერჩეული პრიორიტეტები მთელი სკოლისათვის, რომლებიც მოცემულია თვალსაჩინო დაფაზე მოთავსებულ დოკუმენტში “სასკოლო გარემოს პრიორიტეტული საჭიროებები.”
- რეალური მაგალითის მსგავსად, შეადგინეთ სამწლიანი პირობითი გეგმა, სადაც უნდა გაითვალისწინოთ შემდეგი საკითხები:
 - რა დროა თქვენს განკარგულებაში? – გადაწყვიტეთ, რა დროს დაუთმობდით საერთო-სასკოლო ღონისძიებებს. ამ საკითხზე მუშაობისას გაითვალისწინეთ საკლასო გაკვეთილების ხანგრძლივობა, კლასის გარეთ ჩასატარებელი გაკვეთილებისათვის საჭირო დრო, მათ მოსამზადებლად საჭირო დრო და დრო, რაც საჭიროა მათ დასაგეგმად. ასევე, დაფიქრდით, ზემოთ ჩამოთვლილიდან რომელ საქმიანობას წაადგებოდა სკოლის მასწავლებელთა კრებისათვის და მასწავლებელთა კვალიფიკაციის ასამაღლებელი კურსებისათვის გამოყოფილი დრო, გარეშე დამხმარების ან მშობლების მიერ დახარჯული დრო.
 - რისი მართვა შეგიძლიათ? – გამოთვალეთ, სავარაუდოდ რა დროა საჭირო თქვენს მიერ განსაზღვრული პრიორიტეტებისათვის. დახაზეთ პირობითი სამწლიანი გეგმა თქვენს მიერ შერჩეული პრიორიტეტული საერთო-სასკოლო საქმიანობისათვის და ჩაწერეთ ისინი ქვემოთ მოტანილ ცხრილში.
- გადაწყვიტეთ, როგორ განიხილავთ პრიორიტეტებისათვის შედგენილ სტრუქტურას მშობელთა და მასწავლებელთა ასოციაციაში (PTA), ჯანდაცვისა და ჯანსაღი კვების სასკოლო კომიტეტში, სკოლის ადმინისტრაციაში, ბავშვებთან, სკოლის ინსპექტორებთან, სხვადასხვა დამფინანსებლებთან და ფონდებთან. შეიტანეთ თქვენი მოსაზრებები თვალსაჩინო დაფაზე მოთავსებულ დოკუმენტში “დისკუსიების დღის წესრიგი.”
- გადაწყვიტეთ, რომელ პრიორიტეტულ საკითხს დაამუშავებთ ამ ქვეთავში? ბევრად უფრო საინტერესო შედეგებს მივიღებთ, თუ მცირე ჯგუფებად დაიყოფით და ყოველი ჯგუფი ცაკლე პროექტზე იმუშავებს.

პირობითი სამწლიანი სტრუქტურა

	1-ლი წელი	მე-2 წელი	მე-3 წელი
პროექტის დასახელება			
ვისთვისაა (მშობლებისათვის თუ მოსწავლეებისათვის)			
საკლასო მეცადინეობები + კლასის გარეთ ჩასატარებელი საქმიანობა			
დასაგეგმად და მოსამზადებლად საჭირო დრო			



პრობლემები და მათი გადაწყვეტა

თქვენი აზრით, რა პრობლემებია მოსალოდნელი?

1. **ზოგადი პრობლემები** – გაქვთ თუა არა ქვემოთ ჩამოთვლილიდან რომელიმე ზოგადი პრობლემა?

- სკოლას არ აქვს საკმარისი რესურსები მისწავლეთა კვების უზრუნველსაყოფად.
- მასწავლებლებს და ადმინისტრაციის სხვა წარმომადგენლებს არ უტარდებათ შესაბამისი სასწავლო-მოსამზადებელი კურსები ადგილებზე.
- ადმინისტრაციას არ აქვს საერთო-სასკოლო ღონისძიებების ჩატარების გამოცდილება.
- სკოლის ფიზიკური მდგომარეობის გამოსასწორებლად აუცილებელია ხარჯების გაღება.
- სკოლის ადმინისტრაციის კრებები არაეფექტურია
- ბავშვები არ ჭამენ ზოგიერთ შეთავაზებულ საკვებს, ვინაიდან მათთვის უცხოაასეთი საჭმელი.
- თვბილუული უფრო ხელმისაწვდომია, ვიდრე ჯანსაღი საკვები: გამყიდველები სკოლის კარებთან ყიდნიან მათ.

ა) შეარჩიეთ ერთი პრობლემა, რომელიც ყველაზე მეტად შეესაბამება თქვენს ვითარებას.

ბ) ყოველმხრივ აწონ-დაწონეთ პრობლემის გადაწყვეტის საშუალებები - დაფიქრდით ნებისმიერ თქვენთვის ხელმისაწვდომ გადაწყვეტილებაზე, რამდენადაც უჩვეულოდ არ უნდა ჩანდეს ის. შემდეგ შეარჩიეთ საუკეთესო ვარიანტები.

გ) შეადარეთ არჩევანი პრაქტიკული სამუაოების შემოწმებაში მოცემულ დებულებებს.

პრობლემა	გადაწყვეტა

2. **პრაქტოს დაწყებითი სკოლის პრობლემები** – გაეცანით რეალური მაგალითის B ნაწილს: პრობლემების მოგვარება.

3. **პრობლემები თქვენი პირველი პროექტის განხორციელების დროს** –ახლა დაუბრუნდით თქვენს მიერ პირველი პროექტისათვის შერჩეულ პრიორიტეტებს. რა პრობლემებს მოელით?

ხელახლა გაიარეთ სირთულეების და მათი გადაწყვეტის საშუალებათა განსაზღვრის პროცესი. ჩაწერეთ ისინი ქვემოთ მოტანილ ცხრილში.

პრიორიტეტი	პრობლემა	გადაწყვეტილება



მიზნები და კრიტერიუმები

(არასავალდებულო)

ყოველთვის, როცა ადამიანები რაიმეს გეგმავენ, ძალიან მნიშვნელოვანია იმის ზუსტი განსაზღვრა, თუ რა სურთ მათ – ანუ მათი მიზნის ზუსტი განსაზღვრა. ამასთან, აუცილებელია ზოგიერთი კრიტერიუმის ზუსტი განსაზღვრაც, როგორიცაა მაგ. როდის სრულდება, სად სრულდება, როგორ სრულდება, რამდენად კარგად სრულდება, რა ჯდება შესრულება, რამდენად ხშირად სრულდება, ვინ ასრულებს. ქვემოთ მოტანილია საყოველთაო მაგალითი:

1. თქვენი შვილი “ვახშმად რაიმეს საყიდლად” გააგზავნეთ, რათა ოჯახს ერთად გევახშმათ, ის კი დაბრუნდა დიდი ნამცხვრითა და ლიმონათის ვეებერთელა ბოთლით – ორივე პროდუქტი ყველას გეყოფათ. ის ძალიან კმაყოფილი და ბედნიერია და ვერ ხვდება, რატომ გაბრაზდით. სად დაუშვით შეცდომა?
2. თქვენი შვილი ვახშმისათვის პროდუქტების საყიდლად გაგზავნეთ, მხოლოდ ამჯერად გარკვევით დაავალეთ, რა უნდა ეყიდა. იგი ყიდულობს დანაბარებს, მაგრამ გზად შეხვედრილ ძმას ატანს სახლში, რომელიც ველოსიპედით სეირნობს. ძმა გვიანობამდე არ ბრუნდება შინ, ამდენად ვახშმად სახლში არაფერია. სად არის შეცდომა?
3. თქვენი შვილი ზეთის, მუხუდოს და სტაფილოს საყიდლად გაგზავნეთ და უთხარით, რომ პირდაპირ შინ დაბრუნებულიყო. ის ზედმიწევნით ასრულებს დავალებას, მაგრამ აღმოჩნდა, რომ სტაფილო ძველია და დარბილებული, მუხუდო დანესტიანებულია და დაწყებულია ფერმენტაციის პროცესი, ზეთი კი ამძაღებულია. სად არის შეცდომა? ვნახოთ, სად მოხდა შეცდომა. შეარჩიეთ რომელიმე ვერსია ქვემოთ ჩამოთვლილი შესაძლო ვარიანტებიდან. ზოგიერთს გადამწყვეტი მნიშვნელობა აქვს, ზოგის უგულებელყოფა კი შესაძლებელია.

- ზუსტად არ განსაზღვრეთ რა გინდოდათ.
- არ მიუთითეთ დაბრუნების დრო.
- არ უთხარით, სად უნდა ეყიდა პროდუქტები.
- არაფერი უთხარით პოდუქტის ხარისხზე.
- არ უთხარით, რა რაოდენობით ეყიდა პროდუქტები.
- არ უთხარით რამდენი დაეხარჯა.
- არ უთხარით ვისთვის მიემართა დახმარებისათვის.
- არ უთხარით როგორ მოეტანა ნაყიდი პროდუქტები.

თუ ერთმანეთში ვერ თანხმდებით, იხ. აქტივობების შემოწმებაში მოცემული მითითებები.

მიზნების ჩამოყალიბება



30 წუთი

გაეცანით პრაქტიკული მაგალითის გ ნაწილს: მიზნების ჩამოყალიბება პრაქტოს დაწყებითი სკოლისათვის.

დაუბრუნდით სასკოლო გარემოს გასაუმჯობესებლად თქვენს მიერ შერჩეულ პრიორიტეტს. სწრაფად გაიხსენეთ სიტუაცია და ის მიზეზები, რის გამოც შეარჩიეთ კონკრეტული პრიორიტეტი.

ზუსტად გადაწყვიტეთ, რა გინდათ და განსაზღვრეთ თქვენი როგორც მყისიერი, ისე პერსპექტიული მიზნები. *განიხილეთ როგორც მატერიალური, ისე საგანმანათლებლო ამოცანები.* მიზნები განცხადებების სახით ჩამოაყალიბეთ, სადაც ნათლად იქნება განსაზღვრული კონკრეტული საკითხი და მოქმედებები.

ჩაწერეთ პრიორიტეტები და მიზნები

თქვენი მიზნები მთელ ჯგუფს განუმარტეთ

პრიორიტეტი
მიზნები (მატერიალური და საგანმანათლებლო)



კრიტერიუმების განსაზღვრა

თქვენს კრიტერიუმებში ნათლად უნდა განსაზღვროთ, თუ როგორ აპირებთ პროექტის განხორციელებას და ვინ უნდა მონაწილეობდეს ამ საქმეში.

1. გაეცანით სასწავლო მაგალითის D ნაწილს: კრიტერიუმების განსაზღვრა.

კრიტერიუმების განსაზღვრის დროს მიმართეთ და დაიხმარეთ მთავარი თვალსაჩინო დოკუმენტები, და:

2. გადაამოწმეთ სასკოლო გარემოს გასაუმჯობესებლად თქვენს მიერ შემუშავებული ძირითადი მიზნები, საკლასო მეცადინეობების გეგმები, პრიორიტეტული საჭიროებები და მიმართულებები. რომელია ის სფერო ან საკითხი, რომელსაც მეტი ხელშეწყობა და განვითარება სჭირდება?
3. დაფიქრდით, რა შეცდომებია მოსალოდნელი თქვენი მიზნების განხორციელების დროს, შემდეგ, განსაზღვრული რისკები პოზიტიურ კრიტერიუმებად წარმოადგინეთ.
4. დაუბრუნდით დისპლეიზე მე-3 რიგში დაჯგუფებულ თვალსაჩინო დოკუმენტებს, სადაც განხილულია საკითხები, როგორიცაა ურთიერთობა ოჯახთან და ადგილობრივ თემებთან - მიდგომები და მიზნები, მიდგომები საკლასო მეცადინეობებთან დაკავშირებით და სტრატეგიული მიდგომები ცვლილებათა მართვისადმი, გადაამოწმეთ, თუ რა პასუხია გაცემული იქ “ვინ” და “როგორ” შეკითხვებზე – ანუ, ვინ ახორციელებს ამ დოკუმენტებში განხილულ საკითხებს და როგორ ხორციელდება ეს პროცესი.
5. ჩაწერეთ თქვენს მიერ განსაზღვრული კრიტერიუმები ქვემოთ მოტანილ ცხრილში – აქ მთავარი არ არის მათი რაოდენობა – უბრალოდ ჩაწერეთ ის, რაც თქვენი აზრით, მნიშვნელოვანი და გადამწყვეტია იმ პროექტის განსახორციელებლად, რომელიც ნამდვილად აქტიურად შეუწყობს ხელს ჯანსაღ კვებას.

ჩაინიშნეთ ქვენს მიერ მოფიქრებული ნებისმიერი “სამოქმედო მოსაზრება”

კრიტერიუმი

იდეები აქტივობისთვის

სამოქმედო გეგმების შედგენა



20 წუთი

1. გაეცანით სასწავლო მაგალითის E ნაწილს: სასმელი წყლის შადრევნის პროექტის სამოქმედო გეგმა.
2. დაუბრუნდით ან ქვეთავის მე-2 პრაქტიკულ სავარჯიშოში თქვენს მიერ განსაზღვრულ მოსალოდნელ პრობლემებს, განაზღვრულ მიზნებს (მე-4 სავარჯიშო) და კრიტერიუმებს (მე-5 სავარჯიშო). ახლა ნათლად უნდა გქონდეთ წარმოდგენილი, თუ როგორ დაიწყებთ პროექტს.
3. ზუსტად განსაზღვრეთ თქვენი სამოქმედო გეგმის პირველი სამი საფეხური, მათ განხორციელებაზე პასუხისმგებელი პირები და მათი შესრულების კონკრეტული ვადები. ჩაწერეთ ყველაფერი ქვემოთ მოტანილ ცხრილში.

სამოქმედო გეგმის პირველი სამი საფეხური	პასუხისმგებელი პირები	შესრულების თარიღი

ამ ეტაპზე გავლილი გაქვთ სამოქმედო გეგმის შემუშავების ოთხი საფეხური. ქვემოთ მოკლედაა შეჯამებული მთელი ეს პროცესი:

- ა) მოსალოდნელი პრობლემების განსაზღვრა – განიხილეთ ყველა წინააღმდეგობა და სირთულე, თქვენს ხელთ არსებული საშუალებები და გამონახეთ ახალი გადაწყვეტილებები.
- ბ) მიზნების ზუსტი განსაზღვრა – ჩამოაყალიბეთ მათი მნიშვნელობა და გადმოეცით ისინი ნათელი განცხადებების სახით, სადაც რეალურად აისახება როგორც საგანი, ისე სამოქმედო გზები. განსაზღვრეთ როგორც მატერიალური, ისე საგანმანათლებლო მიზნები.
- გ) კრიტერიუმების განსაზღვრა – აქ განიხილეთ, თუ ვინ და როგორ უნდა განახორციელოს ეს სამოქმედო გეგმა;
 - გადაამოწმეთ თქვენს მიერ განსაზღვრული ძირითადი მიზნები სასკოლო და საკლასო გარემოს გასაუმჯობესებლად;
 - დაფიქრდით, სად უფრო მოსალოდნელია შეცდომები, შემდეგ უარყოფითი რისკ-ფაქტორებიდან დადებით კრიტერიუმებად გადააქციეთ ისინი;
 - გადაამოწმეთ ის ადგილები, სადაც პასუხობთ შეკითხვებს “ვინ?” და “როგორ?” და ნახეთ, თუ როგორ წარმოგიდგენიათ ოჯახისა და ადგილობრივი მოსახლეობის ჩართვა და მონაწილეობა პროექტში, ის სასწავლო-საგანმანათლებლო მიდგომები, რომელთა შემოღებაც გადაწყვიტეთ და ცვლილებათა მართვის ის საშუალებები, რომელიც თქვენი აზრით ეფექტურად დაგეხმარებათ;
 - ჩამოაყალიბეთ მოსაზრებები სამოქმედო გეგმისათვის;
 - თქვენი კრიტერიუმები განცხადებების სახით გადმოეცით.
- დ) სამოქმედო გეგმის შედგენა – თქვენ მიერ შემუშავებული სტრატეგიების შესაბამისად შეიმუშავეთ სამოქმედო გეგმის პირველი სამი საფეხური.

დასკვნების ჩაწერა

მოკლედ გადმოეცით 1-ლ – მე-6 აქტივობების დროს შემუშავებული და მომდევნო გვერდზე მოთავსებულ თვალსაჩინოდ წარმოდგენილ დოკუმენტში მოტანილი დასკვნები. ამ დოკუმენტს ჰქვია: საერთო-სასკოლო ღონისძიებები ჯანსაღი კვების საკითხებზე. გადაიღეთ ამ დოკუმენტის ასლი და შეავსეთ იგი, ან შეავსეთ მომდევნო გვერდზე მოტანილი ნიმუში და შემდეგ გადაღეთ იგი.

დოკუმენტი თვალსაჩინო დაფაზე მოათავსეთ

დასკვნების პრეზენტაცია:

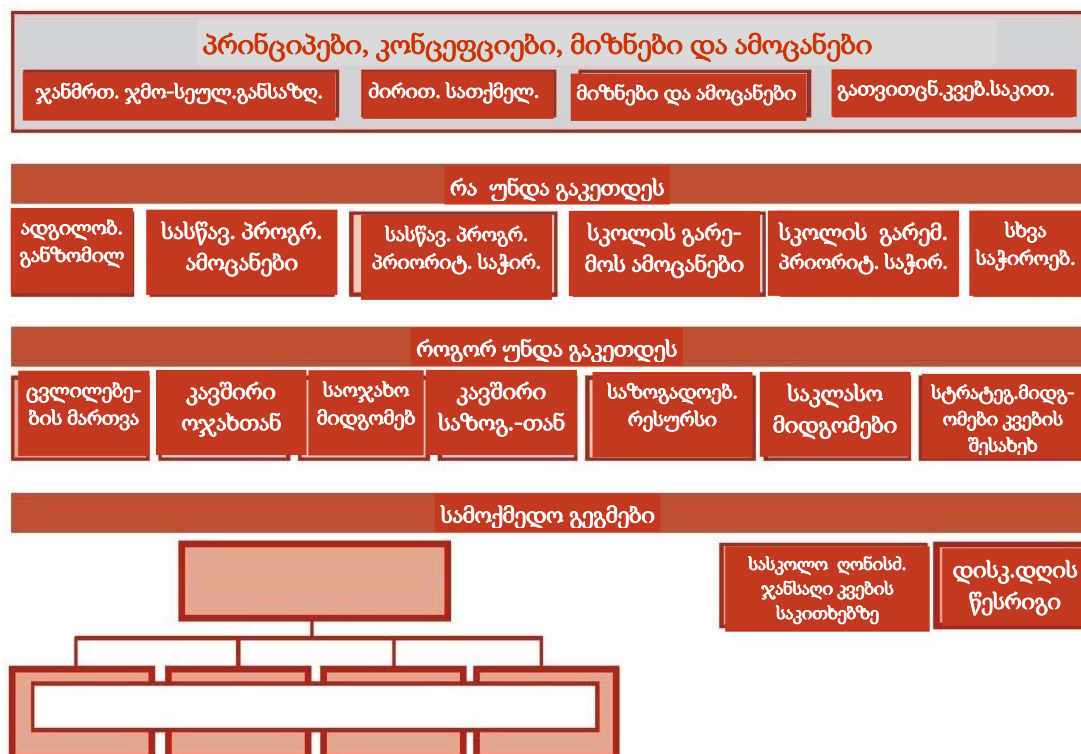
ქვემოთ ჩამოთვლილი საკითხები ერთმანეთში დაინაწილეთ და პრეზენტაციის სახით წარუდგინეთ მთელ ჯგუფს.

- თქვენი მატერიალური და სასწავლო-საგანმანათლებლო მიზნები – როგორ ჩამოაყალიბეთ ისინი;
- როგორ შეარჩიეთ თქვენი კრიტერიუმები და რატომაა ისინი მნიშვნელოვანი;
- რა კონკრეტული სამოქმედო მოსაზრებები გაქვთ;
- საიდან დაიწყებთ თქვენი პროექტის განხორციელებას და რატომ ახორციელებთ ამ ღონისძიებას პირველად

თითოეული პრეზენტაციისათვის დააწესეთ კონკრეტული დრო (მაქსიმუმი – 5 წთ.)

აუდიტორია აქტიურად უნდა მონაწილეობდეს განხილვის პროცესში.

საჩვენებელი დიაგრამა



საერთო-სასკოლო ღონისძიებები ჯანსაღი კვების საკითხებზე

პირობითი სამწლიანი სტრუქტურა

პროექტის დასახელება	1-ლი წელი	მე-2 წელი	მე-3 წელი
ვისთვისაა (მშობლებისათვის თუ მოსწავლეებისათვის)			
საკლასო მეცადინეობები + კლასის გარეთ ჩასატარებელი საქმიანობა			
დასაგეგმად და მოსამზადებ- ლად საჭირო დრო			

1-ლი პროექტი

პრიორიტეტი	სამოქმედო მოსაზრებები	
მიზნები (მატერიალური და სასწავლო-საგანმანათლებლო)		
კრიტერიუმები		
სამოქმედო გეგმა – პირველი სამი საფეხური	პასუხისმგებელი პირი	შესრულების თარიღი

სასწავლო მაგალითი: სასმელი შადრევნები პრატოს დაწყებით სკოლაში

ნაწილი A: პრატოს დაწყებითი სკოლის საერთო-სასკოლო ღონისძიებების პრიორიტეტები – სამწლიანი პირობითი გეგმა:

პრატოს დაწყებით სკოლას სამი საერთო-სასკოლო მზა სამოქმედო პრიორიტეტი აქვს შემუშავებული:

- სასმელი წყლის შადრევნები სათამაშო მოედნებზე გამართული სასმელი წყლის ონკანების ნაცვლად
- ჯანსაღი კვების პოლიტიკა
- რაიმე საერთო-სასკოლო საქმიანობა

როგორ შეიძლება ამ პროექტების ჩართვა გრძელვადიან გეგმებში? სასმელი შადრევნების დამონტაჟება და მათი პოპულარიზაცია პატარა, ექსპერიმენტული პროექტის განხორციელებას გულისხმობს. ჯანსაღი კვების საერთო-სასკოლო პოლიტიკის შემუშავება უფრო დიდი ღონისძიებაა. სკოლის მიერ შემუშავებული ჯანსაღი კვების პოლიტიკის მიმოხილვისას შესაძლოა ახალი იდეები წარმოიქმნას გაურკვეველი და ამორფული “რაიმე საერთო-სასკოლო საქმიანობისათვის.” ერთ-ერთი შესაძლო ვარიანტია სუფთა წყლის უზრუნველყოფის პროექტის შემუშავება. მეორეა პროტინების მაღალი შემცველობის მქონე საკვები პროდუქტებისაგან შემდგარი სასკოლო საუზმის ორგანიზება.

რისი გაკეთება შეუძლია სკოლას და რამდენ ხანს მოანდომებს ამას?

პრატოს დაწყებითი სკოლა თვლის, რომ ზოგადად, იმის მიხედვით, თუ რომელი კლასებისთვისაა გათვალისწინებული, საერთო-სასკოლო ღონისძიებას შესაძლოა დასჭირდეს:

- სამი საკლასო აკადემიური საათი;
- სამი საათი გასვლითი ღონისძიებებისათვის, მაგ. ექსკურსიებისათვის;
- 10 საათი მომზადებისა და დაგეგმვისათვის.

აქ არ ითვლება რეგულარულად გამართული მასწავლებელთა კრებები, ან მასწავლებელთა კვალიფიკაციის ამაღლებასთან დაკავშირებული ღონისძიებები. არ ითვლება ასევე სხვების მიერ, მაგ. მშობლების ან ჯანდაცვის სამსახურის წარმომადგენელთა მიერ დახარჯული დრო. მართალია, ყველა ჩამოთვლილი ღონისძიება დაუზოგავს სკოლას, გარკვეულ, თუმცა არცთუ დიდ დროს.

ამ შეზღუდვების გათვალისწინებით სკოლამ გადაწყვიტა, რომ მომავალ წელს, დროის სიმცირის გამო, ერთმანეთის პარალელურად ვერ შეძლებს ჯანსაღი კვების პოლიტიკის შემუშავებას და სასმელი წყლის შადრევნების დამონტაჟებას. ბევრი ფიქრობს, რომ ჯანსაღი კვების პოლიტიკის შემუშავებით დაწყება უფრო ლოგიკური იქნებოდა, თუმცა სხვები უპირატესობას ანიჭებენ მყისიერი შედეგების მქონე პროექტებს, როგორცაა სასმელი წყლის შადრევნები. სწორია თუ არა, შადრევნების პროექტი დამტკიცებულია, ხოლო პოლიტიკის შემუშავება მომავალ წლამდე გადაიდო.

ამდენად, პირობითი გეგმა ნათელია მხოლოდ პირველი და მეორე წლისათვის, მაგრამ ჯერაც გაურკვეველია მესამე წლისათვის.

საერთო -სასკოლო ღონისძიების სამწლიანი პირობითი გეგმა ჯანსაღი კვების საკითხებზე

	1-ლი წელი	მე-2 წელი	მე-3 წელი
პროექტის დასახელება	სასმელი წყლის შადრევნები	ჯანსაღი კვების პოლიტიკა	სკოლამ უნდა განსაზღვროს ვისთვისაა
ვისთვისაა (მშობლებისათვის თუ მოსწავლეებისათვის)	მთელი სკოლისათვის	მთელი სკოლისათვის, მშობლებისა და სკოლის ადმინისტრაციისათვის	?
საკლასო მეცადინეობები + კლასის გარეთ ჩასატარებელი საქმიანობა	2 ნახევარსაათიანი გაკვეთილი + სკოლის ეზოს დათვალიერება	3 ნახევარსაათიანი გაკვეთილი + სამსაათიანი გასვლითი მეცადინეობა	მაქსიმუმ სამი საათი
დასაგეგმად და მოსამზადებლად საჭირო დრო	5 საათი	6 საათი+ შეხვედრები	მაქსიმუმ 10 საათი

ნაწილი B: პრობლემების განსაზღვრა

პრაქტოს დაწყებითმა სკოლამ უკვე განსაზღვრა რამდენიმე პრობლემა, რომელიც სასკოლო გარემოს შესახებ მის მიერ შემუშავებულ გეგმებს უკავშირდება. ერთ-ერთი პრობლემა ისაა, რომ ყველა არ არის დარწმუნებული, რომ სასმელი წყლის შადრევნები უმთავრესი პრიორიტეტი უნდა იყოს. მეორე ისაა, რომ სკოლის ადმინისტრაციის ნახევარზე მეტი არ არის დაინტერესებული - მათ დაბალი ხელფასი აქვთ, თანაც დადღივები არიან, რადგან სხვაგანაც მუშაობენ. მესამე პრობლემა ისაა, რომ საერთოდ არ არის სასწავლო მასალები.

დაინტერესებულთა მცირე ჯგუფი დაესწრო ხანმოკლე კრებას ამ პრობლემების განსაზღვრისა და მათი გადაწყვეტის გზების დასადგენად.

პრობლემა	გადაწყვეტა
ყველა არ არის დარწმუნებული, რომ სასმელი წყლის შადრევნები მთავარი პრიორიტეტია	პროექტის განხორციელების ყველა სტადიაზე ყველა ინფორმირებული იყოს თუ რა ხდება. განაგრძეთ მომავალი წლის პროექტის განხილვა. შექმენით დარწმუნების მექანიზმი, სადაც მასწავლებლები ერთმანეთს არწმუნებენ, შემდეგ არწმუნებენ მოსწავლეებს, ეს უკანასკნელნი კი - თავიანთ ოჯახებს.
სკოლის ადმინისტრაციის მრავალი წარმომადგენელი არ არის დაინტერესებული	ჩამოაყალიბეთ პატარა მუშა ჯგუფი, მაგრამ აუცილებლად უზრუნველყავით, რომ იგი არ გახდეს ექსკლუზიური – იგი ხშირად უნდა მართავდეს კონსულტაციებს ადმინისტრაციის სხვა წარმომადგენლებთან. მცირედი წვლილის შეტანა სთხოვეთ მათ, ვინც ნაკლებადაა დაინტერესებული ამ პროექტით და ენთუზიაზმით მიიღეთ მათი ყოველი დახმარება.
არ არის რაიმე სახის სასწავლო მასალა	შადრევნები თავისთავადაა “სასწავლო მასალა” - მოაწყვეთ საუბრები მათ შესახებ ისე რომ მსმენელები მათ გარშემო განლაგდნენ. მეტი უნარ-ჩვევების მქონე გამჭრიახ მოსწავლეებს დაავალეთ შადრევნების ნახატებისა და დიაგრამების დახატვა, ან მათი მოდელების გაკეთება. შადრევნების მომწოდებლებს სთხოვეთ მოგცენ თავიანთი კატალოგებისა და ილუსტრაციების რამდენიმე დამატებითი ასლი. სთხოვეთ მომწოდებლებს გამოაგზავნონ თავიანთი წარმომადგენელი, რომელიც პრეზენტაციას ჩაატარებდა

ამ დროს ჩნდება რამდენიმე მოასზრება, რომლებიც, შესაძლოა ეფექტური იყოს, ან პირიქით – არ იყოს ეფექტური. მაგრამ ნებისმიერი იდეა დაფიქრების ღირსი მაინც არის, და რა თქმა უნდა, ყოველი მათგანი ჩაწერას მაინც იმსახურებს, რათა მუშა ჯგუფმა კარგად დაიმახსოვროს ისინი. ზოგი მათგანი მიმდინარე სტრატეგიაა მაგ. მოსაზრება ყველას მუდმივი ინფორმირებულობის უზრუნველყოფის შესახებ. ზოგი შესაძლოა პირდაპირ

სამოქმედო გეგმაში აისახოს, მაგ. თხოვნა მომწოდებლებისადმი კატალოგების გამოგზავნის შესახებ.

ნაწილი გ: პრაქტოს დაწყებითი სკოლის მიზნების ფორმულირება – ონკანებიდან - სასმელი წყლის შადრევნებამდე.

რა ვითარებაა? – ამ დროისათვის სკოლის ეზოში სასმელი წყლის ორი ონკანია, საიდანაც ბავშვები წყალს სვამენ, რასაც რიგი უარყოფითი მხარეები აქვს. ზოგი ბავშვი პირდაპირ ონკანიდან სვამს, რაც არაჰიგიენურია. ზოგჯერ ონკანებს ღიას ტოვებენ. ონკანების ქვეშ არ არის სადრენაჟე მილები და მათ ირგვლივ ტალახის გუბურებია წარმოქმნილი. ზოგი კათხა ჭუჭყიანია. სასმელი წყლის შადრევნები ყველა ამ პრობლემას გადაჭრიდა.

რა მოსაზრებაა შემოთავაზებული? სასმელი წყლის შადრევანი, როგორც სკოლას აქვს წარმოდგენილი, ვერტიკალურად მდგარი მილია ერთი პედლით. როდესაც პედალს დააჭერთ, მილიდან წყალი ისეთი ტრაექტორიით გადმოიღვრება, რომ მის დასაღვეად არც პეშვი და არც კათხა არ დაგჭირდებათ. როდესაც პედალს აღარ დააწვებით, წყლის დენა შეწყდება და ამდენად ის უსარგებლოდ არ იღვრება. ასეთი შადრევნები მათ ქვეშ მიწისქვეშა დრენაჟების მოწყობას გულისხმობს, უშუალოდ შადრევნის ქვეშ კი სადრენაჟე ცხაური უნდა დამონტაჟდეს, რაც გუბურების წარმოქმნას გამორიცხავს.

როგორია ზუსტად განსაზღვრული მიზნები? – ორი მიზანი გვაქვს – მატერიალური და სასწავლო-საგანმანათლებლო გრძელვადიანი მატერიალური მიზანი ისაა, რომ მოსწავლეები სუფთა და უსაფრთხო წყალს სვამენ. მეისიერი მატერიალური მიზანია გამართული და მუშა სასმელი შადრევნების დამონტაჟება. სასწავლო-საგანმანათლებლო მიზანთაგან ერთ-ერთია ქცევის შეცვლა – ძალზე მნიშვნელოვანია, რომ ბავშვებმა სწორად გამოიყენონ შადრევნები, ვინაიდან ეს წაადგება როგორც მათ ჯანმრთელობას, ისე სკოლის გარემოს ზოგად ჰიგიენას. მეორე სასწავლო-საგანმანათლებლო მიზანი უფრო ფართეა – მოსწავლეებმა უნდა გაიცნობიერონ, რატომ ხდება ესა თუ ის ცვლილება და რა უპირატესობები მოაქვს მას. მიზნები მოკლედ რომ განვიხილოთ, ვნახავთ, რომ :

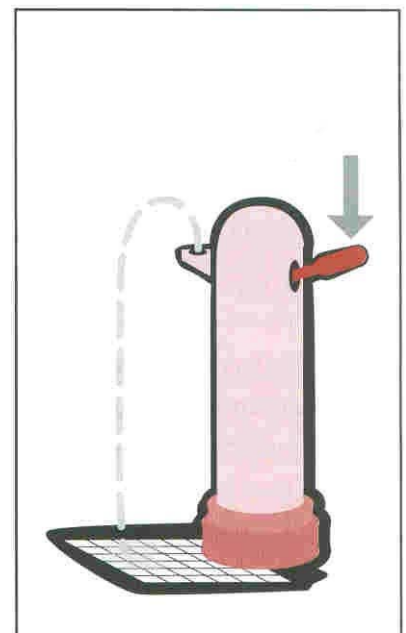
- პირველი – მოსწავლეები სუფთა უსაფრთხო წყალს სვამენ.
- მეორე – სკოლის ეზოში ოთხი ახალი სასმელი შადრევანია დამონტაჟებული.
- მესამე – მოსწავლეები სწორად იყენებენ სასმელ ონკანებს.
- მეოთხე – მოსწავლეებს შეგნებული აქვთ სასმელი შადრევნების დანიშნულება და მნიშვნელობა.

ამ მიზნების ჩაწერა გვეხმარება უკეთ დავინახოთ, თუ ვინ რას აკეთებს. ეს საკითხები ხშირად გაუგებარი რჩება იმ შემთხვევაში, როდესაც მიზნები ისეა ჩამოყალიბებული, რომ არ არის მითითებული მოქმედი პირი.

ნაწილი D: კრიტერიუმების დადგენა - როგორ გვსურს ამ საკითხების განხორციელება?

“კრიტერიუმები” ფაქტიურად “ხარისხის სტანდარტებია”, რომლებსაც ვეძებთ ხოლმე, როდესაც მოქმედებას ვიწყებთ.

კრიტერიუმებზე შეთანხმება ნიშნავს, რომ უზრუნველყოფილია საქმის სწორად შესრულება, განსაკუთრებით იმ შემთხვევაში, როდესაც საქმეში მრავალი ადამიანი და ორგანი-



ზაციაა ჩართული. ამასთანავე, კრიტერიუმების ზუსტი განსაზღვრა უზრუნველყოფს, რომ არ დავივიწყოთ ის პრინციპები, რომლებიც მნიშვნელოვნად ჩავთვალეთ.

როდესაც კრიტერიუმებს განსაზღვრავს, სკოლა სამ საქმეს აკეთებს. ესენია:

1. ამოწმებს სასკოლო გარემოსათვის შემუშავებულ მთავარ მიზნებს და საკლასო მეცადინეობების გეგმებს. ხომ არ არის რომელიმე კონკრეტული განზომილება, რომლის გავრცელებას და ხელშეწყობას ემსახურება ეს მიზნები? მაგ. შესაძლოა, რომ ამ მიზნების თანახმად:

- თუ შესაძლებელია, სკოლის მთელმა ადმინისტრაციამ მიიღოს მონაწილეობა პროექტში.
- სწავლება მულტიდისციპლინარული იყოს.

2. შემდეგ სკოლა დაფიქრდება მოსალოდნელ შეცდომებზე და უარყოფით მხარეებზე. მაგ. შესაძლოა შადრევნებმა ცუდად იმუშაონ ან შეიძლება ისინი სულაც გატყდეს ან გაფუჭდეს. შესაძლოა ბავშვებმა არ იცოდნენ მათი გამოყენება ან სწორად არ გამოიყენონ ისინი. მოსწავლეებმა შესაძლოა შადრევნები არც კი ჩათვალონ გაუმჯობესებად. ჩამოთვლილი ფაქტორებიდან ნებისმიერი ნიშნავს, რომ მიზანი მიუღწეველი დარჩა.

კრიტერიუმების ფორმულირების მიზნით, ზემოჩამოთვლილ რისკ-ფაქტორებს სკოლა პოზიტიურად წარმოაჩენს და ამდენად, მივიღებთ კრიტერიუმებს (რომლებიც ჩამოყალიბებული იქნება განცხადებების სახით), სადაც სასმელი წყლის შადრევნები:

- გამართულად მუშაობენ - მათი სიმაღლე ზუსტადაა შერჩეული, არ იჭედება, არ ფუჭდება და არ ტყდება;
- ბავშვები სწორად იყენებენ მათ - ფუჭად არ ღვრიან წყალს და არ წუწაობენ;
- ბავშვებს შეუძლიათ სასმელი წყლის შადრევნების ფასეულობის ახსნა.

3. აქ განხილულია ის მიდგომები, რომლებიც ადგენს კრიტერიუმებს, “ვინ” და “როგორ” შეკითხვებზე პასუხებისათვის. ეს კრიტერიუმები შემდეგში განსაზღვრავენ გადაწყვეტილებებს ღონისძიებებში ოჯახებისა და ადგილობრივი მოსახლეობის ჩართვის, განსახორციელებელი სასწავლო მიდგომების შერჩევის და ცვლილებათა მართვის სტრატეგიების შესახებ. ამ საკითხების განხილვისას ხშირად ახალი კრიტერიუმები ჩნდება ხოლმე. მაგ.

- ოჯახების მუდმივი ინფორმირებულობის უზრუნველყოფა და მათი რეაქციების შესწავლა;
- სიახლეთა შესწავლა პრაქტიკული საქმიანობისა და ღონისძიებებში მონაწილეობის შედეგია.

ამ კრიტერიუმებზე “ფიქრის” დროს ჩნდება მოსაზრებები სამოქმედო გეგმის თაობაზე, რომლებიც დაემატება სხვადასხვა პრობლემაზე მსჯელობის დროს ჩამოყალიბებულ იდეებს. მაგ.

- რამდენიმე ადამიანის მომზადება, რომლებიც შემდგომ მოუვლიან და მოემსახურებიან სასმელი წყლის შადრევნებს (ბავშვების ჩათვლით?)
- საჭირო იქნება თუ არა სათადარიგო ნაწილები და სად შეიძლება მათი შოვნა?
- საჭიროა თუ არა ბავშვების მომზადება, რომ გაცნობითი ტურების დროს თავიანთ მშობლებს უჩვენონ ახალი შადრევნები, სადაც ისინი გიდების ფუნქციებს შეასრულებენ?

- თუ საბჭო უარს იტყვის შადრევნების შესყიდვაზე, რამდენად რეალურია დახმარება მშობლების მხრიდან.
- შეძლებენ თუ არა მომწოდებლები კატალოგების, სურათების და თავიანთი წარმომადგენლების გამოგზავნას პრეზენტაციების ჩასატარებლად.
- მოზრდილმა ბავშვებმა უმცროსებს აუხსნან, თუ როგორ მუშაობს სასმელი წყლის შედრევნები.
- სასმელი წყლის ხალი შადრევნების პლაკატების, დიაგრამების და მოდელების დამზადება ბავშვების მიერ.
- შესაძლოა გაკვეთილების ჩატარება, სადაც განიხილავენ ფიზიკის, ბიოლოგიის და გარემოს დაცვის საკითხებს.
- ბავშვები თვალყურს ადევნებენ მიმდინარე სამუშაოებს, კლასებში განიხილავენ და ცდილობენ მათ ახსნას.
- გამოიყენეთ კონკრეტული დავალებების შესასრულებლად შექმნილი მოხალისეთა ჯგუფი, რომელიც ზედამხედველობას გაუწევს პროექტის განხორციელებას. იგი ხშირ კონსულტაციებს გამართავს ყველა მონაწილესთან და მხოლოდ უმნიშვნელო წვლილის გაღებას სთხოვს ნაკლებად დაინტერესებულ მხარეებს.
- შემოიღეთ და გაატარეთ ინფორმაციის მიწოდებისა და დარწმუნების მექანიზმი. დე, ბავშვებმა დახატონ ნახატები, სადაც ასახავენ პროექტის მიმდინარეობას და აჩვენონ ისინი ოჯახის წევრებს.

საბოლოოდ, პრაქტოს დაწყებითი სკოლა თავს უყრის განსაზღვრულ მიზნებს, დადგენილ კრიტერიუმებს და სამოქმედო გეგმასთან დაკავშირებულ ამ ეტაპზე არსებულ მოსაზრებებს, რაც წარმოდგენილია ქვემოთ მოტანილ ცხრილში.

პრიორიტეტი	სამოქმედო მოსაზრებები
სასმელი წყლის ონკანების შეცვლა სასმელი წყლის შადრევნებით მიზნები (მატერიალური და საგანმანათლებლო) • ბავშვები სუფთა და უსაფრთხო წყალს სვამენ. • სკოლის ეზოში დამონტაჟებულია სასმელი წყლის ოთხი ახალი შადრევანი. • ბავშვები სწორად და დანიშნულებისამებრ იყენებენ შადრევნებს. • ბავშვებს გაცნობიერებული აქვთ სასმელი წყლის შადრევნების ფასეულობა და დანიშნულება.	• მოამზადეთ ხალხი, რომელიც მოემსახურება შადრევნებს (ბავშვებიც ჩავრთოთ?); • შეამოწმეთ, საჭირო გახდება თუ არა სათანადო ნაწილები და სად შეიძლება მათი შოვნა; • ვასწავლოთ თუ არა ბავშვებს, როგორ ჩაუტარონ მშობლებს ახალი შადრევნების გაცნობითი ტურები? • თუ საბჭო არ გადაიხდის შადრევნების ფულს, მივმართოთ თუ არა მშობლებს დახმარებისათვის? • სთხოვეთ მომწოდებლებს კატალოგების, სურათების და წარმომადგენლების გამოგზავნა პრეზენტაციების მოსაწყობად. • მოზრდილ ბავშვებს შეუძლიათ უმცროსებს ასწავლონ, თუ როგორ მუშაობს შადრევანი. • ბავშვები გააკეთებენ ახალი შადრევნების პლაკატებს, დიაგრამებს, მოდელებს. • გაკვეთილები ფიზიკაში, ბიოლოგიაში და გარემოს დაცვის საკითხებში • ბავშვები თვალყურს ადევნებენ სამუშაოების მიმდინარეობას და მსჯელობენ მათ შესახებ კლასში – ცდილობენ მათ ახსნას. • გამოიყენეთ კონკრეტული დავალებების შესასრულებლად შექმნილი მოხალისეთა ჯგუფი, რომელიც ზედამხედველობას გაუწევს პროექტის განხორციელებას. იგი ხშირ კონსულტაციებს გამართავს ყველა მონაწილესთან და მხოლოდ უმნიშვნელო წვლილის გაღებას სთხოვს ნაკლებად დაინტერესებულ მხარეებს. • შემოიღეთ და გაატარეთ ინფორმაციის მიწოდებისა და დარწმუნების მექანიზმი. დე, ბავშვებმა დახატონ ნახატები, სადაც ასახავენ პროექტის მიმდინარეობას და აჩვენონ ისინი ოჯახის წევრებს.
კრიტერიუმები • შადრევნები გამართულად მუშაობს - მათი სიმალლე ზუსტადაა შერჩეული და ისინი არ იჭედება • ბავშვები სწორად იყენებენ მათ – ისინი ფუჭად არ ღვრიან წყალს და არ წუწაობენ. • ბავშვებს შეუძლიათ ახსნან სასმელი წყლის შადრევნების მნიშვნელობა და ფასეულობა. • ოჯახები ინფორმირებულები არიან პროექტის შესახებ და მათ ჰკითხეს თავიანთი შეხედულებ ამ საკითხზე. • სიახლეთა შესწავლა პრაქტიკული საქმიანობისა და ღონისძიებებში მონაწილეობის შედეგია.	

ნაწილი E : სამოქმედო გეგმა სასმელი წყლის შადრევნების პროექტებისათვის

საბოლოოდ, სკოლა შეიმუშავებს სამოქმედო გეგმას. ქვემოთ მოტანილია ამ გეგმის პირველი სამი საფეხური და განსაზღვრულია მათი შემსრულებლები.

სამოქმედო გეგმა – პირველი სამი საფეხური	პასუხისმგებელი მხარე	შესრულების თარიღი
შესადგენლობების შესწავლა დაუკავშირდით სკოლის საბჭოს და ადგილობრივ საბჭოს წევრებისა და დაფინანსების შესახებ. დაუკავშირდით სასმელი წყლის საბჭოს და სთხოვეთ გირჩიონ საჭირო პროდუქტები, აუცილებელი სტანდარტები და ხარჯები. განიხილეთ ჯანდაცვისა და ჯანსაღი კვების პროექტი სკოლის კომიტეტში. დაუკავშირდით მწარმოებლებს და სთხოვეთ ბროშურები და აფიშები თუ საჭირო გახდა, ამოქმედეთ მშობელთა და მასწავლებელთა ასოციაცია, როგორც შემოქმედებისა და ფონდების მოზიდვის საშუალება სთხოვეთ მწარმოებლებს და სასმელი წყლის საბჭოს განიხილონ პრეზენტაციების მოწყობისა და მრჩეველთა გამოგზავნის ალბათობა.	სკოლის დირექტორი დარაჯი მშობელთა და მასწავლებელთა ასოციაცია სკოლის ჯანდაცვისა და ჯანსაღი კვების კომიტეტი	ივნისი, პირველი წელი
კონტაქტის დამყარება სამუშაოს შემსრულებელ ნებისმიერ მხარესთან მოითხოვეთ, რომ კარგა ხნით ადრე იცოდეთ თარიღები, მწარმოებელთა ვინაობა და ტექნიკური დეტალები გარკვეით, გამოგზავნის თუ არა ფირმა წარმომადგენელს პრეზენტაციის მოსაწყობად. დაუყოვნებლივ აცნობეთ მშობლებსა და ბავშვებს პროექტის შესახებ	სკოლის დირექტორი ან პასუხისმგებელი მასწავლებელი	ივნისი, პირველი წელი ივლისი, პირველი წელი
ჩამოაყალიბეთ დაინტერესებული მასწავლებლებისა და სკოლის ადმინისტრაციის წარმომადგენლებისაგან შედგენილი პატარა სამუშაო ჯგუფი ჯგუფი განსაზღვრავს ღონისძიების საგანმანათლებლო პოტენციალის შემოწმებისა და სასწავლო პროგრამებში მისი ასახვის გზებს. მთავარია, რომ ამ საქმიანობამ არ დაიკავოს წევრთა დიდი დრო.	სკოლის დირექტორი მასწავლებლები სკოლის ადმინისტრაცია	ივლისი, პირველი წელი

■ აქტივობა 2 პრობლემები და მათი გადაწყვეტა

პრობლემა	გადაწყვეტა და სტატეგიები
სკოლას არ აქვს საჭირო რესურსები ბავშვების გამოსაკვებად	მიმართეთ ადგილობრივ არასამთავრობო და საქველმოქმედო ორგანიზაციებს. მიზნად დაისახეთ, რომ ყველა ბავშვს ჰქონდეს საუზმე თუ არა, მსუბუქად წახემსების საშუალება მაინც. ეს პრობლემა მშობლებთან ერთად განიხილეთ. დაიწყეთ მინი-საქათმით სკოლის ტერიტორიაზე.
არ ტარდება კვალიფიკაციის ამაღლების შესაფერისი კურსები	აიღეთ ნებართვა და ეს სემინარი სკოლის მთელი კოლექტივისათვის მოაწყეთ - რაც მთავარია, თავად ჩაატარეთ იგი.
სკოლის ადმინისტრაციას არ აქვს საერთო-სასკოლო ღონისძიებების ჩატარების გამოცდილება	პატარ-პატარა დავალებების მიცემის გზით საერთო-სასკოლო პროექტში ჩართეთ ადმინისტრაცია (მაგ. ჯანსაღი კვების კვირეულის ფარგლებში). ჩაატარეთ მოსწავლეთა ინტერვიუები მათი საკვები რაციონის შესახებ. მასწავლებლებს სთხოვეთ, შეძლების-დაგვარად დაგეხმარონ და საკლასო მეცადინეობების დრო და საშუალებები გამოიყონ. თუ წარმატებას მიაღწევთ, ჰკითხეთ ადმინისტრაციას მოსაზრებები სამომავლო პერსპექტივების შესახებ.
სკოლის ფიზიკური გარემო ისეთ მდგომარეობაშია, რომ მის გასაუმჯობესებლად ფულია საჭირო	იქნებ, სკოლის შენობა სავალალო მდგომარეობაშია - მაგრამ სავალალო მდგომარეობას ძალზე დიდი საგანმანათლებლო ფუნქცია აკისრია! იყენებენ თუ არა მასწავლებლები ამ შესაძლებლობას? შეუძლიათ თუ არა მშობლებს დახმარება ფინანსების მოზიდვის საქმეში, არის თუ არა სპონსორის პოვნის შანსი?
სკოლის ადმინისტრაციის შეკრებები არაეფექტურია	გაუთავებელი რიგგარეშე კრებები და შეხვედრები არაეფექტურია! ნუ ეცდებით არსებული სტრუქტურების შეცვლას (მაგ. სასკოლო შეკრებებს, მშობელთა და მასწავლებელთა ასოციაციის, ადმინისტრაციის შეხვედრებს). გამოიყენეთ ეს სტრუქტურები საშუაო ჯგუფების მიერ შემოთავაზებული წინადადებების შესასწავლად და რეკომენდაციების შესამუშავებლად. ჩამოაყალიბეთ შეზღუდული მიზნების მქონე ჯგუფები, რომელთა დათხოვნა ადვილია სამუშაოს შესრულებისთანავე.
ბავშვები არ ჰამენ ზოგიერთ კერძს, ვინაიდან ისინი უცხოა მათთვის	ეს ნამდვილად დიდი პრობლემაა. რომელიც შიმშილს არ უკავშირდება და ხშირად ვერ გადაიჭრება რაციონალურად, მაგ. იმ ფაქტის ახსნა-განმარტებით, რომ ესა თუ ის საჭმელი კარგი და სასარგებლოა. ისღა დაგვრჩენია, რომ წავახალისოთ ბავშვების სურვილი ექსპერიმენტების ჩატარებისა და ვეცადოთ მათი გემოვნების დიაპაზონის გაფართოებას. შეეცადეთ გადაახალისოთ ძველი კერძი, მაგ. მუხუდოს კერძში ცოტაოდენი ხორცის შერევით. მოამზადეთ ახალი კერძი ძველი წესით. გაასინჯეთ ახალი კერძი მასწავლებლებს და სთხოვეთ თვალნათლივ გამოხატონ მოწონება.
ტკბილეული უფრო ხელმისაწვდომია ბავშვებისათვის, ვიდრე ჯანსაღი საკვები: გამყიდველები სკოლის კარებთან ყიდიან მათ.	გაესაუბრეთ გამყიდველებს - შეუძლიათ თუ არა მათ საკუთარო ასორტიმენტის გამდიდრება ხილით? წამოიწყეთ ხილის პროპაგანდის კამპანია - გავცით ხილი წამახალისებელი პრიზის სახით, დილაობით მოაწყეთ ხილის შესვენებები, კლასებში "ხილის გაყიდვის" ნება დართეთ ბავშვებს, მხოლოდ სარეკლამო ტექნიკის საშუალებით. დაარწმუნეთ ბავშვები, ხილი მოიტანონ სკოლაში. სთხოვეთ მასწავლებლებს გაესაუბრონ ბავშვებს საყვარელი ხილის შესახებ და მოაყოლონ მათ, თუ რატომ უყვართ მათ ესა თუ ის ხილი. დარგეთ ხილის ხეები სკოლის ეზოებში, და შერჩევის პროცესში ბავშვების აზრი გაითვალისწინეთ. კვირაში ერთხელ, სხვადასხვა ფორმით შეახსენეთ ბავშვებს, რომ ტკბილეული პირდაპირ უკავშირდება კბილების "დაჭიანებას". სთხოვეთ ადგილობრივ მწარმოებლებს, ხილი შემოსწიონ სკოლებს.

■ აქტივობა 3 მიზნები და კრიტერიუმები

- პირველი პრობლემა ის იყო, რომ თქვენ ზუსტად არ განგისაზღვრავთ, თუ რა გინდოდათ - ანუ თქვენი მიზანი არ იყო ზუსტად ფორმულირებული და ნათელი.
- მეორე პრობლემა ის იყო, რომ თქვენ ზუსტად არ განგისაზღვრავთ დავალების შესრულების დრო, ანუ არც ბავშვმა და არც მისმა ძმამ არ იცოდნენ დაბრუნების ზუსტი დრო. ამდენად, თქვენი ერთ-ერთი კრიტერიუმი ნათლად არ იყო ფორმულირებული.
- მესამე პრობლემა ის იყო, რომ თქვენ არაფერი გითქვამთ საკვები პროდუქტების ხარისხის შესახებ - ან შესაძლოა, ივარაუდეთ, რომ თქვენი შვილი ამოიცნობდა პროდუქტების ხარისხს. ამდენად, ისევ და ისევ, საქმე იმასთან გვაქვს, რომ კრიტერიუმები ნათლად არ იყო ფორმულირებული.

სხვა კრიტერიუმები არ უკავშირდებოდა დავალებას, ან უმნიშვნელო იყო.

ქვეთავი გ3 საკლასო პროგრამა

შინაარსი

1. რამდენი?
2. რაციონთან დაკავშირებული პრიორიტეტული გზავნილები
3. ჯანმრთელობისა და კვების სფეროში ინტერვენციების მხარდაჭერა
4. ადგილობრივი საკვები და კვებითი ჩვევები
5. ჩვეულებრივი საკლასო სასწავლო პროგრამა
6. დროებითი ჩარჩო საკლასო სასწავლო პროგრამისთვის
7. პრობლემების მოგვარება
8. ამოცანები, კრიტერიუმები და სამოქმედო გეგმები
9. შეჯამება

თვალსაჩინო დოკუმენტი: საკლასო პროგრამა ჯანსაღი კვების
სწავლებისთვის

შესასწავლი შემთხვევა: პრაქტიკით სკოლის საკლასო პროგრამა

აქტივობების გასაღები

რა დაგჭირდებათ

ადამიანები ყველა, ვინც პასუხისმგებელია საკლასო სასწავლო პროგრამის შედგენასა და მიმდინარეობაზე, ასევე, ვინც კარგად იცნობს მას.

ინფორმაცია ბ ფაზის სიტუაციური ანალიზის შედეგები

კურსის დოკუმენტაცია თვალსაჩინოების დაფაზე: საკლასო სასწავლო პროგრამის სქემა, რომელზეც გამოყოფილია სასურველი ქვეთემები და მათი განხილვის მასშტაბები. დოკუმენტი საკლასო სასწავლო პროგრამის პრიორიტეტული საჭიროებები.
შემდეგი დოკუმენტების დამატებითი ასლები: საკლასო სასწავლო პროგრამის სქემა; ცხრილი საკლასო პროგრამა; ამოცანები და სამოქმედო გეგმები (აქტივობა 8); დოკუმენტი საკლასო პროგრამა ჯანსაღი კვების სწავლებისთვის ამ ქვეთავის ბოლოს.

მომარაგება ფერადი კალმისტრები/ მარკერები.



რამდენად აქტიური ქმედებაა საჭირო საკლასო პროგრამისთვის?

1. წაიკითხეთ ქვემოთ დიდი, ზომიერი და მცირე ცვლილებების აღწერა. ხაზი გაუსვით იმ პუნქტებს, რომლებიც, თქვენი აზრით, თქვენი რეგიონის სიტუაციას ესადაგება. მსგავსება შეიძლება სრული არ იყოს, მაგრამ აღწერილი სურათებიდან ყველაზე მეტად რომელი შეესაბამება თქვენს ადგილობრივ ვითარებას?

ა). დიდი ცვლილება სასწავლო პროგრამის სქემის ძირითადი ნაწილის მიღებას და მამასა-დამე, წელიწადში კვების საკითხებისადმი მიძღვნილი 60 გაკვეთილის ჩატარებას ითვალისწინებს. განხორციელდება რამდენიმე საგანგებო საგანმანათლებლო პროექტი ან კამპანია, რომელიც რეგიონის კვებითი პრობლემების საჭიროებებს მიეძღვნება. ოჯახები, საზოგადოება და სასკოლო გარემო ამ პროცესებში მაქსიმალურად უნდა იყოს ჩართული. მსგავსი პროექტები მთელი სკოლების მასშტაბითაც ჩატარდება. ამ პროცესის მიზანი კვებასთან დაკავშირებული ადგილობრივი პრობლემების, საკვების, კვებითი ჩვევების ამსახველი საინფორმაციო ბაზის შექმნაა. სადაც საჭირო იქნება, ჯანმრთელობის და კვების საკითხებში საგანმანათლებლო მხარდაჭერა და ინტერვენციები მოხდება. მასწავლებელთა შიდა სამსახურებრივი ტრენინგები კვების საკითხებში მეტად გათვითცნობიერებისთვის იქნება გამოიზნული, აქვე იგულისხმება მცირე ექსპერიმენტირება მეთოდოლოგიის თვალსაზრისით, და ალბათ, უკვე არსებული გამოცდილებისათვის ახალი მასალების შემატებაც. ამ მასშტაბის პროგრამაში დრო დაგეგმვისთვის, კოორდინაციისთვის, მასალების შესაქმნელად, სწავლის პროცესის შესაფასებლად და მონიტორინგის ჩასატარებლად იქნება გამოყოფილი.

ბ). ზომიერი, საშუალო ცვლილება უკვე არსებული ჯანსაღი კვების სწავლების ახალი თემებით და ქვეთემებით გაფართოებას, და შესაძლოა, კონკრეტულ თემებზე მომუშავე მასწავლებლების მასში ჩართვასაც გულისხმობს. ამ მასშტაბის ცვლილება წელიწადში 30 გაკვეთილის ჩატარებას მოითხოვს. ადგილობრივი კვების საკითხებისადმი მიძღვნილი ერთი პროექტი ან კამპანია მაინც უნდა ჩატარდეს, სასკოლო მასშტაბით კი - ორი მცირე პროექტი მაინც. შესწავლილი იქნება ოჯახთან და საზოგადოებასთან არსებული კავშირები, შეგროვდება სათანადო თემებთან დაკავშირებული ინფორმაცია. მასწავლებლების შიდა სამსახურებრივი ტრენინგები კვების ადგილობრივი პრობლემებისადმი მიძღვნილი ბრიფინგების ჩატარებას, და მეთოდოლოგიისა და დაგეგმვის სახელმძღვანელოს ნაწილების ხელახალ გამოყენების ფართო განხილვას მოიცავს. პატარა სამუშაო ჯგუფი კოორდინირების, განხორციელებისა და შეფასებისათვის იქნება პასუხისმგებელი; აქვე იგულისხმება სწავლის პროცესის შეფასებაც.

გ). მცირე ცვლილება შეიძლება რამდენიმე მცირე ექსპერიმენტის ჩატარებას გულისხმობდეს, მაგალითად:

- ერთი ახალი ქვეთემა ერთი ასაკობრივი ჯგუფისათვის;
- ერთი ახალი სასწავლო მეთოდი;

- რაციონის ზეპრიორიტეტული საჭიროებების შესახებ ბავშვების და მათი ოჯახების ინფორმირება;
- მცირე პროექტი, რომელიც ერთზე მეტი მასწავლებლის მონაწილეობას და ერთ პროექტზე მეტის ჩატარება;
- ახალ ან ძველ თემებთან დაკავშირებული ვიზიტი;
- ერთი ან ორი არაფორმალური კავშირის დამყარება ოჯახებთან და საზოგადოებასთან;
- გარკვეული ძალისხმევის გაწევა პროცესებში მთელი სკოლის ჩასართავად.

შიდა სამსახურებრივი მომზადება კვების ადგილობრივი პრობლემების გარშემო გარკვეული დისკუსიების გამართვას, წინსვლის შესაფასებლად პერიოდულად შეხვედრას გულისხმობს, რასაც დაგეგმვის სახელმძღვანელოს იდეების განვრცობაც უნდა დაემატოს. კოორდინირება შეიძლება ერთ პიროვნებას მიენდოს.

2. იმსჯელეთ და გადაწყვიტეთ, როგორი პასუხები უნდა გაეცეს თქვენი ადგილობრივი სიტუაციიდან გამომდინარე შემდეგ კითხვებს:

<i>ქმედებათა როგორ მასშტაბს აირჩევთ (დიდს, ზომიერს თუ მცირეს)? რამდენი დროის გამოყოფა შეგიძლიათ საამისოდ?</i>	
<i>ვინ გაუწევს კოორდინირებას ინიციატივებს - ერთი პიროვნება და მთელი ჯგუფი?</i>	
<i>რამდენი დროის გამოყოფა შეგიძლიათ საკოორდინაციო სამუშაოებისთვის (ერთ კვირაზე გაანგარიშებით)?</i>	

რაციონთან დაკავშირებული ზეპრიორიტეტული გზავნილები



30 წუთი

როგორ „მოერევა“ საკლასო სწავლება ბავშვთა კვების ყველაზე საჭირობოტო და პრიორიტეტულ საკითხებს?

1. განიხილეთ ყველაზე მნიშვნელოვანი ასეთი გზავნილები, რომლებიც დოკუმენტში საკლასო სასწავლო პროგრამის პრიორიტეტული საჭიროებანი გაქვთ ჩაწერილი, უფრო ადრე კი - ადგილობრივ განზომილებაში. ჩაწერეთ ისინი თანმიმდევრობით ქვემოთ მოცემული ცხრილის ზედა მწკრივში.
2. წაიკითხეთ შემთხვევის განხილვა, ნაწილი ა: რაციონთან დაკავშირებული ზეპრიორიტეტული გზავნილები.
3. განიხილეთ ქვემოთ მოტანილი კითხვები და თქვენი გადაწყვეტილება, ანუ შეთანხმებული პასუხი ცხრილში ჩაწერეთ.
 - ა). როგორი იქნება თქვენი სამიზნე კატეგორია? მაგალითად, მხოლოდ ბავშვები, თუ მათთან ერთად მშობლებიცა და სკოლის შტატის თანამშრომლებიც?
 - ბ). როგორ გაუმკლავდებით თქვენს მიერ პრიორიტეტულად მიჩნეულ საჭიროებებს? პროექტს დაგეგმავთ და განახორციელებთ? კამპანიას? გაკვეთილების საგანგებო სერიას? შეხვედრებს? ადგილობრივ მედიასაშუალებებს მოიხმართ?
 - გ). რომელ თემებს და ქვეთემებს მოიცავთ? გადახედეთ თემებს და ქვეთემებს საკლასო სასწავლო სქემის თავში. აღნიშნეთ ისინი, რომლებსაც პროექტის მსვლელობისას შეეხებით და გამოიყენებთ. ამით პროექტის შეკვრის თვალსაზრისითაც წინ წახვალთ - მაგალითად, იგი შეიძლება განმტკიცდეს ამ თემებზე აგებული გაკვეთილებით, ან - პროექტის ნაწილი შეიძლება გაკვეთილების სახით თემით ჩატარდეს.

	1.	2.	3.
რაციონის ზეპრიორიტეტული საჭიროებები			
ვინ იქნება სამიზნე აუდიტორია?			
როგორ იმუშავებთ ყველაზე პრიორიტეტულ საჭიროებებზე			
რომელ თემებს და ქვეთემებს მოიცავთ?			



ჯანმრთელობის და კვების სფეროში ინტერვენციების მხარდაჭერა

20 წუთი

1. წაიკითხეთ შემთხვევის განხილვა (ე.წ. ქეის სთადი) ნაწილ ბ-ში და შეიტყუეთ, როგორ განახორციელა პრაქტოს დაწყებითმა სკოლამ A ვიტამინით უზრუნველყოფის პროგრამის საგანმანათლებლო მხარდაჭერა.
2. ახლა დაუბრუნდით საკლასო სასწავლო პროგრამის პრიორიტეტული საჭიროებების სიას. თუ გსურთ, მხარი დაუჭიროთ ჯანმრთელობის და კვების სფეროში ინტერვენციების მხარდაჭერას, იმსჯელეთ:
 - ა) ვინ იქნება სამიზნე აუდიტორია - მხოლოდ ბავშვები, თუ მასწავლებლები და სასკოლო შტატის თანამშრომლებიც?
 - ბ) როგორ განახორციელებთ ინტერვენციებს - საკლასო ოთახის გარეთ და საკლასო ოთახში.
 - გ) რომელ თემებს და ქვეთემებს ჩართავთ ინტერვენციებში?

თქვენი გადაწყვეტილებები ქვემოთ მოცემულ ცხრილში ჩაწერეთ.

	1.	2.	3.
ინტერვენციები (და თარიღები, თუ იცით)			
ვინ იქნება სამიზნე აუდიტორია?			
როგორ განახორციელებთ ინტერვენციებს (პროექტის, ან კამპანიის მეშვეობით, გაკვეთილების, შეხვედრების სახით, ადგილობრივი მედიასაშუალებების ჩართვით)?			
რომელ თემებს და ქვეთემებს მოიცავთ?			

ადგილობრივი საკვები და კვების ჩვევები



20 წუთი

ადგილობრივი განზომილების მესამე ასპექტი ადგილობრივი საკვები და კვების ჩვევებია. მიუბრუნდით თქვენსავე მიერ არჩეულ პრიორიტეტებს ქვეთავში **საკლასო სასწავლო პროგრამის პრიორიტეტული საჭიროებები**. გადაწყვიტეთ, რომ ადგილობრივი გამოყენება და ადგილობრივი ინფორმაციის დაგროვება პრიორიტეტი იქნება? თუ ასეა, მაშინ:

1. წაიკითხეთ შემთხვევის განხილვა (ე.წ. ქეის სთადი) გ ნაწილში - ადგილობრივი საკვები და კვების ჩვევები.
2. რამდენად შორს გასურთ წასვლა ადგილობრივი საკვების და კვების ჩვევების კვლევისას? საამისო შესაძლებლობები ასეთია:
 - საგანგებოდ შექმნილი საკლასო პროექტი;
 - მთელი სკოლის მასშტაბის ხუთწლიანი პროგრამა;
 - სხვა სკოლებთან თანამშრომლობა;
 - რეგიონული ინიციატივა.
3. იმსჯელეთ და გადაწყვიტეთ, ადგილობრივი საკვებიდან და კვების ჩვევებიდან რა საჭიროებს კვლევას (ნურც წყალს დაივიწყებთ). საკვლევად სამი პრიორიტეტული საკითხი აირჩიეთ.
4. იმსჯელეთ, ვინ იქნება ჩართული ამ პროცესში - ბავშვები, მშობლები, სასკოლო შტატი, ინსპექტორები, სხვა სკოლები, საზოგადოების წევრები?

ინფორმაცია ადგილობრივი საკვებისა და კვების ჩვევების შესახებ

რამდენად შორს გასურთ წასვლა ადგილობრივი საკვების და კვების ჩვევების კვლევისას?	
პრიორიტეტული საკვლევი თემები	1. 2. 3.
ვინ იქნება ჩართული ამ პროცესში - ბავშვები, მშობლები, სასკოლო შტატი, ინსპექტორები, სხვა სკოლები, საზოგადოების წევრები.	



ქვეთავ ბ5-ში თქვენ უკვე განსაზღვრეთ, რას ასწავლიან უკვე თქვენი სკოლები სასწავლო პროგრამის სქემის მიხედვით; ასევე მიღებული გაქვთ გადაწყვეტილება, თუ რომელი თემები და ქვეთემები მოითხოვს მეტ ყურადღებასა და შემდგომ დახვეწას.

ახლა საკლასო სასწავლო პროგრამის მასშტაბურ გეგმაზე უფრო დაწვრილებით გადავიდეთ. მიუბრუნდით უკან ქვეთავ ბ5-ის აქტივობა 5 და 6-ს. იგი ისეთ ქვეთემებს გაგახსენებთ, რომელიც ძალზე მნიშვნელოვან, ძალზე სასურველ და სასურველ კატეგორიებად დაყავით, ხოლო სწავლის ამოცანები და ქვეთემები თქვენს სასწავლო პროგრამაში უკვე გათვალისწინებულია.

1. წაიკითხეთ შემთხვევის განხილვა დ ნაწილში, სადაც ჩვეულებრივი საკლასო სასწავლო პროგრამისთვის პრაქტოს დაწყებითი სკოლის მიერ შერჩეული თემები, და მათი შერჩევის მიზეზებია მოცემული.
2. თუ შემოთავაზებული სასწავლო პროგრამის (დიდი ცვლილება) უმეტესი ნაწილის გადაღებას აპირებთ, გააკეთეთ აღნიშვნები სასწავლო პროგრამის სქემის თქვენს ხელთ არსებულ ასლში, გადაშალეთ ის მომენტები, რომლებიც საყურადღებოდ არ მიგაჩნიათ, და დაამატეთ ის საკითხები, რაც, თქვენი აზრით, სქემას აკლია. თუ თქვენს ხელთ არსებული სქემა უკვე მეტიმსმეტად აჭრელებულია, მისი ახალი ასლი გამოიყენეთ.

თუ ზომიერი ან მცირე ცვლილების გატარებას აპირებთ, იმ ქვეთემების აღსანიშნად, რომლებიც ყოველი ასაკობრივი ჯგუფის პროგრამაში გსურთ დანერგოთ, გამოიყენეთ შემდეგ გვერდზე მოცემული მინისქემა, და აღნიშნეთ ის ქვეთემები, რომლებიც უკვე ნაწილობრივ მაინც იქნა გამოყენებული.

ქვეთემები საკლასო სასწავლო პროგრამისთვის

ასაკი	ა	ბ	გ	დ	ე	ვ	ზ	თ
6-7								
8-10								
11-13								
14-16								
მიზეზები								



თქვენ უკვე იხილეთ პროგრამის ოთხი ელემენტი: რაციონთან დაკავშირებული ზეპრიორიტეტული გზავნილები, ჯანმრთელობის და კვების სფეროს ინტერვენციები, ადგილობრივი საკვები და კვებითი ჩვევები, და ბოლოს, ჩვეულებრივი საკლასო სასწავლო პროგრამა.

თქვენ გეგმავთ განახლების სამწლიან პროგრამას. მოარგეთ პროგრამის ყველა ელემენტს დროებით მოხაზული ჩარჩოები. თუ ფანქრით იმუშავებთ, პროცესის მსვლელობისას მისი შეცვლა შეგეძლებათ.

1. წაიკითხეთ შემთხვევის განხილვა ნაწილ ე-ში.
2. თუ საჭირო იქნა, მოახდინეთ თქვენი პროგრამის ელემენტების გადარჩევა -მაგალითად, პირველი სამი წლის განმავლობაში გადაუდებელი ადგილობრივი საჭიროებების მოცვა შეიძლება არც მოხერხდეს.
3. გადაწყვიტეთ პროგრამიდან გამორჩეულ თითოეულ ელემენტთან დაკავშირებით:
 - რამდენ ხანს გასტანს, რამდენი წელიწადი იმუშავებს და როდის დაიწყება (მაგალითად, პროექტები)?
 - რამდენი აკადემიური საათი დასჭირდება?
 - სხვა რა ზომები იქნება გათვალისწინებული (მაგალითად, რეგიონებში გასვლები, ღია დღეები)?
 - რა დრო დასჭირდება დაგეგმვასა და კოორდინაციას?
 - რომელ კლასებს და რომელ ასაკობრივ ჯგუფებს მოიცავს ესა თუ ის ელემენტი?
 - რომელ სასკოლო საგნებს მოიცავს? რამდენად მჭიდროდ იქნება სასწავლო პროგრამასთან დაკავშირებული?
 - ვინ გაგიწევთ დახმარებას?
4. შეავსეთ ცხრილი.
- 5.

	რაციონთან დაკავშირებული ზეპრიორიტეტული გზავნილები	ჯანმრთელობისა და კვების სფეროს ინტერვენციები	ადგილობრივი საკვები და კვების ჩვევები	ჩვეულებრივი სასწავლო საკლასო პროგრამა
სასწავლო პროგრამის ელემენტი				
დეტალები				
ხანგრძლივობა და დროის განაწესი				
საკლასო დრო				
სხვა ზომები				
საკოორდინაციო დრო				
ასაკობრივი ჯგუფები				
სასკოლო საგნები				
ვინ გაგიწევთ დახმარებას?				



პრობლემების მოგვარება

(არასავალდებულო)

ეს ზოგადი პრობლემები თქვენთანაც იკვეთება?

ადგილობრივი განზომილება

- ოჯახები მეტისმეტად ღარიბებია და კვების საკითხებს სათანადოდ ვერ აგვარებს.
- დროის გარკვეულ მონაკვეთებში ხილის ოდენობა იკლებს.
- ინფორმაცია ჯანმრთელობისა და კვების სფეროს ინტერვენციების შესახებ არაა ხელმისაწვდომი.
- სკოლას არ გააჩნია რესურსები საკვებთან დაკავშირებული საინფორმაციო ბაზის შესაქმნელად.

ჩვეულებრივი საკლასო პროგრამა

- პროგრამით განსაზღვრული დროის ჩარჩოები უფრო ინტენსიური მუშაობის საშუალებას არ გაძლევთ.
- ამ ცვლილებების ორგანიზებისა და კოორდინირებისთვის საკმარისი დრო არ გაქვთ.
- მასწავლებლები მეტი მუშაობის და ინოვაციურობის ინიციატივას არ ამჟღავნებენ.
- არ არსებობს მასწავლებლებისთვის განკუთვნილი კარგი მასალები.

1. აირჩიეთ ერთი პრობლემა, რომელიც თქვენს სიტუაციას ესადაგება.
2. გაძლიერებულად იფიქრეთ (ბრეინსტორმის მეთოდით) მისი მოგვარების საუკეთესო გზების მოძიებაზე.
3. თქვენი გადაწყვეტილებები გასაღებს შეუდარეთ.
4. დაამატეთ თქვენი საკუთარი პრობლემები და მათი მოგვარების გზებზე იმავე მეთოდით იფიქრეთ. ამ პროცესში სამოქმედო გეგმის შესამუშავებელი იდეებიც მოგივით.

პრობლემა	მოგვარების გზები

ამოცანები, კრიტერიუმები და სამოქმედო გეგმები



60 წუთი

წაიკითხეთ შემთხვევის გარჩევა ნაწილ ვ-ში და გაიხსენეთ, როგორ განსაზღვრავდით თქვენს ამოცანებს ქვეთავ გ2-ში. ჩაწერეთ თქვენი მუშაობის შედეგები შემდეგ გვერდზე.

პროცედურა

1. **პრობლემების დახვედრა** - ნუ შეგაშინებთ წინააღმდეგობების, ეძიეთ გამოსავალი (ისე, როგორც მე-7 აქტივობაში). ეს მოგაწვდით სამოქმედო იდეებს, და შესაძლოა შეფასების კრიტერიუმებიც შეგმატოთ.
2. **ნათელჰყავით ამოცანები** - მკაფიოდ გამოთქვით, როგორია თქვენი ამოცანები და ასეთივე მკაფიო ვერბალურ ფორმულირება მიანიჭეთ, მათ წინადადების ფორმა უნდა ჰქონდეთ, სადაც ქვემდებარეც იქნება და შემასმენელიც.
3. **განსაზღვრეთ კრიტერიუმები** - ანუ ჩამოაყალიბეთ, როგორ გსურთ მიზნების მიღწევა და ვისი ჩართვა გსურთ ამ პროცესში.
 - გადახედეთ სასკოლო გარემოს და საკლასო სწავლების მთავარ ამოცანებს.
 - იფიქრეთ იმაზე, თუ რა გააკეთეთ არასწორად, შემდეგ ეს ნეგატიური რისკები პოზიტიურ კრიტერიუმებად აქციეთ.
 - გამოკვეთეთ შემსრულებლების როლი და შესასრულებელი სამუშაოს ხასიათი, იფიქრეთ, როგორ მოახერხებთ ოჯახების და საზოგადოების ჩართვას თქვენს საქმიანობაში, როგორია ის საგანმანათლებლო მიდგომები, რომელთა გაზიარებაც გსურთ, რა მიმართულებით აპირებთ სამენეჯმენტო სტრატეგიის შეცვლას.
 - თავი მოუყარეთ სამოქმედო გეგმისათვის საჭირო იდეებს.
 - ჩამოწერეთ თქვენი კრიტერიუმები გასაგებ ფრაზებად.
4. **შეადგინეთ სამოქმედო გეგმა** - სტრატეგიების შემუშავებასთან ერთად დაგეგმეთ სამოქმედო გეგმის პირველი სამი საფეხური.

საკლასო პროგრამა: ამოცანები და სამოქმედო გეგმები

პრიორიტეტი	სამოქმედო იდეები
მიზნები (მატერიალური და საგანმანათლებლო)	
კრიტერიუმები	
სამოქმედო გეგმა – პირველი სამი საფეხური	პასუხისმგებლობა



დასკვნების ჩაწერა

1. აქტივობა 7-ში მოცემული გადაწყვეტილებებზე დაყრდნობით შეადგინეთ ჯანსაღი კვების სწავლების დროებითი, სამწლიანი პროგრამა თქვენი სკოლებისთვის (როგორც ე ნაწილში მოცემული შემთხვევის განხილვა). შედეგები თვალსაჩინოებად უნდა აქციოთ. ჯერ შეავსეთ თვალსაჩინო დოკუმენტი საკლასო პროგრამა ჯანსაღი კვების სწავლების-თვის და შემდეგ მისი ასლი დაამზადეთ, ან პირიქით - ცარიელი ასლი დაამზადეთ და შემდეგ შეავსეთ. თვალსაჩინო დიაგრამის გვერდით ისე მოათავსეთ, როგორც ამ ქვეთავის ბოლოსაა ნაჩვენები.
2. მათ ქვემოთ მოათავსეთ აქტივობა 8-ში შემუშავებული სამოქმედო გეგმების და შერჩეუ-ლი ამოცანების ასლები (იხილეთ თვალსაჩინო დიაგრამა).

დასკვნების წარდგენა

დაასახელეთ ერთი პიროვნება, რომელიც სამწლიან გეგმას განიხილავს, დანარჩენები კი საკლასო პროგრამის თითოეულ ელემენტს წარადგენენ, განმარტავენ დასახულ ამოცანებსა და შეფასების კრიტერიუმებს. მსმენელმა უნდა განსაზღვროს, განხორციელებადია თუ არა პროგრამა, მკაფიოდ იყო თუ არა გამოთქმული კრიტერიუმები და ამოცანები, კარგ სამსა-ხურს გაუწევს თუ არა პროგრამა ოჯახებს, საზოგადოებას და სასკოლო გარემოს. თითოე-ული მონაწილის გამოსვლას აპლოდისმენტები ეკუთვნის - სხვა რომ არაფერი, ისინი ახლა თავიანთი მუშაობის საბოლოო შედეგს წარმოგიდგენენ!

შემთხვევის შესწავლა, ნაწილი ვ - მისი უკანასკნელი ნაწილი შეგახსენებთ, რომ ადამიანე-ბის მიერ მიღებული არც ერთი გადაწყვეტილება ქვაში არ იკვეთება. გამოყავით ამ ჭეშმა-რიტების სათმელად ერთი ადამიანი.

დანაწილების გეგმები

პროგრამის დაგეგმვასთან დაკავშირებული სავარჯიშოს შესრულების შემდეგ ვის მიმარ-თავთ კონსულტაციებისთვის და როგორ? დისკუსიები, საინფორმაციო სამუშაო და კონსულტაციები გადაწყვეტილებათა მიღების პროცესში მონაწილე პირებს ძალზე წაადგება. მათი მეშვეობით ადამიანები კარგად აწყობენ ურთიერთობებს და საკუთარი როლის მნიშვნელობას გრძნობენ. მაგრამ, მეორე მხრივ, დიდი დრო მიაქვთ, და ამის გამო კოორდინატორებმა ყველაზე პროდუქტიული კომუნიკაციის პოვნაზე უნდა იფიქრონ, როგორც ინფორმატიული, ისე ადამიანური მოსაზრებებით.

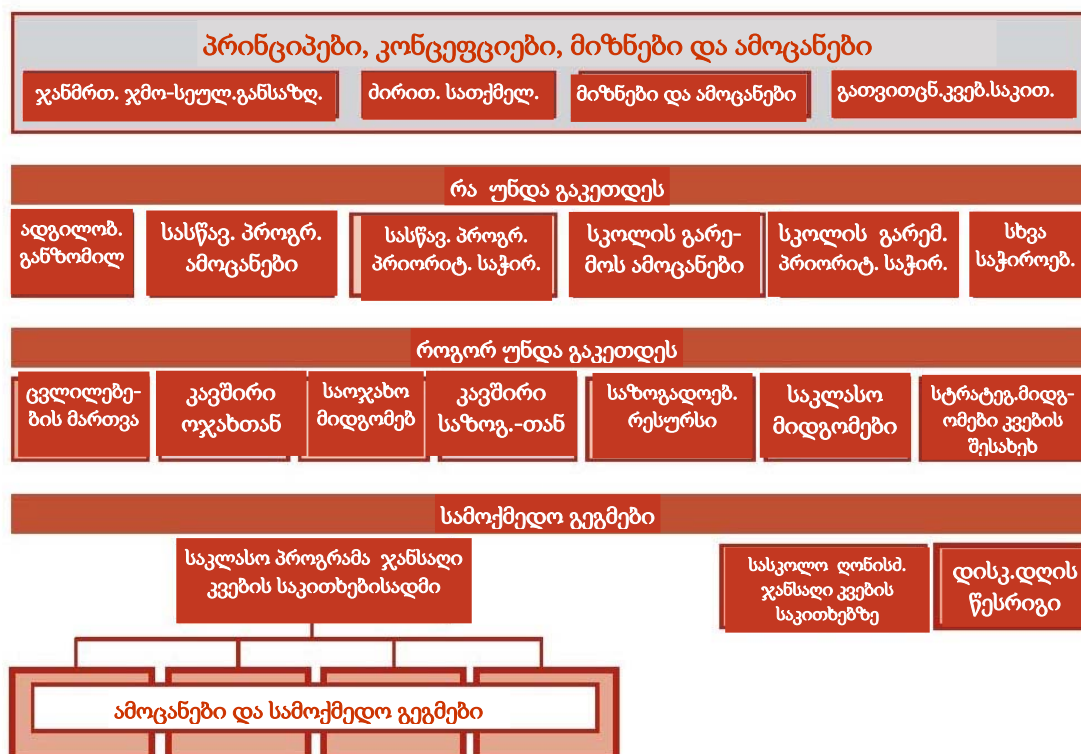
საბოლოო პლენარულ ღონისძიებაზე:

- ა). განიხილეთ შესაძლებლობები ქვემოთ მოცემულ ცხრილში, ამოირჩიეთ სამი საკომუნი-კაციო პრიორიტეტი და ჩაწერეთ სადისკუსიო დღის წესრიგის მთავარ თვალსაჩინო დოკუმენტში.

თემა	ვისთვის	რის შესახებ?	როგორ
დისკუსიის გამართვა	ბავშვები ოჯახები მმა სკოლის ჯანმრთელობისა და კვების კომიტეტი სკოლის საბჭო ჯანდაცვის სამსახურები მასწავლებლები სასკოლო შტატი საზოგადოებრივი სამსახურები ინსპექტორატი სხვები?	• ჯანსაღი კვების სწავლების დაგეგმილი პროგრამა, დროებითი ჩარჩოებით და ამოცანებით • რაციონის უმნიშვნელოვანესი საჭიროებებისადმი მიმდევნი-ლი კამპანია/პროექტი • გეგმები ჯანმრთელობისა და კვების სფეროს ინტერვენცი-ებისთვის • იდეები ადგილობრივი საკვების და კვების ჩვევების გამოსაკვლევად • გადაწყვეტილებები ჩვეულებ-რივი საკლასო სასწავლო პროგრამისთვის	შეხვედრები წერილები დისკუსიები საუბრები პლაკატები ნახატები სატელეფონო ზარები კიდევ რა?
კონსულტაციისთვის მიმართვა			

ბ. იმსჯელეთ დაგეგმვის სახელმძღვანელოს შესაძლო სამომავლო გამოყენების შესახებ - როგორ ჯობს მისი გამოყენება, ნაწილ-ნაწილ, თუ ერთიანად?

საჩვენებელი დიაგრამა



ჯანსაღი კვების სწავლების საკლასო პროგრამა

პირველი წელი	საათები	მეორე წელი	საათები	მესამე წელი	საათები
საათების მთლიანი ოდენობა		საათების მთლიანი ოდენობა		საათების მთლიანი ოდენობა	

საკლასო პროგრამა: ამოცანები და სამოქმედო გეგმები

შენიშვნები: აქ ჩაურთეთ ცხრილები „ამოცანები და სამოქმედო გეგმები“ პროგრამის თითოეული ელემენტისთვის, როგორც მე-8 აქტივობაშია ნაჩვენები.

სახელმძღვანელოდ გამოგადგებათ წინა გვერდზე მოცემული თვალსაჩინო დიაგრამა, რომელიც ამ წიგნის მეორე ტომის (აქტივობები) უკანა გარეკანზეაა გამოსახული.

შემთხვევის განხილვა პრაქტოს დაწყებითი სკოლის საკლასო პროგრამა

ნაწილი ა: რაციონთან დაკავშირებული ზეპრიორიტეტული გზავნილები

ჩვენმა წარმოსახვითმა სკოლამ, პრაქტოს დაწყებითმა სკოლამ, ზომიერი საკლასო პროგრამა აირჩია. ჯანსაღი კვების სწავლებას იგი კვირაში საათნახევარს დაუთმობს, სწავლება სამ წელიწადს გაგრძელდება. ამ დროის ნაწილი სასკოლო ღონისძიებებს და პროექტებს მოხმარდება. სკოლას ეყოლება ერთი კოორდინატორი, ამ სფეროს სპეციალისტი მასწავლებელი. მიცირე სამუშაო ჯგუფების შექმნა სავალდებულო იქნება.

პრაქტოს დაწყებითი სკოლა ჯანსაღი კვების ზეპრიორიტეტული საკითხებიდან სამ ძირითად გზავნილს ირჩევს. ისინი ბავშვებისთვისაა განკუთვნილი. მათი მიხედვით, ბავშვებს:

- ესაჭიროებათ მეტი ცილები;
- ტკბილეულის მაგიერ ხილი უნდა მიირთვან;
- სკოლაში წასვლამდე ნოყიერი საუზმე ესაჭიროებათ.

კვების საკითხებში გათვითცნობიერებული მშობელი ამას თავისთავად აგვარებს. პრაქტოს სკოლის მესვეურები ფიქრობენ, რომ ამ საკითხებზე ყურადღების მუდმივად გამახვილებით კვებითი ქცევის შეცვლაც შეიძლება.

პირველ ამგვარ პროექტში აქცენტი ცილების მნიშვნელობაზე კეთდება. შეიძლება საგანგებო „პროტეინის ალტერნატიული პროექტის“ შექმნა, რომელშიც ბავშვებისა და მათი მშობლებისთვისაა გამიზნული, და რომელიც ჯანდაცვის სამსახურებისა და ადგილობრივი საზოგადოების დახმარებით უნდა ჩატარდეს. ამ საგანგებო პროექტის გზავნილები ჩვეულებრივ გაკვეთილებზეც უნდა გაჟღერდეს. პროექტი ორი წლის განმავლობაში იმუშავებს.

სკოლა აცნობიერებს, რომ პრობლემის მოგვარების პროცესი საკლასო პროგრამის სქემაში თემებისა და ქვეთემების განვრცობით უნდა მოხდეს. მაგალითად, პროტეინის ალტერნატიული პროექტის სფეროში უნდა მოექცეს დისკუსიები იმის შესახებ, თუ:

- როგორი დამოკიდებულება აქვთ ბავშვებსა და მშობლებს ლობიოსა და პარკოსნების მიმართ;
- როგორი გემო აქვთ მათ;
- რა ღირს ისინი და სად უნდა ვიყიდოთ;
- როგორია მათი კვებითი ღირებულება;
- როგორ შევინახოთ;
- როგორ მოვამზადოთ ისე, რომ თან გემრიელიც გამოგვივიდეს.

ამ პროცესში საკლასო სასწავლო სქემიდან შვიდი მთავარი თემა (და ქვეთემა) იქნება ჩართული:

თემა ა: კვებითი მიდრეკილებები (ახალი საკვების გასინჯვა);

თემა ბ: ფაქტორები, რომლებიც საკვების არჩევაზე ახდენს გავლენას; კერძები და შესაბამისი შაბლონი (ტრადიციული კერძები).

თემა გ: საკვების ფუნქციები ჯანმრთელობის თვალსაზრისით (მარგი ნივთიერებები); საკვების კლასიფიკაციები (შემადგენლობის, კვებითი ღირებულების მიხედვით); ჯანსაღი კვების და რაციონის პრინციპები (მრავალფეროვნება, ბალანსირებულობა, კვებითი მოთხოვნების დაკმაყოფილება).

თემა დ: საკვები პროდუქტებით მომარაგება (მათი წარმოება).

თემა ე: საკვების შენახვა - შინ და საწყობებში.

თემა ზ: საკვების (კერძების) მომზადების ტექნიკა და უნარი.

პროექტი ამ საკითხებზე ყურადღებას ამახვილებს, მაგრამ მათ მხოლოდ ნაწილობრივ ეხება: პროექტში მათთვის დათმობილი დრო საკლასო სასწავლო პროგრამის დატვირთვას ვერ ჩაანაცვლებს. ჩვეულებრივი სწავლების პროგრამებში მათ დამატებითი, და არა ძირითადი როლი ენიჭებათ.

ნაწილი ბ: კვების სფეროში ინტერვენციების საგანმანათლებლო მხარდაჭერა

პრაქტოს სკოლაში მასწავლებლებს ათ წლამდე ასაკის ბავშვებისთვის A ვიტამინის კაფსულების დარიგებას სთხოვენ; მომდევნო წელიწადს კი მთავარი დონორი დიდ პროექტს იწყებს. განათლების და ჯანდაცვის სამინისტროები ერთობლივ სასწავლო პროგრამას ამზადებენ, რომელშიც პროექტის გეგმაცაა განმარტებული.

როგორ შეიძლება ამ ინტერვენციისთვის სკოლის მხრიდან საგანმანათლებლო მხარდაჭერის გაწევა?

საკლასო ოთახს გარეთ, მშობლების გასათვითცნობიერებლად სკოლას შეუძლია საზოგადოებასთან და ჯანდაცვის სამსახურებთან ითანამშრომლოს. მინიკამპანიის მეშვეობით შეიძლება A ვიტამინის ნაკლებობით გამოწვეული ავადმყოფობების შესახებ ადამიანების ინფორმირება და მათი მომზადება. ასეთივე კამპანიის მეშვეობით შეიძლება მასწავლებლების და სასკოლო შტატის ცოდნის ამაღლება. კამპანიას კვების სპეციალისტები გაუძღვებიან. მასწავლებლები, ჯანდაცვის სამსახურები, საზოგადოებრივი სამსახურების წარმომადგენლები და მშობლები ამ კამპანიასთან ითანამშრომლებენ, და სამინისტროს მიერ გამოცემულ ცირკულარს თვალსაჩინოებისათვის ნახატებისაგან შედგენილ პლაკატად აქცევენ.

კლასში კი, სასკოლო გეგმის მიხედვით, A ვიტამინისადმი მიძღვნილი ორი საგანგებო გაკვეთილი ჩატარდება, პირველად - როცა ბავშვებს ამ ვიტამინის შემცველი კაფსულები გადაეცემათ. მათ მიეცემათ გარკვეული „საშინაო დავალება“, რომ ამ საკითხზე შინ, მშობლებთან იმსჯელონ. ბავშვები იგებენ, რომელი ადგილობრივი საკვებია ამ ვიტამინით მდიდარი. შემდეგ მსჯელობენ, ამ საკვებიდან (კერძებიდან) რა უყვართ. ჩვეულებრივი საკლასო სასწავლო პროგრამის გ თემაზე გადასვლისას (საკვები, კვებასთან დაკავშირებული და პირადი ჯანმრთელობა) მოხდება ამ გაკვეთილებთან კიდევ ერთხელ მიბრუნება. A ვიტამინისადმი მიძღვნილი გაკვეთილები კლასს მიმდინარე, და მომდევნო წელს მთელ

სკოლას ჩაუტარდება, მაგრამ ამის შემდეგ - მხოლოდ სწავლის პირველ ორ წელიწადს. ამგვარად, თითოეულ ბავშვს ეს გზავნილი ორჯერ მიუვა. ბავშვები შესწავლიან პლაკატს, გადაიხაზავენ თავიანთ რვეულებში და შინ ოჯახს გააცნობენ.

გ ნაწილი: ადგილობრივი საკვები და კვების რჩევები

პრაქტოს დაწყებითი სკოლა აღიარებს, რომ მის მიერ შერჩეულ ქვეთემათა უმეტესობას (მაგ. წახემსება, საკვები პროდუქტებით მომარაგება, საკვების შენახვა) გაცილებით მეტი გავლენის მოხდენა შეუძლია, თუკი ისინი ადგილობრივ ტერმინებში იქნება გამოხატული. თუმცა, ზოგიერთი მასწავლებელი ხანდახან მოცემული რეგიონის თუ ქალაქის მკვიდრი არაა, და კვების ადგილობრივ ჩვევებს თუ ტრადიციებს კარგად არ იცნობს. ზოგიც ადგილობრივი მკვიდრია, მაგრამ ადგილობრივი საკვების კვებით ღირებულებაში ვერ ერკვევა, ზოგჯერ ისიც კი არ იცის, როგორ მოყავთ ესა თუ ის კულტურა. ორივე კატეგორიას ბევრი რამ აქვს სასწავლო, რათა ბავშვებისათვის სათანადო ცოდნის მიცემა შეეძლოს.

სკოლა ცდილობს, ბავშვებს ცოდნა საფეხურებრივად მიაწოდოს; დააკვირდით ქვეთავ ბ2-ში, აქტივობა 6-ში მოცემულ ცხრილს („ჩვენი საკვები“) მისი პირველი არჩევანი ადგილობრივი ძირითადი კულტურაა, მანიოკა. „მანიოკას ფაილი“, ან ცხრილი შეიცავს მონაცემებს მისი კვებითი ღირებულების, მისი კულტივირების შესახებ (ვის მოჰყავს, როგორ, როდის, წლის რომელ მონაკვეთში იზრდება უკეთ, როგორი მოსავალი აქვს, როგორ ინახება, იყიდება, მზადდება, როგორ იჭმება და ა.შ.). ამ სფეროს სპეციალისტები - ფერმერები, დიასახლისები, სოფლის მეურნეობის სპეციალისტები, მზარეულები, კვების სპეციალისტები - გვარ-სახელებით იქნებიან მოხსენიებულნი, მოცემული იქნება მათთან გასაუბრების ჩანაწერი (შეიძლება აუდიოჩანაწერიც იყოს). მოცემული იქნება რეგიონის რუკა, რომელზეც ნაჩვენებია, სად მოჰყავთ მანიოკა, სად იყიდება და როგორ შემოაქვთ ქალაქებში. რუკას დართული ექნება ფოტოები და ნახატები, იმ ქვეყნების ჩამონათვალთან ერთად, სადაც მანიოკას საკვებად მოიხმარენ, იქაური რეცეპტები, მასთან დაკავშირებული სხვადასხვა ამბები და ა.შ.

ინფორმაციის მოპოვება ძნელი არაა, მაგრამ სკოლამ უნდა გადაწყვიტოს, რა მოცულობითაა საჭირო მისი მიწოდება, ვინ იქნება ამაში ჩართული, რა დროის განმავლობაში, ვინ გაუწევს დახმარებას, ვინ გაადევნებს თვალს, რომ მანიოკას „არქივს“ სათანადოდ იყენებენ. სკოლამ მშა-ს აყოლიება უნდა მოახერხოს, პროექტისთვის საკლასო სწავლების რამდენიმე საათი გამოჰყოს, მოაწყოს ექსკურსია. პროექტში შეიძლება რამდენიმე სკოლამ იმონაწილეოს; პროექტის ჩარჩოში მიწოდებულ ინფორმაცია შეიძლება ადგილობრივი სასწავლო გეგმის ნაწილად ჩაითვალოს.

დ ნაწილი: ჩვეულებრივი საკლასო სასწავლო პროგრამა

პრაქტოს დაწყებითი სკოლის „ზომიერი“ პროგრამა რვა თემიდან თითოეულში ერთი ახალი ქვეთემის ჩართვას გულისხმობს. ეს სამი წლის განმავლობაში მოხდება, ხოლო ჩართვის თანმიმდევრობა სკოლის გადაწყვეტილებაზეა დამოკიდებული.

სკოლამ პირველი ფაზისათვის შემდეგი ქვეთემები შეარჩია. შემთხვევათა უმეტესობაში ქვეთემის ათვისება მთლიანად ხდება, და ერთი ასაკობრივი ჯგუფიდან მეორეზე გადადის.

ქვეთემების არჩევა ჩვეულებრივი სასწავლო პროგრამისთვის

ასაკი	ა	ბ	გ	დ	ე	ვ	ზ	თ
6-7	კვებითი მიდრეკილებები	კვება და ტრადიციული მოდელები	კვების როლი ჯანმრთელობისთვის	საკვები პროდუქტების მოწოდება	საკვების შეძენა	საკვების ფუჭებადობა	საკვების მომზადება	წყალი
8-10	კვებითი მიდრეკილებები	კვება და ტრადიციული მოდელები	კვების როლი ჯანმრთელობისთვის	საკვები პროდუქტების მოწოდება	საკვების შეძენა	საკვების შენახვა შინ	საკვების მომზადება	წყალი
11-13	კვებითი მიდრეკილებები	კვება და ტრადიციული მოდელები	კვების როლი ჯანმრთელობისთვის	საკვები პროდუქტების მოწოდება	საკვების შეძენა	საკვების შენახვა შინ	საკვების მომზადება	წყალი

არჩევანს პრინციპების და პრაგმატული მიდგომის შეზავება წარმოშობს. ზოგი ქვეთემა (იტალიკი შრიფტით გამოყოფილი) უკვე ისწავლება საშინაო ეკონომიკის კურსით, მაგრამ მხოლოდ უფროსი ასაკის ბავშვები სწავლობენ. სკოლას ამ თემების შენარჩუნება კვლავაც უნდა, მაგრამ ყველა ასაკობრივ ჯგუფზე სურს მათი განვრცობა. სხვა ქვეთემები იმის გამო იქნა არჩეული, რომ ჯანსაღი კვების ბავშვებისათვის სწავლების პრიორიტეტებს თანხვდება, მაგალითად, „კვება და ტრადიციული მოდელები“ (ბ თემა). „კვების როლი ჯანმრთელობისთვის“ წარმოადგენს ვიტამინებით მომარაგების პროგრამის მხარდაჭერას და ფოკუსირებას ცილებით მდიდარი და იაფი საკვების განსაზღვრაზე ახდენს. თემა ზ იმას იძლევა, თუ როგორ უნდა მივცეთ ასეთ საკვებს სასიამოვნო გემო. ქვეთავი „წყალი“ თ თემაში წყლის სისიუფთავის აუცილებლობას ეძღვნება. ა თემის ქვეთავი „კვებითი მიდრეკილებები“ ინტერდისციპლინარული გამოყენებისაა და ბევრი საკითხის შესავალ ნაწილადაც კი გამოდგება. დ და ე ქვეთემები თავ-თავიანთ თემებში წამყვანი ქვეთემებია. ბ, გ, და ე ქვეთემებთან ერთად ეს ქვეთემები სკოლის საუზმის პროექტის საჭიროებებს თანხვდება, იმ შემთხვევაში, თუკი რამდენიმე წელიწადი ისწავლება.

ნაწილი ე: დროებითი ჩარჩო

პრაქტოს სკოლას ახლა სასწავლო პროგრამასთან დაკავშირებული ოთხი ინოვაცია გააჩნია, თითო-თითო პრიორიტეტულ სფეროში:

- „პროტეინის ალტერნატიული პროექტი“;
- გარკვეული საგანმანათლებლო მხარდაჭერა A ვიტამინით მომარაგებით ინტერვენციისათვის;
- პროექტი „ჩვენი საკვები“;
- რვა ქვეთემის ჩართვა საკლასო სასწავლო პროგრამაში.

ახალი ელემენტები დროებით ჩარჩოშია ჩართული. საგანგებოდ განსაზღვრულია:

- მათი ჩართვის დრო;
- რამდენი დრო უნდა გამოიყოს თითოეული მათგანისთვის და რამდენ ხანს უნდა გაგრძელდეს;
- რა დრო უნდა გამოეყოს დაგეგმვას;
- კიდეც რა ღონისძიებები/აქტივობები უნდა იქნას ჩართული პროგრამაში;
- რომელი კლასებისთვის და ასაკობრივი ჯგუფებისთვისაა ისინი განსაზღვრული;
- რომელ სასკოლო საგნებს შეიძლება დაუკავშირდეს.

აი სკოლის მიერ გასაწევი მოსამზადებელი სამუშაოები:

ჯანსაღი კვების საკლასო სასწავლო პროგრამის დროებითი ჩარჩოები

	1. რაციონთან დაკავშირებული ზეპროპორციული გზავნილები	2. ჯანმრთელობის და კვების სფეროს ინტერვენციების მხარდაჭერა	3. ადგილობრივი საკვები და კვების ჩვევები	4. ჩვეულებრივი საკლასო სასწავლო პროგრამა
სასწავლო პროგრამის ელემენტი	პროტეინის პროექტი	A ვიტამინით მომარაგების მხარდაჭერა	„ჩვენი საკვები“ - მანიოკა	სხვადასხვა ქვეთემები
დეტალები	პროტეინის ალტერნატიული წყაროების გაცნობა	A ვიტამინის მნიშვნელობის ახსნა და მისი წყაროების მითითება	მანიოკას მონაცემთა ბაზის შექმნა	სხვადასხვა
ხანგრძლივობა	ყოველწლიურად 6 კვირა -მაისი-ივნისი უნდა განმეორდეს მომდევნო წელიწადს	2 კვირა თებერვალში	4 კვირა, თესვის დროს (წვიმების სეზონის დასაწყისში)	ორი წლის განმავლობაში თითო-თითო; სრული წელიწადი სასწავლო წლის დაწყებიდან
საკლასო სწავლების ხანგრძლივობა	კვირაში ნახევარ-ნახევარი საათი ექვსი კვირის განმავლობაში	კვირაში ნახევარი საათი ორი კვირის განმავლობაში	ნახევარი საათი ოთხი კვირის განმავლობაში	კვირაში ნახევარი საათი მთელი წლის განმავლობაში
სხვა ღონისძიებები	მშობლების და მასწავლებლების 2 შეხვედრა	მშობლებთან შეხვედრა და სამინაო დავალებებში მათი ჩართვა	ექსკურსია თესვის პროცესის გასაცნობად; გასაუბრებები	სხვადასხვა
საკოორდინაციო დრო	10 საათი	6 საათი	12 საათი	კვირაში 1 საათი 2 წლის განმავლობაში
ასაკობრივი ჯგუფები	ყველა კლასში	ყველა კლასში ორი წლის განმავლობაში	მხოლოდ 11-13 წლის ასაკში;	ყველა კლასში
სკოლის საგნები	სამინაო ეკონომიკა და სხვა (თუ შესაძლებელია)	ჯანდაცვის სამსახურები, მმ	გარემოს დაცვა (საგანი)	სხვადასხვა
სამიზნე აუდტორია	ბავშვები და მშობლები	ბავშვები და მშობლები	ბავშვები და მასწავლებლები	ბავშვები
დამხმარე მხარეები	სასოფლო-სამეურნეო დაწესებულებები, FAO-ს პროექტი, ადგილობრივი კვების სპეციალისტი, ჯანდაცვის სამსახურები	ჯანდაცვის სამსახურები, მმ	სასოფლო-სამეურნეო დაწესებულებები, მშობლები, ფერმერები	განათლების სფეროს სამსახურები

ამის შედეგად სკოლა სამწლიან გეგმას შეადგენს:

ჯანსაღი კვების საკლასო სასწავლო პროგრამის დროებითი სამწლიანი გეგმა

პირველი წელი	საათები	მეორე წელი	საათები	მესამე წელი	საათები
1. პროტეინის პროექტი	3	1. პროტეინის პროექტი	3	?	?
2. A ვიტამინის მხარდაჭერა	1	2. A ვიტამინის მხარდაჭერა	1	2. A ვიტამინის მხარდაჭერა	
3. ადგილობრივი საკვები	2	3. ადგილობრივი საკვები	2	3. ადგილობრივი საკვები	4
4. ჩვეულებრივი პროგრამა	8	4. ჩვეულებრივი პროგრამა	15	4. ჩვეულებრივი პროგრამა	15
საათების მთლიანი ოდენობა	14	საათების მთლიანი ოდენობა	21	საათების მთლიანი ოდენობა	?

კომენტარი

- ა). პროგრამა უფრო მცირემასშტაბიანია, ვიდრე ერთი შეხედვით ჩანს. 1, 2, და 3 ელემენტებს კვირაში ნახევარი საათი გამოეყოფათ. ერთად ჯანსაღი სწავლების წლიური კურსის დაახლოებით ნახევარს შეადგენენ. სკოლამ უნდა გადაწყვიტოს, ჯსკ-ს ჩვეულებრივი სასწავლო პროგრამის რომელი ნაწილები უნდა მოიცვას პროგრამის სხვა ელემენტებმა.
- ბ). ამ სკოლაში ჯსკ-ს უმეტეს ნაწილს ალბათ საშინაო ეკონომიკის და გარემოს დაცვის გაკვეთილებზე გაივლიან. თუმცა, არის ისეთი თემებიც, რომლებიც უფრო უნდა განეგრძოს და სასურველია, სხვა საგნებმაც მოიცვას. ამის გადაწყვეტას ზევრი მსჯელობა და მოლაპარაკება ესაჭიროება.
- გ). კურსზე მასწავლებელს დიდი დრო დაეხარჯება. მის დისციპლინათშორის ხასიათს, რაშიც მისი ინოვაციურობა მდგომარეობს, საგულდგაულო დაგეგმვა და კოორდინირება ესაჭიროება, შესასწავლი იქნება ადგილობრივ მონაცემთა ბაზაც. ახალი ქვეთემის დანერგვა ყოველ წელიწადს გააზრებასა და შეთანხმებულ დანაწილებას მოითხოვს, ისე რომ მასწავლებლებმა იცოდნენ, რა აქვთ ბავშვებს უკვე ნასწავლი, და არც ცოდნის მარაგში გაჩნდეს შეუვსებელი ბზარი. ამის გამო მასწავლებლებს შიდა სამსახურებრივი მომზადების ფარგლებში ექსპერტების დახმარება დასჭირდებათ.

ვ ნაწილი: ამოცანები, კრიტერიუმები და სამოქმედო გეგმები

პრაქტოს სკოლა საკუთარ გეგმებს დიდი სიზუსტით და დეტალების დაცვით ადგენს:

პრიორიტეტი	პროგრამის ელემენტი
ადგილობრივი კვების ზეპრიორიტეტული გზავნილები	სკოლა ცილებით მდიდარი საკვებისადმი მიძღვნილ საგანგებო პროექტს ახორციელებს, აქცენტს იაფ და კვებითი ღირებულების მქონე ბოსტნეულის ცილების შემცველობაზე აკეთებს, და მოსწავლეებს მათი მომზადების წესებს აცნობს.
კვების სფეროს ინტერვენციების საგანმანათლებლო ინტერვენციები	სკოლა A ვიტამინის პროგრამის საგანმანათლებლო მხარდაჭერას აწყოფს, აქცენტს ამ ვიტამინის ნაკლებობით გამოწვეულ ავადმყოფობებზე, ვიტამინის მნიშვნელობაზე აკეთებს, სათანადო კვებით წყაროებზე მიუთითებს და შესაბამის რეცეპტებს იძლევა.
ჩვეულებრივი საკლასო სასწავლო პროგრამა	სკოლას პროგრამაში ყველა დონისათვის შერჩეულ ქვეთემები შემოაქვს; კერძოდ, კვებითი მიდრეკილებები, კვება და მისი ტრადიციული მოდელები, საკვების მნიშვნელობა ჯანმრთელობისთვის, საკვები პროდუქტების მომარაგება, საკვები და მისი შეძენა, საკვების ფუჭებადობა/ საკვების შინ შენახვა, საკვების მომზადება, წყალი.
ადგილობრივი კვება და კვების ჩვევები	სკოლა ქმნის ადგილობრივ კვებასთან დაკავშირებულ მონაცემთა ბაზას, პირველი მონაცემები მანიოკასთან დაკავშირებით შედის.

პრობლემები

პრატოს სკოლის მთავარი პრობლემა კორდინირებისა და დაგეგმვისათვის აუცილებელი დროის, და მასწავლებლებისათვის კარგი სამუშაო მასალების გამოყოფის სირთულეებში მდგომარეობს. სკოლა იღებს გადაწყვეტილებას, რომ ეს ორივე საქმიანობა მასწავლებლების შიდა სამსახურებრივ მომზადებაში შევიდეს, რომ მასწავლებლებს პროგრამაში მონაწილეობა სავალდებულოდ არ ექცეთ. გარკვეულწილად, ეს მომენტები შეიძლება სასწავლო პროგრამაზე დაფუძნებული მიდგომის კომპრომისად ჩაითვალოს.

ამოცანები

სკოლა პროგრამის ყველა ელემენტს ამოცანებს უსახავს, რომლებიც ქვემდებარის და შემასმენელის მქონე ფრაზის ფორმით უნდა იქნას მიწოდებული. მაგალითად, „პროტეინის პროექტის“ შემთხვევაში მისი ამოცანა იმაში მდგომარეობს, რომ ბავშვები, მშობლები და სასკოლო შტატი:

- უნდა იცნობდნენ საკუთარი რეგიონის ცილებით მდიდარი საკვების მთელ დიაპაზონს;
- იციან მისი მომზადების წესები;
- მზად არიან, საკუთარი რაციონი ამ საკვებით გაამდიდრონ.

არის ინსტიტუციური ამოცანაც:

- მასწავლებლებმა გაკვეთილების და მასალების მომზადების უნარ-ჩვევები უნდა დახვეწონ.

კრიტერიუმები

„სტანდარტების“ კრიტერიუმების შემუშავებისას პრატოს სკოლა სასკოლო გარემოსთან დაკავშირებულ თავის უმნიშვნელოვანეს ამოცანებს ეყრდნობა. სკოლას თავისი ბაღის სრულად გამოყენება სურს, სადაც საექსპერიმენტოდ რამდენიმე სახეობის თხილეულის და პარკოსანი კულტურის მოყვანა შეიძლება. ამაში მას გარკვეული სასოფლო-სამეურნეო სამსახური დაეხმარება. ამგვარად სკოლის კრიტერიუმი აქ ასეთია:

- სასკოლო ბაღის ათვისება.

პრატოს სკოლა უარესი მოლოდინიდან ამოდის. წარმოიდგინეთ, რომ: ინფორმაცია მცდარია ან მოძველებული; არ არსებობს მასწავლებლებისათვის განკუთვნილი მასალა; მშობელთა კრების მოწვევა თავში არავის მოსდის; სხვა საგნების მასწავლებლები ამ საქმისადმი ინტერესს არ იჩენენ; გავლენიან მშობლებს მათი შვილების სკოლის ბაღში თხილის ხის და ლობიოს დარგვის პერსპექტივა ეხამუშებათ; სკოლა ამ სცენარზე უარს ამბობს; სკოლის პოზიცია ასეთია: პროექტი წარმატებულად ჩაივლის, თუ:

- არსებობს ადეკვატური, სწორი ინფორმაცია;
- არსებობს მასწავლებლებისთვის განკუთვნილი ვარგისი მასალა;
- ინტერესი და მოტივაცია წახალისდება;

- მასწავლებლებს დროულად მიეწოდებათ აუცილებელი ინფორმაცია;
- ადგილობრივი დამოკიდებულებები გათვალისწინებული იქნება.

შემდეგ სკოლა თავის სხვა პრიორიტეტებს და ამოცანებს უბრუნდება, და რამდენიმე დამატებით პუნქტს ამატებს. მაგალითად, კარგი იქნება, რომ მშობლების ცალმხრივად ინფორმირების მაგიერ მათთან აზრთა ხშირი გაცვლა-გამოცვლა მოხერხდეს. სკოლას სასწავლო პროგრამის ელემენტების წამოწევაც სურს. საგანმანათლებლო ღონისძიებები წამახალისებელი და ინტერაქტიული უნდა იყოს, მასწავლებლები სკოლასთან შეთანხმებით და მისგან დროულად მიღებულ ინფორმაციაზე დაყრდნობით უნდა მოქმედებდნენ. აქ შემდეგი კრიტერიუმები შემოდის:

- მშობლების აზრის გათვალისწინება უნდა მოხდეს;
- პროექტი რამდენიმე საგნის და მასწავლებლის მონაწილეობას მოითხოვს;
- საგანმანათლებლო ღონისძიებები წამახალისებელი და ინტერაქტიული უნდა იყოს;
- პროექტი მასწავლებლების განვითარების ელემენტს უნდა შეიცავდეს.

ამოცანა ახლა ასე გამოიყურება:

პრიორიტეტი
განსაკუთრებული ყურადღება დაუთმეთ კვებასთან დაკავშირებულ ზეპრიორიტეტულ გზავნილებს სკოლა ცილებით მდიდარ საკვებთან დაკავშირებულ საგანგებო პროექტს ახორციელებს, ხაზს უსვამს ზოგიერთი ადგილობრივი პროდუქტის, მაგ. პარკოსნების კვებით ღირებულებას და სიიაფეს და მათი მომზადების წესებს იძლევა.
ამოცანები
1. ბავშვები, მშობლები, მასწავლებლები და სასკოლო შტატი: • უნდა აცნობიერებდნენ ცილებით მდიდარი ადგილობრივი საკვების სიმრავლეს; • იცოდნენ მათი მომზადება; • მზად იყვნენ საკუთარ რაციონში მათს დასანერგად; 2. მასწავლებლები გაკვეთილების და მასალების მომზადებაში უნდა დახელოვნდნენ.
კრიტერიუმები
სკოლის ბაღი საექსპერიმენტოდ გამოიყენება. ინფორმაცია ახალია და სწორი. არსებობს მასწავლებლებისთვის განკუთვნილი კარგი მასალები. ინტერესი და მოტივაცია სტიმულირებულია. მასწავლებლები სათანადოდ არიან ინფორმირებული. ადგილობრივი დამოკიდებულებები გათვალისწინებულია. მშობლების აზრი შესმენილია და გათვალისწინებული. პროექტი რამდენიმე საგნის და მასწავლებლის ჩართვას იწყებს. პროექტის ღონისძიებები წამახალისებელი და ინტერაქტიულია. პროგრამა მასწავლებლის განვითარების ელემენტს შეიცავს.

ახლა სკოლა უშუალო და დაუყოვნებლივი სამოქმედო გეგმის შემუშავებაზე გადადის. პროექტის პირველი საფეხურებია:

სამოქმედო გეგმა -პირველი სამი საფეხური	პასუხისმგებლობა
ა). პროექტი სკოლის ჯანმრთელობის და კვების კომიტეტთან და ადგილობრივი ჯანდაცვის სამსახურებთან ერთად განიხილება. კვების სპეციალისტი მშობლების ინფორმირებას ეწევა და მათთან შეხვედრებზე დისკუსიებს უძღვება. უფროსი მასწავლებელი განათლების ადგილობრივ კომიტეტს მიმართავს, რომ პროექტი შიდასამსახურებრივ მომზადების ნაწილად ჩაითვალოს.	მთავარი მასწავლებელი სკოლის ჯანმრთელობის და კვების კომიტეტი
ბ). პროექტი მასწავლებლების შეხვედრაზე განიხილება, ხდება დაინტერესებულ მასწავლებელთა სამონაწილოდ მოწვევა. ყალიბდება მცირე სამუშაო ჯგუფი.	პასუხისმგებელი მასწავლებელი
გ). კვების სპეციალისტი სამუშაო ჯგუფს ამოცანებს აცნობს (პროექტის შექმნის მიზეზს, წინ წამოსაწევ საკვებ პროდუქტებს, საკვების მომზადების რეკომენდებულ წესებს) და საჭირო ლიტერატურას გადასცემს. სამუშაო ჯგუფთან ერთად განიხილება ადგილობრივი დამოკიდებულებები; სამუშაო ჯგუფი გადაწყვეტილებას იღებს, რომ მშობლების წარმომადგენლებს გაესაუბროს, და ამავე დროს, ბავშვები მათი საყვარელი საკვების და კერძების შესახებ გამოჰკითხოვს.	სამუშაო ჯგუფი კვების სპეციალისტი

ზ ნაწილი : განახლებული სამწლიანი გეგმა

ოთხი ამჟამინდელი პრიორიტეტის დამუშავების შემდეგ პრაქტოს სკოლას თითოეულზე ნათელი წარმოდგენა ექმნება; იკვეთება თითოეულთან დაკავშირებული რისკები. მართალია, სკოლა მიზნად მხოლოდ „ზომიერი“ ცვლილების გატარებას ისახავს, ჯერ კიდევ ბევრი რამაა სათუო, სასკოლო შტატი დიდ ენთუზიაზმს ჯერ არ ამჟღავნებს. შტატის შეხვედრაზე ერთ-ერთი მასწავლებელი ასეთ აზრს გამოთქვამს: იქნებ მანიოკას მაგიერ საინფორმაციო ბაზა პარკოსნებისთვის და თხილეულისთვის შეიქმნას, რადგან პროტეინის პროექტთან მათი დაკავშირებაც შეიძლება. ეს ამოცანებს კიდევ უფრო გამოკვეთს და სამუშაოს მოცულობასაც შეამცირებს. სხვა მასწავლებლები ეს აზრი ერთობ პრაგმატული ეჩვენებათ, თან იგი მენეჯმენტის შეცვლასთან დაკავშირებულ მათს მთავარ გზავნილს - დაიწყე მცირედით - ემთხვევა.

ამ შეხვედრის შემდეგ სკოლა ოდნავ სახეს უცვლის სამწლიან გეგმას - ახალ დეტალებს უმატებს. მცირე ცვლილებას განიცდის სასკოლო გარემოსთან დაკავშირებული გეგმა, ისე, რომ მთელი პროგრამა უფრო ადვილი აღსაქმელი ხდება. შედეგი ასე გამოიყურება:

განახლებული სამწლიანი გეგმა

პირველი წელიწადი	მეორე წელიწადი	მესამე წელიწადი
საკლასო პროგრამა		
პროტეინის იაფ წყაროებთან დაკავშირებული პროექტის გაძღოლა	პროტეინის პროექტის გამეორება	?
A ვიტამინით ინტერვენციის მხარდაჭერა ათი წლამდე ასაკის ბავშვებში	A ვიტამინით ინტერვენციის მხარდაჭერა ათი წლამდე ასაკის ბავშვებში	A ვიტამინით ინტერვენციის მხარდაჭერა მხოლოდ პირველ და მეორე წელს
ადგილობრივი საკვების საინფორმაციო ბაზის შექმნა, რომელიც პარკოსნებსა და თხილეულზე იქნება კონცენტრირებული	მანიოკას შესახებ ადგილობრივი საინფორმაციო ბაზის გაფართოვება	
ყველა დონეზე პირველი სამი ქვეთემის დანერგვა	ყველა დონეზე ახალი (სხვა) სამი ქვეთემის დანერგვა	ყველა დონეზე ორი უკანასკნელი ქვეთემის დანერგვა
სკოლის მასშტაბის აქცია		
წყლის დასაღები შედრევების პროექტის წამოწყება	სკოლის კვების პოლიტიკის შემუშავება	წყლის პროექტი? საუზმის პროექტი?

და ბოლოს, სკოლა ფიქრობს, ვის მიმართოს კონსულტაციებისთვის სამომავლო გეგმების განსახორციელებლად. რაც მალე მოახერხებს ამას, და მათ რჩევებს ყურად იღებს, მით უკეთესი იქნება.

■ აქტივობა 7 პრობლემების მოგვარება

ადგილობრივი განზომილება

პრობლემა	გადაჭრის გზები და სტრატეგიები
ოჯახებს ძალზე დაბალი შემოსავალი აქვთ და ჯანსაღი საკვებს ვერ სწვდებიან.	უნდა დარწმუნდეთ, რომ ოჯახებს იაფი და ჯანსაღი საკვების შესახებ საკმარისი ინფორმაცია გააჩნიათ. დარგეთ ნერგები სკოლის ბაღში და მოაწყეთ ჯანსაღი საკვების დამზადების დემონსტრაცია-დეგუსტაციები.
დროის გარკვეულ მონაკვეთში ხილი შესამჩნევად იკლებს.	სთხოვეთ ადგილობრივ საზოგადოებრივ და ჯანდაცვის სამსახურებს, რომ ოჯახებს ხილის შენახვის წესების დემონსტრირება მოუწყონ.
ინფორმაცია ჯანმრთელობის და კვების სფეროს ინტერვენციების შესახებ არაა ხელმსაწვდომი.	ხშირად ინფორმაციას საგულდაგულოდ მოძიება სჭირდება. შეატყობინეთ ჯანდაცვის მესვეურებს, რომ სკოლას დროულად ესაჭიროება ინფორმაცია ინტერვენციის შესახებ. მოითხოვეთ მასალები, რომლებსაც მუშაობის პროცესში უნდა დაეყრდნოთ, და მასწავლებლებისთვის საინფორმაციო შეხვედრების ჩატარება.
სკოლას არ გააჩნია საკმარისი რესურსი საკვების საინფორმაციო ბაზის შესაქმნელად.	დაიწყეთ მცირედით: მხოლოდ ერთი საკვები პროდუქტისათვის შექმნილი საინფორმაციო ბაზით. შეუთანხმდით სხვა სკოლებს, რომ მოპოვებულ ინფორმაციას ერთმანეთს გაუზიარებთ. იმსჯელეთ ამაზე ადგილობრივი განათლების სამსახურების ინსპექტორთან.

ჩვეულებრივი საკლასო პროგრამა.

პრობლემა	გადაჭრის გზები და სტრატეგიები
პროექტის ფარგლებში მეტი მუშაობისთვის დრო აღარ გვრჩება.	გააკეთეთ ის, რაზეც დრო გყოფნით. სასწავლო პროგრამაში ერთი პროექტი შთანერგეთ. გამოიყენეთ თქვენს ხელთ არსებული ინფორმაცია უკვე ნასწავლი გაკვეთილების ზეგავლენის განსამტკიცებლად. ჯსკ-ს ელემენტები სასწავლო პროგრამასთან ირიბად დაკავშირებულ სფეროებშიც შეიტანეთ (სპორტი და კლუბები). სთხოვეთ მშობლებს დახმარება ერთი რომელიმე ამოცანის განხორციელებაში.
არ გვაქვს საკმარისი დრო ამ ცვლილებების ორგანიზებისა და კოორდინირებისთვის.	მოითხოვეთ, რომ კოორდინირებისთვის აუცილებელი დამატებითი დრო ანაზღაურებად დროდ ჩაითვალოს. ამავე დროს, დაყავით პასუხისმგებლობა სხვადასხვა ასაკობრივ ჯგუფებს შორის. რაც შეიძლება სრულად გამოიყენეთ მასწავლებელთა შეხვედრების პოტენციალი. შეძლებისდაგვარად გადაანაწილეთ დატვირთვა.
მასწავლებლები პროექტის მონაწილეობას დიდი ხალისით არ თანხმდებიან.	ნუ შეეცდებით სკეპტიკოსების დარწმუნებას. იმუშავეთ მუშაობის მოსურნე ადამიანებთან ერთად. დაიწყეთ მცირედით. ჰკითხეთ მასწავლებლებს, შეუძლიათ თუ არა პედაგოგიურ მუშაობაში სწავლების ერთი ამოცანა (თავიანთი არჩეული) მაინც დანერგონ. სთხოვეთ კარგ მასწავლებლებს, რომ კოლეგებს სასწავლო პროცესის დაგეგმვაში დაეხმარონ.
არ არსებობს კარგი სამუშაო მასალები.	სათანადოდ გამოიყენეთ უკვე მოპოვებული მასალა. მოაწყეთ სამუშაო შეხვედრა სხვა სკოლებთან, რომელთა მსვლელობისას სამუშაო მასალებს დახვეწთ და დაამუშავებთ. დაგეგმეთ ისეთი ღონისძიებები, რომლებსაც სასწავლო მასალები არ ესაჭიროება; ასეთი ღონისძიება შეიძლება უამრავი იყოს.