

აქიზის საათი

დანყებითი საფეხურის საპილოტე პროგრამა



შესავალი

სკოლის დაწყებით საფეხურზე არაფორმალური განათლების ფარგლებში ძალიან მნიშვნელოვანია გაძლიერდეს ჯანმრთელობის, უსაფრთხოების, ჯანსაღი ურთიერთობების და სქესობრივი ხასიათის დანაშაულთან დაკავშირებული საკითხების სწავლება.

წარმოდგენილი სახელმძღვანელო სკოლის მოსწავლეებს დაეხმარება, კარგად გაიაზრონ და აითვისონ ჯანსაღი ცხოვრების წესისა და ჯანმრთელობის დაცვის საკითხები, პირადი უსაფრთხოებისთვის აუცილებელი ქცევის წესები, შეძლონ სქესობრივი დანაშაულის იდენტიფიცირება და თავი დაიცვან მისგან, გააცნობიერონ გენდერული თანასწორობის მნიშვნელობა და ა.შ.

სახელმძღვანელო განკუთვნილია პედაგოგებისთვის და სკოლის ექიმებისთვის, პირველიდან მეექვსე კლასის ჩათვლით მოსწავლეებთან სამუშაოდ. ამ რესურსის დახმარებით პედაგოგები და ექიმები უკეთ შეძლებენ მოსწავლეებისთვის ჯანმრთელობისა და პირადი უსაფრთხოების საკითხებზე ინფორმაციის მიწოდებას.

სახელმძღვანელოში წარმოდგენილია 48 საგაკვეთილო სცენარი, თითო კლასზე გათვალისწინებულია რვა საგაკვეთილო შეხვედრა. აღნიშნულ რესურსში მოწოდებულია თეორიული მასალა, სხვადასხვა ტიპის ინტერაქტიური სავარჯიშოები და ვიდეომასალა, რომელთა დახმარებითაც შესაძლებელია საინტერესო, სასარგებლო და მრავალფეროვანი საკლასო აქტივობების განხორციელება.

დამხმარე სახელმძღვანელო მომზადებულია გაეროს ერთობლივი პროგრამის „გენდერული თანასწორობისათვის“ ფარგლებში, არასამთავრობო ორგანიზაციის – „საინფორმაციო სამედიცინო-ფსიქოლოგიური ცენტრი თანადგომა“ – მიერ, გაეროს მოსახლეობის ფონდის (UNFPA) საქართველოს ოფისთან პარტნიორობით, შვედეთის ფინანსური მხარდაჭერით.

პუბლიკაციის შინაარსი წარმოადგენს „საინფორმაციო სამედიცინო-ფსიქოლოგიური ცენტრი თანადგომა“-ს პასუხისმგებლობას და შესაძლოა, არ ასახავდეს შვედეთისა და UNFPA-ს ხედვას.

სახელმძღვანელოს ავტორები:

ხათუნა ხაუომია – ფსიქოლოგი;

მაია ჯიბუტი – ფსიქოლოგი;

ქეთევან ჭელიძე – ექიმი;

ნინო ჯიქური – პედაგოგი;

დიზანი – სალომე ძანაშვილი;

რედაქტირება/სტილი – ლელა ბურებიანი.

თემა – ურთიერთობები

გაკვეთილი – მე, კლასელები და მასწავლებლები	10
გაკვეთილი – ემოციების გამოხატვა	15

თემა – ჯანმრთელობა

გაკვეთილი – ჩემი სხეული და პირადი ჰიგიენა	19
გაკვეთილი – ვარჯიში და კვების რეჟიმი	22

თემა – უსაფრთხოება

გაკვეთილი – რა წესები უნდა დაიცვა, თუ დაიკარგე?	29
გაკვეთილი – პირადი უსაფრთხოება ქუჩაში	32
გაკვეთილი – რა არის პირადი სივრცე	35
გაკვეთილი – რა არის ძალადობა	39

თემა – ურთიერთობები

გაკვეთილი – სწორი კომუნიკაცია	44
გაკვეთილი – პირადი ინფორმაცია	47
გაკვეთილი – ჩვენ ვგავართ ერთმანეთს, ჩვენ განვსხვავდებით	50

თემა – ჯანმრთელობა

გაკვეთილი – სისუფთავის დაცვა	54
------------------------------------	----

თემა – უსაფრთხოება

გაკვეთილი – როგორ მოვიქცეთ, თუ დავიკარგეთ	58
გაკვეთილი – უცხო ადამიანთან ურთიერთობის წესები	61
გაკვეთილი – ბავშვებთან უსაფრთხო შეხების წესები	64
გაკვეთილი – სად შეიძლება მოხდეს ძალადობა	67

სარჩევი III კლასი

თემა – ჯანმრთელობა

გაკვეთილი – კვება შინ და გარეთ	72
გაკვეთილი – სისუფთავის დაცვა	76
გაკვეთილი – სპორტი და ჯანმრთელობა	80

თემა – ურთიერთობები

გაკვეთილი – კონფლიქტი და მისი მოგვარების გზები	85
--	----

თემა – უსაფრთხოება

გაკვეთილი – გაჭეტი: მეგობარი თუ მტერი	89
გაკვეთილი – პირადი სივრცის დაცვა	92
გაკვეთილი – რა არის ბულინგი	96

თემა – თანასწორობა

გაკვეთილი – ჩვენი საყვარელი ფერები	99
--	----

თემა – ჯანმრთელობა

- გაკვეთილი – რა არის გარდატეხის ასაკი 104
- გაკვეთილი – სწორი კვება 106
- გაკვეთილი – ექიმთან ვიზიტის მნიშვნელობა 110

თემა – ურთიერთობები

- გაკვეთილი – სოციალური უნარები 113
- გაკვეთილი – უთანხმოება თანატოლებთან 117

თემა – უსაფრთხოება

- გაკვეთილი – პირადი საიდუმლო 119
- გაკვეთილი – ძალადობა სკოლაში 122

თემა – თანასწორობა

- გაკვეთილი – საზოგადოებაში გავრცელებული რთლები 125

თემა – ურთიერთობები

გაკვეთილი – ურთიერთობა თანატოლებთან და უფროსებთან 129
გაკვეთილი – ბავშვთა უფლებები და მოვალეობები 132
გაკვეთილი – ჩვენ ვგავართ და ჩვენ განვსხვავდებით 136

თემა – ჯანმრთელობა

გაკვეთილი – მავნე ჩვევები 140

თემა – უსაფრთხოება

გაკვეთილი – პირადი სივრცის დაცვის წესები 145
გაკვეთილი – ბულინგი და მისი შედეგები 148
გაკვეთილი – კიბერბულინგი 151

თემა – თანასწორობა

გაკვეთილი – ჩვენი საყვარელი საქმიანობები 155

სარჩევი

თემა – ჯანმრთელობა

გაკვეთილი – გარდატეხის ასაკი	160
გაკვეთილი – ჰიგიენა გარდატეხის ასაკში	164
გაკვეთილი – მავნე ჩვევები	168
გაკვეთილი – კარგი და ცუდი გადაწყვეტილებები	174

თემა – უსაფრთხოება

გაკვეთილი – სექსუალური ძალადობა/შევიწროება	177
გაკვეთილი – ბულინგის პრევენცია სკოლაში	181
გაკვეთილი – კიბერბულინგი	183

თემა – თანასწორობა

გაკვეთილი – ქალის როლი საზოგადოებაში	187
--	-----

მედიის საათი

დაწყებითი საფეხურის პროგრამა

I კლასი

გაკვეთილი I – მე, კლასელები და მასწავლებლები

გაკვეთილის მიზანი: მოსწავლეებმა ისწავლონ ემოციების ამოცნობა და ისაუბრონ საკუთარ განცდებზე სხვადასხვა სიტუაციაში.

საჭირო რესურსები: ფურცლები, ფერადი ფანქრები, კომპიუტერი, პროექტორი.

საკვანძო შეკითხვა: რატომ უნდა ვიცოდეთ საკუთარი ემოციების ამოცნობა და ვისაუბრო მათზე?

საკვანძო სიტყვები: ემოციები, სკოლა, თანაკლასელები, მასწავლებელი.

გაკვეთილის შინაარსი:

მასწავლებელი სთავაზობს მოსწავლეებს ფოტოკოლაჟს. უკითხავს კლასს ლექსს და სთხოვს გამოიცნონ, რაზე შეიძლება იყოს დღევანდელი გაკვეთილი.



მზე იცინის, დადგა დარი.
შემოვადეთ სკოლის კარი,
მივუსხედით მერხებს ერთად.
ანკრიალდა ცოდნის ზარი.

შემდეგ აცნობს გაკვეთილის მიზანს:

- დღეს ვისაუბრებთ სკოლაზე და მასთან დაკავშირებულ ემოციებზე.

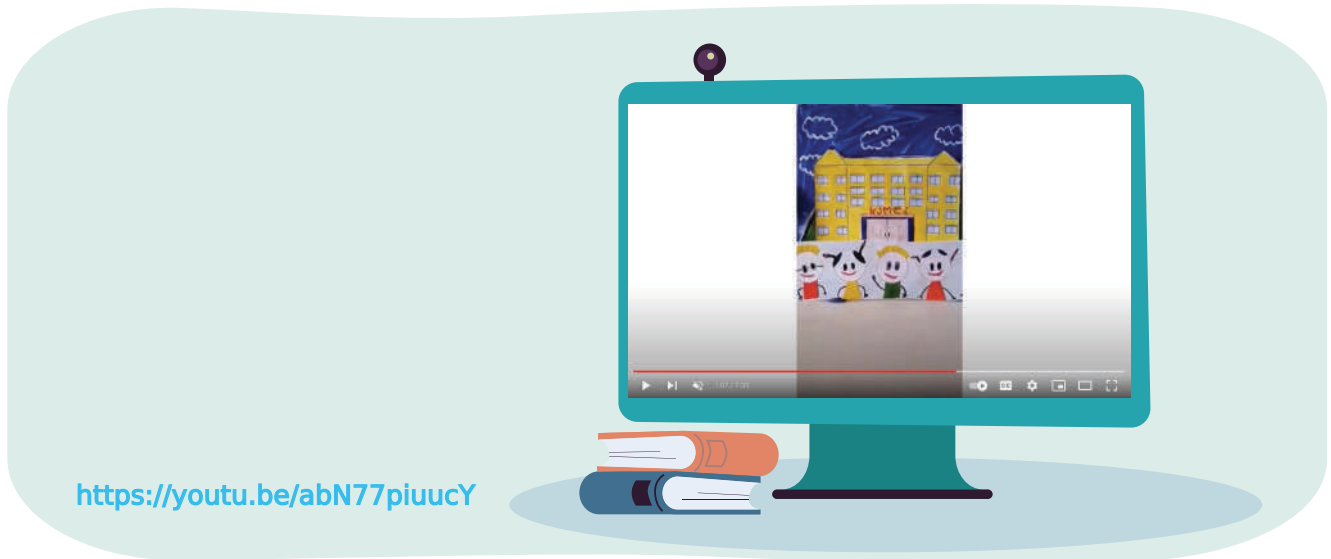
სავარჯიშო 1.

- გაიხსენეთ ყველაფერი, რაც შეიძლება უკავშირდებოდეს სკოლას (2-3 წუთს ვაცდით. შეიძლება ჩამოთვალონ საგნები, ემოციები, ნებისმიერი რამ, რაც მათი აზრით სკოლასთან არის კავშირში).

მას შემდეგ, რაც მოვისმენთ მოსწავლეთა პასუხებს, ვთხოვთ გაგვიზიარონ თავიანთი მოსაზრება, თუ რა მოსწონთ ან არ მოსწონთ სკოლაში ყველაზე მეტად? (აუცილებლად ახსნან, რატომ ფიქრობენ ასე).

სავარჯიშო 2.

– ვნახოთ პატარა ანიმაცია, გავიცნოთ სხვა პირველკლასელები და გავიგოთ, რას გრძნობდნენ სკოლაში მოსვლის დროს.



გიორგი, სანდრო, ლიზა და კესო თანაკლასელები და თანაც, საუკეთესო მეგობრები არიან, თუმცა ისინი განსხვავებულად ფიქრობენ, განსხვავებული აზრები, ინტერესები და ემოციები აქვთ. ისინი გვიზიარებენ პირველი სასკოლო დღის ემოციებს (აქ შესაძლებელია მხოლოდ ორის გაცნობაც, რათა საგაკვეთილო დროში ჩავეტოთ).

გიორგი

პირველ დღეს, როცა სკოლაში წავედი, ძალიან ვღელავდი. არ ვიცოდი, რა მელოდებოდა, თუმცა ჩემს ოჯახს ისე უხაროდა და ისე ემზადებოდნენ ამ დღისთვის, ეს ემოცია მეც გადამედო.

კლასის კარი შევალე და დავინახე ჩემი თანატოლები, მასწავლებელი, რომელიც მიღიმოდა. მან კლასელებთან წარმადგინა და ჩემი მერხი მაჩვენა. გვერდით წითელთმიანი, ჭორფლებიანი გოგო მეჭდა. ჰო, ეს გოგო ლიზაა და დღეს ჩემი საუკეთესო მეგობარია.

კესო

სკოლაში რომ მივედი, უცხო ადამიანებთან დარჩენის შემეშინდა და ცოტა ვტირე. ზოგი იცინოდა... ჰოდა, ძალიან შემრცხვა. მასწავლებელმა მითხრა, ნუ ღელავ, აქ ყველა შენი მეგობარიაო, მაგრამ მე ასე არ ვფიქრობდი. ზარი დაირეკა, ამ დროს ლიზა მოვიდა, ორი დიდი, წითელი ვაშლით ხელში და მითხრა, მოდი, ერთად ვჭამოთო. მიღიმოდა და თან სათვალეს ისწორებდა. მივხვდი, რომ მეგობარი შევიძინე და სკოლა კარგი ყოფილა.

სანდრო

სკოლაში მისვლა საერთოდ არ მინდოდა. უფროსი ძმა მყავს და სულ მეცადინეობს. ვიცოდი, მეც ეს მელოდა, ამიტომ არ წავსულვარ სიხარულით. თავიდან ბოლო მერხზე ვიჭექე, თანაც – მარტო, არავისთან არ მინდოდა ჯდომა. დაიწყო – ეს ასო ისწავლეო, წაიკითხეო, დაითვალეო... აი, სულაც არ მაინტერესებდა... სპორტის გაკვეთილზე ფეხბურთი გვათამაშეს და პარალელურ კლასს შეგვაჯობრეს. აღმოჩნდა, რომ ჩემს კლასელ ბიჭებსა და გოგონებს ჩემსავით ჰყვარებიათ ფეხბურთი. გიორგი კაპიტანი იყო და მატჩი ფრედ დავამთავრეთ. ძალიან მიხაროდა და მალე ახალი მეგობრებიც შევიძინე. ახლა სიხარულით დავდივარ სკოლაში, ჰო, სწავლაც შემეყვარდა ცოტათი.

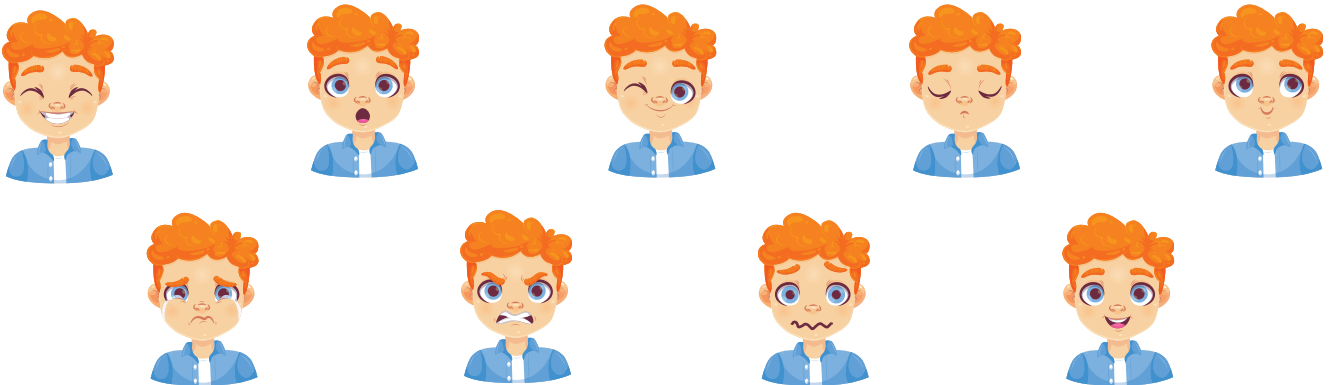
ლიზა

სკოლა ძალიან მიყვარს, პირველივე დღიდან, ჩემი მოსიყვარულე მასწავლებლითა და უამრავი მეგობრით. რაც სკოლაში დავდივარ, ბევრს ვსწავლობ, შესვენებებზე კი კლასელებთან ვერთობი. ვთამაშობთ დაჭერობანას, გაშეშობანას და ხანდახან – დამალობანასაც. ერთხელ გიორგი ისე დაგვემალა, მთელი დასვენება ვერ ვიპოვეთ. მასწავლებელსაც შეეშინდა. ბოლოს მასწავლებლის მაგიდის ქვემოდან გამოძვრა. ყველამ ბევრი ვიცინეთ და ვიხალისეთ. მოკლედ, სკოლაში მისვლა ყოველთვის ძალიან მიხარია.

დისკუსია

ახლა თქვენ გაგვიზიარეთ თქვენი მოგონებები სკოლასთან დაკავშირებით:

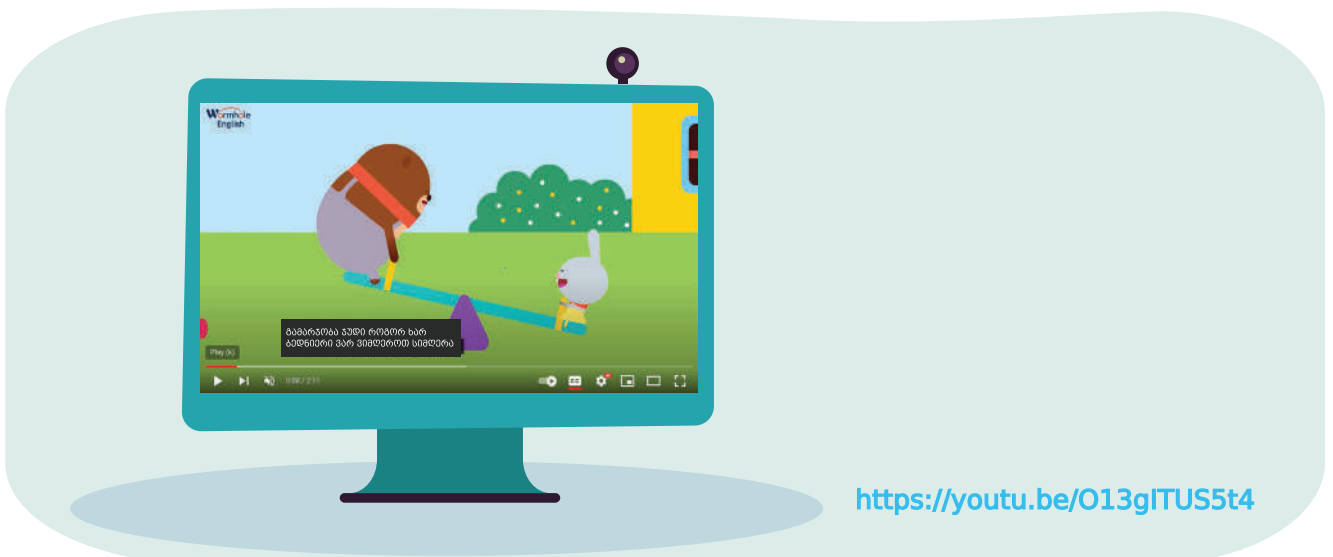
- რას გრძნობდი, როცა პირველად მოხვედი სკოლაში? (5 წუთი)
- რა შეიცვალა მას შემდეგ?
- რა განცდები გაქვს სკოლასთან დაკავშირებით?
- რა მოგწონს სკოლაში?
- რას შეცვლიდი?
- როგორები არიან შენი მეგობრები?
- რა მოგწონს მათთან ურთიერთობისას?



დააკვირდი ღიმილაკებს და ამოიცანი, რომელი რა ემოციას გამოხატავს?

ადამიანებს სხვადასხვა სიტუაციაში განსხვავებული გრძნობები და ემოციები აქვთ, როგორც იმ ბიჭებსა და გოგონებს, რომლებიც ახლა გაიცანით.

მოდით, ვნახოთ ანიმაცია შეგრძნებებისა და ემოციების შესახებ:



ანიმაციაში განსხვავებული ემოციები ვნახეთ.

შენ როდის გრძნობ თავს მოწყენილად?

როდის ხარ გაბრაზებული?

როდის გიხარია?

ხშირად მეგობრები ერთად იკრიბებიან და ერთმანეთს უზიარებენ ემოციებს. ყურადღებით მოისმინეთ და ამოიცანით ამ წინადადებებიდან ემოციების გამომხატველი სიტყვები (ეს წინადადებები შეიძლება წინასწარ იყოს დაფაზე მომზადებული და მასწავლებლის დახმარებით შემოხაზონ შესაბამისი სიტყვა).

მეგობრების ამბები

საბა – მასწავლებელმა გაკვეთილზე შენიშვნა მომცა, რადგან ვსაუბრობდი. ძალიან **შემრცხვა**.

გიორგი – ჩემი ფანქრები სახლში დამრჩა და გუგამ არ მათხოვა. ძალიან **მეწყინა**.

კესო – ნიტამ ფუნთუშა მიწილადა და ძალიან **მადლიერი** ვარ.

ლიზა – მასწავლებელმა ლექსი არ მომაცოლა და **გავბრაზდი**, არადა, კარგად ვიცოდი.

საბა – გუშინ ფეხბურთის თამაშისას პარალელურ კლასთან წავაგეთ და **მოვიწყინე**.

ლიზა – დღეს ნატა მასწავლებელი არ იყო სკოლაში და ძალიან **მომენატრა**.

კესო – მაგარი დღეა, ყველა მასწავლებელმა შემაქო, **აღტაცებული** და **ბედნიერი** ვარ!

აბა, რომელი სიტყვებია აქ ემოციის გამომხატველი? ერთად გავაფერადოთ ეს სიტყვები.

საკუთარი ემოციების ამოცნობა და ახლობელ ადამიანებთან მათი გაზიარება მნიშვნელოვანია.

რა მოხდება, თუ ჩვენს სიხარულს მეგობარს, ახლობელ ადამიანს გავუზიარებთ?

ალბათ, მასაც გადაედება ჩვენი სიხარული...

რა მოხდება, თუ მოწყენილები ვართ და ახლობელ ადამიანს გავუზიარებთ ჩვენს განცდას?

სავარაუდოდ, გვანუგეშებს და თავს უკეთ ვიგრძნობთ...

შევაჯამოთ დღევანდელი დღე.

რის შესახებ ვისაუბრეთ?

გაიხსენეთ ემოციები და ჩამოთვალეთ ისინი.

რატომ არის საჭირო საკუთარი ემოციების ამოცნობა და მათზე საუბარი?

ვის შეიძლება გავუზიარო ჩემი ემოციები?

რაში მეხმარება ემოციების გაზიარება?

დასასრულს ვაძლევთ არჩევით დავალებას

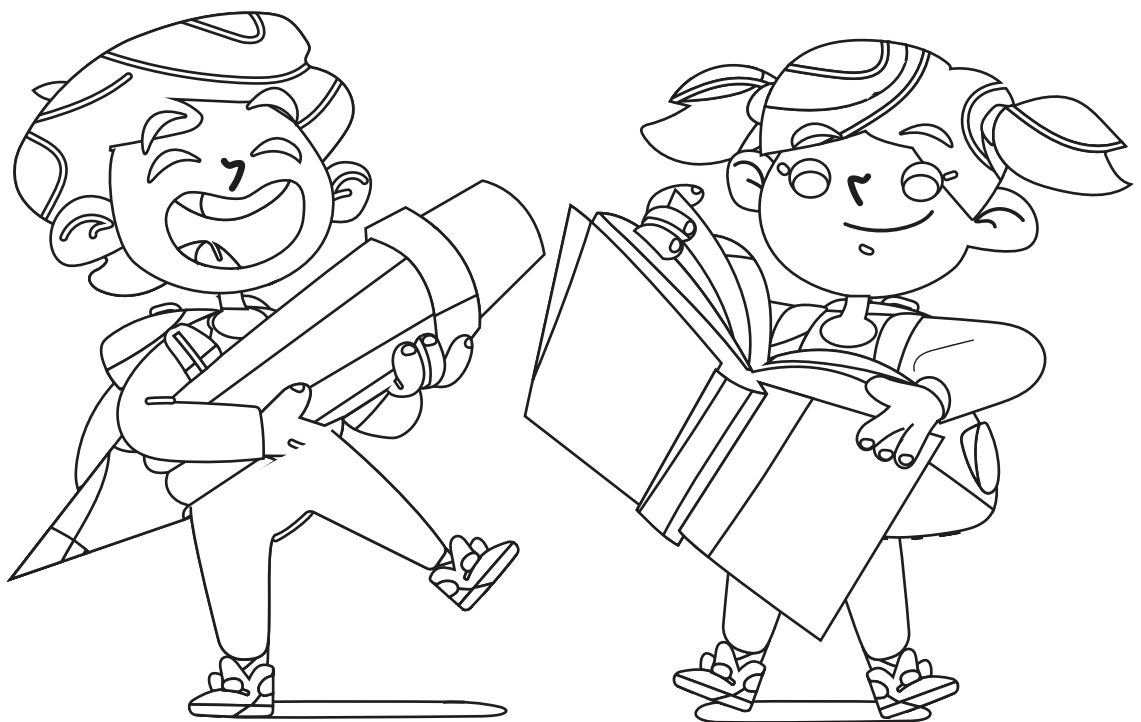
• ვურიგებთ გასაფერადებელ სურათებს კლასის გამოსახულებით და ვთხოვთ შინ გააფერადონ, როგორც სურთ.

ბარდათვის ასაკი (მოზარდობის პერიოდი)

- დახატე შენი სკოლა, საკუთარი თავი და შენი მეგობრები. შენი ნამუშევარი გააცანი კლასს.
- მოამზადე ნილაბი (წინასწარ ვთავაზობთ ფორმატზე დაბეჭდილ ღიმილაკებს ემოციებით და ფერად ლენტებს).



გააფერადე:



ბაკვეთილი II – ემოციების გამოხატვა

გაკვეთილის მიზანი: მოსწავლეებმა იმსჯელონ ემოციებზე და მათი გამოხატვის, მართვის მნიშვნელობაზე.

საჭირო რესურსები: ფურცლები, ფერადი ფანქრები, პროექტორი.

საკვანძო შეკითხვა: რატომ არის აუცილებელი საკუთარი ემოციების ამოცნობა და მართვა?

საკვანძო სიტყვები: ემოციები, ემოციების გამოხატვა, ემოციების მართვა.

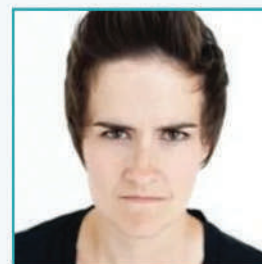
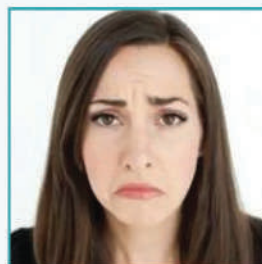
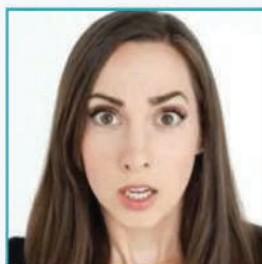
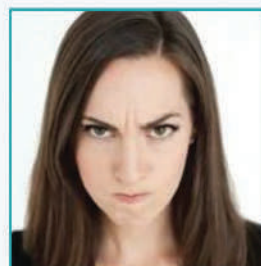
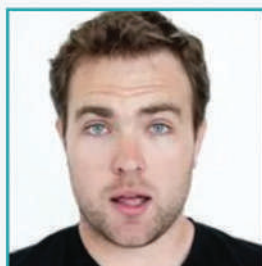
გაკვეთილის დასაწყისში ვნახოთ სახალისო ანიმაცია.



რის შესახებ იყო ეს ანიმაცია?

რომელი ემოციების შესახებ გავიგეთ?

ახლა ცოტა ვითამაშოთ! დააკვირდით ამ სახეებს და ამოიცანით, ვინ რომელ ემოციას გამოხატავს? (გამოთქვან თავიანთი მოსაზრებები)



– ემოცია, რომელიც ამ ბარათებზე წერია, უნდა შეუსაბამოთ სახეს, რომელიც, თქვენი აზრით, ამ ემოციას გამოხატავს.

ვუჩვენებთ ბარათებს ემოციების სახელწოდებით და მაგნიტებით ვათავსებთ მიმდევრობით, ნუმერაციის მიხედვით (ბედნიერება, გაოცება, ბრაზი, ზიზღი, შიში, სევდა, სიძულვილი).

პასუხები:

- 1 ფოტო - სიხარული
- 2 ფოტო - გაოცება
- 3 ფოტო - ბრაზი
- 4 ფოტო - ზიზღი
- 5 ფოტო - შიში
- 6 ფოტო - სევდა
- 7 ფოტო - სიძულვილი

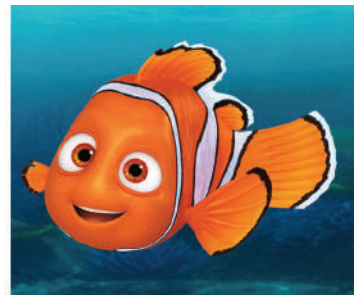
სულ რამდენი ემოცია გამოგვივიდა?

დაიმახსოვრეთ – 7 ძირითადი ემოცია არსებობს და აი, ისინიც! (პლაკატის ან პოსტერის სახით ვაკრავთ დაფაზე)

ვნახოთ, როდის რა ემოცია შეიძლება ჰქონოდათ ჩვენს მეგობრებს? (ზეპირი აქტივობა)

- ჩემს დაბადების დღეზე მშობლებმა ლამაზი ყუთი შემოიტანეს. მითხრეს, შენი საჩუქარიაო. გულის ფანცქალით გავხსენი და... შიგნით პატარა ლეკვი დავინახე. – დადუ
დაარქვი დადუს ემოციას სახელი
- ზაფხულში დელფინარიუმში ვიყავით. დელფინები საოცარ რამეებს აკეთებდნენ. არ მეგონა, თუ ასეთი ჭკვიანები იყვნენ. – ლიზა
დაარქვი ლიზას ემოციას სახელი
- მეგობრებთან ერთად საშინელებათა ფილმს ვუყურე. მთელი ღამე ვერ დავიძინე. – საბა
დაარქვი საბას ემოციას სახელი
- ზაფხულში ბებია-პაპასთან ვიყავი და დედა ძალიან მომენატრა. – კესო
დაარქვი კესოს ემოციას სახელი
- ჩემმა ძმამ ჩემი საყვარელი სათამაშო გატეხა და ბევრი ვიტირე! – გიგი
დაარქვი გიგის ემოციას სახელი

**ჩემი საყვარელი ზღაპრის გმირი და მისი ემოციები.
ამოიცანი ეს პერსონაჟები და მათი ემოციები.**



**რა ემოციებია გამოხატული ამ ნახატებზე?
გაიხსენეთ თქვენი საყვარელი ზღაპრის ან ანიმაციის პერსონაჟი (5 წუთი). თქვენი აზრით, როდის იყო ის გახარებული? მოწყენილი? გაბრაზებული....**

თქვენ როგორ გამოხატავთ სხვადასხვა ემოციას? როგორ იქცევით? (დავეხმართ მოსწავლეებს აზრების ჩამოყალიბებასა და განვრცობაში)

როცა მიხარია.....

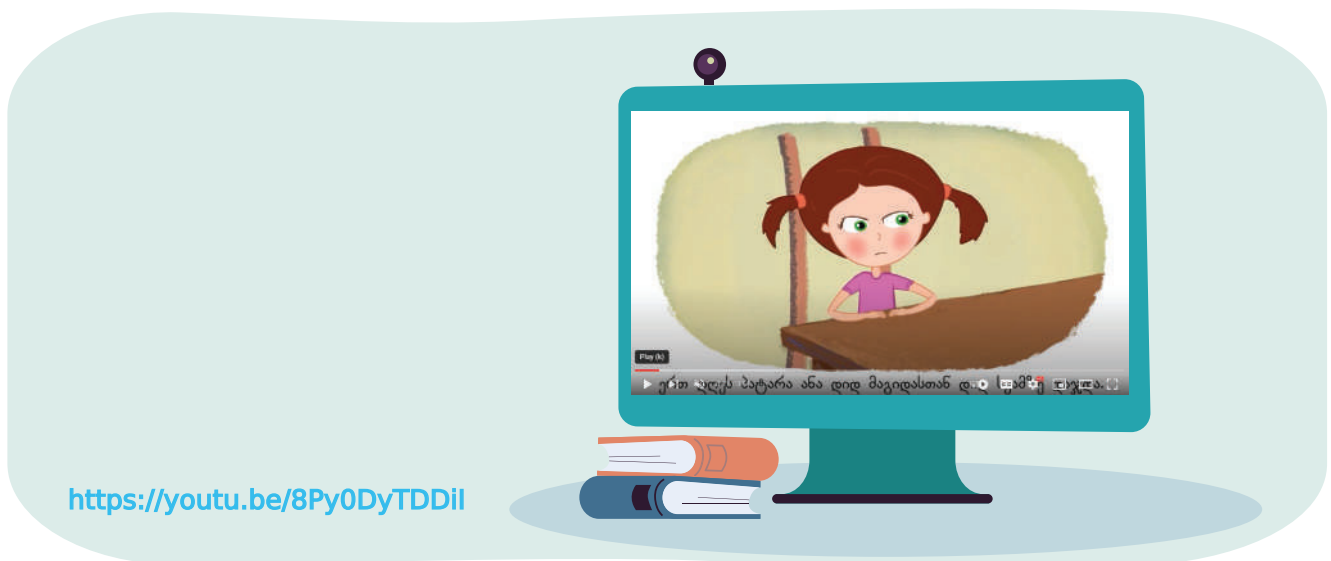
როცა მწყინს.....

როცა მეშინია.....

როცა ვბრაზდები.....

ძალიან მნიშვნელოვანია, ვიცოდეთ ჩვენი ემოციები, მათზე ვისაუბროთ და სწორად აღვიქვათ. ასევე – ამ ემოციების მართვა.

ვნახოთ ანიმაცია ანაზე და ამოვიცნოთ მისი განცდები.



როგორ იქცეოდა ანა?

რატომ იყო გაბუტული?

ასე შეძლებდნენ მის დახმარებას?

როგორ ჯობდა, რომ მოქცეულიყო გოგო?

რა ხერხს მიმართა დედამ?

ბოლოს რა ემოცია ჰქონდა ყველას?

შევაჯამოთ დღევანდელი დღე.

- რის შესახებ ვისაუბრეთ?
- თქვენი აზრით, რომელია კარგი, სასიამოვნო ემოცია?

ბედნიერება, სიხარული

- ცუდი, უსიამოვნო?

ზიზღი, სიძულვილი, ბრაზი

ჩვენ საკუთარი ემოციების მართვა შეგვიძლია.

- რა გავაკეთოთ, რომ მოწყენილობას დავაღწიოთ თავი?

ჩვენი ემოციის შესახებ დაველაპარაკოთ ოჯახის წევრს, მეგობარს. მოვიფიქროთ სახალისო თამაში, ვუყუროთ სასაცილო მულტფილმს ან ფილმს.

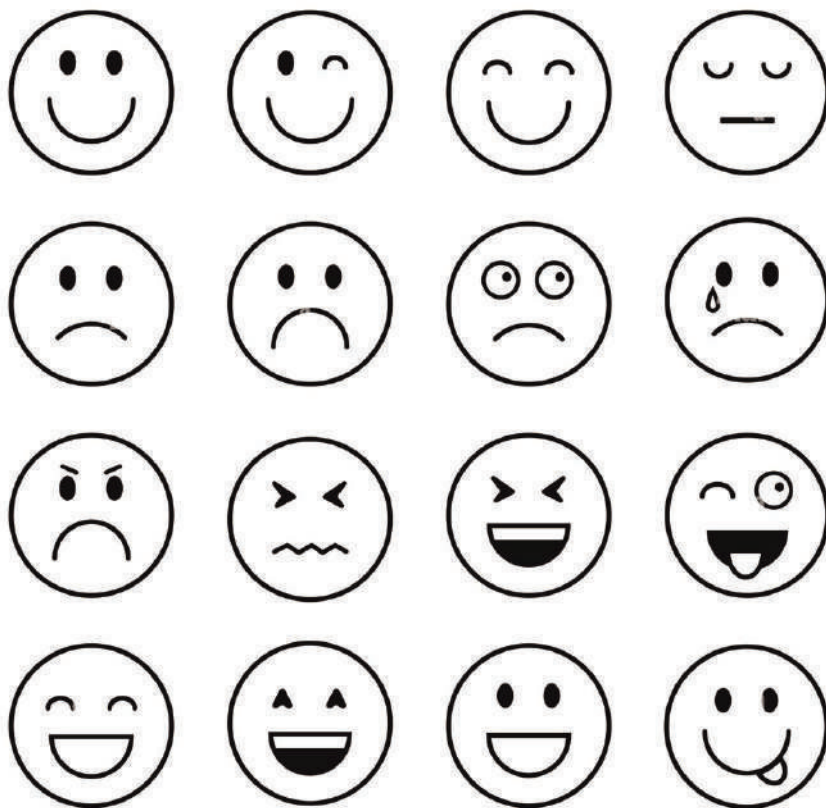
- როგორ მოვიქცეთ, რომ შიში დავძლიოთ?

თუ გვეშინია, არ დავრჩეთ მართო, დაველაპარაკოთ ჩვენი შიშების შესახებ ოჯახის წევრებს.

- რა უნდა გავაკეთო, თუ ძალიან გაბრაზებული ხარ?

შეეცადე, რამდენჯერმე ღრმად ჩაისუნთქო და 10-მდე დათვალო. მხოლოდ შემდეგ ისაუბრე, თუ რატომ ხარ გაბრაზებული.

დღეს ბევრი ვისაუბრეთ ემოციებსა და მათ მართვაზე. ახლა შეგიძლია გააფერადო ის ღიმილაკი, რომელიც შენი აზრით გამოხატავს შენს ამჟამინდელ ემოციას (რეფლექსიის სახით შესაძლოა რამდენიმე ბავშვს ვთხოვოთ, ახსნან, თუ რატომ შეარჩიეს ესა თუ ის ღიმილაკი).



გაკვეთილი III – ჩემი სხეული და პირადი ჰიგიენა

გაკვეთილის მიზანი: მოსწავლეებმა იმსჯელონ და გაიაზრონ პირადი ჰიგიენის საკითხები.

საჭირო რესურსები: ფურცლები, სურათები, პროექტორი, კომპიუტერი.

საკვანძო შეკითხვა: რა არის პირადი ჰიგიენა და რატომ ვიცავთ მას?

საკვანძო სიტყვები: პირადი ჰიგიენა, ჰიგიენის ნივთები და ჰიგიენის წესები.

გაკვეთილის შინაარსი:

ექიმი მიმართავს კლასს:

– ბავშვებო, დღეს ვისაუბრებთ სხეულის ნაწილებზე და მათ მოვლაზე.

I აქტივობა: სავარჯიშო – სხეულის ნაწილები.

ინსტრუქცია: ექიმი მიმართავს კლასს: – მოდით, ვითამაშოთ შემდეგი თამაში: მე დავასახელებ სხეულის ნაწილს, თქვენ იდებთ და რომელ ნაწილსაც დავასახელებ, დაიდეთ ხელი. გაფრთხილებთ, მე შეიძლება ხანდახან სპეციალურად შეცდომით დავიდო ხელი სხვა ნაწილზე და თქვენ არ უნდა შეგეშალოთ.

ექიმი ასახელებს სხეულის ნაწილებს – თავი, ხელები, ფეხები, ცხვირი, პირი. ბავშვები იდებენ ხელს. თუ შეცდომას დაუშვებენ, ექიმს შეუძლია ზარი დარეკოს ან საყვირს ჩაჰბეროს.

თამაშის ხანგრძლივობა: 2-3 წუთი.

თამაშის ბოლოს ექიმი ამბობს: – ყოჩაღ, ბავშვებო. გცოდნიათ, რა ნაწილებისგან შედგება სხეული. რა თქმა უნდა, ჩვენ ვუვლით სხეულის თითოეულ ნაწილს და ვზრუნავთ მათ სისუფთავეზე პირადი ჰიგიენის დახმარებით.

განმარტება:

პირადი ჰიგიენა ნიშნავს თქვენს სხეულზე ზრუნვას და სისუფთავის დაცვას. პირადი ჰიგიენა გულისხმობს გარკვეული წესების შესრულებას გარკვეული თანმიმდევრობით და განმეორებით.

II აქტივობა: სავარჯიშო – ჰიგიენის წესების გამოვლენა.

ექიმი მიმართავს კლასს: მე ვიცი, რომ თქვენ ზრუნავთ სისუფთავეზე და იცით ეს წესები. ახლა გავაკეთოთ ერთი სავარჯიშო, რომელიც ამ წესების გამოვლენაში დაგვეხმარება.

სავარჯიშო – გადაეცი ბურთი.

ინსტრუქცია: ბავშვები წრეში დგებიან. ექიმი ქაღალდისგან აკეთებს ბურთს. ერთი მოსწავლე დგება ბურთით და უკრავს ტაშს. დანარჩენები ერთმანეთს გადააწოდებენ ბურთს. დროდადრო ტაშის დამკვრელი წყვეტს ტაშს. ამ დროს ვის ხელშიც აღმოჩნდება ბურთი, მან უნდა დაასახელოს 1 წესი, რომელიც ეხმარება სისუფთავის დაცვაში. თუ ვერ დაასახელებს, ჯგუფიდან ვარდება (ვთქვათ, კბილების გახეხვა, ხელების დაბანა, პირის დაბანა და ა.შ.).

აქტივობის შემდეგ მოსწავლეებელი ჩამოთვლის ჰიგიენის ყველა წესს და აკრავს/აჩვენებს პლაკატს, რომელზეც ჰიგიენის წესებია გამოსახული.



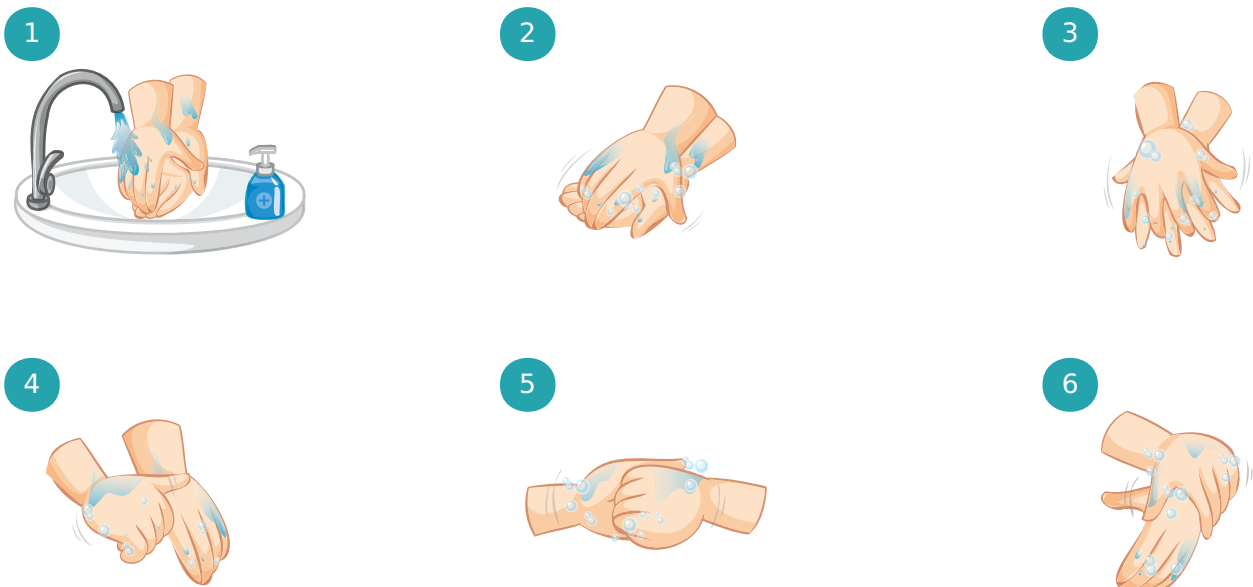
- რომელ წესს როდის ვასრულებთ? - ეკითხება ექიმი ბავშვებს.

სწორ პასუხებს წერს დაფაზე და ავსებს სწორი ინსტრუქციით.

პირადი ჰიგიენის წესები:

- კბილების გახეხვა - დილით საუზმის შემდეგ და საღამოს ვახშმის შემდეგ, ძილის წინ.
- ხელების დაბანა - დილას, ჭამის წინ, თამაშის შემდეგ და ა.შ. (ვარგენებთ პლაკატს) (ხელების დაბანაზე ასევე ვარგენებთ პლაკატს, სადაც მოცემულია დაბანის წესები).
- თავის დაბანა - 3 დღეში ერთხელ.
- შხაპის მიღება - ყოველდღე.
- დავარცხნა - დილით.

ხელების დაბანის წესები



III აქტივობა: ჰიგიენის დასაცავად საჭირო ნივთებისა და საშუალებების იდენტიფიცირება.

დავალების ინსტრუქცია. ვარიგებთ ფურცლებს. ფურცლებზე გამოსახულია სხეულის ნაწილები და ნივთები, რომლებიც გვეხმარება ამ ნაწილების მოვლაში. ბავშვებმა ხაზებით უნდა შეაერთონ სხეულის ნაწილები მოვლის საშუალებებთან. საბოლოოდ მასწავლებელი გამოფენს პლაკატს, სადაც არის სწორი ვერსია.

ჰიგიენის ნივთები და სხეულის ნაწილები:



IV აქტივობა. პირადი ჰიგიენის ნივთების იდენტიფიცირება.

სიტუაციური ამოცანა

წარმოიდგინე, რომ შენთან რჩება შენი საუკეთესო მეგობარი. შინ დარჩა ჩანთა ნივთებით და დახმარებას გთხოვს. ჩამოთვლილთაგან რომელი არ შეიძლება გაუზიარო, თუნდაც საუკეთესო მეგობარს და რატომ?

პასუხების მოსმენის შემდეგ ექიმი ამბობს: – მოდი, სწორი პასუხი ვკითხოთ ფერიას, – და აჩვენებს სურათს, რომელზეც ლექსად წერია სწორი პასუხი.

„პირსახოცი, სავარცხელი,
მაკრატელი, ჯაგრისი,
წესი არის, პატარებო,
ყველას ჰქონდეს თავისი“.

პირადი ჰიგიენის ნივთების იდენტიფიცირება.



V აქტივობა.

ვანგენებთ „თანადგომას“ ვიდეორგოლს ჰიგიენის შესახებ და ვავსებთ ტესტს, რომელიც თან ახლავს ვიდეორგოლს.



შევაჯამოთ გაკვეთილი:

რა ვისწავლეთ დღეს გაკვეთილზე?
რა დაგამახსოვრდათ ყველაზე მეტად?

ბაკვეთილი IV – ვარჯიში და კვების რეჟიმი

გაკვეთილის მიზანი: მოსწავლეებმა იმსჯელონ და გაიაზრონ ვარჯიშისა და კვების მნიშვნელობა ჭანმრთელობისათვის.

საჭირო რესურსები: ფურცლები, სურათები, პროექტორი, კომპიუტერი.

საკვანძო შეკითხვა: რატომ არის მნიშვნელოვანი ჭანსალი კვება და ვარჯიში ჭანმრთელობისათვის?

საკვანძო სიტყვები: ჭანსალი საკვები, კვების რეჟიმი, ვარჯიში და ფიზიკური აქტივობა.

გაკვეთილის შინაარსი:

გაკვეთილის I ნაწილი – კვება.

I აქტივობა: კითხვა-პასუხი.

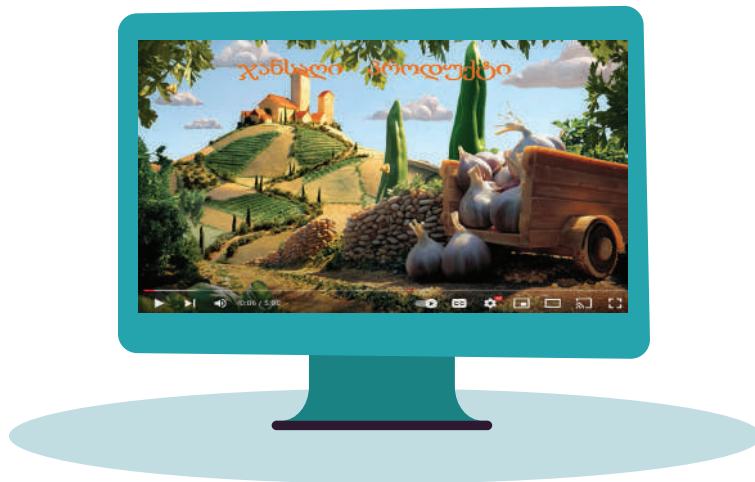
ექიმი მიმართავს კლასს შეკითხვით:

– ბავშვებო, რა არის საჭირო იმისათვის, რომ ვიყოთ ჯანმრთელები? – კლასი თუ სწორ პასუხს გასცემს ამ პასუხს, დაწერს დაფაზე. თუ – არა, მაშინ ექიმი ცდილობს, კვების მიმართულებით წაიყვანოს საუბარი და მიმართავს შემდეგი **ნარმმართველი შეკითხვებით**.

- რას ვაკეთებთ დღის განმავლობაში?
- ამ ყველაფრისთვის ადამიანს სჭირდება ძალა და ენერჯია. საიდან ჩნდება ის ჩვენს სხეულში?
- კიდევ რა ხდება ჩვენს თავს? როგორ იცვლება ჩვენი სხეული? (თუ არ გასცეს სწორი პასუხი, ექიმი ამბობს: – ვიზრდებით)
- საიდან მოგვაქვს საშენი მასალა იმისათვის, რომ გავიზარდოთ და ძალა იმისათვის, რომ დღის განმავლობაში შევასრულოთ ჩვენი საქმეები? (თუ ბავშვები იტყვიან – საკვებისგან, კარგია; თუ – არა, ექიმი ამბობს: – საკვები გვაძლევს ენერჯიას)

ექიმი ამბობს: – იმისათვის, რომ ვიმოძრაოთ და გავიზარდოთ, საჭიროა ჯანსაღი კვება. საკვები უნდა იყოს სასარგებლო და საკმარისი რაოდენობით შეიცავდეს ყველა საჭირო ნივთიერებას. მოდით, ვნახოთ ვიდეორგოლი ჯანსაღ კვებაზე.

ვიდეორგოლი – ჯანსაღი კვება : <https://www.youtube.com/watch?v=bo3w-sGyBR8>



როგორ შევადგინოთ ჯანსაღი მენიუ. https://www.youtube.com/watch?v=Gmh_xMMJ2Pw



ვიდეორგოლების ჩვენების შემდეგ ექიმი მიმართავს კლასს: – ბავშვებო, ჩამოთვალეთ საკვები პროდუქტები.

ჩამოთვლილ პროდუქტებს ექიმი ათავსებს დაფაზე წინასწარ გაკრული კალათების ქვეშ. თითოეულ კალათს აწერია: ბოსტნეული, ხილი, მარცვლეული, რძის პროდუქტები, ხორცის პროდუქტები.

II აქტივობა: ინფორმაციის მიწოდება საკვები პროდუქტების მნიშვნელობაზე და კვების რეჟიმზე. ექიმის ტექსტი:

- **ბოსტნეული და ხილი:** სისხლის, კბილებისა და ღრძილების, კანის ჯანმრთელობისთვის, ზრდისთვისაა აუცილებელი.
- **მარცვლეული პროდუქტები:** გვაძლევს ენერგიას და აწვდის ჩვენს ტვინს საწვავს.
- **რძე და რძის პროდუქტები:** აუცილებელია, რომ კბილები გვექონდეს ძლიერი.
- **ხორცი:** აღადგენს სხეულის ქსოვილებს, მაგალითად – კუნთებს. გვეხმარება ინფექციების წინააღმდეგ ბრძოლაში და უზრუნველყოფს სისხლის ჯანმრთელობას.

დღეში რამდენჯერ უნდა მივირთვათ საკვები?

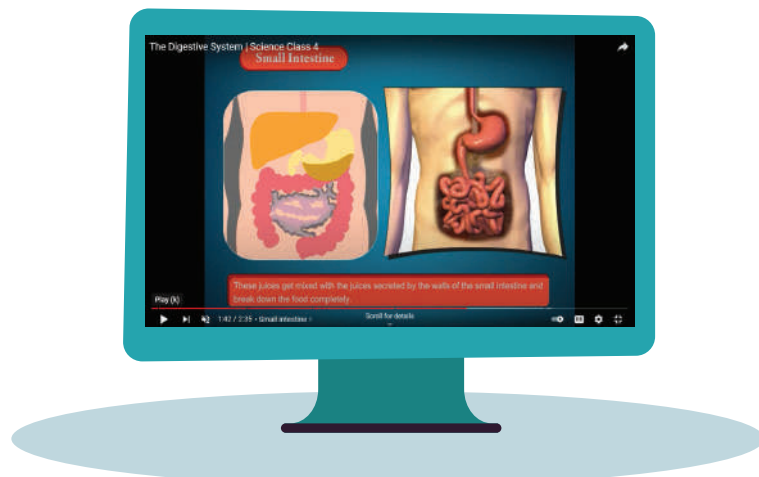
(სწორი პასუხი – 4-ჯერ)

კვების რეჟიმი დღიურად:

- საუზმე
- საშხარი
- სადილი
- ვახშამი

რატომ უნდა მივიღოთ საკვები დღეში რამდენჯერმე?

ვაჩვენებთ ანიმაციას საჭმლის მომნელებელ სისტემაზე (ანიმაციას შესაძლებელია ჩაურთოთ ქართული სუბტიტრები).



https://www.youtube.com/watch?v=zRP2QxR8_ZA&t=93s

ინფორმაცია:

კუჭში გარკვეული რაოდენობის საკვები ეტევა და ამ საკვების დამუშავებას დრო სჭირდება. შეუძლებელია ჯანსაღი საკვების იმგვარად განაწილება, რომ ერთჯერადად მთელი დღის საკმარისი ენერგიის შემცველი საკვები მივიღოთ და ამავე დროს დაცული იყოს სხვადასხვა პროდუქტის თანაფარდობა. ამიტომ საჭიროა, დღეში რამდენჯერმე ვიკვებოთ და კვებებს შორის ინტერვალი იყოს 4 საათი.

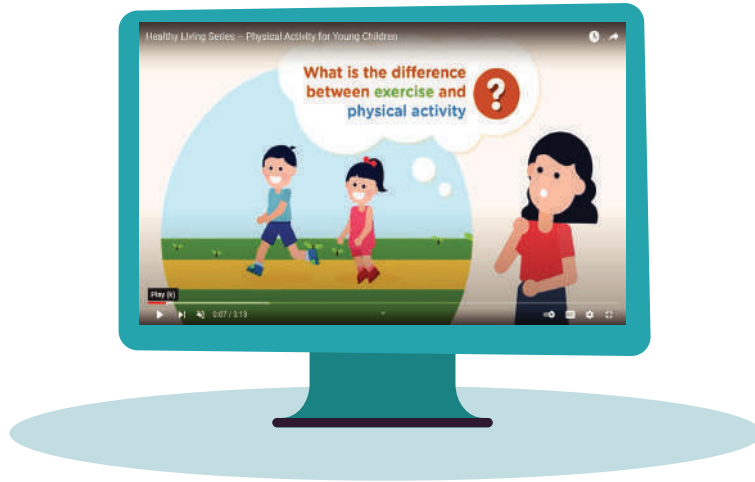
გაკვეთილის მე-2 ნაწილი – ვარჯიში.

თემის გასაშლელად ექიმი სვამს შეკითხვას: კიდევ რა არის საჭირო ჯანმრთელობისათვის?

სწორ პასუხს წერს დაფაზე – ვარჯიში.

III აქტივობა: ვიდეორგოლის ჩვენება.

https://www.youtube.com/watch?v=_wVF7DKscA8



ვიდეორგოლის ტექსტი: ვარჯიში არის დაგეგმილი, განმეორებადი აქტივობა და მოითხოვს გარკვეულ უნარებს. ფიზიკური აქტივობა ნებისმიერი მოძრაობა, რომელსაც ვახორციელებთ კუნთების საშუალებით და მოითხოვს ენერგეტიკულ დანახარჯებს. ნებისმიერი დღიური აქტივობა – მსუბუქი, საშუალო და ძლიერი.

ფიზიკურ აქტივობას ბევრი სარგებელი აქვს. აუმჯობესებს ჯანმრთელობას და სოციალურ უნარებს, დადებითად მოქმედებს წონაზე, აძლიერებს კოორდინაციას, ხელს უწყობს ტვინის განვითარებას და აძლიერებს სწავლის უნარს, ხელს უწყობს კუნთებისა და ძვლების განვითარებას, აუმჯობესებს ძილს. 2-6 წლამდე ბავშვებს სჭირდებათ **180 წუთი** დღიური აქტივობა, რომელიც მთელ დღეზე უნდა გადანაწილდეს. ვიდეოში ნაჩვენებია სხვადასხვა აქტივობა, რითაც უნდა შევავსოთ ვარჯიშის დღიური ნორმა – დილის ვარჯიში, ველოსიპედით სეირნობა, ბაღში თამაში და სხვა. ტელევიზორის ყურებისას ან კომპიუტერზე თამაშისას ვზივართ, ამიტომ აქტივობების ჩამონათვალში არ შედის. ეკრანთან გადაჭარბებული ყოფნა ზიანის მომტანია. იწვევს სიმსუქნეს, უარყოფითად მოქმედებს მხედველობაზე და კუნთებისა და ძვლების განვითარებაზე. აფერხებს მოტორული და სამეტყველო უნარების განვითარებას. ბავშვმა ეკრანთან 1 საათზე მეტი არ უნდა გაატაროს. აქტიური ბავშვები უფრო ბედნიერები, ჯანმრთელები და ქვავიანები არიან.

ფიზიკური აქტიურობა გვეხმარება კუნთებისა და ძვლების განვითარებაში, უკეთეს ხასიათზე ვართ, უკეთ გვძინავს.

IV აქტივობა: სავარჯიშო – როგორ გავიჭანსაღოთ სხეული

ინსტრუქცია: კლასს ვყოფთ ჯგუფებად. თითოეულ ჯგუფს ვურიგებთ რამდენიმე ბავშვის სურათს (**დანართი 1**): ერთი ძალიან გამხდარი, მეორე – მსუქანი და მესამე – ჯანსაღი და სპორტული.

ვაძლევთ მეორე სურათს (**დანართი 2**): გამოსახულია ჯანსაღი და არაჯანსაღი მენიუ.

მესამე სურათზე (**დანართი 3**): პასიური ან აქტიური ცხოვრების წესის ამსახველი ფოტოები.

ბავშვებმა უნდა იმსჯელონ და გადაწყვიტონ, მათი აზრით, როგორი ცხოვრების წესი აქვს და როგორ იკვებება სურათზე გამოსახული თითოეული ბავშვი. ჯგუფმა ბავშვების სურათებს, სხეულის ფორმიდან გამომდინარე, უნდა შეურჩიოს (შეუსაბამოს) შესაბამისი ცხოვრების წესისა და კვების მენიუს ამსახველი სურათები.

დავალების შესრულების შემდეგ ჯგუფებს საშუალებას ვაძლევთ, წარმოადგინონ ნამუშევარი და დაასაბუთონ გადაწყვეტილება.

გაკვეთილის ბოლოს ექიმი შეჯამების სახით ხაზს უსვამს ჯანსაღი კვებისა და ვარჯიშის მნიშვნელობას და მიმართავს კლასს, რომ დაიცვან რეკომენდაციები.

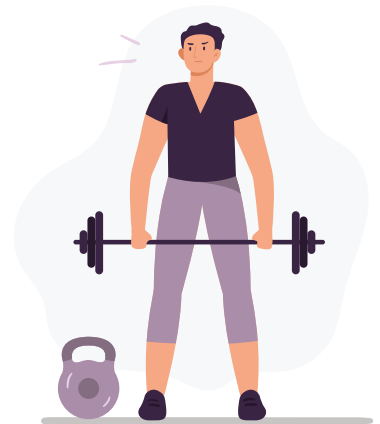
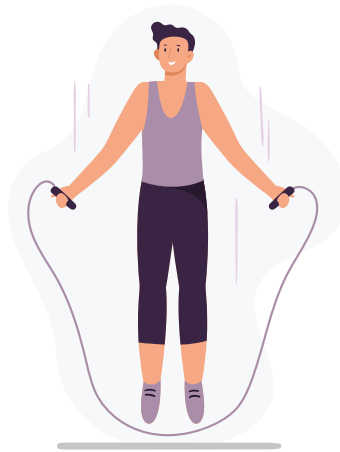
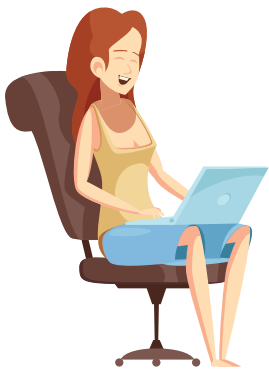
დანართი - 1



დანართი - 2



დანართი - 3



გაკვეთილი V – რა წესები უნდა დაიცვა, თუ დაიპარგე?

გაკვეთილის მიზანი: მოსწავლეებს ექნებათ საშუალება, პირად უსაფრთხოებასთან დაკავშირებულ საკითხებზე იმსჯელონ. გაეცნონ დაპარგვის შემთხვევაში საჭირო წესებს.

საჭირო რესურსები: ფურცლები, ფერადი ფანქრები, პროექტორი, კომპიუტერი.

საკვანძო შეკითხვა: როგორ მოვიქცეთ, თუ დავიპარგეთ?

საკვანძო სიტყვები: კვირის დღეები, უცხო ადამიანი, დაპარგვა, პირადი ინფორმაცია, სიფრთხილე, ყურადღება, წესები.

გაკვეთილის შინაარსი:

– გამარჯობა, ბავშვებო. მოდით, დღეს კვირის დღეებზე ვისაუბროთ.

- აბა, ჩამოვთვალოთ კვირის ის დღეები, როცა სკოლაში დავდივართ?
- ახლა ჩამოვთვალოთ დასვენების დღეები.
- რას აკეთებთ დასვენების დღეებში?

მოდით ახლა მოვისმინოთ ამბავი, როგორ გაატარეს ერთ კვირა დღე **კესომ** და **გიგომ**.

ერთხელ, კვირას, კესო და გიგი მშობლებმა ქალაქში ყველაზე დიდ დასასვენებელ და გასართობ პარკში სასეირნოდ წაიყვანეს. ბავშვებს უყვარდათ იქ სეირნობა, რადგან პარკში ბევრი ატრაქციონი იყო. შესვლისთანავე, ბავშვების ყურადღება ფერადმა ატრაქციონებმა მიიქცია. გახარებულები გაიქცნენ წინ და მშობლების ძახილს ყურადღება არ მიაქციეს. სულ წინ და წინ გარბოდნენ, ატრაქციონებს ათვალიერებდნენ და ვერ გადაეწყვიტათ, პირველად რომლით ესარგებლათ.

გიგის მანქანის ტარება უნდოდა, კესოს – გემით გასეირნება. ბევრი იკამათეს და ბოლოს შეთანხმდნენ, რადგან გემებთან პატარა რიგი იდგა, ჯერ იქ შესულიყვნენ და მერე გაქცეულიყვნენ მანქანებისკენ. ის იყო, თავიანთი გადაწყვეტილება მშობლებისთვის უნდა გაეზიარებინათ, რომ ვერც დედას მოჰკრეს თვალი და ვერც მამას. გაიხედეს, გამოიხედეს, მაგრამ დედა და მამა არსად ჩანდნენ. გიგის შეეშინდა და ტირილი დაიწყო.

– კესო, დავიპარგეთ. ამხელა პარკში დედა და მამა სად ვიპოვოთ?

– გიგი, ნუ გეშინია, ვიცი, რომ ისინიც გვეძებენ და ნერვიულობენ. მოდი, მოვიფიქროთ, რა გავაკეთოთ.

ბავშვებო, როგორ ფიქრობთ, რა უნდა გაეკეთებინათ კესოს და გიგის?

სწორი პასუხი:

– მცირე ასაკის ბავშვების მართლ მგზავრობა არ არის კარგი. შეიძლება, სახლს ვერ მიაგნო, ტრანსპორტი აგერიოს და უფრო შორს აღმოჩნდე სახლიდან.

(დისკუსია კლასთან)

ახლა ვნახოთ, რა მოიფიქრეს გიგომ და კესომ და ვიმსჯელოთ თითოეულ მათგანზე:

გიგომ თქვა:

– აქ ვერ გვიპოვიან მშობლები, მოდი, ჩვენ თვითონ დავბრუნდეთ სახლში.

როგორ ფიქრობთ, სწორი პასუხია?

კესომ თქვა:

- სხვა უფროსს ვთხოვთ დახმარება.

როგორ ფიქრობთ, სწორი პასუხია?

სწორი პასუხი:

- დაკარგვის შემთხვევაში უცხო ადამიანს შეიძლება სთხოვთ, რომ გამოიძახოს პოლიცია. ეს დახმარება უნდა იყოს მხოლოდ პოლიციის გამოძახება! ყოველთვის გახსოვდეთ! მხოლოდ პოლიციელს და სხვას არავის შეგიძლიათ უთხრათ მშობლების სახელები, სახლის მისამართი და ტელეფონის ნომერი. პოლიციელი ადვილად იპოვის თქვენს მშობლებს, ან პირდაპირ წაგიყვანთ შინ უსაფრთხოდ.

გიგიმ თქვა:

- ხმამაღლა დავიყვიროთ მამას და დედას სახელები.

როგორ ფიქრობთ, სწორი პასუხია?

სწორი პასუხი:

- სწორია, ამით უნდა დაიწყოთ. დაუძახეთ ხმამაღლა მშობლებს, თუ ახლოს არიან და ვერ გხედავენ, მეტი შანსია, ხმა გაიგონონ და მოგაგონონ.

კესომ თქვა:

- სადაც ვართ, აქ დავრჩეთ და მშობლები ადვილად გვიპოვიან.

როგორ ფიქრობთ, სწორი პასუხია?

სწორი პასუხი:

- სასურველია, დაკარგვის შემთხვევაში დარჩეთ ადგილზე. თუ თქვენც დაიწყებთ მშობლების ძებნას და - ისინიც, შეიძლება ასცდეთ ერთმანეთს და თქვენს პოვნას უფრო მეტი დრო დასჭირდეს.

მოდით, გავიხსენოთ ზღაპარი წითელქუდაზე. გახსოვთ, წითელქუდას ტყეში მგელი რომ შეხვდა, რა უთხრა?

<https://www.aura.ge/103-saskolo/11439-sharl-pero--tsitelquda.html>

„მგელმა ხმა დაირბილა და გოგონას ჰკითხა: - წითელქუდა, სად მიდიხარ?

წითელქუდამ არ იცოდა, როგორი საშიში იყო ტყეში გაჩერება და მგლებთან ლაპარაკი, მგელს მიესალმა და უპასუხა: - ბებიასთან მივდივარ, ღვეზელი და ერბო მიმაქვს.

- შორს ცხოვრობს შენი ბებო? - ჰკითხა მგელმა.

- საკმაოდ, - უპასუხა წითელქუდამ, - აი, იმ სოფელში, წისქვილის იქით, ტყის პირას პირველ სახლში.

- გასაგებია, - თქვა მგელმა, - მეც მინდა ბებიაშენის მონახულება. მე ამ გზით წავალ, შენ კი აი, იმ გზით წადი. ვნახოთ, ვინ უფრო მალე მივა“.

დიახ, წითელქუდამ არ იცოდა, რომ საშიში იყო ტყეში გაჩერება და მგელთან ლაპარაკი, არ იცოდა, რომ უცხო სთავის არ უნდა ეთქვა, სად ცხოვრობდა ბებია. ჩვენ კი ეს ყველაფერი უკვე ვიცით და უფრო ყურადღებიანები და ფრთხილები ვიქნებით.

მოდით, ახლა ვნახოთ ანიმაცია:

<https://youtu.be/ffU7c7D8X6A>

(ქართული სუბტიტრები შეგიძლიათ ჩართოთ ჩვენებისას)



ჩვენ უკვე ვიცით, რა გავაკეთოთ, თუ დავიკარგებით. ანიმაციაში რა ხერხს მიმართა პიტერმა?

მოდით, შევაჯამოთ, რა ვისწავლეთ დღეს გაკვეთილზე:

- სეირნობისას, ბავშვები ყურადღებით უნდა იყვნენ და არ უნდა მოშორდნენ მშობლებს, ასევე, სახლიდან გასვლა მშობლების ნებართვის გარეშე არ შეიძლება.

მეთანხმებით?

- ბავშვებმა აუცილებლად უნდა იცოდნენ სახლის მისამართი, ტელეფონის ნომერი, მშობლების სახელები, მაგრამ ეს ინფორმაცია, დაკარგვის შემთხვევაში, მხოლოდ პოლიციელს უნდა უთხრან.

მეთანხმებით?

- აუცილებლად უნდა გაჩერდეს იმ ადგილას, სადაც აღმოაჩინა, რომ დაიკარგა. ასე უფრო მალე გიპოვიან.

მეთანხმებით?

- დახმარებისთვის შეგიძლია მიმართო უფროსს და სთხოვო გამოიძახოს პოლიცია.

მეთანხმებით?

- თუ გაქვს ტელეფონი, თუნდაც ანგარიშზე არ გქონდეს თანხა, შეგიძლია დარეკო პოლიციაში და უთხრა, რომ დაიკარგე. აკრიფე – 112.

დავალება:

ბავშვებო, კესომ და გიგიმ მშობლები, რა თქმა უნდა, იპოვეს. ამ ამბავს კარგი დასასრული აქვს. მოდით, სახლში დახატეთ, როგორ იპოვეს ბავშვებმა მშობლები. რომელი წესის შესრულება დაეხმარა მათ, თქვენი აზრით?

ბაკვეთილი VI – პირადი უსაფრთხოება ქუჩაში

გაკვეთილის მიზანი: მოსწავლეებმა იმსჯელონ და გაიაზრონ პირადი უსაფრთხოების საკითხები.

საჭირო რესურსები: ფურცლები, ფერადი ფანქრები, პროექტორი, კომპიუტერი.

საკვანძო შეკითხვა: რატომ არის აუცილებელი პირადი უსაფრთხოების წესების ცოდნა? როგორ მოვიქცე ქუჩაში ჭკვიანურად?

საკვანძო სიტყვები: გონივრულად მოქცევა ქუჩაში, უცხო ადამიანი, დაკარგვა, უსაფრთხოება, ყურადღება, წესები.

გაკვეთილის შინაარსი:

– დღეს ჩვენ უნდა ვილაპარაკოთ იმაზე, თუ როგორ უნდა მოვიქცეთ ქუჩაში გონივრულად.

კიდევ ერთი ამბავი უნდა მოგიყვებო, რაც თავს გადახდათ კესოს და გიგის:

მათ სახლს დიდი ეზო აქვს და სალამოობით იქ ბევრი ბავშვი გროვდება. ერთხელ, კესო და გიგი ეზოში დიდი ხნის ჩასულები იყვნენ, როცა უცხო კაცი გიგის მიუახლოვდა და დახმარება სთხოვა:

– ჩემს ძაღლს ვასეირნებდი, სადღაც გაიქცა და ვერსად ვპულობ. იქნებ დამეხმარო მოძებნაში?

გიგი ძალიან შეწუხდა და დაეთანხმა მის თხოვნას.

– ძალიან მიყვარს ძაღლები, დაგეხმარებით, რა უნდა გავაკეთო?

– წამომყევი და აგიხსნი, რა უნდა გავაკეთოთ, – უთხრა უცხო კაცმა.

გიგიმ იცოდა, რომ დაუკითხავად და მართო არსად შეიძლებოდა წასვლა და კესოს გასძახა:

– კესო, წამოდი, დაკარგული ძაღლი მოძებნოთ.

კესო გიგიზე უფროსი იყო. ზუსტად რამდენიმე დღის წინ აუხსნა მასწავლებელმა, რა წესები უნდა დაეცვა ბავშვს უცხო ადამიანთან ურთიერთობისას.

მან უცნობს უთხრა:

– ეზოში ბევრი ხალხია, აქ არის ჩვენი ბაბუ, მისი მეგობრები, მოდით, მათ აუხსენით, რა გჭირდებათ და მეზე ყველანი ერთად დაგეხმარებით.

უცხო კაცი მივიდა უფროსებთან, უამბო, სად დაკარგა ძაღლი, როგორი იყო და რა ერქვა. უფროსებმა და ბავშვებმა ერთად დაიწყეს ძაღლის ძებნა და ერთ-ერთ სახლთან იპოვეს, ბუნქებში ჩამალული.

ბაბუ და ბავშვები კმაყოფილები დაბრუნდნენ სახლში.

მოგვიანებით გიგიმ ჰკითხა კესოს:

– რატომ დაუძახე ბაბუს, ჩვენ ვერ დავეხმარებოდით იმ კაცს ძაღლის მოძებნაში?

– არ შეიძლება, გიგი, არსებობს წესები, რომლებიც აუცილებლად უნდა დავიცვათ სახლის გარეთ ყოფნის დრო. მოდი, მოგიყვები...

როგორ ფიქრობთ, ბავშვებო, არსებობს ასეთი წესები?

მოდით, მოვიფიქროთ, რა წესები შეიძლება იყოს ეს?

დისკუსია კლასთან

მიუხედავად იმისა, სკოლაში ფეხით მიდიხარ თუ ავტობუსით, ეზოში ხარ თუ ველოსიპედით მოძრაობ, უნდა გაითვალისწინო უსაფრთხოების წესები.

მოდით, ვიმსჯელოთ:

- რა შეიძლება მოხდეს, თუ ბავშვი მარტო გადაადგილდება და არ იცის, რას ნიშნავს შუქნიშნის ფერები, ან რას ნიშნავს ნიშანი - „არ შეიძლება გადასვლა“?

- რა შეიძლება მოხდეს, თუ ბავშვმა არ იცის, ვის უნდა მიმართოს დახმარებისთვის, თუ დაიკარგა და ვერ პოულობს სახლის გზას?

- თუ ბავშვმა არ იცის, როგორ გაარჩიოს კარგი ადამიანები ცუდი ადამიანებისგან?

ყველანი ვთანხმდებით, რომ ასეთ ბავშვებს საფრთხე ემუქრებათ?!

მაგრამ თუ რამდენიმე წესს მუდმივად დაიცავთ, ეს პრობლემები აღარ შეგექმნებათ და გეცოდინებათ, როგორ მოიქცეთ გონივრულად ქუჩაში!

ვინ არიან უცხო ადამიანები?

როდესაც სკოლიდან სახლში მიდიხართ, შეიძლება მანქანიდან ვიღაცამ დაგიძახოთ და გკითხოთ მიმართულება; შეიძლება პარკში ვინმემ გთხოვოთ, დაეხმაროთ პატარა ლეკვის მოძებნაში. ეს ხალხი შეიძლება მეგობრული ჩანდეს, მაგრამ რაც არ უნდა გითხრან, უნდა ყოველთვის იცოდეთ, ისინი **თქვენთვის უცხოები** არიან.

უცხო ადამიანების უმეტესობა არ არის საშიში და არაფერს აკეთებს ბავშვების დასაზიანებლად. მაგრამ, სამწუხაროდ, ზოგი უცხო ადამიანი შეიძლება საშიში იყოს და შეუძლებელია იმის გარკვევა, თუ ვინ არის კარგი და ვინ - არა. ყველა საშიში ადამიანი სულაც არ გამოიყურება ცუდად და ცუდი ადამიანი შეიძლება ძალიან კარგადაც გამოიყურებოდეს.

აი, ამიტომ მნიშვნელოვანია ვიცოდეთ რამდენიმე წესი, რომელიც დაგვეხმარება, რომ ვიყოთ უსაფრთხოდ.

1. მშობლებმა ყოველთვის უნდა იცოდნენ, სად ხართ

მშობლებმა, ბებია-ბაბუამ, ვინც ზრუნავს თქვენზე, ნებისმიერ დროს უნდა იცოდნენ სად ხართ და როდის მიხვალთ სახლში.

2. გამთარხიეთ უსაფრთხო ადგილები

უსაფრთხო ადგილები არის ის ადგილები, სადაც შეგიძლიათ გაჩერება, თუ დახმარება დაგჭირდებათ. მაგალითად, თქვენი მეგობრების, მშობლების მეგობრების სახლები, მაღაზიები, კლინიკები, რესტორნები, პოლიციის განყოფილებები, სახანძრო განყოფილებები. როდესაც სეირნობთ ან მართავთ ველოსიპედს, გაითვალისწინეთ თქვენი მარშრუტის უსაფრთხო ადგილები.

3. თავი აარიდეთ სახიფათო ადგილებს

ეს ის ადგილებია, სადაც არავინ არის გარშემო, მაგალითად, ტყე ან პატარა, ბნელი ქუჩები.

4. მხოლოდ დიდები/მოზრდილები უნდა დაეხმარონ უცხო ადამიანებს

სასიამოვნოა ხალხის დახმარება, მაგრამ გახსოვდეთ: უცნობებმა დახმარება უნდა სთხოვონ დიდებს/მოზრდილებს და არა ბავშვებს.

თუ უცნობი ადამიანი მოგიახლოვდებათ და დახმარებას გთხოვთ - მაგალითად, დაკარგული ფულის პოვნას ან გაქცეული ძაღლის მოძებნას - არ დაეხმაროთ. პასუხი არც კი გასცეთ. თუ გრძნობთ, რომ საფრთხე ემუქრებათ, დაიყვირეთ, რომ დაგეხმარონ.

5. შორს იყავით უცხო ადამიანების მანქანებისგან

თუ უცხო ადამიანი მანქანით წამოგეწიათ და შემოგთავაზათ გასეირნება, ნუ დათანხმდებით. ალბათ იცით ეს წესი, არა? მაგრამ კიდევ ერთხელ დავაზუსტოთ:

- უთხარით **არა**, თუ უცხო ადამიანი გთხოვთ, რომ მანქანაში „ჩაიჭყიტოთ“.
- არ დაეთანხმეთ უცხო ადამიანს შემოთავაზებაზე, რომ შეიხედოთ სატვირთო მანქანის ან ფურგონის საბარგულში.
- არ დაეთანხმეთ შემოთავაზებაზე, რომ შეიხედოთ მანქანაში შინაური ცხოველის სანახავად ან შეთავაზებული სათამაშოს მისაღებად.

6. არ გაჰყვეთ სკოლიდან თქვენს გამოსაყვანად მოსულ უცხო ადამიანს.

რა მოხდება, თუ უცხო ადამიანი მოვა, რომ გაგიყვანოთ სკოლიდან, სპორტიდან ან ცეკვის გაკვეთილებიდან?

მაშინაც კი, თუ უცნობი იტყვის, რომ თქვენმა მშობლებმა გამოგზავნეს, ან რომ არის გადაუდებელი შემთხვევა და თქვენ უნდა წაჰყვეთ მას, **არ წაჰყვეთ!**

დაუძახეთ მასწავლებელს, მანდატურს და მას მოუყევით, რაც მოხდა.

მშობლებმა წინასწარ უნდა გითხრან, ვინ მოვა თქვენს გამოსაყვანად, ან გადაუდებელ სიტუაციაში აუცილებლად უნდა გააფრთხილონ მასწავლებელი.

მოდით, ახლა ვნახოთ ანიმაცია:

<https://youtu.be/SY7RhBszp0k>
(ქართული სუბტიტრების ჩართვა შესაძლებელია)



მოგეწონათ ანიმაცია?
რა ვისწავლეთ ამ ანიმაციით?

მოდით, შევაჯამოთ, რა ვისწავლეთ დღეს გაკვეთილზე:

1. მშობლებმა ყოველთვის უნდა იცოდნენ სად ხართ;
2. გამორჩიეთ უსაფრთხო ადგილები;
3. თავი აარიდეთ სახიფათო ადგილებს;
4. მხოლოდ დიდები/მოზრდილები უნდა დაეხმარონ უცხო ადამიანებს;
5. შორს იყავით უცხო ადამიანების მანქანებისგან;
6. არ გაჰყვეთ სკოლიდან თქვენს გასაყვანად მოსულ უცხო ადამიანს.

დავალება:

შემდეგი გაკვეთილისთვის დავხატოთ ის ძაღლი, რომლის მოძებნაშიც კესომ და გიგიმ მიიღეს მონაწილეობა.

დახატეთ ისეთი, როგორც წარმოგიდგენიათ და დაარქვით სახელი.

ბაკვეთილი VII – რა არის პირადი სივრცე

გაკვეთილის მიზანი: მოსწავლეებმა უნდა იმსჯელონ და გაიაზრონ, რა არის ადამიანის პირადი სივრცე, გაიგონ საფრთხის შემცველი და უსაფრთხო შეხების მნიშვნელობა.

საჭირო რესურსები: პლაკატები, გასაფერადებელი სურათები, ფერადი ფანქრები.

საკვანძო შეკითხვა: რატომ არის აუცილებელი, ბავშვმა იცოდეს, რომ მას აქვს პირადი სივრცე?

საკვანძო სიტყვები: პირადი სივრცე, ცუდი შეხება, კარგი შეხება, დახმარების თხოვნა.

გაკვეთილის შინაარსი:

„ბავშვებო, გახსოვდეთ, რომ თქვენთან ურთიერთობის დროს, არავის აქვს უფლება, ცუდად შეგებოთ და გაწყენინოთ“!

* ბავშვებო, თქვენ როგორ გესმით ეს სიტყვები?

დღეს ჩვენ ვისაუბრებთ ადამიანებს შორის ურთიერთობებზე, თუ რა ფორმით შეიძლება მოხდეს ურთიერთობა და როგორი შეიძლება იყოს ის ადამიანისთვის.

ურთიერთობა არსებობს სიტყვიერი (ვერბალური) და არასიტყვიერი (არავერბალური).

• **სიტყვიერია ურთიერთობა**, როცა ადამიანები ერთმანეთში საუბრობენ, უყვებიან ერთმანეთს სხვადასხვა ამბავს, უზიარებენ ემოციებს და სხვ.

• როგორი შეიძლება იყოს სიტყვიერი ურთიერთობები?

სიტყვიერი ურთიერთობა შეიძლება იყოს სასიამოვნო და უსიამოვნო. ზოგჯერ ადამიანებთან ურთიერთობისას ვმხიარულდებით, მოგვწონს, ვიცინით და ა.შ. ზოგჯერ კი – პირიქით, არ მოგვწონს ურთიერთობა, ვინყენთ ან ვბრაზდებით კიდევ.

• **არასიტყვიერი, შეხებითი ურთიერთობაა**, როცა ადამიანები ერთმანეთს ხელს ჩამოართმევენ, გადაეხვევიან, ჩაეხუტებიან, აკოცებენ და სხვ.

• როგორი შეიძლება იყოს შეხებითი ურთიერთობა?

შეხებითი ურთიერთობა შეიძლება იყოს კარგი, სასიამოვნო, მისაღები და ასევე პირიქით, ცუდი, უსიამოვნო, გამაღიზიანებელი, შიშის მომგვრელიც კი.

აქტივობა 1. რას ნიშნავს სიტყვები – კარგი და ცუდი?

კითხვა-პასუხი: ექიმი/დამრიგებელი სვამს შეკითხვას, ხოლო მოსწავლეების პასუხებს ჩამოწერს დაფაზე.

1) ბავშვებო, თქვენთვის რას ნიშნავს სიტყვა „კარგი“? რა გახსენდებათ ამ დროს?

2) როგორ გესმით სიტყვა „ცუდი“? რა გახსენდებათ ამ დროს?

კარგი

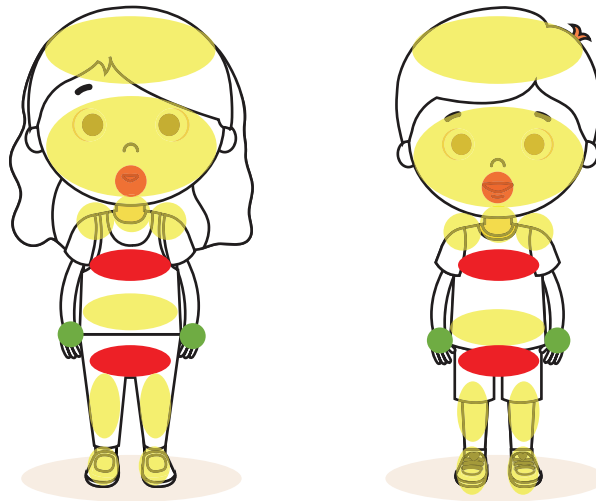
ცუდი

ბავშვებო, ჩვენ ვთქვით, რომ ადამიანები ერთმანეთს ეხებიან, ეხუტებიან, ეს არის სხეულზე შეხება.

უნდა გვახსოვდეს, რომ სხეულის ზოგიერთ ნაწილზე შეხება მისაღებია, კარგია, ზოგიერთ ნაწილზე შეხება კი არ არის კარგი, პირიქით, ცუდია. ამ დროს ადამიანს არ მოსწონს, რომ ეხებიან და ამის გამო თავს ცუდად გრძნობს.

ექიმი/დამრიგებელი: მოსწავლეებს დაურიგეთ ზემოთ მოცემული პლაკატის შავ-თეთრი ვერსია და სთხოვეთ, შესაბამისი ფერებით გააფერადონ შესაბამისი ნაწილები. **დანართი-1**

- კარგი
- არასასიამოვნო
- ცუდი



ბავშვებო, მოდით კიდევ ერთხელ ვთქვათ, თუ რას ნიშნავს შეხება და რა გრძნობების გამოწვევა შეუძლია მას.

შეხება ნიშნავს: ვიღაცასთან ან რაღაცასთან შეხებას.

შეხება ადამიანში იწვევს ისეთ გრძნობებს, როგორებიცაა: სევდა, ბრაზი, შიში, ბედნიერება, სიხარული, წუხილი, დარდი და სხვ.



პლაკატზე ვხედავთ კარგი და ცუდი შეხების მაგალითებს.

ბავშვებო, მოდით, მოვიყვანოთ კარგი შეხების მაგალითები:

- ვისთან შეიძლება გვქონდეს კარგი, სასიამოვნო და ცუდი, არასასიამოვნო შეხება?
- რა ფორმით ხდება კარგი და ცუდი შეხება?

რა არის კარგი შეხება!

- კარგი შეხება შეიძლება იყოს ჩახუტება, კოცნა მშობლებთან, ბებია-ბაბუსთან.
- კარგი შეხებაა, როცა მასწავლებელი მხარზე მსუბუქად შეგეხება და გეტყვის: „კარგი ნამუშევარი, ყოჩაღ“.
- კარგი შეხებაა ხელის ჩამორთმევა, ან ხელისგულების მირტყმა/მისაღმება.

რა არის ცუდი შეხება!

- ცუდია შეხება, როდესაც **სხვა** ადამიანი **მიზანმიმართულად (ძალით, შენი ნების გარეშე)** გიჭერს ხელს ხელზე ან სხეულის სხვა ნაწილზე. გეხება იქ, სადაც არ მოგწონს და არც აქვს უფლება, რომ შეგეხოს.
- ცუდია შეხება, როდესაც შეხებისგან გრძნობ შიშს, ტკივილს, ნერვიულობას, ამ დროს გინქარდება გული, გიკანკალებს სხეული და სხვ.
- ცუდია შეხება, როცა გეხებიან იქ, სადაც შენ არ გინდა, რომ შეგეხონ.

ბავშვებო, თქვენ უკვე იცნობთ ჩვენს გმირებს სხვა გაკვეთილებიდან: ლიზას, კესოს, გიგის და სანის.

ისინი განიხილავენ და მსჯელობენ სწორედ ისეთ საკითხზე, როგორებიცაა – შეხება და გრძნობები, კარგი და ცუდი შეხება. მოისმინეთ, რას ფიქრობენ და ამბობენ ისინი.

ექიმი/დამრიგებელი: გმირების თითოეულ მოსაზრებაზე, მოსწავლეებს სთხოვეთ გამოთქვან აზრები, ეთანხმებიან თუ არა მათ.

- კესო ამბობს: **კარგი შეხება** არის, როცა ვინმე მოგესალმება და შემდეგ ჩაგეხუტება.
- ლიზა: ყველა ადამიანი არ უნდა ჩაგეხუტოს, მხოლოდ **დედიკო** და **მამიკო**.
- სანდრო: **ბებია** და **ბაბუაც შეიძლება, რომ ჩაგეხუტონ**.
- ლიზა: როცა დედა მეხუტება, მე **ბედნიერი** ვარ.
- სანდრო: მე **მომწონს**, ბაბუს ხელჩაკიდებული რომ მივყავარ სკოლაში.
- გიორგის აზრით, **ცუდი შეხებაა**, როცა ვინმე **გირტყამს**, ან ვიღაც, ვისაც არ იცნობ, გეხება, ან გეხება იქ, სადაც არ გინდა, რომ შეგეხოს.
- კესო: მეზობელი მომესალმა. მეც მივესალმე, მაგრამ **ლყაზე, რომ მიჩქმითა, ეს არ მომეწონა, რადაც უსიამოვნოდ ვიგრძენი თავი**.
- სანდრო: მამაჩემის მეგობრები თავზე რომ წამომარტყამენ თითებს და მეუბნებიან, როგორ გაზრდილხარო, **არ მომწონს**.
- ლიზა: მეც ვერ **ვიტან**, როცა მიღიტიწებენ.
- გიორგი: თუ ხასიათზე არ ვარ, ჩემი ოჯახის წევრების ჩახუტებაც არ მომწონს.

აქტივობის დრო: სთხოვეთ ერთ-ერთ მოსწავლეს, გამოვიდეს დაფასთან.

ინსტრუქცია ექიმს/მასწავლებელს: (შეთანხმება მოხალისესთან)

1. ხელი ჩამოართვით ბავშვს (მასწავლებელი) და სთხოვეთ სხვა მოსწავლეებს, დააკვირდნენ მისი სახის გამომეტყველებას. როგორ ფიქრობთ, მოსწავლე რას გრძნობს? მოსწონს თუ არ მოსწონს მასწავლებლის ხელის ჩამორთმევა? მისთვის ხელის ჩამორთმევა კარგი შეხებაა თუ ცუდი?
2. ისევ ჩამოართვით ხელი იმავე ბავშვს, ამჯერად ცოტა ხნით დააყოვნეთ (ბავშვისთვის ეს ცოტათი არასასიამოვნო გახდება) და სთხოვეთ მოსწავლეებს, შეაფასონ სახის გამომეტყველება და გადაწყვიტონ, კარგი შეხებაა ეს თუ ცუდი.

შეხება

ბავშვებო, მოდით, ახლა ვისაუბროთ ზოგადად:

- აბა, ვის მოგწონთ ჩახუტება, კოცნა იმ ადამიანებთან, ვისაც იცნობთ, ვინც გიყვართ და ენდობით?
- ბავშვებო, ვინ შეიძლება იყვნენ ეს ადამიანები?

დედა, მამა, ბებია, ბაბუა.

დაამატებთ ვინმეს?

- რას იტყვით იმ ადამიანებთან შეხებაზე, ვისაც არ იცნობთ, შეიძლება იცნობთ, მაგრამ არ გიყვართ? შეიძლება იცნობთ და გიყვართ, მაგრამ მიგაჩნიათ, რომ მისი შეხება არ არის კარგი და არ გსიამოვნებთ.

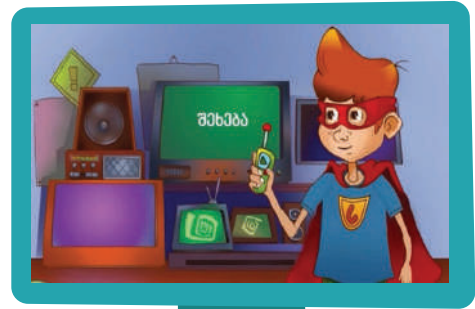
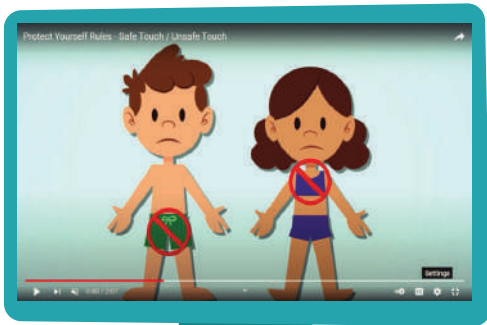
როცა ჩვენ გვცხებიან, ჩვენ გვეუფლება გრძნობები. ზოგიერთი შეხება იწვევს კარგ გრძნობებს, ზოგი კი იწვევს ცუდ გრძნობებს.

ზოგჯერ ძალიან ახლობელი ადამიანისგანაც შეიძლება არ გვესიამოვნოს ჩახუტება ან შეხება.

შეჯამება

აქტივობა: ანიმაციის ჩვენება

<https://www.youtube.com/watch?v=y4rZV6xjwvg&t=31s>



აქტივობა: ანიმაციის ჩვენება (შესაძლებელია ქართული სუბტიტრების ჩართვა)

<https://youtu.be/zNTUMNKSNwk>

შეჯამება

– ბავშვებო, შევატამოთ ჩვენი დღევანდელი გაკვეთილი.

ჩვენ ვისაუბრეთ, თუ რას ნიშნავს კარგი და ცუდი შეხება, რა ემოციები/გრძნობები მოჰყვება კარგ და ცუდ შეხებას. მოვისმინეთ ჩვენი გმირების და თქვენი შეხედულებები შეხებასთან დაკავშირებით.

და ბოლოს, ჩვენ უნდა ვიცოდეთ, როგორ უნდა მოვიქცეთ, როცა **ვინმე** შეეცდება დაარღვიოს ჩვენი პირადი სივრცე და შეეცდება, თავი ცუდად გვაგრძნობინოს.

ეს არ უნდა დაგუშვათ და თავი უნდა დავიცვათ!

როგორ?

- უთხარი ზრდასრულს – მშობლებს, ბებიას და ბაბუს, მასწავლებელს, სხვას, ვისაც ენდობი!
- ვინც არ უნდა დაარღვიოს შენი პირადი სივრცე და შეეცადოს ცუდად შეგეხოს, ვინც არ უნდა იყოს ის, შენი ნაცნობი თუ უცხო ადამიანი – იყვირე, გაიქეცი და აუცილებლად უთხარი სანდო უფროსს!

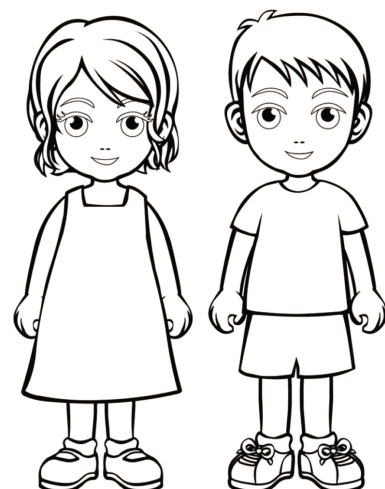
ბავშვებო, აუცილებლად უნდა დავიცვათ თქვენი უსაფრთხოების წესები!!!

დანართი - 1
შესაბამისი ფერებით გააფერადეთ
შესაბამისი ნაწილები.

ცუდი შეხება – წითლად

შეიძლება არ მოგეწონოს შეხება – ყვითლად

კარგი შეხება – მწვანედ



გაკვეთილი VIII – რა არის ძალადობა

გაკვეთილის მიზანი: მოსწავლეებმა უნდა გაიაზრონ და იმსჯელონ, თუ რას ნიშნავს ზოგადად ძალადობა.

საჭირო რესურსები: პლაკატები/სურათები, პროექტორი, კომპიუტერი.

საკვანძო შეკითხვა: რატომ არის მნიშვნელოვანი, რომ ბავშვმა იცოდეს ძალადობის შესახებ?

საკვანძო სიტყვები: ძალადობა, ბავშვზე ძალადობა, ცხოველზე ძალადობა, დახმარების თხოვნა.

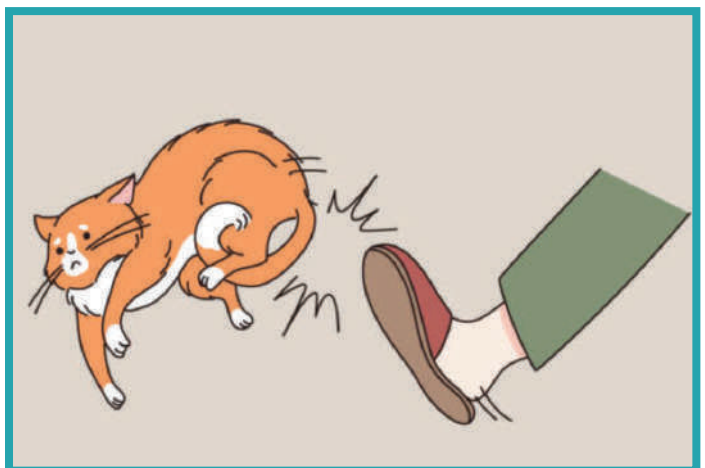
გაკვეთილის შინაარსი:

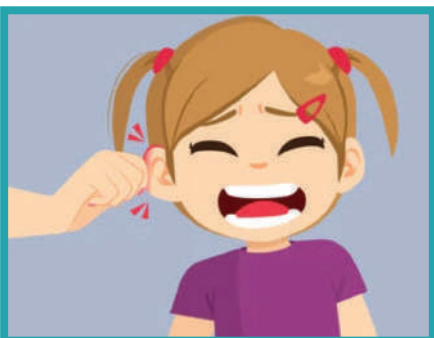
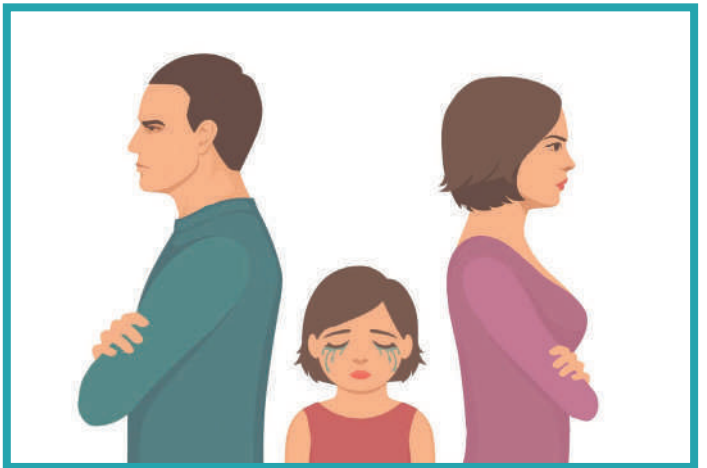
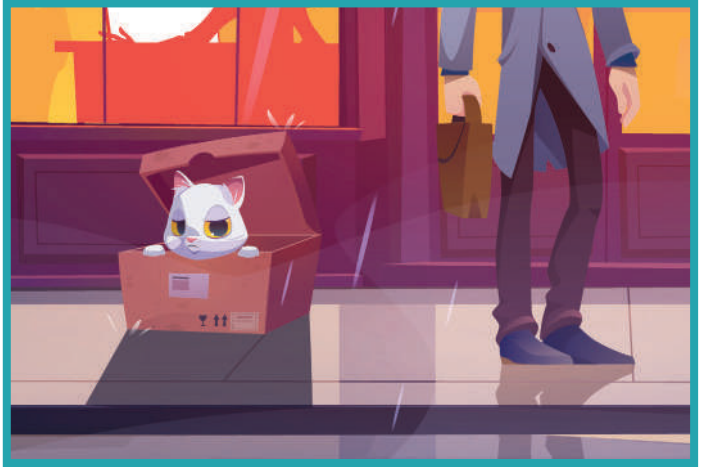
– ბავშვებო, დღეს ჩვენ ვისაუბრებთ ისეთ საკითხზე, როგორცაა ძალადობა. ალბათ გსმენიათ, რომ ადამიანმა დაჩაგრა ადამიანი, ადამიანი ცუდად მოექცა ცხოველს, ბავშვი ცუდად მოექცა ბავშვს და სხვ.

ძალადობაზე, ჩაგვრაზე საუბარი საკმაოდ არასასიამოვნოა, მაგრამ ჩვენ უნდა ვიცოდეთ, რა არის ძალადობა, როგორ ხდება ის, როგორ უნდა მოვიქცეთ, თუ ვინმე ადამიანზე ან ცხოველზე ძალადობს. დღეს ერთად განვიხილავთ ამ საკითხებს.

გაკვეთილი იწყება ძალადობის ამსახველ პლაკატებზე მსჯელობით.

აქტივობა. სურათების განხილვა, სურათების შესაბამისი წინადადებების ერთმანეთთან დაკავშირება (იხ. ქვემოთ) და დასკვნების გამოტანა.





წინადადებები დაუკავშირეთ სურათებს:

დავალება: ექიმი მოსწავლეებს წაუკითხავს წინადადებებს და ბავშვები მათ სურათებთან დააკავშირებენ.

1. პატარა გალიაში ძაღლები ვერ ეტევიან.
2. შემთხვევით, ადამიანო, ნაწამები ვარ!
3. მაჭამე, მშვიდი ვარ!
4. გამომიშვი, ადამიანმა დამამწყვდია!
5. თავში წიხლი მომხვდა.
6. სათამაშო ვარ და სულ მენხუბება მთელი ოჯახი!
7. როცა დედა მენხუბება, მე ცუდად ვხდები!
8. არ მომწონს, როცა ყურს მიწვევენ.
9. ჩემი კლასელი თმებს მწინკნის და მათირებს.
10. როცა უფროსი ცემით მემუქრება, თავს ძალიან შეურაცხყოფილად ვგრძნობ.
11. დედა და მამა ჯერ ნხუბობენ, მერე იბუტებიან, მე კი მათ შერიგებას ვცდილობ.
12. ჩემი კლასელი ბავშვებს ცემს.
13. ჩემი გამზრდელი საჯდომზე მირტყამს ხოლმე.

სურათების განხილვა

– ბავშვებო, თქვენ უკვე დაუკავშირეთ თითოეული წინადადება თითოეულ სურათს. ახლა გავაგრძელოთ მსჯელობა და აღვწეროთ ეს ნახატები.

- რა შეიძლება ვიფიქროთ, რა ხდება თითოეული ნახატის მიღმა?
- როგორ ფიქრობთ, რატომ არიან ცხოველები გალიაში?
- როგორ ფიქრობთ, რატომ იქცევა ადამიანი ასე?
- რას განიცდის ამ დროს ცხოველი?
- როგორ ფიქრობთ, ის ადამიანები, რომლებიც ცხოველებს ჩაგრავენ, ადამიანების დანაგვრასაც შეიძლებენ?
- რას განიცდიან ბავშვები, როცა მათ თმებს წინკნიან, უყვირიან, ურტყამენ?
- როგორ ფიქრობთ, ასე მოქცევა შეიძლება? თუ არა, რატომ?
- რა შეიძლება მოჰყვეს ასეთ ქცევას? ბავშვმა რა შეიძლება იგრძნოს?
- თქვენ ასე მოქცეულხართ?
- თქვენ თუ შესწრებიხართ ასეთ ფაქტს?

აქტივობის ბოლოს: ექიმი/დამრიგებელი შეაჯამებს მოსწავლეების მსჯელობას, საჭიროების შემთხვევაში დააკორექტირებს და იტყვის – ბავშვებო, დასკვნისთვის ვთქვათ, რომ ნებისმიერი ძალადობა ცხოველზე, ადამიანის მიმართ არის დასაგმობი, არავის აქვს უფლება, იძალადოს, ტკივილი მიაყენოს ადამიანს, ცხოველს. იცოდეთ, რომ ძალადობა კანონით არის დასჯადი.

ინფორმაცია პედაგოგისთვის:

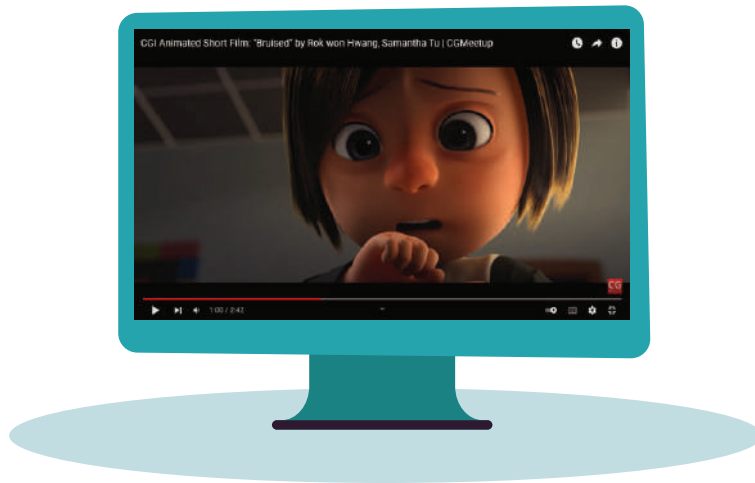
რა არის ძალადობა?

ბავშვზე ძალადობაა, როდესაც მას ემუქრებიან, აშინებენ, რაიმეს აბრალებენ. ასევე, ძალადობაა ხელის კვრა, თმის მოქაჩვა, ყურის აწევა, ხელით ან რაიმე საგნით დარტყმა, ყველა ის საქციელი, რაც ტკივილს, შიშს და სევდას იწვევს.

ადამიანს, რომელიც ძალადობს მეორე ადამიანზე, მოძალადეს უწოდებენ. მოძალადე შეიძლება იყოს როგორც ზრდასრული ადამიანი, ასევე ბავშვი. მოძალადე შეიძლება ბავშვისთვის უცნობი ან ნაცნობი ადამიანი იყოს.

აქტივობა: ანიმაციის ჩვენება

<https://youtu.be/yq3Z9msqnOg>



შეკითხვები განხილვისთვის:

- ბავშვებო, რა დაინახეთ ანიმაციაში?
- რას მალავდა გოგო?
- რას გრძნობს გოგო?
- მასწავლებელმა რა შეამჩნია გოგო?
- როგორ მოექცა მასწავლებელი გოგო?
- თქვენი აზრით, როგორ მოიქცეოდა მომავალში მასწავლებელი?

შეჯამება

– მოდით, შევაჯამოთ ჩვენი დღევანდელი გაკვეთილი და ვთქვათ, რომ ძალადობა გაუმართლებელია, როგორც ცხოველებზე, ასევე ბავშვებზე და საერთოდ – ადამიანებზე.

იმ შემთხვევაში, თუ დაინახავთ, რომ ადამიანი ძალადობს ვინმეზე ან რამეზე, უნდა მიმართოთ:

- მშობელს;
- მანდატურს;
- მასწავლებელს;
- სხვა სანდო უფროსს;
- დარეკოთ 112-ში.

მედიის საათი

დანყებითი საფეხურის პროგრამა

II კლასი

გაკვეთილი I – სწორი კომუნიკაცია

გაკვეთილის მიზანი: მოსწავლეებმა გაიაზრონ, თუ რა არის სწორი კომუნიკაცია.

საკვანძო შეკითხვა: როგორ ჩამოვაცალიბოთ სწორი კომუნიკაცია და გადავჭრათ პრობლემები ჩხუბის გარეშე?

საკვანძო სიტყვები: სწორი კომუნიკაცია, კონფლიქტი, პრობლემის გადაჭრა მშვიდობიანად.

საჭირო რესურსები: პროექტორი, ფურცლები, ფერადი ფანქრები.

გაკვეთილის შინაარსი:

უპასუხეთ შეკითხვებს:

რა ხდება დღის განმავლობაში?

სავარაუდო პასუხები:

- დილით ვსაუბრობთ ოჯახის წევრებთან ერთად
- მივდივართ სკოლაში
- დავდივართ სხვადასხვა წრეზე
- ვთამაშობთ ეზოში
- მუდმივად ვურთიერთობთ სხვა ადამიანებთან – ოჯახის წევრებთან, კლასელებთან, უბნელებთან, თანაგუნდელებთან და სხვა.

ჩვენი დღევანდელი გაკვეთილის თემაა სწორი კომუნიკაცია.

როგორ ფიქრობთ, რას ნიშნავს კომუნიკაცია?

სავარაუდო პასუხებს ჩამოვწერთ დაფაზე.

კომუნიკაცია არის ურთიერთობა სხვა ადამიანებთან.

კომუნიკაცია სამი ნაწილისგან შედგება: მოსმენა, გააზრება და პასუხის გაცემა.

კომუნიკაცია არის ვერბალური და არავერბალური.

ვსაუბრობთ სიტყვებით და სიტყვების გარეშეც (სხეულის ენით, ჟესტებით).

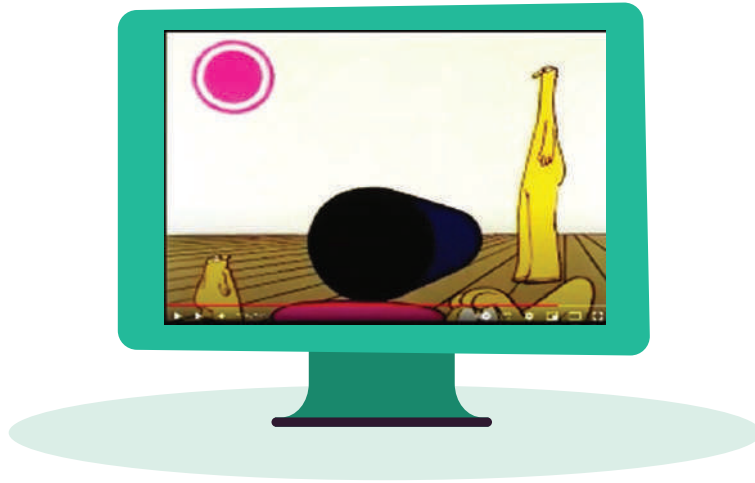
შესაძლოა მოკლე ისტორიული ცნობების მიწოდება კომუნიკაციის შესახებ, ან ანიმაციის ნახვა.



<https://youtu.be/wrtEfxP-8t0>

ნახეთ საინტერესო ანიმაციები კომუნიკაციაზე (შეგიძლიათ შეარჩიოთ რომელიმე მათგანი).

<https://youtu.be/wEN8DT8I7fc> – შესაძლებელია ქართული სუბტიტრების ჩართვა



<https://youtu.be/8Ox5LhIJSBE> - შესაძლებელია ქართული სუბტიტრების ჩართვა



სასურველია მსჯელობა ანიმაციების შესახებ.

რატომ ვერ უგებდნენ ეს ადამიანები ერთმანეთს?

როგორ გადაიჭრა პრობლემა?

განვიხილოთ სიტუაციური ამოცანები:

სავალდებულო არ არის ყველა სიტუაციური ამოცანის განხილვა.

თუკი იმუშავებენ ჯგუფებად, შესაძლოა ამ შემთხვევაში სამივე ვარიანტი შესთავაზოთ.

სიტუაცია 1

გიგი და მისი ძმა მანქანებით თამაშობდნენ. ორივეს ყვითელი მანქანით მოუნდა თამაში და აქეთ-იქით ექაჩებოდნენ.

– ეს მე მაჩუქა მამამ! – თქვა გიგიმ.

– მერე რა, შენ რომ ჩემი წითელი მანქანით თამაშობდი?! ახლა მე ვითამაშებ ამით! – უპასუხა ძმამ.

კამათი ჩხუბში გადაიზარდა და ბოლოს მანქანა გაუტყდათ. ორივეს გული დასწყდა.

დისკუსია

როგორ უნდა მოქცეულიყვნენ?!

სიტუაცია 2

ლიზა და მისი მეგობარი გოგონები, თანაკლასელები – ანი, თათო, ტატა და ლილი – ერთ ეზოში ცხოვრობდნენ. ერთ საღამოს ტატამ უთხრა ლიზას:

– თუ ჩემთან მეგობრობა გინდა, მაშინ ლილისთან აღარ იმეგობრო, არც დაბადების დღეზე დაპატიუო, თუ არადა, არც მე ვიმეგობრებ შენთან.

ლიზას ძალიან უყვარდა ორივე და არც ერთის დაკარგვა არ უნდოდა. დაბადების დღის მოსაწვევები წინასწარ ჰქონდა მომზადებული. მეორე დღეს სკოლაში მიიტანა და ლილის გარდა ყველას დაურიგა. ლილის თვალები ცრემლებით აევსო, მაგრამ ხმა არ ამოუღია. იმ დამეს არც ლიზას ეძინა მშვიდად.

დისკუსია

სწორად მოიქცა ლიზა?

როგორ უნდა მოქცეულიყო ლიზა?

სიტუაცია 3

სანიმ სასკოლო ნივთები მაგიდაზე დააწყო და ბუფეტში წავიდა. როდესაც უკან დაბრუნდა, მისი წიგნები და რვეულები იატაკზე ეყარა. ნივთებთან თანაკლასელი დაინახა. სანი მივარდა და ჩხუბი დაუწყო.

– რატომ დაყარე ჩემი წიგნები ძირს?! – უყვიროდა და მხარზე ეჭაჭგურებოდა.

დისკუსია

როგორ უნდა მოქცეულიყო სანი?

მსჯელობისა და სიტუაციური ამოცანების განხილვის შემდეგ, მოსწავლეებს ვთხოვთ ჩამოთვალონ (გაიხსენონ) ისეთი სიტყვები, რომლებიც გვეხმარება კარგი ურთიერთობების ჩამოყალიბებაში.

თქვენ რომელი სიტყვები მოგწონთ და გახარებთ? (სავარაუდო პასუხები, ეხმარება მასწავლებელიც). დაწერეთ ფურცლებზე და გადაიტანეთ დაფაზე. დააკარით მზის დიაგრამის გასწვრივ.

მადლობა

ბოდიში

შეიძლება, ავიღო?

დახმარება ხომ არ გსურს?

მათხოვე, თუ შეიძლება.

მიხარია შენი ნახვა.

გინდა, ერთად ვითამაშოთ?

ხომ არაფერი გეწყინა?

მიყვარხარ, შენ ჩემი მეგობარი ხარ.



სწორი კომუნიკაციისთვის საჭიროა ვიცოდეთ, როგორ ვესაუბროთ ერთმანეთს.

შევაჯამოთ გაკვეთილი და ჩამოვაცალიბოთ წესები, რომლებიც გვეხმარება სწორ კომუნიკაციასა და კონფლიქტური სიტუაციის მოგვარებაში.

- არ მივაყენოთ შეურაცხყოფა ადამიანს.
- ავუხსნათ, რომ არ მოგვწონს მისი საქციელი.
- ვესაუბროთ ჩვენი განცდების შესახებ.
- თუ ვერ ვაგვარებთ, უფროსებს ვთხოვთ დახმარება.
- გამოვიყენოთ მიმართვის ზრდილობიანი ფორმები.

გაკვეთილი II – პირადი ინფორმაცია

გაკვეთილის მიზანი: მოსწავლეებმა გაიაზრონ, თუ რა არის პირადი ინფორმაცია და რატომ არ შეიძლება ზოგიერთი პირადი ინფორმაციის გაზიარება უცხოებთან.

საჭირო რესურსები: პროექტორი, ფურცლები, ფანქრები.

საკვანძო შეკითხვა: რატომ არ უნდა გავცეთ პირადი ინფორმაცია?

საკვანძო სიტყვები: პირადი ინფორმაცია, უსაფრთხოება.

გაკვეთილის შინაარსი:

როგორ ვეცნობით უცხო ადამიანებს?

მასწავლებელმა შესაძლოა შემადლოა რომელიმე ბავშვთან გაითამაშოს გაცნობის ინსცენირება. დასვას შესაბამისი შეკითხვები, რასაც უცხო ადამიანის გაცნობისას ვსვამთ (შესაძლოა მსგავსი ინსცენირება გააკეთონ ბავშვებმა).

<https://youtu.be/dTaz4vnUk3s> – შესაძლებელია ქართული სუბტიტრების ჩართვა



ვნახოთ სახალისო ანიმაცია და ვიმსჯელოთ, რა ინფორმაცია გაუზიარეს ერთმანეთს ბავშვებმა.

საკუთარი სახელები, ასაკი, მისამართი, ოჯახის წევრების სახელები, საყვარელი სპორტის სახეობა, ინფორმაცია შინაური ცხოველების შესახებ.....

დაიმახსოვრე! ეს ჩამონათვალი პერსონალური ინფორმაციის ნაწილია!

სად შეიძლება ურთიერთობდნენ მოზარდები ერთმანეთთან და უფროსებთან?

ოჯახში, სკოლაში, სხვადასხვა წრეზე, ეზოში და ასევე ინტერნეტით.

ურთიერთობები გარკვეულ კომუნიკაციას და ინფორმაციის გაცვლას, ერთმანეთთან საუბარს გულისხმობს. ნაცნობებთან კომუნიკაცია სხვაგვარად უნდა წარვმართოთ, უცხოებთან კი გარკვეული წესების დაცვაა საჭირო.

არ შეიძლება პირადი, პერსონალური ინფორმაციის ყველასთვის გაზიარება.

ეს რომ გავიგოთ, დავსვათ შეკითხვები, რომლებზე პასუხებიც პერსონალურია. მერე კი დავფიქრდეთ და ვისაუბროთ, რისი გაზიარება შეიძლება და რისი – არა!

სიტუაცია 1

ლიზამ მეგობრობის დღიურის გაკეთება გადაწყვიტა და კითხვარი მოამზადა მეგობრებისთვის. ვნახოთ მისი დღიურის ერთ-ერთი ჩანაწერი.

რა გქვია? – სანი

რა გვარი ხარ? – ქართველიშვილი

რამდენი წლის ხარ? – 8

შენი მობილურის ნომერი – 5555555

სად ცხოვრობ? ჩაწერე მისამართი – ქ.თბილისი, ურიდიას ქ. N7, ბინა 2

მამის პროფესია – მწვრთნელი

დედის პროფესია – ვეტ. ექიმი

ვინ გინდა გამოხვიდე? – მოფარიკავე

შენი შინაური ცხოველი – ფისო ტატა

საყვარელი სპორტის სახეობა – ფარიკაობა

საყვარელი წიგნი – „ჰარი პოტერი“

საყვარელი ანიმაციური პერსონაჟი – ჰალკი

საყვარელი საქმელი – ხაჭაპური

სასმელი – ფორთოხლის წვენი

საყვარელი ფერი – ნარინჯისფერი

ლიზას დღიურში ასევე არის კესოს, გიგასა და მისი სხვა მეგობრების შესახებ პერსონალური ინფორმაცია. ისინი მეგობრები არიან და მათთვის ერთმანეთის შესახებ გარკვეული ინფორმაციის ცოდნა დასაშვებია.

სიტუაცია 2

სკვერში თამაშის დროს კესოს უცხო ადამიანი მიუახლოვდა.

– რა გქვია, გოგო?

– კესო.

– რა გვარი ხარ?

– ბარბაქაძე.

– რამდენი წლის ხარ?

– 9-ის.

- სად ცხოვრობ, კესო?
- გოგო დაფიქრდა და უთხრა:
- ეს პერსონალური ინფორმაციაა და ვერ გეტყვით.
- უცნობი მალევე გაეცალა...
- როგორ ფიქრობთ, სწორად მოიქცა კესო?
- რატომ არ შეიძლებოდა მისამართის მიცემა?

მოდით, გავიხსენოთ ცნობილი ზღაპარი წითელქუდას შესახებ.

რომელი პირადი ინფორმაცია გაანდო მან მგელს?
 რა მოხდა ამის შემდეგ?
 ესე იგი საკუთარი მისამართი უცხოებს არ უნდა გავანდოთ.
 ასევე არ შეიძლება ბინის ტელეფონის ან მობილურის ნომრის გაცემა უცნობებისთვის.
 მშობლების სამსახურის შესახებ ინფორმაციაც არ უნდა გავანდოთ უცხოებს.

არსებობს ისეთი ადგილები, სადაც საჭიროა პირადი ინფორმაციის გაცემა. დაფიქრდი და უპასუხე

ჩამოთვალე ადგილები, სადაც გჭირდება პირადი ინფორმაციის მითითება:
 სკოლა, ბიბლიოთეკა, ბანკი, საავადმყოფო, სასტუმრო.
 ზოგიერთ დაწესებულებაში ითხოვენ თქვენს პირად ინფორმაციას რეგისტრაციისთვის.
 (რეკომენდაცია - თემის გაშლა შესაძლებელია შეკითხვებით. მაგალითად, სად და რა სახის მონაცემებს გვთხოვენ? მარტივად და ბავშვისთვის გასაგებად).

რა შემთხვევაში შეგვიძლია, უცხოს გავანდოთ ჩვენი პირადი, პერსონალური მონაცემები?

თუ ის არის პატრულის თანამშრომელი და ჩვენ დახმარების თხოვნა გვსურს.
 ასევე, თუ ვრეკავთ 112-ში.

გაითვალისწინეთ!

ინტერნეტსივრცეში უფროსების გარეშე არ უნდა შეხვიდეთ. მშობლების დახმარებით გამოიყენეთ მხოლოდ დაცული საიტები. არსად მიუთითოთ და გასცეთ თქვენი პირადი ინფორმაცია.

ახლა ცოტა ვითამაშოთ და შევავსოთ ცხრილი ჩვენი საკუთარი მონაცემებით.

სახელი გვარი	
დახატე შენი თავი	
დახატე შენი სახლი	
დახატე შენი საყვარელი ცხოველი	
საყვარელი ხილი	
საყვარელი საჭმელი	
საყვარელი სპორტის სახეობა	

ბაკვეთილი III – ყველა განსხვავებული, ყველა თანასწორი

გაკვეთილის მიზანი: მოსწავლეებმა იმსჯელონ და გაიაზრონ, თუ რას ნიშნავს შეზღუდული შესაძლებლობა, ამაღლდეს მათი მგრძობიერება და შეექმნათ პოზიტიური დამოკიდებულება შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე ბავშვების მიმართ.

საჭირო რესურსები: ფურცლები, მონიტორი, კომპიუტერი.

საკვანძო შეკითხვა: როგორ განსხვავდებიან ადამიანები ერთმანეთისგან, რა უნდა ვიცოდეთ შესაძლებლობის შეზღუდვის შესახებ, როგორ გვექონდეს სწორი კომუნიკაცია და დამოკიდებულება შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე ბავშვებთან.

საკვანძო სიტყვები: განსხვავებულობა, შეზღუდული შესაძლებლობა, დამხმარე საშუალებები, სწორი კომუნიკაცია.

გაკვეთილის შინაარსი:

I აქტივობა – კითხვა-პასუხი

- ბავშვებო, ყველა ბავშვი განსხვავებულია. ჩამოთვალეთ, რა ნიშნებით შეიძლება ჩვენ ერთმანეთისგან განვსხვავდებოდეთ? (ექიმი პასუხებს ისმენს და თუ შეზღუდულ შესაძლებლობასთან დაკავშირებული არაფერი თქვას, დამატებით შეკითხვას სვამს).
- კიდევ რა ნიშნები შეიძლება იყოს, რითიც ერთმანეთისგან განვსხვავდებით?

აქტივობის შეჯამება: ბავშვებო, როგორც დავინახეთ, ჩვენ განსხვავდებით ერთმანეთისგან იმის მიხედვით თუ როგორ გამოვიყურებით, რა მოგვწონს, რა გამოგვდის კარგად. ზოგს ცეკვა გვიყვარს, ზოგს კი - ფეხბურთი. ეს განსხვავებები ქმნის მრავალფეროვნებას, რომელიც უნდა დავაფასოთ და მოვუფრთხილდეთ. უნდა გვახსოვდეს, რომ განსხვავებები, რომელიც შესაძლებლობას უკავშირდება, სათანადო პირობების არარსებობის ან არასწორი კომუნიკაციის შედეგად, შესაძლოა, ადამიანების გარიყვას იწვევდეს. ამიტომ, ჩვენ უნდა ვიყოთ განსხვავებებისადმი ღია და პატივისცემით მოვუპყროთ ადამიანებს.

II აქტივობა – საინფორმაციო ვიდეოს ჩვენება შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე ბავშვების შესახებ

<https://www.youtube.com/watch?v=rkRyetRMrjQ>



ვიდეოს ტექსტი: ბავშვები განსხვავებულები არიან. ზოგიერთს აქვს სმენის სირთულე, ზოგს რთული ქცევა, ზოგს აუტიზმი, მაგრამ ისინი უკრავენ, ხატავენ, თამაშობენ კალათბურთს... მოდი, დავინახოთ მათი შესაძლებლობები. ზოგჯერ, ბავშვებს აქვთ განმასხვავებელი ნიშნები, რომლებიც გარკვეულ საჭიროებებს განაპირობებს. ზოგიერთ ბავშვს, შესაძლოა ჰქონდეს ფიზიკური შესაძლებლობის შეზღუდვა - მაგალითად, სჭირდებოდეს ეტლით გადაადგილება, შეზღუდული ჰქონდეს მობილობა. შესაძლებელია ბავშვს ჰქონდეს მხედველობის ან სმენის დარღვევა, ვერ ხედავდეს, ან არ ესმოდეს. შესაძლებელია ბავშვს ჰქონდეს სამყაროს სხვანაირი აღქმა, ან სწავლის სირთულეები, ან განსხვავებულად იქცეოდეს, თუმცა, ეს არ განსაზღვრავს მათ პიროვნებას. მათ აქვთ სხვადასხვა შესაძლებლობა, არჩეული აქვთ სხვადასხვა საქმიანობა, რაც კარგად გამოსდით და მოსწონთ. და თქვენ რისი კეთება მოგწონთ?

ვიდეორგოლის ჩვენების შემდეგ, ექიმი აკეთებს შეჯამებას: – ბავშვებო, ხედავთ, რომ შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე ბავშვებს სათანადო მხარდაჭერის, მათი განვითარებისთვის თანაბარი შესაძლებლობების შექმნის დროს ყველას მსგავსად შეუძლიათ ჩაერთონ სწავლის პროცესში. წარმატებული იყვნენ ხელოვნების, სპორტის სფეროებში. მთავარია, გარემო, რომელშიც ვცხოვრობთ, იყოს მისაწვდომი და ჩვენ, გარშემომყოფები შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე ადამიანებს ჩვენს თანასწორად აღვიქვამდეთ.

ზოგჯერ, ადამიანები იბადებიან ან შემდგომ ხდებიან შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე. თუმცა, ეს იმას არ ნიშნავს, რომ მათ არ შეუძლიათ რაიმეს გააკეთება. ეს უბრალოდ ნიშნავს, რომ მათ შეუძლიათ სხვაგვარად ან დამატებითი მხარდაჭერით გააკეთონ ყველაფერი. მაგალითად, ჩვენ ყველას განსხვავებული ინტერესები და შესაძლებლობები გვაქვს. ზოგს გვიყვარს მუსიკა, ზოგს - არა. ზოგს კარგად გამოსდის ფეხბურთის თამაში, ზოგს კი, საერთოდ არ მოსწონს სპორტის ეს სახეობა. სწორედ ამიტომ, განსხვავებულობის მიუხედავად, ერთმანეთის მიმართ უნდა იყოთ მეგობრული და კეთილგანწყობილი.

III აქტივობა – ანიმაციის ნახვა და განხილვა.

<https://www.youtube.com/watch?v=ePCMU3LFZrE>



ვიდეოს შინაარსი: ფილმი ეტლით მოსარგებლე ბავშვზე, რომელიც სხვა კლასში გადავიდა. ბავშვები ესაუბებიან ახალ მოსწავლეს. მალე იწყება შესვენება. ყველა გარბის სათამაშოდ. ახალი მოსწავლეც გადის ეზოში. ბავშვები ერთად თამაშობენ, მაგრამ ახალი მოსწავლე განცალკევებულია და მარტო თამაშობს, რადგან სხვების მსგავსად, ვერ დარბის და მისი ეტლიც არ არის საკმარისად სწრაფი. ანიმაციის გმირი გოგო შეამჩნევს, შეწუხდება, რომ ჯიკობი (ეტლით მოსარგებლე ბავშვი) მარტო თამაშობს; დაფიქრდება, მოელაპარაკება ბავშვებს და ახალ მოსწავლეს ისეთ თამაშში მონაწილეობას შესთავაზებენ, რომელშიც თავადაც ჩაერთვება. ისინი ერთად აგრძელებენ თამაშს და ყველა ერთობა. ამ შემთხვევის მერე, ბავშვები ყოველთვის ცდილობენ, ახალი მოსწავლე ყველა საქმიანობასა და გართობაში ჩართონ და არ გარიყონ მისი განსხვავებულობის გამო. მასწავლებელი შეაქებს ბავშვებს ასეთი საქციელისათვის.

ექიმი სვამს შეკითხვებს:

- ბავშვებო, რა საჭიროებები აქვს ახალ მოსწავლეს?
- თქვენ როგორ მოიქცეოდით?
- რა გვასწავლა ანიმაციამ?
- როგორ იგრძნობდით თავს, იძულებული რომ ყოფილიყავით, მარტო გეთამაშათ? რა შეიცვლება თქვენთვის, როცა ბავშვებთან ერთად ითამაშებდით?

კითხვა-პასუხის შემდეგ ექიმი აწვდის ინფორმაციას:

• შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე ადამიანები, შესაძლოა, იყენებდნენ დამხმარე საშუალებებს: ეტლს, ყავარჯენს, სმენის აპარატს და ა.შ. ეს ნივთები მათი პირადი სივრცის ნაწილია, სხეულის რომელიმე ნაწილის მსგავსად. არ შეეხოთ უნებართვოდ, არ ჩამოეყრდნოთ ეტლს, არ დაკიდოთ თქვენი ნივთები, არ გადადოთ სხვა ადგილას ხელჯოხი ან სხვა ნივთი. მათთვის ეს ნივთები ისევე მნიშვნელოვანია, როგორც თითოეული თქვენგანისთვის სხეულის რომელიმე ნაწილი. ამიტომ, ერთად უნდა შევძლოთ პირადი სივრცის პატივისცემა.

• შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე თანატოლებს უნდა დავხმაროთ, მაგრამ უნდა გვახსოვდეს, რომ ისინი დახმარებას ყოველთვის არ საჭიროებენ. შესთავაზეთ მათ დახმარება, მაგრამ თუ უარს იტყვიან, არ დააძალოთ. შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე ადამიანები, ისევე, როგორც სხვები, ხშირად დამოუკიდებლად ცხოვრობენ და სხვადასხვა აქტივობებს ახორციელებენ. ამიტომ, თუ ფიქრობთ, რომ შესაძლოა დახმარება სჭირდებათ, კარგად დარწმუნდით და ჰკითხეთ თუ სჭირდებათ თქვენი დახმარება და კონკრეტულად რა სახის. ხოლო დახმარების აღმოჩენის დროს, ჰკითხეთ, რა და როგორ გააკეთოთ.

- როცა ვხედავთ განსხვავებულ ადამიანს, ბუნებრივია, გვინდება შეკითხვები. არ არის სირცხვილი ამ შეკითხვების დასმა. მთავარია, ვისაუბროთ პატივისცემით და მათ ადგილას წარმოვიდგინოთ თავი. ყოველთვის უნდა დავფიქრდეთ, როგორ მივიღებდით ამ შეკითხვას, მათ ადგილას რომ ვიყოთ. გვახსოვდეს, რომ ყველანი გამოვიჩვენოთ რაიმე ნიშან-თვისებით, მაგრამ ეს არ უნდა იქცეს ურთიერთობისა და მეგობრობისთვის დაბრკოლებად.

- ასევე, უნდა გვახსოვდეს, რომ შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე ადამიანები აღწევენ ძალიან ბევრ წარმატებას და შესაძლებლობის შეზღუდვა არ ნიშნავს, რომ ადამიანი ვერ იქნება წარმატებული. შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე ადამიანებს ძალიან დიდი მიღწევები აქვთ, მათ შორის - მეცნიერებაში. მაგალითად, ასეთი იყო სტივენ ჰოკინგი (ბრიტანელი ფიზიკოსი და ასტროფიზიკოსი. ფიზიკო-თეორეტიკოსებს შორის, იგი იყო ერთ-ერთი ყველაზე გავლენიანი და მოწინავე მეცნიერი. ძირითადად მოღვაწეობდა კოსმოლოგიასა და კვანტურ გრავიტაციაში).

IV აქტივობა

სავარჯიშო: მხედველობის პრობლემის მქონე ბავშვის დახმარება.

ინსტრუქცია. ორ ბავშვს ვთავაზობთ თამაშში მონაწილეობას. ერთმა მოსწავლემ უნდა აიხვიოს თვალები, მეორე შეეცადოს, რომ დაეხმაროს მას სიარულში. შემდეგ ვკითხავთ, როგორ გრძნობდნენ თავს და ვაჩვენებთ ვიდეოს, თუ როგორია ამ დროს სწორი ქცევა.

<https://www.youtube.com/watch?v=LT27b14AmYY> – შესაძლებელია ქართული სუბტიტრების ჩართვა



ვიდეოს ნაწილი უნდა ვაჩვენოთ და თან ავუხსნათ სწორად დახმარების ინსტრუქცია. უსინათლო პირი მეგზურს ერთი ნაბიჯით უკან მიჰყვება და იდაყვზე ხელი აქვს მოკიდებული.

V აქტივობა

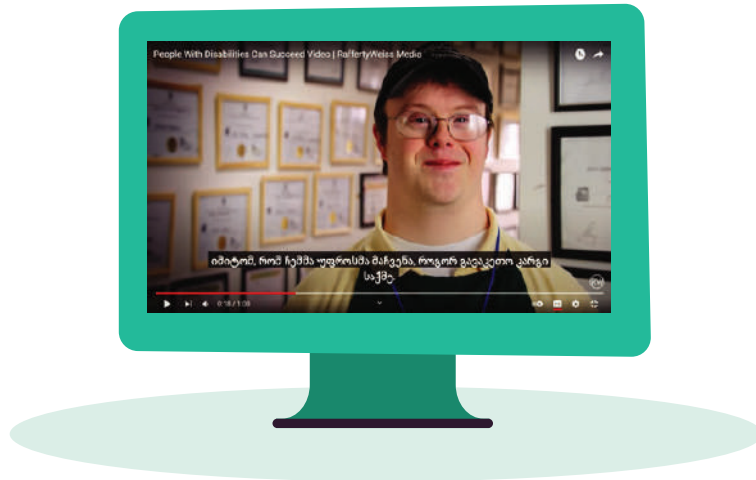
სავარჯიშო: ფიზიკური შესაძლებლობის შეზღუდვის მქონე პირის საჭიროებები

ინსტრუქცია: ბავშვებმა მხოლოდ ერთი, მარცხენა ხელით უნდა სცადონ დახატვა (მემარცხენე თუა კლასში, შესაბამისად, მან მარჯვენით უნდა სცადოს). ვნახოთ, როგორ შეძლებენ დავალების შესრულებას. დავალების ბოლოს ვკითხვით, რა სირთულეები შეექმნათ და რა ტიპის დახმარებას ისურვებდნენ.

გაკვეთილის ბოლოს ვაჭამებთ: შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე ბავშვებს შეუძლიათ ყველაფერი, თუ მათ ექნებათ სათანადო გარემო და მხარდაჭერა. ისინი მხოლოდ იმით განსხვავდებიან შესაძლებლობის შეზღუდვის არმქონე ბავშვებისგან, რომ მათ ხშირად არ აქვთ სათანადო პირობები და შესაბამისი მხარდაჭერა, თანასწორად ჩაერთონ სწავლაში თუ ისეირნონ ქუჩაში.

დამატებითი რესურსი:

<https://www.youtube.com/watch?v=v4Nq-bLkvP8>



ვიდეოს ტექსტი: შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე ბავშვები და ახალგაზრდები საუბრობენ გარემოცვის მხარდაჭერის მნიშვნელობაზე. თითოეული ამბობს: მშობლები მეუბნებოდნენ, რომ მე უნდა ამელო პასუხისმგებლობა; მწვრთნელმა მითხრა, რომ მე შემოიძლია ეს გავაკეთო; მასწავლებელი მეხმარებოდა სწავლაში და დამანახა შესაძლებლობები; ჩემი მწვრთნელი ისე მექცეოდა, როგორც დანარჩენ ბავშვებს; ჩემმა უფროსმა სამსახურში ამიხსნა, როგორ შევასრულო კარგად ჩემი სამუშაო; ახლა მე წარმატებული ვარ – შემოიძლია ხატვა, ცურვა, მუშაობა, მოვიგე ორი ჩემპიონატი, მაქვს სამსახური, შემოიძლია გავხდე ის, ვინც მომინდება რომ ვიყო. შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე პირებს აქვთ უფლება, მიაღწიონ წარმატებას და იყვნენ რეალიზებული, როგორც ყველა.

ეს ვიდეორგოლი გვასწავლის, რომ შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე პირები სხვებისგან მხოლოდ იმით განსხვავდებიან, რომ გარემოს მისაწვდომობისათვის შესაბამისი მხარდაჭერა სჭირდებათ. თანაბარი შესაძლებლობების შექმნის პირობებში, მათ შეუძლიათ იყვნენ წარმატებულები, იმუშაონ, დაკავდნენ სპორტით, ხელოვნებით და გააკეთონ ბევრი სასარგებლო საქმე.



გაკვეთილი IV – სისუფთავის დაცვა

გაკვეთილის მიზანი: მოსწავლეებმა იმსჯელონ ჯანმრთელობის დაცვისთვის სისუფთავის მნიშვნელობაზე.

საჭირო რესურსები: ფურცლები, პროექტორი, კომპიუტერი.

საკვანძო შეკითხვა: როგორ შევინარჩუნოთ ჯანმრთელობა სისუფთავის დახმარებით.

საკვანძო სიტყვები: ჰიგიენა, წესები, სისუფთავე.

გაკვეთილის შინაარსი:

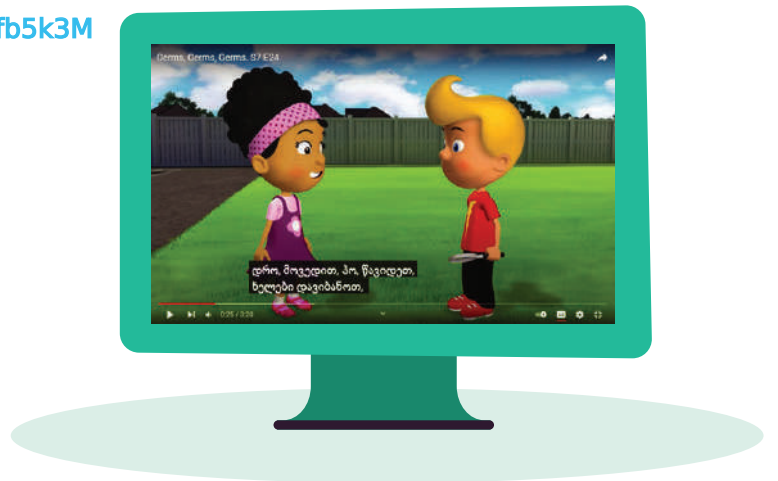
I აქტივობა. შეკითხვები თემის გასაშლელად:

- რა არის საჭირო ჯანმრთელობის შესანარჩუნებლად?
- რატომ ვიცავთ სისუფთავეს?

მასწავლებელი დაჩხვლევითაგსახურიანი ბოთლით ან საწუნაო თოფით ასხამს ბავშვებს ხელებზე წყალს. შემდეგ ეუბნება: - აი, დაცემინების დროს ასე ხვდება ყველგან მცირე წვეთები, რომელთაც თვალთ უხილავი მიკრობები გადააქვთ. ეს მიკრობები შემდეგ ხვდებიან ხელის ზედაპირზე, მრავლდებიან და იწვევენ დაავადებებს.

II აქტივობა. თემა – მიკრობები. ვიდეორგოლი მიკრობებზე. კითხვა-პასუხი.

<https://www.youtube.com/watch?v=uMbcZfb5k3M>



- სად გვხვდება მიკრობები?
- რატომ ვერ ვხედავთ მიკრობებს?
- რას იწვევენ მიკრობები?



თემა – ხელების დაბანა

III აქტივობა. კითხვა-პასუხი და ვიდეორგოლის ჩვენება

- რატომ ვიბანთ ხელებს?
- რამდენი დრო უნდა დავუთმოთ ხელების დაბანას? – 20 წამი (ექიმი წერს დაფაზე დიდი ასოებით).

https://www.youtube.com/watch?v=TBj1qWbSI_4



დაიბანე ხელები

1. დაგჭირდებათ წყალი და საპონი
2. აიქაფეთ ხელები
3. თითებს შორისაც მოახვედრეთ საპონი
4. წაისვით ხელისგულებზე
5. წაისვით ხელის მტევნის გარეთა მხარეზე
6. წაისვით მატეებზე



IV აქტივობა. თემა – თავის დაბანა.

- ვიდეორგოლის ჩვენება

<https://www.youtube.com/watch?v=SKYtwnNvnaY>



მე-2 წუთიდან – რა მოხდება, თუ არ დაიბანს თავს?

ვიდეორგოლის ტექსტი. პირველად შამპუნის დამზადება ინდოეთში ისწავლეს – სპეციალური მცენარის ნაყოფისგან ამზადებდნენ თხევად საპონს. როდესაც ინგლისელებმა ინდოეთში იმოგზაურეს, თავის დაბანის ამ საშუალებითა და წესით მოიხიბლნენ. 1930 წლიდან შამპუნი ინგლისშიც პოპულარული გახდა. თავის დაბანამ რეგულარული წესის სახე მიიღო...

რა მოხდება, თუკი არ დავიბანთ თავს? გააჩნია, სად ვართ, რა კლიმატურ პირობებში. თუკი მშრალ კლიმატურ პირობებში თავს არ დავიბანთ და აქტიურ ცხოვრებას ვეწევი, რაღაც პერიოდის განმავლობაში ჩვენი თმა შეინარჩუნებს ბზინვარებას, რადგან კანი ცხიმს გამოყოფს და ის თმას ბზინვარებას ანიჭებს, მაგრამ ეს უსასრულოდ არ გაგრძელდება. თმაზე და კანზე გამრავლება ბაქტერიები, მტვერი თმას მტვერევადს, უსიცოცხლოს გახდის. ბაქტერიების გამო კანი შეიძენს უსიამოვნო სუნს. თუ თვეების განმავლობაში არ დავიბანთ თავს, ბაქტერიები თმის ფოლუკულებს ამოავსებენ და ეს გამოიწვევს თმის ძირების ანთებას და საბოლოოდ – თმის დაკარგვას.

თმის მოვლის წესები: თმის დაბანის სიხშირე

- ხუჭუჭა თმა – 6-7 დღეში ერთხელ
- ნორმალური თმა – 3-4 დღეში ერთხელ
- ცხიმოვანი თმა – ყოველდღე ან ყოველ მეორე დღეს
- მშრალი თმა – 7 დღეში ერთხელ

თუ თმა და თავის კანი ცხიმოვანია, ესე იგი არასაკმარისად ხშირად იბანთ თავს.

თუ დაბანამდე თმა მტვერევადი და უსიცოცხლოა, ეს ნიშნავს, რომ საჭიროზე უფრო ხშირად იბანთ თავს.

V აქტივობა. სიტუაციური ამოცანის განხილვა.

თემა – სუფთა საკვები.

სიტუაციური ამოცანა: საბა სახლში მივიდა. ხელები დაიბანა, ვაშლი აიღო და შეჭამა. მერე კი ავად გახდა, მუცელი ეტკინა.

- რა მოხდა, თქვენი აზრით?
- როგორ ფიქრობთ, რატომ?

სწორი პასუხი. ვაშლი გარეცხილი არ იყო. ჩვენ ვისწავლეთ, რომ ხილი და ბოსტნეული სასარგებლოა ჩვენი ჯანმრთელობისათვის, მაგრამ აუცილებლად კარგად უნდა იყოს გარეცხილი. სხვა შემთხვევაში მიკრობებით იქნება დაბინძურებული და შესაძლოა ადამიანის დაავადება გამოიწვიოს. ამიტომ ყოველთვის უნდა დავრწმუნდეთ, რომ პროდუქტები, რომლებსაც მივირთმევთ, კარგადაა გარეცხილი.

VI აქტივობა. ინფორმაციის გადაცემა და კითხვა-პასუხი. თემა – კანის სისუფთავე.

ინფორმაცია

ჩვენს სხეულს აქვს კანი. კანის მთავარი ფუნქცია დაცვაა. ის იცავს დაავადებებისგან. როდესაც დავრბივართ, ვხტუნავთ ან უბრალოდ, როცა ცხელა, კანზე ოფლი ჩნდება, ცხიმი გროვდება, მტვერი მაგრდება და გროვდება. კანი ბინძურდება და ვეღარ გვიცავს მიკრობებისგან. შეიძლება ამის გამო ავად გავხდეთ. ამიტომ საჭიროა ვიბანათ წყლითა და საპნით.

ექიმი სვამს შეკითხვას: – როდის არის საჭირო ბანაობა?

ვარჯიშებით სურათებს.

- ვარჯიშის შემდეგ, თამაშის შემდეგ და ა.შ., ძილის წინ, სეირნონის შემდეგ, მოგზაურობიდან დაბრუნების შემდეგ.

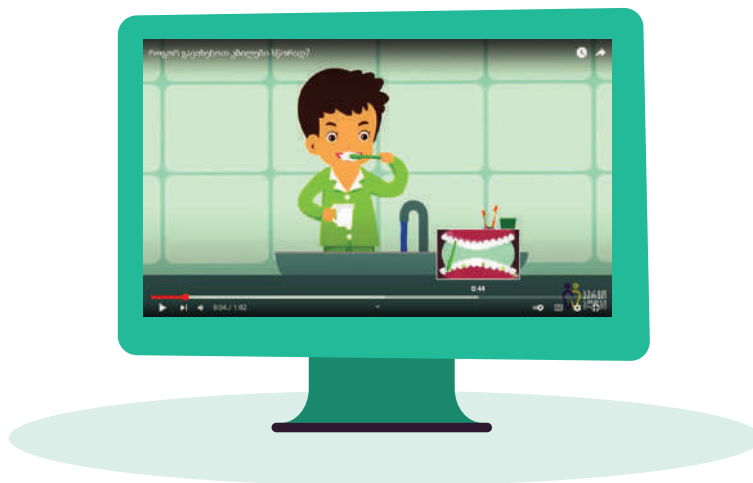


სუფთა სამოსი

მხოლოდ ბანაობა არ არის საკმარისი იმისათვის, რომ ადამიანის კანი დაცული იყოს მიკრობებისგან. აუცილებელია, სამოსიც სუფთა გვეცვას. სამოსი კანს ეხება და ადვილია, მისგან მიკრობები ჩვენს სხეულში მოხვდნენ. ამიტომ აუცილებელია გვეცვას სუფთა სამოსი, ყოველდღე გამოვიცვალოთ საცვლები და წინდები.

VII აქტივობა. თემა – კბილების გახეხვა. ვიდეოს ნახვა კბილების შესახებ და კითხვა-პასუხი.

<https://www.youtube.com/watch?v=WZEB1OgAGbl> <https://www.youtube.com/watch?v=OI1rVIPxYYs>



- რამდენი წუთი ვიხეხავთ კბილებს? – 3 წუთი
- რამდენ ხანში ერთხელ ვცვლით კბილის ჭაგრისს? – 3 თვეში ერთხელ.
- როდის ვიხეხავთ კბილებს? – დილას საუზმის შემდეგ და საღამოს ძილის წინ.

შეჯამება: – ბავშვებო, დღეს, იმედია, კარგად შეისწავლეთ სისუფთავის წესები და დაიცავთ მათ იმისათვის, რომ შეინარჩუნოთ ჯანმრთელობა.

გაკვეთილი V – როგორ მოვიქცეთ, თუ დავიკარგეთ?

გაკვეთილის მიზანი: მოსწავლეები იმსჯელებენ და გაეცნობიან პირადი უსაფრთხოების საკითხებს.

საჭირო რესურსები: ფურცლები, ფერადი ფანქრები, პროექტორი, კომპიუტერი.

საკვანძო შეკითხვა: რატომ არის აუცილებელი წესების დაცვა პიკნიკის დროს, უცხო გარემოში. როგორ მოვიქცეთ, თუ დავიკარგეთ?

საკვანძო სიტყვები: პიკნიკი, დაკარგვა, სიფრთხილე, ყურადღება.



გაკვეთილის შინაარსი:

– ბავშვებო, დღეს უნდა ვისაუბროთ მოულოდნელ სიტუაციებზე და იმ წესებზე, რომლების ცოდნაც და დაცვაც დაგვეხმარება, რომ არ აღმოვჩნდეთ არასასურველ მდგომარეობაში.

კესო, გიგი, ლიზა და სანი მეგობრები არიან. ზაფხულის არდადეგების ერთ ცხელ დღეს მშობლებმა პიკნიკზე წაიყვანეს. მანქანები ტყის პირას დატოვეს, ფეხით ბევრი იარეს, აღმართი გადაიარეს და ლამაზ მდელოზე დაბანაკდნენ. მშობლები საკვების მომზადებას და პიკნიკის სუფრის გაშლას შეუდგნენ, ბავშვებმა კი სათამაშოდ გასწიეს. ბურთიც ჰქონდათ წაღებული და ბადმინტონიც. ყველა მხიარულად იყო. პერიოდულად ბავშვებთან ერთად მშობლებიც თამაშობდნენ. ბავშვებმა თამაშით რომ გული იჭერეს, სუფრას მიუსხდნენ, გემრიელად ისადილეს, ხილიც დააყოლეს და ისევ სათამაშოდ გაიქცნენ.

გიგიმ ბურთი სანის ძლიერად გადაუგდო, მან ვერ დაიჭირა და ბურთი ტყეში შეგორდა. სანი დაედევნა. ის იყო, ბურთის აღება დააპირა, რომ წყლის ხმა შემოესმა. სანიმ ბავშვებს დაუძახა.

აქ შეგვიძლია გავწყვიტოთ თხრობა და ბავშვებს ვკითხოთ: – რა მოხდა, თქვენი აზრით? – შემდეგ გავაგრძელოთ:

– მოდით აქ, წყლის ხმა მესმის, წყარო მოგძებნოთ.

ბავშვები დაინტერესდნენ და ისე შევიდნენ ტყეში, მშობლები არ გაუფრთხილებიათ. მშობლები კი, მხიარულად საუბრობდნენ, ხუმრობდნენ და ვერც შეამჩნიეს მათი გაუჩინარება.

ბავშვებმა მართლაც გაიგონეს წყლის ხმა და დაიწყეს ძებნა. გაჰყვნენ ხმას და 5 წუთში მართლაც იპოვეს პატარა წყარო. წყალი სუფთა იყო და ძალიან ცივი. გამხიარულდნენ, წყალი პირზე შეისხეს, ცოტა იწუნავეს და კარგად გაერთნენ. დაღევა არ უცდიათ, რადგან იცოდნენ, რომ შეიძლებოდა, წყალი სუფთა და დასალევად ვარგისი არ ყოფილიყო.

გიგიმ თქვა:

- რა მაგრები ვართ. ჩვენებმა არც იციან, რომ ამ ტყეში წყალია, ჩვენ კი მოვინდომეთ და აღმოვაჩინეთ. მოდით, სახელი დავარქვათ წყაროს და სხვა დროსაც აქ მოვიდეთ ხოლმე.

- რა კარგია, - გაუხარდა ლიზას. - მოდი, ბავშვების წყარო დავარქვათ.

- იქნებ დალევაც შეიძლება? მოდი, მშობლებს ვკითხოთ, - თქვა სანიმ.

- წამოდით, ჩვენი აღმოჩენილი „ბავშვების წყარო“ ვაჩვენოთ მშობლებს, იმათაც გაუხარდებათ, - აჰყვა გიგი.

დააპირეს მშობლებთან მისვლა, მაგრამ უცებ აღმოაჩინეს, რომ უკან წასასვლელი გზა აღარ ახსოვდათ. ლიზის შეეშინდა.

- მგონი, დავიკარგეთ... ტყეში ვართ, მეშინია, როგორ უნდა გავიკვლიოთ გზა?

- მოდი, აქ გავჩერდეთ და მოვიფიქროთ, რა შეგვიძლია გავაკეთოთ, - თქვა კესომ.

- სანამ დაგვითხოვდნენ, დამრიგებელმა ჩაგვიტარა გაკვეთილი, როგორ უნდა მოვიქცეთ დაკარგვის შემთხვევაში. უნდა გავიხსენო, რა წესები გვასწავლა, - თქვა სანიმ.

მოდით, ბავშვებო, ვიმსჯელოთ, რა წესებს ასწავლიდა დამრიგებელი სანის? (დისკუსია კლასთან).

- შეიძლება მაღალ ხეზე აძვრე, რომ დაინახო, საით წახვიდე.

როგორ ფიქრობთ, შეიძლება ასე მოქცევა?

სწორი პასუხი:

რა თქმა უნდა, არა. ხეზე აძრომა საშიშია, თან ტყეში ძალიან მაღალ ხეზე აძრომაც არ ნიშნავს, რომ დაინახავ იმას, რასაც ეძებ.

- ხმამაღლა დავიყვიროთ მშობლების სახელები.

სწორი პასუხი:

- სწორია, ამით უნდა დაიწყოთ. დაუძახეთ ხმამაღლა მშობლებს. თუ ახლოს არიან და ვერ გხედავენ, ადვილი შესაძლებელია, ხმა გაიგონონ და მოგაგნონ. თუ დაძახება ვერ დაგეხმარათ, მშობლების მოძებნის სხვა გზა მოიფიქრეთ.

- სადაც ვართ, აქ დავრჩეთ და მშობლები ადვილად გვიპოვიან.

სწორი პასუხი:

- სასურველია, დაკარგვის შემთხვევაში დარჩეთ ადგილზე. თუ თქვენც დაიწყებთ მშობლების ძებნას და ისინიც - თქვენს ძებნას, შეიძლება ასცდეთ ერთმანეთს და ძებნას უფრო მეტი დრო დასჭირდეს.

- თუ გაქვს ტელეფონი, თუნდაც თანხა არ გქონდეს ანგარიშზე, შეგიძლია დარეკო პოლიციაში და უთხრა, რომ დაიკარგე. აკრიფე 112.

მოდით, ახლა მოვისმინოთ, როგორ დასრულდა ეს ამბავი: ბავშვებმა ბევრი იმსჯელეს. მერე ლიზის გაახსენდა, რომ ტელეფონი თან ჰქონდა. დედას დაურეკა. აღმოჩნდა, რომ მშობლები მათ უკვე ეძებდნენ. შეთანხმდნენ, რომ ბავშვები ადგილზე დარჩებოდნენ და მშობლების სახელებს ხმამაღლა დაიძახებდნენ. მართლაც, ამ მეთოდმა ტყეში გაამართლა. ისინი მალე იპოვეს. სანამ მშობლების საყვედურებს მოისმენდნენ, ბავშვებმა თვითონ აღიარეს, რომ არასწორად მოიქცნენ, როდესაც უნებართვოდ შევიდნენ ტყეში და ასეთ შეცდომას არასდროს გაიმეორებდნენ.

მშობლები და ბავშვები ერთად დაბრუნდნენ პიკნიკის ადგილას. სადამოვდებოდა. ბავშვებმა შეცდომის გამოსასყიდად, თვითონ აალაგეს ყველაფერი. სავსე ნაგვის პარკებიც თვითონ გაიტანეს მანქანასთან. მიუხედავად მოულოდნელი სიტუაციისა, მაინც ყველა კმაყოფილი დაბრუნდა სახლში. ბავშვებს მოეწონათ ტყეში პიკნიკი, წყაროს პოვნა. მშობლებს პირობა მისცეს, რომ ამიერიდან ყველა წესს დაიცავდნენ და სთხოვეს, კიდევ წაეყვანათ იმავე ადგილას, „ბავშვების წყაროს“ მოსანახულებლად.

ახლა ვნახოთ ანიმაცია:

https://youtu.be/bjxiWx_SQfE (შესაძლებელია ქართული სუბტიტრების ჩართვა)



შევაჯამოთ, რა ვისწავლეთ დღეს გაკვეთილზე. ჩამოვთვალოთ უსაფრთხოების წესები, რაც უნდა დავიცვათ უცხო ადგილას სეირნობისას.

- სეირნობისას, ბავშვები უნდა იყვნენ ყურადღებით და არ უნდა მოშორდნენ მშობლებს, ასევე, სახლიდან გასვლა მშობლების ნებართვის გარეშე არ შეიძლება.
- აუცილებლად უნდა გაჩერდე იმ ადგილას, სადაც აღმოაჩინე, რომ დაიკარგე. ასე უფრო მალე გიპოვიან.
- თუ გაქვს ტელეფონი, თუნდაც თანხა არ გქონდეს ანგარიშზე, შეგიძლია დარეკო პოლიციაში და უთხრა, რომ დაიკარგე. აკრიფე 112.

დავალება:

როგორი იყო ბავშვების ნაპოვნი წყარო? დახატეთ შემდეგი გაკვეთილისთვის.

გაკვეთილი VI – უცხო ადამიანთან ურთიერთობის წესები

გაკვეთილის მიზანი: მოსწავლეები გაეცნობიან პირადი უსაფრთხოების საკითხებს.

საჭირო რესურსები: ფერადი ფანქრები, ამობეჭდილი ფურცლები (ლაბირინტი).

საკვანძო შეკითხვა: რატომ უნდა დავიცვათ უსაფრთხოების წესები უცხო ადამიანებთან ურთიერთობისას?

საკვანძო სიტყვები: მოულოდნელი სიტუაცია, უცხო ადამიანი, დაკარგვა, სიფრთხილე, ყურადღება.

– ბავშვებო, დღეს უნდა ვილაპარაკოთ უცნაურ და მოულოდნელ სიტუაციებზე, რომლებიც ნებისმიერ ბავშვს შეიძლება გადახდეს თავს.

ერთხელ კესო და გიგი, სხვა ბავშვებთან ერთად, ეზოში თამაშობდნენ. არდადეგები ახალი დამთავრებული იყო და ზაფხულის დღეებს იხსენებდნენ. კესოს და გიგის მეგობრებმა, ლიზამ და სანიმ საინტერესო ამბავი გაიხსენეს:

– სოფელში ჩვენი სახლი გზის პირას დგას, – დაიწყო მოყოლა ლიზამ, – სახლს დიდი ვერანდა აქვს და ყველა მანქანა თუ ფეხით მოსიარულე, ვინც ქიშკართან ჩაივლის, კარგად ჩანს. დიდი ვერანდა კარგი სათამაშო ადგილია და სხვა ბავშვებთან ერთად ვერთობით ხოლმე. ერთ დღეს, როცა მე, სანი და კიდევ ორი ჩვენი ბიძაშვილი ვერანდაზე ვიყავით და ვთამაშობდით, მანქანამ გამოიარა. საქვსთან კაცი იჯდა. ზუსტად ჩვენს ქიშკართან გააჩერა, ფანჯარა ჩამოსწია, კარგად დაგვათვალიერა და დაგვიძახა:

– ბავშვებო, მგონი დავიკარგე. ხომ არ შეგიძლიათ, გამომყვეთ და დამეხმაროთ, როგორ მოვხვდე სოფლის ცენტრში? თან ისე კი არ გთხოვთ, ამ დახმარებისთვის 5 ლარს გადაგიხდით.

ჩვენ ძალიან გაგვიხარდა, ვიფიქრეთ, რომ ძალიან მარტივი იყო – სოფლის ცენტრს მივასწავლიდით და ნაყინის ფულიც გვექნებოდა. ზუსტად ამ დროს დედაჩემმა გამოალო ოთახის კარები და საქმელად დაგვიძახა. მძლოლმა, როგორც კი დედა დაინახა, მაშინვე დაქოქა მანქანა და წავიდა, ჩვენ კი 5 ლარი გვინდოდა და დავუძახეთ: – ეეეე, სად გაიქეცი, აღარ გინდა, რომ გამოგყვეთ?

ეს სიტყვები რომ დედამ გაიგონა, გვთხოვა, მოგვეყოლა, რა მოხდა. მერე დაგვსხა და აგვიხსნა, რატომ არ შეიძლებოდა „დავხმარებოდით“ უცხოს.



მოდით ვიმსჯელოთ:

თქვენ როგორ ფიქრობთ, რატომ არ შეიძლებოდა, ბავშვები დახმარებოდნენ უცხოს?

უნდა გაჰყოლოდნენ უცხო ადამიანს? რატომ?

დედა როგორც კი გამოჩნდა, რატომ წავიდა უცხო ადამიანი?

თქვენი აზრით, რა უთხრა ბავშვებს ლიზას და სანის დედამ?

ლიზას და სანის დედამ ბავშვები ერთად შეკრიბა და ყველას აუხსნა წესები, რომლებიც აუცილებლად უნდა დაიცვან ბავშვებმა უსაფრთხოებისთვის.

ვინ არიან უცხო ადამიანები?

როდესაც ქუჩაში იმყოფებით, როდესაც სკოლიდან სახლში მიდიხართ, შეიძლება მანქანიდან ვილაცამ დაგიძახოთ და გთხოვოთ, მიასწავლოთ სწორი გზა, შეიძლება, პარკში ვინმემ გთხოვოთ, დაეხმაროთ პატარა ლეკვის მოძებნაში. ეს ხალხი შეიძლება მეგობრული ჩანდეს, მაგრამ რაც არ უნდა გითხრან, ყოველთვის უნდა იცოდეთ, რომ ისინი **თქვენთვის უცხოები არიან**.

უცხო ადამიანების უმეტესობა არ არის საშიში და არც არაფერს აკეთებს ბავშვების დასაზიანებლად. მაგრამ, სამწუხაროდ, ზოგი უცხო ადამიანი შეიძლება საშიში იყოს თქვენთვის. შეუძლებელია იმის გარკვევა, თუ ვინ არის კარგი და ვინ – არა. საშიში ადამიანი შეიძლება სულაც არ გამოიყურებოდეს ცუდად ან პირიქით, ცუდი ადამიანი შეიძლება ძალიან კარგადაც გამოიყურებოდეს.

აი, ამიტომ მნიშვნელოვანია ვიცოდეთ რამდენიმე წესი, რომელიც დაგვეხმარება, რომ ვიყოთ უსაფრთხოდ.

1. მშობლებმა ყოველთვის უნდა იცოდნენ, სად ხართ

მშობლებმა, ბებია-ბაბუამ, ვინც ზრუნავს თქვენზე, ნებისმიერ დროს უნდა იცოდნენ, სად ხართ, სად აპირებთ წასვლას და როდის მიხვალთ სახლში.

2. მხოლოდ დიდები/მოზრდილები უნდა დაეხმარონ უცხო ადამიანებს

სასიამოვნოა ხალხის დახმარება, მაგრამ გახსოვდეთ: უცნობმა პირებმა დახმარება ჯობს დიდებს/მოზრდილებს სთხოვონ და არა ბავშვებს.

თუ უცნობი ადამიანი მოგიახლოვდებათ და დახმარებას გთხოვთ – მაგალითად, დაკარგული ფულის პოვნას ან გაქცეული ძაღლის მოძებნას – არ დაეხმაროთ. პასუხი არც კი გასცეთ. თუ გრძნობთ, რომ საფრთხე გემუქრებათ, დაიყვირეთ, რომ დაგეხმარონ.

3. შორს იყავით უცხო ადამიანების მანქანებისგან

თუ უცხო ადამიანი მანქანით წამოგეწიათ და შემოგთავაზათ გასეირნება ან სახლში გაცილება, ნუ დათანხმდებით. ალბათ იცით ეს წესი, არა? მაგრამ კიდევ ერთხელ გაითვალისწინეთ:

- უთხარით „არა“, თუ უცხო ადამიანი გთხოვთ, რომ მანქანაში „ჩაიჭყიტოთ“.
- არ დაეთანხმოთ უცხო ადამიანს შემოთავაზებაზე, შეიხედოთ სატვირთო მანქანის ან ფურგონის საბარგულში.
- არ დაეთანხმოთ უცხოებს შემოთავაზებაზე ან თხოვნაზე, შეიხედოთ მანქანაში შინაური ცხოველის სანახავად ან შეთავაზებული სათამაშოს მისაღებად.

4. არ გაჰყვეთ სკოლიდან თქვენს გამოსაყვანად მოსულ უცხო ადამიანს.

რა მოხდება, თუკი უცხო ადამიანი მოვა, რომ გამოგიყვანოთ სკოლიდან, სპორტიდან ან ცეკვის გაკვეთილიდან?

მაშინაც კი, თუ უცნობი იტყვის, რომ თქვენმა მშობლებმა გამოგზავნეს, ან რომ გადაუდებელი შემთხვევაა და თქვენ უნდა წაჰყვით მას, **არ წაჰყვით!**

დაუძახეთ მასწავლებელს, მანდატურს და მას მოუყევით, რაც მოხდა.

მშობლებმა წინასწარ უნდა გითხრან, ვინ მოვა თქვენს გამოსაყვანად, ან გადაუდებელ სიტუაციაში აუცილებლად უნდა გააფრთხილონ მასწავლებელი.

მოდით, ახლა ვნახოთ ანიმაცია:

<https://youtu.be/SY7RhBszp0k>

(ქართული სუბტიტრების ჩართვა შესაძლებელია)



მოგეწონათ ანიმაცია?

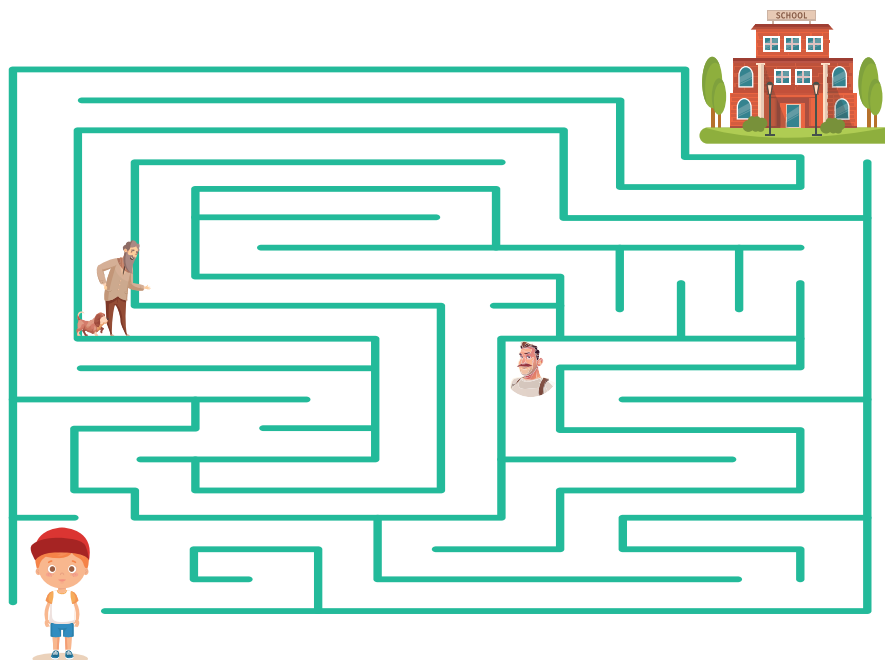
რა ვისწავლეთ ამ ანიმაციით?

მოდით, შევაჯამოთ, რა ვისწავლეთ დღეს გაკვეთილზე:

1. მშობლებმა ყოველთვის უნდა იცოდნენ, სად ხართ;
2. გამორჩიეთ უსაფრთხო ადგილები;
3. თავი აარიდეთ სახიფათო ადგილებს;
4. მხოლოდ დიდები/მოზრდილები უნდა დაეხმარონ უცხო ადამიანებს;
5. შორს იყავით უცხო ადამიანების მანქანებისგან;
6. არ გაჰყვით სკოლიდან თქვენს გამოსაყვანად მოსულ უცხო ადამიანს;

ახლა სახლის დავალება გავაკეთოთ:

იპოვეთ უსაფრთხო და სწრაფი გზა სახლიდან სკოლამდე:



გაკვეთილი VII – ბავშვთან შეხების წესები

გაკვეთილის მიზანი: მოსწავლეებმა უნდა გაიზიარონ შეხების მნიშვნელობა და წესები.

საჭირო რესურსები: კომპიუტერი, პროექტორი.

საკვანძო შეკითხვა: რატომ არის მნიშვნელოვანი, ბავშვებმა იცოდნენ, რომ საკუთარი სხეული მხოლოდ მათი საკუთრებაა?

საკვანძო სიტყვები: შეხება, კარგი შეხება, ცუდი შეხება, წესები.

გაკვეთილის შინაარსი:

– ბავშვებო, ჩვენ დღეს ვისაუბრებთ ადამიანების ერთმანეთთან შეხებაზე. შეხებას დიდი მნიშვნელობა აქვს. შეხება შეიძლება იყოს კარგი და ცუდი. რას ნიშნავს კარგი შეხება და რას ნიშნავს ცუდი შეხება, ეს საკითხი გავიგოთ ანიმაციის დახმარებით.

ანიმაციის ჩვენება - „კარგი და ცუდი შეხება“

<https://youtu.be/GbaqZeAW-ss>



ანიმაციის განხილვა სტოპ-კადრის მეთოდით.

ანიმაციაში მასწავლებელი ამბობს: – სხეულის იმ ნაწილებს, რომლებსაც საცვლები ფარავს, სხეულის პირადი, ინტიმური ნაწილები ჰქვია და:

- არავის აქვს უფლება, ამ ნაწილებზე მიაშტერდეს ადამიანს და მით უფრო, ხელით შეეხოს!
- ასევე არავის აქვს უფლება, თავისი სხეულის პირადი ნაწილები გვაჩვენოს!

ბავშვებო, გახსოვდეთ, თქვენი სხეული გეკუთვნით მხოლოდ თქვენ!

სტოპ-კადრი – ვაჩვენებთ კადრს და ვსვამთ შეკითხვას:

- ვის აქვს ბავშვთან შეხების უფლება? თქვენ როგორ ფიქრობთ?
- როცა დედა და მამა შვილების სისუფთავეს იცავენ და მათ აცმევენ.
- ასევე მისაღებია, თუ დედის და მამის თანდასწრებით ექიმი სინჯავს ბავშვს.

სტოპ-კადრი – ვაჩვენებთ კადრს და ვსვამთ შეკითხვას:

როცა ვილატ გეხება და შენ არ გრძნობ თავს უსაფრთხოდ, როგორ უნდა მოიქცე?

უსაფრთხოების წესების დაცვა!

- თქვი „არა“! უთხარი ამ ადამიანს, რომ არ მოგწონს და არ გინდა, რომ ის შეეხოს.
- გაეცალე ამ ადგილს სასწრაფოდ.
- სხვა დროს, არასოდეს დარჩე ამ ადამიანთან მარტო.
- ამის შესახებ უთხარი დედას და მამას.
- ამის შესახებ, ასევე უნდა უთხრა უსაფრთხო გარემოცვის ადამიანებს.

**სტოპ-კადრი – ვაჩერებთ კადრს და ვსვამთ შეკითხვას:
ბავშვებო, ვინ შეიძლება იყვნენ თქვენთვის უსაფრთხო წრის ადამიანები?**

სავარაუდოდ ჩამოთვლიან – დედა, მამა, დამრიგებელი...

ნახეთ, ბავშვებო, უსაფრთხო ადამიანების ის წრე, რომელსაც თქვენ ენდობით. უსაფრთხო არიან ადამიანები, რომლებსაც ყოველთვის ეყვარებით და დაგიცავენ: დედიკო და მამიკო, ბებია და ბაბუა, მასწავლებელი და სხვა.

ახლა კიდევ ერთხელ თქვით, რა არის კარგი და ცუდი შეხება

• კარგი შეხებაა – როცა დედა და მამა გეფერება, რას გრძნობ ამ დროს? ეს არის კარგი გრძნობა. ე.ი. როცა ვინმე გეხება და თავს გრძნობ კარგად, ეს არის კარგი შეხება.

• ცუდი შეხებაა – როცა ვინმე გეხება და ეს არ მოგწონს, ეს არის ცუდი შეხება. როცა ვიღაც გირტყამს, გჩქმეტს ან ცდილობს შეგეხოს სხეულის პირად ნაწილებზე, ეს არის ცუდი შეხება.

როგორ უნდა მოიქცე, როცა ვიღაც ცდილობს, თავი უხერხულად/ არასასიამოვნოდ გაგრძობინოს ან ცუდად შეგეხოს?

დაიმახსოვრე! ეს არის შენი სხეული და ის გეკუთვნის შენ!

- არავის აქვს უფლება, შეგეხოს, თუ შენ არ მოგწონს.
- არავის აქვს უფლება, თავი უხერხულად გაგრძობინოს.
- არავის აქვს უფლება, თავი გაგრძობინოს საფრთხის ქვეშ.
- ხმამაღლა დაიყვირე: „არა“! გაიქეცი იმ ადგილიდან! ყოველთვის უთხარი დედას და მამას! და ყველა იმ ადამიანს, ვინც შენი უსაფრთხო წრის ადამიანები არიან!
- დედა და მამა ყოველთვის მოგისმენენ.
- ყოველთვის უთხარი მათ, რაც განუხებს, ისინი ყოველთვის მოგისმენენ და დაგიჭერებენ.
- მშობლებთან არ გქონდეს საიდუმლოებები: ადამიანები, რომლებიც ეხებიან ბავშვებს და თავს ცუდად აგრძობინებენ, ცუდი ადამიანები არიან და ისინი უნდა დაისაჯონ.

ბავშვებო, არასოდეს დაგავიწყდეთ, რას ნიშნავს კარგი და ცუდი შეხება!

ხშირად ჩვენთვის ნაცნობ და უსაფრთხო გარემოშიც აღმოჩნდებიან ისეთი ადამიანები, რომლებსაც ვიცნობთ, ვენდობით, გვიყვარს და მოულოდნელად ხდება ისე, რომ მათ გარემოცვაში თავს ცუდად ვგრძნობთ, აღარ მოგვწონს მათთან ერთად ყოფნა. რა თქმა უნდა, ეს ჩვენი ბრალი არ არის. სწორედ ამის მაგალითია ეს ანიმაცია, მოდით, ერთად ვუყუროთ და შემდეგ განვიხილოთ.

<https://youtu.be/7gWrY0gojXg>



ანიმაციის ნახვის შემდეგ ვიპასუხოთ შეკითხვებს:

- როგორ დაიწყო ანას გულის მოგება მაიკლმა?
- როცა მაიკლმა ანა სავარჯიშო ძელზე აიყვანა, ამ მომენტში მოხდა რამე, ბავშვებო?
- ლიტინის დროს ანამ რა უთხრა მაიკლს? – სტოპ!

- მაიკლმა რა გაახსენა ამ დროს? – საიდუმლო ნაყინზე.
- რა მოხდა, ბავშვებო, როგორ შეაშინა მაიკლმა ანა?
- როგორ შეიცვალა ანა?
- ვინ შეამჩნია ანას ცუდად ყოფნა?
- რა უთხრა მასწავლებელმა?
- როგორ ფიქრობთ, ანამ დედას რატომ გაუმხილა საიდუმლო?
- ბავშვებო, რას გვასწავლის ეს ანიმაცია?

– მოდით ახლა ვისაუბროთ ისეთ საკითხზე, როგორცაა ლიტინი. მე დაგისვამთ რამდენიმე შეკითხვას:

- თქვენ მოგწონთ, როცა გილიტინებენ?
- რამდენ ჩვენგანს არ მოსწონს?
- ვისაც ლიტინი მოგწონს, ჩვენთვის ეს კარგი შეხებაა თუ ცუდი?
- ვისაც არ გვიყვარს ლიტინი, ეს კარგი შეხებაა თუ ცუდი?

ლიტინი!!!

ზოგჯერ მაშინაც კი, როდესაც ვფიქრობთ, რომ ლიტინი კარგი შეხებაა, ეს შეიძლება გახდეს ცუდი შეხება.

- ვინც ფიქრობს, რომ ლიტინი კარგი შეხებაა, ცერა თითი ასწიოს ზემოთ.
- თუ არ მოგწონთ, მაშინ ცერა თითი ქვემოთ ჩასწიეთ.

ეს გახსოვდეს! ლიტინი ცუდი შეხება ხდება, როცა:

- გრძელდება დიდხანს,
- ხდება მტკივნეული,
- მოჰყვება ტირილი,
- რთულდება სუნთქვა.

შეჯამება:

მაშ ასე, ბავშვებო, დღეს ჩვენ ვისაუბრეთ და მომავალშიც ვისაუბრებთ ისეთ საკითხზე, როგორცაა კარგი და ცუდი შეხება.

თქვენ უკვე იცით, რას ნიშნავს კარგი შეხება და რას გრძნობს ბავშვი, როცა მას კარგად ეხებიან. ასევე რას ნიშნავს ცუდი შეხება და ის გრძნობა, რაც ამას მოჰყვება.

თქვენ იცით, ვინ არიან თქვენთვის სანდო ადამიანები და როგორ უნდა მოიქცეთ იმ შემთხვევაში, თუ ვინმე დააპირებს თქვენს წყენინებას.

• ბავშვებო, გახსოვდეთ!!! თუ ვინმე დააპირებს თქვენს გაბრაზებას, განაწყენებას, არასოდეს დაიდანაშაულოთ თავი და თქვათ: „ეს ჩემი ბრალია“.

• ვისი ბრალია ეს? ადამიანის, რომელიც შეგებოთ ან დააპირა თქვენი გაბრაზება და გულის ტკენა.

შენიშვნა: პედაგოგს/ექიმს – იმისათვის, რომ მოსწავლეებს თვალსაჩინოდ აუხსნათ ცუდი და კარგი შეხების მნიშვნელობა, სასურველია გამოიყენოთ დიდი ზომის თოჭინა და სათამაშო ხელის მტევანი.

გაკვეთილი VIII – სად შეიძლება მოხდეს ძალადობა

გაკვეთილის მიზანი: მოსწავლეებმა უნდა იმსჯელონ და გაიაზრონ, რა არის ძალადობა, სად შეიძლება მოხდეს ის.

საჭირო რესურსები: სურათები, მაგნიტები.

საკვანძო შეკითხვა: რატომ არის მნიშვნელოვანი, რომ ბავშვმა შეძლოს ძალადობის ამოცნობა?

საკვანძო სიტყვები: ძალადობა, ძალადობის ადგილები, დახმარება.

გაკვეთილის შინაარსი:

– ბავშვებო, დღეს ჩვენს გაკვეთილზე ვისაუბრებთ ძალადობაზე და ასევე, თუ სად შეიძლება მოხდეს ის.

თემის გასაშლელი შეკითხვები: ბავშვებო, თქვენი აზრით, რა არის ძალადობა? თუ შესწრებიხართ ძალადობის ფაქტებს? ვინ იყვნენ ამ ფაქტების მონაწილე – ბავშვები, მოზრდილები? თუ გახსოვთ, რა იფიქრეთ ამ დროს?

ხშირად ხდება, რომ და-ძმა, კლასელები, უფროსები ჩხუბობენ, ხანდახან სცემენ ერთმანეთს, ცუდ სიტყვებს ეუბნებიან, შეურაცხყოფენ. უფროსები ერთმანეთს, ბავშვებს არ აძლევენ ყოველდღიურ საჭირო თანხას და სხვა. თქვენ უნდა იცოდეთ, რომ თუ ასეთი ქცევები ხშირად მეორდება, ეს უკვე ძალადობაა.

ოჯახში, სკოლაში თუ სხვაგან გაიგონებთ მსგავს გამონათქვამებს: „ასეა და მორჩა“, „იმიტომ, რომ მე გეუბნები“, „ენა გააჩუმე და გააკეთე“, „შენ არავინ გეკითხება“, „გააკეთე, რასაც გეუბნები“, „ჩუმად იყავი და არავის უთხრა“ და ა. შ. **გახსოვდეთ, რომ ასეთი გამონათქვამები ბავშვების მიმართ არასწორია!**

აქტივობა: ოთხი პერსონაჟის ამბავი. (ასაკი 7-9 წელი)

სანი – ერთხელ სკოლის დერეფანში მივდიოდი და ხელში კალათბურთის ბურთი მეჭირა. დიდი ბიჭი მომიახლოვდა, ბურთი ხელიდან გამომგლიჯა და მითხრა, ახლა თავში ჩაგარტყამ ამ ბურთსო. მერე ხელი მკრა და კედელს დავეჭახე. თავი ძალიან ცუდად და დაუცველად ვიგრძენი.

- ძალადობის ადგილი – სკოლა
- ძალადობის ფორმა – ფიზიკური/ფსიქოლოგიური/მუქარა

მოკლე დისკუსია:

- ბავშვებო, რა გავიგეთ ამ ამბიდან?
- მოხდა თუ არა ძალადობა და სად მოხდა?

პერსონაჟების დახმარების გზები:

ექიმი ეუბნება მოსწავლეებს: ბავშვებო, შეეცადეთ ამ ამბავში დაეხმაროთ პერსონაჟებს.

- ვის როგორ შეგიძლიათ დაეხმაროთ?
- რას ეტყოდით მათ?
- რატომ ამოირჩიეთ სანი?
- რატომ ამოირჩიეთ უფროსი ბიჭი?
- დახმარების შემთხვევაში რას იგრძნობდნენ პერსონაჟები?

ლიზა – დილით გაკვეთილის დაწყებამდე ფუნთუშის ქამა მიყვარს. ამის გამო, ზოგიერთი ჩემი კლასელი „ბუთქუნას“ მეძახის. ხშირად მამბრაზებენ შეძახილებით: – „ბუთქი“ მოდის, „ბუთქი“, გზა დაუთმეთ... მე ეს ძალიან მწყინს, ხანდახან ამის გამო ვტირი.

- ძალადობის ადგილი – კლასი
- ძალადობის ფორმა – ფსიქოლოგიური/ბულინგი/დაცინვა

მოკლე დისკუსია:

- ბავშვებო, რა გავიგეთ ამ ამბიდან?
- მოხდა თუ არა ძალადობა და სად მოხდა?

პერსონაჟების დახმარების გზები:

ექიმი ეუბნება მოსწავლეებს: ბავშვებო, შეეცადეთ ამ ამბავში დაეხმაროთ პერსონაჟებს.

- ვის როგორ შეგიძლიათ დაეხმაროთ?
- რას ეტყოდით მათ?
- რატომ ამოირჩიეთ ლიზა?
- რატომ ამოირჩიეთ კლასელები?
- დახმარების შემთხვევაში რას იგრძნობდნენ პერსონაჟები?

კესო – სკვერში ჩემს მეგობარ თინისთან ერთად ვთამაშობდი. ამ დროს მეზობელი ეკა მოვიდა და თინის უთხრა: „წამოდი, თინი, ჩემთან ითამაშე, კესო შენზე მეუბნებოდა, თინი ენატანია არისო“. თინიმ კესოს გაოცებული თვალებით შეხედა: – კესო, მართალია? – და ატირებული გაცეცალა იქაურობას. კესომაც ტირილი დაიწყო და სახლისკენ გაიქცა. ეკა ღიმილნარევი სახით იდგა და უყურებდა, როგორ გარბოდნენ ატირებული გოგონები.

- ძალადობის ადგილი – სკვერი
- ძალადობის ფორმა – ფსიქოლოგიური/დაბრალება

მოკლე დისკუსია:

- ბავშვებო, რა გავიგეთ ამ ამბიდან?
- მოხდა თუ არა ძალადობა და სად მოხდა?

პერსონაჟების დახმარების გზები:

ექიმი ეუბნება მოსწავლეებს: ბავშვებო, შეეცადეთ, ამ ამბავში დაეხმაროთ პერსონაჟებს.

- ვის როგორ შეგიძლიათ დაეხმაროთ?
- რას ეტყოდით მათ?
- რატომ ამოირჩიეთ კესო, თინი?
- რატომ ამოირჩიეთ ეკა?
- დახმარების შემთხვევაში რას იგრძნობდნენ პერსონაჟები?

გიგი – გაკვეთილების შემდეგ კლასელებთან ერთად პარკში გავისეირნე. ისე გავერთე, რომ დროის გასვლა ვერც გავიგე. სახლში დაბრუნება დამაგვიანდა. დედა ძალიან გაბრაზებული დამხვდა, ბევრი მიყვირა, ხელები მომიჭირა ტანზე და შემანჯღრია. მითხრა, რომ უპასუხისმგებლო ვარ... მე ძალიან ბევრი ვიდარდე.

- ძალადობის ადგილი – სახლი
- ძალადობის ფორმა – ფიზიკური/ფსიქოლოგიური

მოკლე დისკუსია:

- ბავშვებო, რა გავიგეთ ამ ამბიდან?
- მოხდა თუ არა ძალადობა და სად მოხდა?

პერსონაჟების დახმარების გზები:

ექიმი ეუბნება მოსწავლეებს: ბავშვებო, შეეცადეთ ამ ამბავში დაეხმაროთ პერსონაჟებს.

- ვის როგორ შეგიძლიათ დაეხმაროთ?
- რას ეტყოდით მათ?
- რატომ ამოირჩიეთ გიგი?
- რატომ ამოირჩიეთ დედა?
- დახმარების შემთხვევაში რას იგრძნობდნენ პერსონაჟები?

საინფორმაციო დაიჯესტი:

სად შეიძლება მოხდეს ძალადობა?

ბავშვზე ძალადობა შეიძლება სხვადასხვა გარემოში მოხდეს.

ასეთი ადგილებია: ქუჩა, ეზო, სახლი, სკოლა, საბავშვო ბაღი, სპორტული და გასართობი ცენტრები და სხვა. ბავშვზე ძალადობა შეიძლება მოხდეს თითქმის ყველა გარემოში, სადაც ბავშვი იმყოფება.

ანიმაციის ჩვენება – ძალადობა ოჯახში <https://youtu.be/b3nvDORcUfs>



ბავშვებო, მოდით განვიხილოთ ანიმაცია:

- როგორ შეამჩნია მასწავლებელმა მიშიკოს უხასიათობა?
- რამ მიიქცია მასწავლებლის ყურადღება?
- სწორად მოიქცა მასწავლებელი, მიშიკოს რომ დაელაპარაკა?
- დედას თავიდან რატომ გაუჭირდა პრობლემაზე ლაპარაკის დაწყება?
- სოციალური მუშაკი დაეხმარა მიშიკოს მშობლებს?
- როგორ ფიქრობთ, რატომ სჭირდება მხარდაჭერა მსხვერპლსაც და მოძალადესაც?

ვინ არის სოციალური მუშაკი? – ის არის ადამიანი, რომელიც ეხმარება სხვა ადამიანებს, რომ იყვნენ თავისუფლები, ძლიერები, კმაყოფილები, ბედნიერები და შეძლონ კარგი ურთიერთობების დამყარება სხვა ადამიანებთან, საზოგადოებასთან.

აქტივობა: ოჯახის პოზიტიური და ნეგატიური სურათები.

ექიმი რამდენიმე მოსწავლეს რიგრიგობით გამოიძახებს თავის მერხთან და გადასცემს ერთ-ერთ სურათს. სთხოვს აღწერონ, რას ხედავენ, თქვან – მოსწონთ თუ არ მოსწონთ და ახსნან, რატომ? შემდეგ მაგნიტით მიაკრან დაფაზე, შესაბამისი წარწერის ქვეშ.

მომწონს



არ მომწონს



შეჯამება:

ბავშვებო, დღეს ჩვენ ვისაუბრეთ ძალადობაზე და მის ფორმებზე. ასევე, თუ სად შეიძლება მოხდეს ძალადობა.

როგორც მიხვდით, სადაც არის ბავშვი, ეს იქნება სკოლა, სახლი, პარკი, სკვერი, ქუჩა, სტადიონი, სპორტული დარბაზი და სხვა, ყველგან შეიძლება მოხდეს ძალადობა!

როგორ უნდა დაიცვან ბავშვებმა თავი ძალადობის დროს:

- დარეკონ 112-ში;
- უთხრან სანდო უფროსს;
- უთხრან მშობელს;
- სანდო მასწავლებელს;
- სხვ.

მედიის საათი

დანყებითი საფეხურის პროგრამა

III კლასი

ბაკვეთილი I – კვება შინ და გარეთ

გაკვეთილის მიზანი: მოსწავლეებმა იმსჯელონ და გაიაზრონ ჯანსაღი კვების მნიშვნელობა და გარეთ კვების დროს კვების ობიექტის სწორად შერჩევის წესები.

საჭირო რესურსები: პროექტორი, კომპიუტერი.

საკვანძო შეკითხვა: რა პრინციპებს ეფუძნება ჯანსაღი კვება.

საკვანძო სიტყვები: ჯანმრთელობა, ჯანსაღი კვება.

გაკვეთილის შინაარსი:

I აქტივობა: კითხვა-პასუხი.

• გავიხსენოთ ჯანსაღი კვების პრინციპები. რა პროდუქტებით უნდა ვიკვებოთ, რომ ჩვენი მენიუ იყოს ბალანსირებული? მოსწავლეები პასუხობენ და მასწავლებელი ავსებს ინფორმაციას აუცილებელი საკვები პროდუქტების შესახებ. .

II აქტივობა. ინფორმაციის მიწოდება სწორი კვების თეფშის შესახებ:

ექიმი აჩვენებს ვიდეორგოლს და აწვდის ინფორმაციას.

რას ნიშნავს სწორი კვების თეფში?

https://www.youtube.com/watch?v=Gmh_xMMJ2Pw



სწორი კვების თეფში

სწორი კვების თეფში დაგეხმარებათ დაიცვათ საკვების მიღების სწორი ბალანსი. ის მიუთითებს რა რაოდენობის, რომელი კატეგორიის საკვები უნდა მიიღოთ სწორი და ჯანსაღი კვებთვის.



სწორი კვების თეფში აჩვენებს სხვადასხვა ტიპის საკვებს და მათ მიზანშეწონილ პროპორციას ჩვენი კვების რაციონში. თეფშის დიამეტრი ბავშვებისათვის უნდა იყოს 17 სმ, ხოლო ზრდასრულებისათვის – 22 სმ.

სასურველია, რომ ეს ბალანსი ყოველდღიურად დავიცვათ, მაგრამ აუცილებელი არ არის მისი ყოველ ჭამაზე შესრულება. ასევე შეიძლება, დაბალანსება უფრო ხანგრძლივ პერიოდში გაგიადვილდეთ, მაგალითად, ერთი კვირის განმავლობაში.

ჯანსაღი კვება გულისხმობს თქვენი ენერგეტიკული დანახარჯების შესაბამისად კვებას.

სწორი კვების თეფშის მიხედვით, ხილი და ბოსტნეული უნდა შეადგენდეს რაციონის ერთ მესამედ ნაწილს – 33%-ს. მეორე მესამედი უნდა შედგებოდეს სახამებლიანი საკვებით, როგორცაა პური, ბრინჯი, კარტოფილი, მაკარონი და სხვა. რძე და რძის პროდუქტები უნდა მივიღოთ მთლიანი რაციონის 15%. ხორცი, თევზი, კვერცხი, ლობიო და ცილის შემცველი სხვა საკვები (არ იგულისხმება რძის პროდუქტებისგან მიღებული ცილა) – რაციონის 12%-ს უნდა შეადგენდეს. მხოლოდ 7% შეიძლება, რომ მივიღოთ შაქრისა და ცხიმის შემცველი საკვები და სასმელი, როგორცაა ნამცხვარი, კრემები, არაჟანი, კარაქი, ზეთი, შაქრის შემცველი წვენები და ა.შ.

სწორი კვების თეფშის თანახმად, შეეცადეთ მიირთვათ:

- დიდი რაოდენობის ხილი და ბოსტნეული. ხილი და ბოსტნეული უნდა შეადგენდეს რაციონის ერთ მესამედ წილს.



- დიდი რაოდენობით კარტოფილი, პური, ბრინჯი, პასტა და სხვა სახამებლიანი საკვები. სახამებლიანი საკვების კატეგორიები, როგორცაა პური, ბრინჯი, კარტოფილი, მაკარონი და ა.შ., უნდა შეადგენდეს რაციონის ერთ მესამედ წილს.



- გარკვეული რაოდენობის რძე და რძის პროდუქტები. რძე და რძის პროდუქტები უნდა მივიღოთ მთელი რაციონის 15%-ის ოდენობით. გამოიყენეთ ნაკლები ცხიმის შემცველი რძის პროდუქტები. ეს არის კალციუმისა და პროტეინის მიღების ჯანსაღი გზა.



- გარკვეული რაოდენობის ხორცი, თევზი, კვერცხი, ლობიო და სხვა, არა რძის პროდუქტიდან მიღებული ცილა – ამ კატეგორიის საკვები რეკომენდებულია შეადგენდეს რაციონის 12%-ს. ეს არის ცილების, ვიტამინებისა და მინერალების მნიშვნელოვანი წყარო და ბალანსირებული დიეტის ნაწილი.



- ცხიმისა და შაქრის შემცველი საკვების მხოლოდ მცირე რაოდენობა – ტკბილი და ცხიმოვანი საკვები უნდა მივიღოთ მთლიანი კვების რაციონის არაუმეტეს 7%-ისა. შეამცირეთ ცხიმისა და შაქრის რაოდენობა, მიიღეთ რაც შეიძლება ნაკლები ტკბილეული, ნამცხვრები და შაქრიანი სასმელი.



III აქტივობა. სწორი კვების თეფშის პრინციპის განხილვის შემდეგ ექიმი სვამს შეკითხვას: რამდენჯერ უნდა იკვებოს ბავშვმა დღეში? სწორი პასუხია – 4-ჯერ.

სავარჯიშო. მოსწავლის მენიუს შეფასება.

ინსტრუქცია. ექიმი მოსწავლეებს სთავაზობს: – გაიხსენეთ, რა მიირთვით გუშინ და ჩამოწერეთ. შეაფასეთ თქვენი მენიუ ჯანსაღი კვების თეფშის მიხედვით.

დავალებისათვის მოსწავლეებს ეძლევათ 5 წუთი. დავალების შესრულების შემდეგ რამდენიმე მოსწავლეს სურვილისამებრ ეძლევა შესაძლებლობა, წაიკითხოს მენიუ.

ექიმი სვამს კითხვას: რამდენად შეესაბამებოდა თქვენი მენიუ ჯანსაღ თეფშს?

მოსწავლეებს სთავაზობს: – შეცვალეთ, თუ არ შეესაბამება მენიუს შემადგენლობა.

აძლევს დროს და შემდეგ სთხოვს რამდენიმე მათგანს, წაიკითხონ რა შეცვალეს.

დავალების განხილვის შემდეგ გადავდივართ შემდეგ საკითხზე.

IV აქტივობა. ექიმი სვამს შეკითხვებს:

- რას მივირთმევთ გარეთ?
- როგორ ვარჩევთ საზოგადოებრივი კვების ადგილს.
- რას უნდა მივაქციოთ ყურადღება, როცა ვირჩევთ, სად ვიკვებოთ?

თუ მოსწავლეები სწორ პასუხებს გასცემენ, ექიმი წერს დაფაზე და სთავაზობს შემდეგ რჩევებს:

მნიშვნელოვანია დააკვირდეთ:

- როგორ ინახავენ პროდუქტს
- თუ არის მაცივარი
- თუ არის სისუფთავე
- თუ იყენებენ ერთჯერად ხელთათმანს
- თუ არის ხელსაბანი
- თუ ინახავენ ხორცს ცალკე
- თუ ამუშავებენ ზედაპირებს

როდესაც გარეთ მივირთმევთ, რა არის მნიშვნელოვანი? – სწორი პასუხია: ხელების დაბანა კვების წინ. თუ არ არის ამის საშუალება, რას ვაკეთებთ? – თუ სწორი პასუხი არ გასცეს, მასწავლებელი პასუხობს: სველ ხელსახოცს ვიყენებთ.

V აქტივობა. გაკვეთილის ბოლოს მოსწავლეებს ვაძლევთ დავალებას: – მიღებულ ცოდნაზე დაყრდნობით შეადგინონ სამხრის მენიუ. მიღებულ ინფორმაციაზე დაყრდნობით, რას ჩადებდით სამხრის ბოქსში?

დავალებისათვის ვაძლევთ 5 წუთს.

დავალების შესრულების შემდეგ ვთავაზობთ ორ მოსწავლეს, წაიკითხონ მენიუ.

საბოლოოდ შეჯამების სახით ექიმი ხაზს უსვამს ჯანსაღი და ბალანსირებული კვების მნიშვნელობას და მიმართავს კლასს, რომ იფიქრონ ამ პრინციპების დაცვაზე.

ბაკვეთილი II – ავად რომ არ გავხდეთ

გაკვეთილის მიზანი: მოსწავლეებმა იმსჯელონ და გაიაზრონ დაავადებებისგან თავდაცვის საშუალებები და გავრცელებაზე პასუხისმგებლობა.

საჭირო რესურსები: ფურცლები, სურათები, პროექტორი.

საკვანძო შეკითხვა: როგორ უნდა დავიცვათ თავი ავადმყოფობისგან და არ გავავრცელოთ დაავადება.

საკვანძო სიტყვები: მიკრობი, იმუნიტეტი, დაავადებისგან თავდაცვა.

გაკვეთილის შინაარსი:

დღეს ვისაუბრებთ, როგორ ავიცილოთ თავიდან დაავადებები და როგორ მოვიქცეთ, თუ ავად გავხდით.

I აქტივობა – კითხვა-პასუხი.

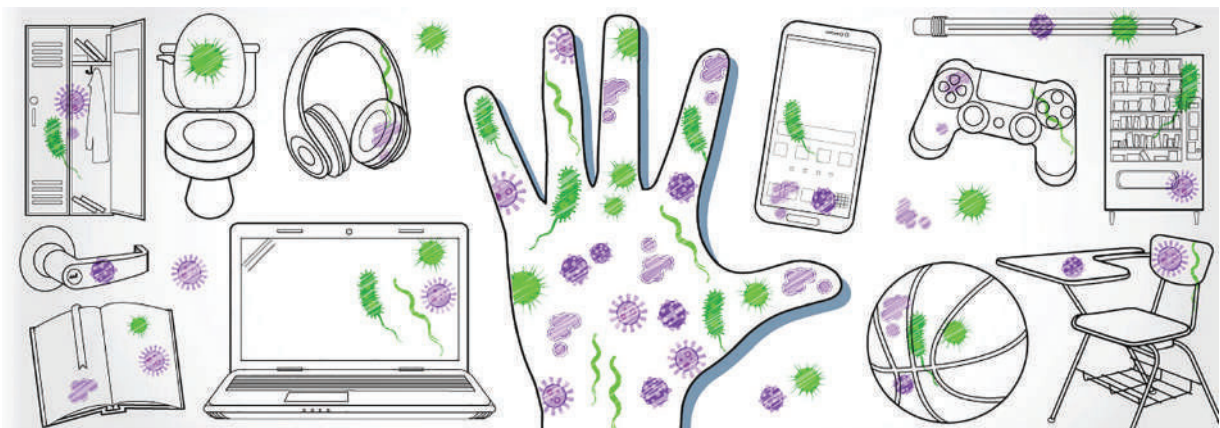
ექიმი სვამს შეკითხვას: – როგორი დაავადებები არსებობს?

პასუხების მოსმენის შემდეგ წერს დაფაზე: გადამდები დაავადებები და არაგადამდები დაავადებები.

განმარტება:

გადამდები დაავადებებია ორგანიზმში მიკრობის შეჭრით გამონვეული დაავადებები, რომელთა საერთო ძირითადი ნიშანი ის არის, რომ დაავადება ავადმყოფის ან დაავადების მატარებლისგან შეიძლება გადაედოს ჯანმრთელ ადამიანს.

- რა იწვევს ასეთ დაავადებებს? – თუ მოსწავლეებმა სწორი პასუხი თქვეს, ექიმი წერს დაფაზე, თუ ვერ თქვეს, ექიმი ამბობს სწორ პასუხს და წერს დაფაზე: მიკრობები.
- როგორ ფიქრობთ, სად გვხვდება მიკრობები? – ისმენს პასუხებს და აჩვენებს სურათებს: ნები-სმიერ ზედაპირზე, ცხოველის ბუნჯზე, ჰაერში, საკვებში.



ბავშვებო, დაავადების გამომწვევის გავრცელება ხდება პირდაპირი კონტაქტით და არაპირდაპირი კონტაქტით.

II აქტივობა – სავარჯიშო. ინსტრუქცია: ვაკრავთ ან ვარიგებთ სურათებს, რომლებზეც გამოსახულია სხვადასხვა სიტუაცია და ბავშვებს ვთხოვთ აღნიშნონ პლუსით, რომელია მათი აზრით პირდაპირი კონტაქტი და მინუსით – არაპირდაპირი კონტაქტი. იხ. **დანართი 1.**

დანართი 1.



საბოლოოდ ექიმი ატყობს:

- **პირდაპირი კონტაქტი** – როცა ვეხებით დაავადებულ ადამიანს ან ცხოველს. ეს შეიძლება მოხდეს, მაგალითად, ხელის ჩამორთმევის, კოცნის ან ცხოველთან თამაშის დროს.
- **არაპირდაპირი კონტაქტი** – ზედაპირზე შეხებით და კარის სახელურზე შეხებით და სხვა.

III აქტივობა – ვიდეორგოლის ჩვენება

<https://www.youtube.com/watch?v=vAhMJ-2Vv7Y>



ვიდეორგოლის ტექსტი: ჩვენი ორგანიზმი სხვადასხვა მიკრობის გარემოცვაშია. მაგრამ საბედნიეროდ, ჩვენ შეგვიძლია მათგან თავდაცვა. თავდაცვის პირველი ხაზი არის კანი, რომელიც გვიცავს მიკრობებისგან და არ უშვებს მათ ორგანიზმში. ასევე ჩვენი ნეწყვი შეიცავს ნივთიერებებს, რომლებიც ბაქტერიებს კლავენ. თუ მიკრობები კუჭში მოხვდებიან, მაშინ კუჭის წვენში იღუპებიან. ზოგჯერ მიკრობები გადალახავენ დაცვის ხაზს და ხვდებიან ორგანიზმში, მაგრამ იქ ეჭახებიან ჩვენს შინაანაგან ჯარს ლეიკოციტების სახით – ეს სისხლის უტრედებია. ორგანიზმის მიკრობებისგან დაცვის სისტემას იმუტიტეტი ეწოდება.

სისხლის უტრედები ასე მოქმედებენ: როგორც კი მიკრობები შეაღწევენ ორგანიზმში, მათ დაინახავენ, მონიშნავენ და შემდეგ სხვა უტრედები კლავენ – შთანთქავენ მონიშნულ უტრედებს. მაგრამ ამ სისხლის უტრედებს სჭირდებათ დრო, რომ შემოჭრილი მიკრობები მონიშნონ. არის წამლები, რომლებიც ლეიკოციტებს ეხმარება.

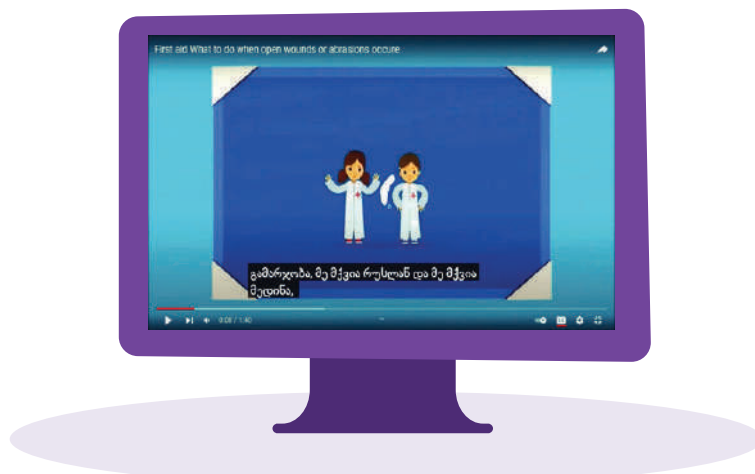
ასევე შეიძლება გავიკეთოთ აცრა. აცრის დროს ორგანიზმში შეჰყავთ დასუსტებული მიკრობი და ორგანიზმი მას სწრაფად ერევა, ამავე დროს იმასსოვრებს და ადვილად ერევა სხვა დროს, როცა ასეთივე მიკრობი მოხვდება ორგანიზმში.

ორგანიზმის დაცვის სისტემა რუსმა მეცნიერმა ილია მეჩნიკოვმა და გერმანელმა მეცნიერმა პაულ ერლიხმა შეისწავლეს, რომლებმაც ნობელის პრემია მიიღეს.

ეჩიმი მიმართავს კლასს.

- ჩვენ ვნახეთ, რომ მიკრობებისგან დაცვის პირველი ხაზი კანია. როგორ უნდა მოვიქცეთ, თუ კანის ზედაპირი დაზიანდა? პასუხების მოსმენის შემდეგ ეჩიმი სთავაზობს: მოდიტ, კიდევ ერთი ვიდეორგოლი ვნახოტ.

<https://www.youtube.com/watch?v=66Dmwpantt4>



როგორ დავამუშაოთ ქრილობა

ტექსტი – დავიბანოთ საპნით, გარშემო წავუსვავთ იოდი ან სპირტი, შიგნით – წყალბადის ბეჟანგი. შევიხვიოთ სტერილური სახვევით, დოლბანდით ან სპეციალური ლეიკოპლასტიკით. თუ გაჩნდა ინფექციის ნიშნები (თუ ქრილობა შესივდა, გაცხელდა, მტკივნეულია შეხების გარეშე), მივმართოთ ექიმს.

IV აქტივობა – სიტუაციური ამოცანის განხილვა.

ექიმი ამბობს: – ჩვენ განვიხილეთ, როგორ ვრცელდება დაავადებები, როგორ დავიცვათ თავი, მაგრამ რას ვაკეთებთ, როცა უკვე ავად ვართ? როგორ მოვიქცეთ, რომ არ გავავრცელოთ დაავადება და განვიკურნოთ? მოდით, განვიხილოთ ასეთი სიტუაცია:

გიორგიმ დილას ადრე გაიღვიძა, დღეს მნიშვნელოვანი ვარჯიში აქვს ფეხბურთზე. თამაშის წინ სახსრები სტკიოდა, აცემინდებდა და ძალიან დასცხა. დედას არაფერი უთხრა. იფიქრა, ვარჯიშზე არ გამიშვებსო.

მასწავლებელი სვამს შეკითხვას: რას ფიქრობთ, ბავშვებო, სწორად მოიქცა გიორგი?

პასუხების მოსმენის შემდეგ ასრულებს თხრობას:

გიორგი ვარჯიშზე ცუდად გახდა, აღმოჩნდა, რომ გრიპი ჰქონდა. დატვირთვის გამო მდგომარეობა გართულდა და ჩვეულებრივზე მეტ ხანს დასჭირდა მკურნალობა. ვარჯიშის შემდეგ მთელი გუნდი დაავადდა გრიპით და თამაშზე გუნდი ვერ წავიდა. გიორგიმ მწვრთნელისგან საყვედური მიიღო.

პასუხების მოსმენის შემდეგ ექიმი აჯამებს და აძლევს შემდეგ რჩევებს:

- თუ ავად ვართ, არ მივდივართ არსად, ვრჩებით შინ, ან თუ გარეთ ვართ, სასწრაფოდ სახლში ვბრუნდებით. ვიფარებთ პირბადეს ან ხელსახოცს, რომ არ დავაინფიციროთ სხვები.

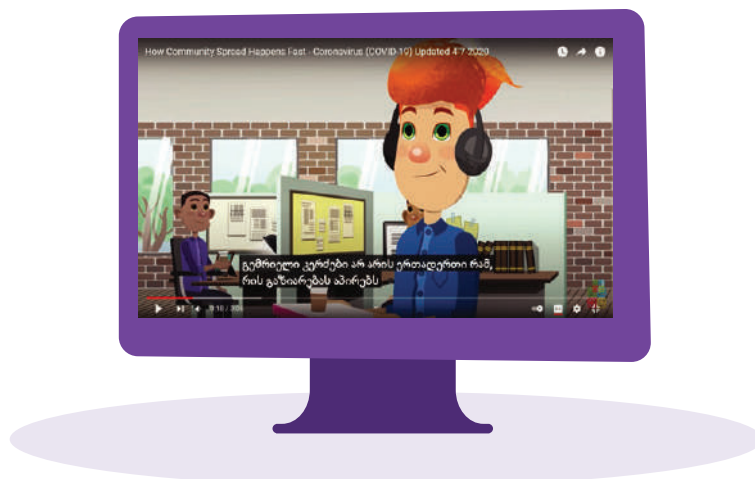
- თუ გვაცემინებს – ვიფარებთ ერთჯერად ხელსახოცს, შემდეგ ვკეცავთ და ვაგდებთ.

თუ არ გვაქვს? ვაჩვენებთ, რომ ხელს ვიფარებთ და ვეკითხებით, ასე სწორია? რატომ? შემდეგ ხელზე რაიმე სითხეს ვისხამთ ან ფერად ცარცს ვიყრით და ზედაპირებს ვადებთ. ვეკითხებით: „რა ხდება?“ პასუხების მოსმენის შემდეგ ვაჯამებთ – მიკრობები ზედაპირებზე ხვდება.

- ავიფაროთ მოხრილი იდაყვი ისე, რომ მთლიანად დაიფაროს ცხვირ-პირი.

საბოლოოდ ვთავაზობთ ვიდეოგოლს კოვიდზე.

<https://www.youtube.com/watch?v=ZvLFz1KSYMA>



შეჯამების სახით ექიმი აწვდის შემდეგ დებულებებს:

- ხელები ხშირად დაიბანე.
- გაასუფთავე და გაასტერილე საერთო გამოყენების ზედაპირი – მერხის, ავეჯის ზედაპირი, მაგიდის ზედაპირი და სხვა.
- არ გააზიარო პირადი ჰიგიენის ნივთები.
- აიცერი.
- არ მიეკარო ქუჩის ცხოველებს.
- დარჩი სახლში, როცა ავად ხარ.

გაკვეთილი III – სპორტი და ჯანმრთელობა

გაკვეთილის მიზანი: მოსწავლეებმა გაიაზრონ, რატომ არის აუცილებელი სპორტი და ფიზიკური აქტივობა მათი ჯანმრთელობისთვის.

საკვანძო სიტყვები: ჯანსაღი ცხოვრება, სპორტი, ფიზიკური აქტივობა.

საკვანძო შეკითხვა: როგორ ვიცხოვროთ ისე, რომ ჯანმრთელები ვიყოთ?

საჭირო რესურსები: პროექტორი.

გაკვეთილის შინაარსი:

გსმენიათ გამონათქვამი: „ჯანსაღი ცხოვრების წესი“?

რას უნდა ნიშნავდეს, თქვენი აზრით?

ახლა ვნახოთ პატარა ვიდეორგოლი.

<https://youtu.be/1thGvnqkLD8>



აბა, გამოიცანით, რის შესახებ იქნება ჩვენი გაკვეთილი?!

.....

ჩვენი დღევანდელი გაკვეთილის თემაა **სპორტი და ჯანმრთელობა**.

მოსწავლეთა ჩართულობისა და გააქტიურების მიზნით ვსვამთ შეკითხვებს:

რომელი სპორტის სახეობა გიყვართ ყველაზე მეტად?

ვინ რომელი სპორტით ხართ დაკავებული?

ვინ არის თქვენი საყვარელი სპორტსმენი?

1) რა არის საჭირო ჯანსაღი ცხოვრებისთვის?

სავარაუდო პასუხები



2) რას გულისხმობს ფიზიკური აქტივობა?

(კითხვა-პასუხი თამაშით. ამ შეკითხვის დასმის დროს თანმიმდევრობით ვაწვდით ბურთს მოპასუხეებს).

სავარაუდო პასუხები:

ფეხბურთის თამაშს

კალათბურთის თამაშს

ცურვას

ცეკვას

სირბილს

ფეხით სიარულს

ჰაერზე ეტლით სეირნობას შუშ პირთათვის

ესე იგი, მთავარია მოძრაობა!

გამოთქვით ვარაუდები, რატომ არის აუცილებელი ფიზიკური აქტივობა?

ამ სახალისო კითხვა-პასუხების შემდეგ ვაცნობთ ინფორმაციას ოლიმპიური თამაშების შესახებ.

ოლიმპიური თამაშების შესახებ გსმენიათ?

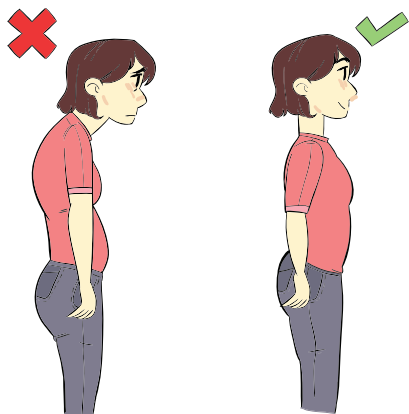
ქალაქ ოლიმპიაში, ძველი საბერძნეთის ტერიტორიაზე, სპორტული შეჯიბრებები ეწყობოდა. ათლეტებს დიდ პატივს მიაგებდნენ და გამარჯვებულს დაფნის გვირგვინით ამკობდნენ.

სპორტს დიდი ისტორია აქვს და ადამიანები მას ოდითგანვე დიდ მნიშვნელობას ანიჭებდნენ.

მაგალითად, სპარტელები ვარჯიშსა და სხეულის წრთობას დიდი ადგილი ეკავა მათ ცხოვრებაში. ისინი საოცარი მეომრები იყვნენ, განთქმული სიმამაცითა და ფიზიკური ძალით.

დააკვირდი სურათებს და იმსჯელე, რა განსხვავებაა მათ შორის?

ფიზიკური აქტივობა გვეხმარება, გვექონდეს გამართული და ლამაზი ხერხემალი.



ფიზიკური აქტივობა გვეხმარება, შევინარჩუნოთ წონა.



შენ შეიძლება იკითხო, სწავლა რა კავშირშია სპორტთან ან ფიზიკურ აქტივობასთან?

ვარჯიში აუმჯობესებს სისხლის მიმოქცევას, გონებრივ შესაძლებლობებს და სწავლას უფრო გაადვილებს.



სპორტი და ვარჯიში ასევე გვეხმარება გუნება-განწყობის გაუმჯობესებაში.

ვარჯიში ამბარებს ძვლებს, ამკვრივებს კუნთოვან სისტემას და ადამიანს ჯანსაღს ხდის.

გახსოვთ თქვენი თანატოლები განვლილი გაკვეთილებიდან?! ისინი განსხვავებულად არიან დატვირთულები ფიზიკურად.



ჩემი საყვარელი სპორტია ფეხბურთი. ყოველდღიურად ვვარჯიშობ, მინდა წარმატებული სპორტსმენი გამოვიდე. **სანი**



მე ცეკვის წრეზე დავდივარ, რომელიც სკოლაშია გახსნილი. კვირაში სამჯერ გვაქვს რეპეტიციები. ძალიან მომწონს და მინდა მალე დავდგე სცენაზე, როგორც მოცეკვავე. ცეკვის გაკვეთილების მერე თავს ბედნიერად და უფრო ენერგიულად ვგრძნობ. **კესო**



მე სპორტით არ ვარ დაკავებული, მაგრამ ყოველ საღამოს ჩემს ძაღლს ვასეირნებ. ბევრს დავრბივართ და ვთამაშობთ. ვფიქრობ, ესეც კარგი ვარჯიშია. **გიგი**



მე სკოლაში ყოველთვის ფეხით დავდივარ. ერთხელ დრო დავნიშნე და დაახლოებით 20 წუთი მჭირდება. ასევე საღამოობით ეზოში ვთამაშობ მეგობრებთან ერთად. დავრბივართ და ვერთობით. მომავალში ვაპირებ, ცურვაზე ვიარო. **ლიზა**



მე გიგისთან და ლიზასთან ერთად, ყოველ საღამოს ვსეირნობ და ვთამაშობ ეზოში. **ანი**

- როგორ ფიქრობთ, ეს ბავშვები ფიზიკურად საკმარისად აქტიურები არიან? რატომ ფიქრობთ ასე?
- შეგვიძლია თუ არა ვიყოთ ფიზიკურად აქტიურები იმ შემთხვევაშიც კი, თუ რომელიმე სპორტზე არ დავდივართ? რა უნდა გავაკეთოთ ამისთვის?
- როგორ ფიქრობთ, უმოდრაობა ცუდია თუ არა ადამიანის ჯანმრთელობისთვის?

ისაუბრეთ, რატომ ფიქრობთ ასე?

გაითვალისწინე!

სავალდებულო არ არის, რომელიმე სპორტზე დადიოდე, მაგრამ ფიზიკური აქტივობა მნიშვნელოვნია შენი ჯანმრთელობისთვის. დღეში ნახევარი საათი სუფთა ჰაერზე ყოფნა, ფეხით სეირნობა, მეგობრებთან ერთად თამაში, სირბილი, ბავშვისთვის აუცილებელია და სასარგებლო.

კარგია, თუ დილით, სკოლაში წასვლამდე მსუბუქ ფიზიკურ ვარჯიშებს გააკეთებ. თუნდაც ისეთს, რასაც სპორტის გაკვეთილზე აკეთებ.

საღამოს კი ფეხით ისეირნებ და ითამაშებ მეგობრებთან ერთად.

ეცადე, კიბეებზე ფეხით იარო და ნაკლებად ისარგებლო ლიფტით.

დაიმახსოვრე!

სპორტი ყველა ადამიანისთვის ხელმისაწვდომია, მათ შორის შშმ პირებისთვის. მთავარია მონდომება და მიზანი.

შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე პირებიც ვარჯიშობენ სპორტის სხვადასხვა ოლიმპიურ სახეობაში და მონაწილეობენ ასპარეზობებში. მათ **პარაოლიმპიელები** ჰქვიათ.

<https://youtu.be/uKTdxygcat4>



რეფლექსია

შევაჯამოთ და მოკლედ ჩამოვაცალიბოთ, რა ვისწავლეთ დღეს?

რატომ არის აუცილებელი ჯანმრთელობისთვის ფიზიკური აქტივობა?

- ფიზიკური ვარჯიში აჯანსაღებს როგორც ფიზიკურად, ისე გონებრივად.
- გვეხმარება ჯანსაღი სხეულის ჩამოყალიბებაში.
- ამაგრებს ძვლოვან და კუნთოვან სისტემას.
- აწესრიგებს სისხლის მიმოქცევას.
- ადამიანში გამოიყოფა ენდორფინები (ბედნიერების ჰორმონი).
- ამცირებს დეპრესიას (ცუდ გუნება-განწყობას).
- ასევე აუმჯობესებს გონებრივ აქტივობას.
- გუნდური სპორტული თამაშები გვასწავლის სოციალიზაციას (ადამიანებთან ურთიერთობას) და გვმატებს თავდაჯერებას.
- გვაჩვენებს მოგებისა და წაგების სწორად მიღებას.
- გვასწავლის დაბრკოლებების გადალახვას, გვაძლიერებს.

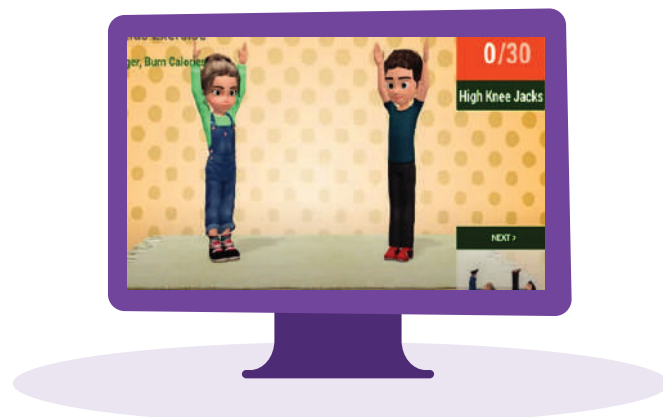
ისაუბრე შენი დღის განრიგის შესახებ, რამდენ დროს უთმობ ფიზიკურ აქტივობას?

ახლა კი ცოტა ვითამაშოთ და თან ვივარჯიშოთ ერთად. აქ არის ვარჯიშების სერია ბავშვებისთვის, რაც შეგიძლიათ ყოველდღიურად გააკეთოთ სახლში.

<https://youtu.be/ZQJLAX00P4k>

https://youtu.be/zMv2oo_CnhY

<https://youtu.be/kYsA9-Qbtyk>



IV ბაკვეთილი – კონფლიქტი და მისი მოგვარების გზები

გაკვეთილის მიზანი: მოსწავლეებმა გაიაზრონ, რატომ ხდება კონფლიქტები და იმსჯელონ მათი მოგვარების გზებზე.

საკვანძო სიტყვები: კონფლიქტური სიტუაცია, კონფლიქტის მიზეზები და შედეგები, კონფლიქტის მოგვარების გზები.

საკვანძო შეკითხვა: როგორ გადავჭრათ კონფლიქტი ჩხუბის გარეშე?

როგორ ვაკონტროლოთ და ვმართოთ ბრაზი?

საჭირო რესურსები: პროექტორი, ფურცლები, კალამი.

გაკვეთილის შინაარსი:

- 1) რა არის კონფლიქტი?
- 2) რის გამო შეიძლება ხდებოდეს ადამიანებს შორის კონფლიქტი?
- 3) გაიხსენეთ თქვენ მიერ შესწავლილი ნაწარმოებები, სადაც არის კონფლიქტური სიტუაცია.

„ჯიუტი თხები“

„მეზობლები“

„სპილო და ჭიანჭველები“

ნახეთ პატარა ანიმაცია

<https://youtu.be/PYPJoKUysDQ>



ვიმსჯელოთ ამ ანიმაციის შესახებ.

დისკუსია

რომელ მოთხრობას გაგონებთ ეს ანიმაცია?

ვინ არიან დაპირისპირებული მხარეები?

რა არის კონფლიქტის მიზეზი?

როგორ მოიქცნენ ირემი და დათვი?

როგორ მოიქცნენ ისინი კურდღელსა და ენოტს?

როგორ მოიქცნენ პატარა გმირები იმავე სიტუაციაში?

კონფლიქტი არის სერიოზული უთანხმოება, დაპირისპირება მხარეებს შორის. კონფლიქტი შეიძლება მოხდეს ადამიანებსა და ადამიანთა ჯგუფებს შორის. კონფლიქტის მიზეზი მრავალგვარია. მთავარია მისი სწორად მოგვარება.

გაიხსენეთ პირადი გამოცდილებიდან რაიმე კონფლიქტური სიტუაცია და როგორ მოაგვარეთ ის? მოვისმინოთ ორ-სამი ბავშვის მოსაზრება.

ხანდახან შეიძლება, ადამიანებთან კონფლიქტი გვექნოდეს. მიზეზი მრავალგვარი არსებობს.

- მაგალითად, და-ძმას შეიძლება ერთდროულად მოუნდეს ერთი და იმავე სათამაშოთი თამაში.
- შეიძლება მეგობრებთან თამაშის დროს ვინმემ წესი დაარღვიოს და უსამართლოდ მოიქცეს.
- შეიძლება შენი ნივთი აიღონ უნებართვოდ.
- შესაძლოა რაიმე ისეთი გითხრან, რაც არ მოგწონს და გწყინს.



ზოგჯერ განსხვავებულ აზრებს და სურვილებს გაბრაზება და ცხარე კამათი მოსდევს. სიბრაზე და გაღიზიანება ისეთი ემოციებია, რომლებიც ხანდახან უჩნდებათ ადამიანებს ერთმანეთის მიმართ. ასეთი ემოციები ბუნებრივი და ნორმალურია.

მთავარია, როგორ უმკლავდები ამ ემოციებს.

თქვენ როგორი განცდა გაქვთ გაბრაზების დროს? (2 წთ)

როგორ იქცევით?

გაბრაზების დროს შეიძლება გინდოდეს, აგრესიულად მოიქცე, იყვირო, შეურაცხყოფა მიაცენო, დაარტყა კიდევ. მაგრამ ასეთი საქციელი აიძულებს მოწინააღმდეგეს, იგივენაირად მოგექცეს. ალბათ ხვდები, რომ ეს გამოსავალი არ არის და ასეთმა საქციელმა შეიძლება მეგობარიც დაგაკარგინოს..

აგრესიულ და მახუბარა ადამიანებთან მეგობრობა არავის უნდა. ბავშვებს კი ხშირად უჭირთ საკუთარი ემოციების მართვა.



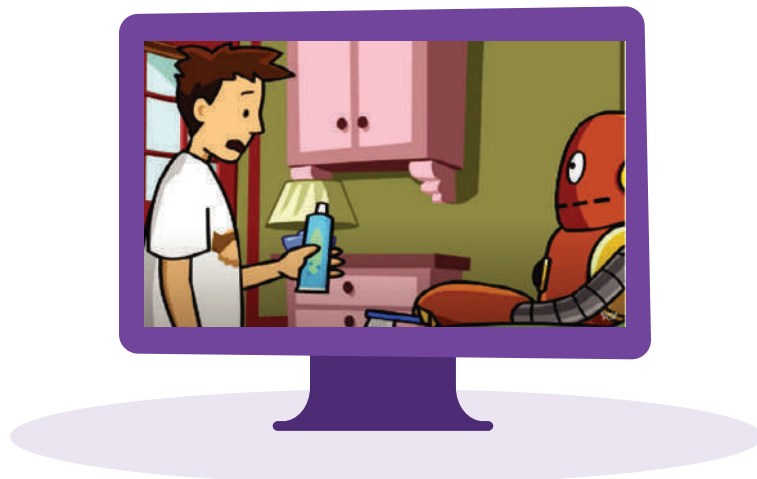
კონფლიქტის დროს წარმოიქმნება ბრაზი, წყენა, გულისტკენა და შიშიც. ასეთ სიტუაციაში გარიდება და უკან დახევაც არ არის სწორი, რადგან ეს ემოციები შენში რჩება და თავს ცუდად გრძნობ. რაც განუხებს, არ უნდა უგულებელყო!

მაშ როგორ უნდა მოიქცე?! (გამოთქვით ვარაუდები) საუკეთესო გამოსავალი არის მშვიდი და პირდაპირი კომუნიკაცია!

- 1) გაბრაზების დროს დაუკვირდი შენს შეგრძნებებს.
 - 2) რამდენჯერმე ღრმად ჩაისუნთქე და ამოისუნთქე.
 - 3) დათვალე 10-დან 1-მდე უკუთვლით. ეს ქმედებები საშუალებას მოგცემს, დამშვიდდე.
 - 4) ამის შემდეგ უთხარი მოწინააღმდეგეს, რაც განუხებს.
 - 5) საუბრისას არ მიაყენო შეურაცხყოფა.
 - 6) შესაძლოა ორივე მხარეს დაგჭირდეთ გარკვეულ დამოთბაზე წასვლა.
 - 7) თუ ვერ შეთანხმდით, დაუძახეთ მესამე, სანდო პირს, რომელიც შეასრულებს მედიატორის როლს (მშობელს, მასწავლებელს, მანდატურს, საერთო მეგობარს).
- ნახეთ საინტერესო ვიდეორგოლი და შემდეგ იმუშავეთ სიტუაციურ ამოცანებზე.



https://youtu.be/jg_Q34kGsKg



დღეს ბევრი რამ გაიგეთ კონფლიქტის შესახებ. გამოიყენეთ ცოდნა და დაეხმარეთ მეგობრებს პრობლემის გადაჭრაში.

სიტუაციური ამოცანა 1 (იმუშავეთ ჯგუფურად და ეცადეთ, მედიატორის როლი მოირგოთ)

გამარჯობა, ბავშვებო! მე და ჩემი დაიკო ლულუ სულ ვჩხუბობთ და ვერ ვახერხებთ პრობლემის გადაჭრას. ჩვენი ჩხუბის მიზეზი პლანშეტია. ლულუს მაშინ მოუნდება ხოლმე პლანშეტის აღება, როცა მეც მჭირდება. დავიღალე ამდენი ჩხუბით. დამეხმარეთ ამ პრობლემის გადაჭრაში. სიყვარულით, თქვენი მეგობარი კესო.

სიტუაციური ამოცანა 2 (იმუშავეთ ჯგუფურად და ეცადეთ, მედიატორის როლი მოირგოთ)

გამარჯობა, ბავშვებო! გუშინ ფეხბურთის თამაშის დროს ბუბა აგრესიულად იქცეოდა, ხელს მკრავდა და ფეხსაც მიდებდა, რომ წავექციე. მსაჯმა ვერ შენიშნა და მეც ვეღარ მოვითმინე: ჯერ ვუყვირე და მერე მაგრად ვიჩხუბეთ. ბიჭებმა გაგვაშველეს, თამაშიდან კი წითელი ბარათებით გამოგვისტუმრეს. მე და ბუბა საუკეთესო ძმაკაცები ვიყავით და ახლა ერთმანეთს აღარც ველაპარაკებით. თავს ცუდად ვგრძნობ და არ ვიცი, როგორ მოვიქცე. მართალი ვარ და მე ხომ არ შევურიგდები?! ველი თქვენს რჩევებს. სანი.

შევაჯამოთ დღევანდელი დღე

ჩამოვწეროთ ან ჩამოვთვალოთ კონფლიქტის მოგვარების გზები.

- გაბრაზების დროს დაუკვირდი შენს შეგრძნებებს.
- რამდენჯერმე ღრმად ჩაისუნთქე და ამოისუნთქე.
- დაითვალე 10-დან 1-მდე უკუთვლით.
- უთხარი მონინააღმდეგეს, რაც განუხებს.
- საუბრისას არ მიაყენო შეურაცხყოფა.

დასასრულს გთავაზობთ საინტერესო ვიდეორგოლებს, რასაც შეიძლება უყუროთ სახლში.

ანიმაციების ჩვენებისას შეგიძლიათ ჩართოთ ქართული სუბტიტრები

<https://youtu.be/7p2UbPsR9CU>



https://youtu.be/gu8gSuF_lwv

გაკვეთილი V – გაჯეტი – მემობარი თუ მძერი

გაკვეთილის მიზანი: მოსწავლეები იმსჯელებენ კომპიუტერთან, გაჯეტთან, ტელეფონთან ურთიერთობის დადებით და უარყოფით მხარეებზე.

საჭირო რესურსები: ფურცლები, ფერადი მარკერები.

საკვანძო შეკითხვა: როგორ ვაკონტროლოთ დრო ინტერნეტთან ურთიერთობისას.

საკვანძო სიტყვები: უსაფრთხოება, დღის რეჟიმი, ინფორმაციის მიღება.

გაკვეთილის შინაარსი:

დღეს ვისაუბრებთ თქვენთვის საყვარელ ნივთებზე – ტელეფონსა და კომპიუტერზე.

მოდით, მოვისმინოთ კესოს და გიგის ამბავი:

„როდესაც რვა წლის კესო და გიგი სკოლიდან ბრუნდებიან, მაშინვე იწყებენ კომპიუტერთ, ტელეფონითა და ტაბლეტით მეგობრებთან მიმოწერას. ისინი ერთობიან, თან ამოწმებენ, სწორად აქვთ თუ არა ჩანიშნული დავალებები. ინტერნეტში შესვლისთანავე ეკრანებზე ჩნდება YouTube-ის ვიდეოები, მულტფილმების სერია, თამაშების რეკლამები და ა.შ.

კესო და გიგი კარგი მოსწავლეები არიან და კომპიუტერთან თუ ტელეფონთან გატარებული დრო ხელს არ უშლით კარგი ნიშნების მიღებაში. მიუხედავად ამისა, დედა მაინც წუხს. სულ ამბობს, რომ ასე არ შეიძლება, დიდხანს ეკრანთან დროის გატარება და ფიზიკური უმოქმედობა შეიძლება საზიანო იყოს ჯანმრთელობისთვის“.

დისკუსია კლასთან:

როგორ ფიქრობთ, რატომ წუხს კესოს და გიგის დედა?

თქვენ გარშემო რას ამბობენ უფროსები?
თქვენი აზრით, სასარგებლოა თუ საზიანო გაჯეტებთან ურთიერთობა?

სავარჯიშო:

მოდით, გავაკეთოთ სავარჯიშო. ადექით ფეხზე, მერხები უკან მისწიეთ და მთელი კლასი განთავსდით მერხების წინ. მე (პედაგოგი) გეტყვით დებულებებს. თუ თქვენ ეთანხმებით, დადექით დაფის მარჯვენა კუთხეში/მხარეს, თუ არა, დარჩით ადგილზე.

თითოეული დებულების არჩევისას ჯგუფმა/მოსწავლემ აუცილებლად უნდა დაასაბუთოს საკუთარი გადაწყვეტილება.



დებულებები:

1. როდესაც კომპიუტერზე, გაჭეტზე, ტელეფონზე ვთამაშობ, დრო ძალიან სწრაფად გარბის. ეს შეიძლება გახდეს მიზეზი, რომ საშინაო დავალება ცუდად ან საერთოდ ვერ მოვამზადო. საბოლოოდ კი მივიღებ ცუდ ნიშნებს და ცუდად ვისწავლი.
2. კომპიუტერის, გაჭეტის, ტელეფონის ეკრანთან გატარებული დრო ბავშვებს განვითარებაში ეხმარება.
3. როდესაც მუდმივად ჩართული ხარ ინტერნეტში, გიჭირს რეალურ სამყაროში ადამიანებთან ურთიერთობა.
4. შეიძლება ბევრი ითამაშო ინტერნეტში, მაგრამ ეს არ შეედრება ეზოში თამაშს, ეზოში თამაში ჯობია.
5. როდესაც კომპიუტერზე, გაჭეტზე, ტელეფონზე თამაშობ, ფიზიკურად საერთოდ არ ხარ დატვირთული და ეს არ არის სასარგებლო ჯანმრთელობისთვის.
6. ვინც დიდ დროს ატარებს ინტერნეტში, მას რეალურ ცხოვრებაში უფრო აგრესიული ქცევები აქვს.
7. კომპიუტერთან, გაჭეტთან, ტელეფონთან ურთიერთობა სასარგებლოა, ბავშვები უკეთ ერკვევიან ტექნოლოგიებში.
8. კომპიუტერთან, გაჭეტთან, ტელეფონთან ხშირი ურთიერთობა ცუდ გავლენას ახდენს კვებაზე.
9. წიგნების კითხვა ჩვენს აზროვნებას, ფანტაზიას და სიტყვების მარაგს ამდიდრებს, მხოლოდ გაჭეტებთან ურთიერთობა კი შეიძლება გახდეს შეზღუდული ლექსიკის მიზეზი.
10. ინტერნეტთან ურთიერთობა სასარგებლოა. ბავშვი ბევრ საინტერესოს სწავლობს, რაც მომავალში გამოადგება.
11. კომპიუტერთან, გაჭეტთან, ტელეფონთან ხშირმა ურთიერთობამ შეიძლება ცუდად იმოქმედოს მეგობრობაზე.
12. კომპიუტერთან, გაჭეტთან, ტელეფონთან ხშირი ურთიერთობა ცუდად მოქმედებს მხედველობაზე.
13. კომპიუტერი, გაჭეტი, ტელეფონი კარგი საშუალებაა ონლაინ ურთიერთობისთვის, ოჯახის წევრებთან, მეგობრებთან ან ნათესავებთან.

მოდით, შევაჯამოთ

ჩვენი ყოველდღიური ცხოვრება დაკავშირებულია ინტერნეტთან, კომპიუტერთან, გაჭეტთან, ტელეფონთან. ინტერნეტი არის ინფორმაციის სასარგებლო წყარო ბავშვებისთვის, მაგრამ კესოს და გიგის მსგავსად, ბევრი ბავშვი მთლიანად ჩაფლულია ონლაინ თამაშებში და ვირტუალურ ურთიერთობებში. ბევრ მათგანს თამაშში იმდენი დრო ეკარგება, რომ ვერ ახერხებს გაკვეთილების მომზადებას და კარგად სწავლას.

ჩვენი სავარჯიშოდან გამომდინარე, შეგვიძლია ვთქვათ:

რა აქვს კარგი გაჭეტებთან ურთიერთობას?

1. კომპიუტერის, გაჭეტის, ტელეფონის ეკრანთან გატარებული დრო ეხმარება ბავშვებს განტვირთვაში.
2. კომპიუტერთან, გაჭეტთან, ტელეფონთან ურთიერთობისას ბავშვები უკეთ ერკვევიან ტექნოლოგიებში, რაც მნიშვნელოვანი უნარია თანამედროვე სამყაროში.

3. ინტერნეტთან ურთიერთობა სასარგებლოა. ბავშვი ბევრ საინტერესოს სწავლობს ინტერნეტით, რაც მომავალში გამოადგება.

4. კომპიუტერი, გაჭეტი, ტელეფონი კარგი საშუალებაა ონლაინ ურთიერთობისთვის, ოჯახის წევრებთან, მეგობრებთან ან ნათესავებთან.

ახლა ვისაუბროთ სმარტფონების, კომპიუტერების, ტაბლეტების და გაჭეტების უარყოფით მხარეებზეც:

1. კომპიუტერზე, გაჭეტზე, ტელეფონზე როდესაც თამაშობ, დრო ძალიან სწრაფად გარბის. ეს შეიძლება გახდეს მიზეზი, რომ საშინაო დავალება ცუდად ან საერთოდ ვერ მოამზადო. საბოლოოდ კი ცუდად ისწავლი.

2. როდესაც მუდმივად ჩართული ხარ ინტერნეტში, გიჭირს რეალურ სამყაროში ადამიანებთან ურთიერთობა.

3. შეიძლება ბევრი ითამაშო ინტერნეტში, მაგრამ ეს არ შეედრება ეზოში თამაშს,

4. კომპიუტერთან, გაჭეტთან, ტელეფონთან ხშირი ურთიერთობა ცუდ გავლენას ახდენს კვებაზე.

5. წიგნების კითხვა ჩვენს აზროვნებას, ფანტაზიას და სიტყვების მარაგს ამდიდრებს, გაჭეტებთან ურთიერთობა კი შეიძლება გახდეს შეზღუდული ლექსიკის მიზეზი.

6. კომპიუტერთან, გაჭეტთან, ტელეფონთან ხშირმა ურთიერთობამ შეიძლება ნეგატიური გავლენა მოახდინოს მხედველობაზე.

ეს ყველაფერი რომ არ დაგვემართოს, რა უნდა გავაკეთოთ? (დისკუსია კლასთან)

ავკრძალოთ გაჭეტებთან ურთიერთობა?

არა, ის აუცილებელია და გვჭირდება!

ინტერნეტთან, კომპიუტერთან, გაჭეტთან, ტელეფონთან ურთიერთობის უარყოფითი გავლენის შესამცირებლად, ზუსტად უნდა ვიცოდეთ, რამდენი დრო გვაქვს სათამაშოდ გამოყოფილი. დღეში 2-3 საათი საკმარისია, მერე უნდა გამოვრთოთ კომპიუტერი, გაჭეტი, ტელეფონი და გავაგრძელოთ მათ გარეშე ცხოვრება.

მოდით, ახლა ვნახოთ ანიმაცია და ვისწავლოთ ინტერნეტის უსაფრთხოდ მოხმარების წესები:

<https://youtu.be/HxySrSbSY7o>
(შესაძლებელია ქართული სუბტიტრების ჩართვა)



მოდით, ჩამოვთვალოთ წესები, რომლებიც უნდა დავიცვათ ინტერნეტთან ურთიერთობისას.

დავალება

დაწერეთ/დახატეთ ინტერნეტის უსაფრთხოდ გამოყენების წესები

ბაკვეთილი VI – პირადი სივრცის დაცვა

გაკვეთილის მიზანი: მოსწავლეებმა უნდა იმსჯელონ პირადი სივრცის დაცვის სტრატეგიებზე/საშუალებებზე.

საჭირო რესურსები: პლაკატები, კომპიუტერი, პროექტორი.

საკვანძო შეკითხვა: რატომ უნდა იცოდნენ ბავშვებმა, რომ მათი სხეული მხოლოდ მათი საკუთრებაა. რატომ არ აქვს ადამიანს უფლება, ცუდად შეეხოს მეორე ადამიანის სხეულს.

საკვანძო სიტყვები: შეხება, კარგი შეხება, ცუდი შეხება, შეჩერება.

გაკვეთილის შინაარსი:

ბავშვის პირადი სივრცის დაცვის სტრატეგია!

ბავშვებო, დღეს ჩვენ ვისაუბრებთ შემდეგ საკითხებზე:

- რა არის ადამიანის, ბავშვის პირადი სივრცე, როგორ უნდა განსაზღვროთ და დაიცვათ ის.
- როგორ უნდა აირიდოთ თავიდან პირადი სივრცის დარღვევა და სხვა ადამიანის მხრიდან ცუდად შეხების მცდელობა.

აქტივობა: „ეჭიმის საათის“ გმირის, ლიზას ამბის მოსმენა და განხილვა.

ლიზას ამბავი:

„ერთხელ ჩემი მშობლები, მათი მეგობრები და ჩვენ, ბავშვები, პიკნიკზე წავედით. იქ საკმაოდ ბევრი ადამიანი დაგვხვდა. უფროსებმა დასასვენებელი ადგილის მომზადება და სუფრის გაშლა დაიწყეს, ბავშვები სათამაშოდ შევგროვდით. მე ბურთით ვთამაშობდი. უცებ ბურთი გადაგორდა, საკმაოდ მსუბუქი იყო და ნიავმა მოშორებით გაიტაცა. დავედევნე. ბურთი პატარა ორმოში ჩავარდა, ჩავხტი, რომ ამომეტანა. ამ დროს ვიღაც კაცმა დამიძახა:

– ლიზა?

– დიახ, – ვუპასუხე.

– როგორ ხარ? – მკითხა.

– კარგად, – მივუგე.

ეს კაცი ვერ ვიცანი, ვინ იყო ან საიდან იცოდა ჩემი სახელი. მომიახლოვდა:

– მოდი, დაგეხმარები.

ისე მიყურებდა, რომ არ მესიამოვნა, უცნაურად ვიგრძენი თავი. ცოტა დავიბენი. ამ კაცმა უცებ მაგრად მომკიდა ხელი ხელზე, წელზეც შემომხვია მეორე ხელი და ორმოდან ამომიყვანა. სასწრაფოდ ბავშვებისკენ გავიქეცი და თან ვყვიროდი: – დედა, დედა... მადლობის თქმაც ვერ მოვახერხე დაბნეულობისგან.

– ბავშვებო, მოდით ვისაუბროთ ამ ამბის შესახებ. ლიზას თქვენთან აქვს რამდენიმე შეკითხვა.

- რა გავიგეთ ლიზას მოყოლილი ამბიდან?
- როგორ ფიქრობთ, რატომ იგრძნო ლიზამ თავი უცნაურად?
- თქვენ როგორ იგრძნობდით თავს მის ადგილას?
- სხეულის რა ნაწილზე შეეხო ლიზას კაცი?
- თქვენი აზრით, ლიზასთვის მისაღები იყო ეს?
- ლიზას რა გრძნობები დაეუფლა?
- მის ადგილას როგორ მოიქცეოდით თქვენ?
- როგორ ფიქრობთ, მამაკაცი ცუდად მოექცა ლიზას?

მოკლე შეჯამება: თუ ადამიანს უნდა, რომ დაგეხმაროს, მას ყოველთვის ცუდი განზრახვა არ აქვს. ლიზას შემთხვევაში რა მოხდა? გოგოს დასჭირდა დახმარება, ამ დროს გამოჩნდა უცხო ადამიანი, რომელსაც მხოლოდ დახმარება უნდოდა. როცა ის ლიზას შეეხო სხეულზე, ამ დროს ატობებდა, რომ ეთქვა: – „მე ახლა ხელს მოგიკიდებ წელზე და არ შეგეშინდეს“. გამოუვალი სიტუაციების დროს ასეთი შეხება შეიძლება მოხდეს, თუ ისე ვერ ხერხდება ადამიანის დახმარება.

ბავშვებო, ასევე უნდა იცოდეთ, რომ არის შემთხვევები, როდესაც ადამიანები ცუდად, უხერხულად გაგრძნობინებენ თავს, გეხებიან სხეულის იმ ნაწილებზე, სადაც შეხების უფლება არ აქვთ. ამის შესახებ ქვემოთ ვისაუბრებთ, ანიმაციის ნახვის შემდეგ.

აქტივობა: ანიმაციის ჩვენება და განხილვა:

„ჩემი სხეული ჩემია. დედა და მამა მენდობიან და მიჭერებენ“.

<https://youtu.be/lvQseuEOkKc>



ეს ჩემი სხეულია და იგი მხოლოდ მე შეეკუთვნის. მე მაქვს მუხლები და იდაყვები, სხეულის სხვა ნაწილებიც, როგორც თქვენ ხედავთ. ზოგიერთი ნაწილი დაფარულია, მას ჰქვია ჩემი სხეულის პირადი ნაწილები, თქვენც გაქვთ ეს ნაწილები.

ერთხელ დედამ და მამამ მითხრეს, რომ მათთვის ძვირფასი განძი ვარ და თუ ვინმე მატკენს, ზიანს მომაყენებს, აუცილებლად უნდა ვუთხრა მათ.

ერთხელ ბიძია ჯონის ვესტუმრეთ. მე სათამაშოებით მშვიდად ვთამაშობდი. ბიძიას მეგობარი მოვიდა, გვერდით დამიჭდა და შემეხო იმ ადგილას, რომელსაც სხვა ვერ ხედავს. შემეშინდა, გავიყინე, სადაც ვიჯექი, იქ გავშეშდი.

მერე გავიფიქრე, ეს ჩემი სხეულია! რატომ გააკეთა მან ეს?

მან მითხრა, რომ ეს ჩვენი საიდუმლო ყოფილიყო და არავისთვის უნდა მეთქვა, **მაგრამ მე სწრაფად გავიქეცი და ყვირილი დავიწყე. დედას და მამას ვუთხარი, რაც მოხდა.** მშობლებმა მითხრეს, რომ მე მამაცი ვარ და ორივემ მაკოცა.

დედამ და მამამ მითხრეს, რომ ამაყობენ ჩემით, რადგან მაშინვე ვუთხარი ამ ცუდი ამბის შესახებ. მშობლებმა დამიჭერეს, ნდობა გამომიციხადეს და ამის გამო მე უფრო კარგად გავხდი.

- **მე ვისწავლე, თუ ძალიან შემეშინდება, უნდა ვუთხრა დედას და მამას.**
- ასევე შემიძლო, ჩემი მასწავლებლისთვის მეთქვა, რატომ ვარ ასეთი სევდიანი.
- მე ვიცი, რომ ეს ჩემი ბრალი არ იყო და მე არც არაფერი დამიშავებია.

ეს ჩემი სხეულია! და ის მხოლოდ მე შეეკუთვნის! მე ვიზრდები დიდი და ძლიერი!

შეკითხვები განხილვისთვის:

- რა მოხდა ანიმაციაში?
- როგორ მოიქცა ბავშვი?
- სად დაირღვა მისი უფლება?
- როგორ იგრძნო თავი?
- რა გააკეთა ბავშვმა პირველ რიგში?
- როგორ აფასებთ მის საქციელს, დედ-მამას რომ უთხრა ცუდი შეხების შესახებ?
- რამ გაახარა ყველაზე მეტად ბავშვი?
- რატომ არის მნიშვნელოვანი სიტყვები: „მე ვიცი, ჩემი ბრალი არაფერია და მე ცუდი არაფერი გამიკეთებია“.

საინფორმაციო დაიჯესტი: ბავშვის პირადი სივრცე

თითოეული ბავშვისთვის, ადამიანისთვის მნიშვნელოვანია პირადი სივრცის არსებობა და უსაფრთხოების განცდა. ჩვენ შეგვიძლია განვსაზღვროთ – სადამდე არის კომფორტული ჩვენთვის ვინმეს მოახლოება და/ან შეხება. როდესაც ჩვენ მიერ შემოსაზღვრულ სივრცეს არღვევენ, ეს ჩვენთვის უსიამოვნოა, იწვევს შფოთვას, გაღიზიანებას და დაძაბულობას. როდესაც ვსაუბრობთ ბავშვების პირად სივრცეზე, მნიშვნელოვანია, გვახსოვდეს, რომ აქ აუცილებელია ბავშვის ფიზიკური და ემოციური უსაფრთხოების დაცვა, რაც მშობლების და მასწავლებლების პირდაპირი მოვალეობაა.

შეხების ფორმა – ჩახუტება

რა არის ჩახუტება? ბავშვებო, ახლა განვიხილოთ შეხების ისეთი ფორმა, როგორცაა ჩახუტება. პლაკატზე ვხედავთ სხვადასხვა ნახატს, თავისი დებულებებით. მიყვებით და განვიხილოთ თითოეული მათგანი!



განხილვა/დისკუსია

ამ დებულებებიდან თქვენთვის

- რა არის მისაღები? რას ეთანხმებით და რატომ?
- რა არ არის მისაღები? რას არ ეთანხმებით და რატომ?

ყველაფერი ჩახუტების შესახებ

- ჩახუტება სასიამოვნოა
- ჩახუტებით სიყვარულს გამოვხატავთ
- ჩახუტებით შეშფოთებას გამოვხატავთ
- ჩახუტება მახედნიერებს
- ნორმალურია ვინმესთან ჩახუტება, როცა მე ამის სურვილი მაქვს?
- რა არის ჩახუტების წესი?
- წესი არ აქვს, ჯერ უნდა იკითხო.
- უნდა იკითხო, „შეიძლება, ჩაგეხუტო, გეთაყვა?“
- დაელოდე პასუხს: „კი“-ს ან „არა“-ს
- შეიძლება დედას და მამა ჩაეხუტო?
- შეიძლება სკოლაში ჩახუტება?
- არ შეიძლება სკოლაში ჩახუტება?
- მე არ ვეხუტები მეგობრებს
- მე არ ვეხუტები მასწავლებლებს
- მე პატივს ვცემ პირად სივრცეს
- მე შემიძლია მივესალმო ან ხელი ავუწიო
- მე შემიძლია მისასალმებლად მტევანი მტევანს მივართყა
- მე შემიძლია ხელის ჩამორთმევა
- ახლა ვიცი, რა უნდა გავაკეთო

ასწავლეთ ბავშვებს, დაიცვან თავიანთი პირადი სივრცე!

ბავშვებო, თქვენ უნდა ისწავლოთ საკუთარი სივრცის დაცვა:

როგორ? წარმოიდგინეთ, რომ სხეულის ირგვლივ გარშემორტყმული გაქვთ უხილავი ბუშტი. ეს არის თქვენი სხეულის საზღვარი და როცა ვინმე ძალიან ახლოს მოდის, ბუშტი სკდება. ყველამ პატივი უნდა სცეს ერთმანეთის საზღვრებს, ანუ პირად სივრცეს და არავის აქვს უფლება, ახლობელ ადამიანებსაც კი, იგი დაარღვიოს თქვენი ნების გარეშე.

შეჯამება

ეს მნიშვნელოვანია!

ბავშვებო, თუ ვინმე შეეცდება, არასათანადოდ შეეხოს თქვენს „უხილავ ბუშტს“, ამის შესახებ აუცილებლად უნდა აცნობოთ:

- მშობლებს;
- მასწავლებლებს;
- დარეკოთ 112-ში;
- მანდატურს;
- ან თქვენთვის სანდო სხვა ადამიანებს.



ბაკვეთილი VII – ბულინგი

გაკვეთილის მიზანი: მოსწავლეებმა უნდა იმსჯელონ და გაიაზრონ, რა არის ბულინგი, ჩაგვრა და რა ზიანი მოაქვს მას ბავშვებისთვის.

საჭირო რესურსები: პლაკატები/სურათები.

საკვანძო შეკითხვა: რატომ არის მნიშვნელოვანი, ბავშვმა გაიაზროს ბულინგის საზიანო პრაქტიკის შესახებ?

საკვანძო სიტყვები: მსხვერპლი, მოძალადე.

გაკვეთილის შინაარსი:

– მოგესალმებით, ბავშვებო. დღეს ჩვენ ვისაუბრებთ ძალადობის ერთ-ერთ ფორმაზე, ბულინგზე, იგივე ჩაგვრაზე. ბულინგი ძირითადად ხდება სკოლაში, ბავშვებს შორის. როცა ერთი ადამიანი მეორეს დასცინის, მასხრად იგდება, ხელს კრავს, არ ელაპარაკება, იგონებს მასზე ტყუილებს, და თუ ასეთი ქცევები ხორციელდება ხშირად, ერთი და იმავე ბავშვის მიმართ, გარკვეული ჯგუფის ან ბავშვის მიერ, ეს არის ბულინგი.

აქტივობა: საინფორმაციო ანიმაციის ჩვენება – რობოტი გვიხსნის, „რა არის ბულინგი“.

<https://www.facebook.com/ambebsmighma/posts/2644699792487859>



აქტივობა: როლური თამაში „მსხვერპლის როლში ყოფნა“.

იმისათვის, რომ კარგად წარმოვიდგინოთ, რას განიცდის დაზარალებული, დაბულინგებული ადამიანი და ჩვენ არასოდეს მოგვიჩვენებს სხვების დაზარალება, გავაკეთოთ ერთი აქტივობა:

ექიმს/დამრიგებელს: დაურიგეთ მონაწილეებს ბარათები, სადაც მოცემულია ბულინგის ფაქტები (იხ. ქვემოთ). თუ მონაწილეთა რაოდენობა იძლევა საშუალებას, რამდენიმე მოსწავლეს მიეცით ერთი და იგივე ბარათი, რაც ერთი და იმავე სიტუაციაზე რეაგირების, შედარების შესაძლებლობას მოგცემთ.

- როცა ბუფეტში, რიგში დგახარ, უფროსკლასელი ხელს გკრავს და შენ წინ დგება.
- ხედავ, რომ კლასელები შენკენ თითს იშვერენ, ჩურჩულებენ და იცინიან.
- როდესაც ინსტაგრამზე სურათს დადებ, დამამცირებელ და დამცინავ კომენტარებს გიწერენ.
- დასვენებაზე ყველა ერთობა ან საუბრობს, ან ჯგუფურად თამაშობს. შენ კი არ გრთავენ არც საუბარში, არც თამაშში და გეუბნებიან: „გადი, თავი დაგვანებე“.

ექიმს/დამრიგებელს: მოსწავლეებს სთხოვეთ, გაითავისონ მსხვერპლის როლი და ისაუბრონ, თუ რას იგრძნობდნენ, რას იტყოდნენ, რას გააკეთებდნენ მოცემულ შემთხვევაში. მიეცით უკუკავშირი. მოსწავლეებს მიაწოდეთ რეაგირების ალტერნატიული გზები, დასვით სწორი აქცენტები.

აქტივობა: ანიმაცია „ბულინგი“ – „ცელქი ბიჭები“

https://youtu.be/MUskhl_y7R4



შეკითხვები დისკუსიისთვის:

- როგორ იქცევიათ ცელქი ბიჭები?
- თქვენთვის რა არის მიუღებელი მათ ქცევაში?
- როგორ ფიქრობთ, რას განიცდის ნიკო, როცა მას ასე ექცევიან?
- თქვენ როგორ მოიქცეოდით ნიკოს ადგილზე?
- როგორ იქცევა სანდრო?
- რატომ არის სანდრო ასეთი გულგრილი ნიკოს მიმართ?
- თქვენი აზრით, რატომ არ ცდილობს მის დაცვას?
- როდის ჩაერთო სანდრო საქმეში?
- როგორ დაელაპარაკა სანდრო ბიჭებს, რა ხერხს მიმართა?
- ბავშვებო, რას გვასწავლის ეს ანიმაცია?

აქტივობა: სურათების განხილვა/მსჯელობა

- რას ხედავთ სურათზე, აღწერეთ, რა ხდება?
- როგორ ფიქრობთ, რას განიცდის დაბულინგებული (დაჩაგრული) ადამიანი ამ დროს?
- რას იტყვით მოძალადე ადამიანებზე, როგორ და რატომ იქცევიათ ასე?



თეორია: რა არის ბულინგი

ბულინგი (მოზინგი) – გულისხმობს დაშინებას, ფიზიკურ და ფსიქოლოგიურ დევნას იმ მიზნით, რომ სხვა ადამიანში შიში გამოიწვიოს და დაიმორჩილოს.

ბულინგი – ძალადობის ფორმაა, რომელიც ძირითადად სკოლებში გვხვდება.

ბულინგის მოტივაცია სხვადასხვაგვარია – შურისძიება, კონკურენცია, მიუღებლობა, მორჩილება ლიდერისადმი, სამართლიანობის აღდგენა და სხვა.

ბავშვი – მსხვერპლი. სხვებთან შედარებით არის უფრო პატარა და სუსტი. მას აშინებს ყოველგვარი კონფლიქტი თანატოლებს შორის, საფრთხის გაჩენის შემთხვევაში კი ტირილს იწყებს.

ბავშვი – აგრესორი. ის მუდმივად ცდილობს, უფროსად და ძლიერად გამოიყურებოდეს, ხშირად ეუხეშება მასწავლებლებს, მშობლებს, საკუთარ და-ძმას. ცდილობს თავისი ძალის გამოქვეყნებას, პრობლემების გადაჭრის დროსაც უპირატესობას ძალისმიერ გზას ანიჭებს.

შეჯამება:

ბავშვებო, დღეს ჩვენ ვისაუბრეთ ბულინგზე და მის უარყოფით შედეგებზე. იმისათვის, რომ დაიცვათ თავი ბულინგისგან, საჭიროა გაითვალისწინოთ შემდეგი ნაბიჯები:

- იყავი თავდაჯერებული
- მტკიცედ თქვი: „არა!“ „შეჩერდი!“ „გაჩერდი!“
- შეინარჩუნე სიმშვიდე! ტირილმა, ყვირილმა, აგრესიამ შეძლება კიდევ უფრო გაამწვავოს სიტუაცია!
- მოერიდე სარისკო, ძალადობრივ სიტუაციებს! არ დაიწყო საქმის გარჩევა „ცხელ გულზე“.
- მოძებნე მხარდამჭერი, დამხმარე, ითხოვე შველა, დახმარება. სასურველია ამ დროს მიმართო ზრდასრულს, რომელსაც ენდობი (მშობელს, მასწავლებელს, მანდატურს და სხვ.). ის უკეთესად შეძლებს მხარდაჭერას, ვიდრე ბავშვი. დახმარებისთვის თანატოლების დაძახებამ შეიძლება ცუდ შედეგებამდე მიგიყვანოს.
- თუ ხარ ბულინგის შემსწრე, დაგმე ბულინგი, გამოესარჩლე მსხვერპლს, შეეცადე მის დაცვას. აქვე გახსოვდეს, რომ თავად არ უნდა გახდე მოძალადე.

გაკვეთილი VIII – ჩვენი საყვარელი ფერები

გაკვეთილის მიზანი: მოსწავლეები იმსჯელებენ თანასწორობისა და გავრცელებული სტერეოტიპების საკითხებზე.

საჭირო რესურსები: პატარა თეთრი წებოვანი ფურცლები, ფერადი ფანქრები, პროექტორი.

საკვანძო შეკითხვა: რატომ არის მნიშვნელოვანი, ბავშვმა გაიაზროს საზოგადოებაში გავრცელებული სტერეოტიპების ზეგავლენის შესახებ ადამიანის არჩევანსა და ცხოვრებაზე.

საკვანძო სიტყვები: თანასწორობა, გოგო, ბიჭი, ფერი.

გაკვეთილის შინაარსი:

ყველა ჩვენგანს სხვადასხვა რამ მოგვწონს – განსხვავებული ფერები, სათამაშოები, თამაშები და სხვა.

თქვენი აზრით, რაზე დამოკიდებულია, რა მოგვწონს და რა – არა?

დღეს ჩვენ ვისაუბრებთ სწორედ ამ განსხვავებულ რაღაცებზე და იმაზე, რა მოსწონთ გოგონებს, ბიჭებს და ორივეს ერთად.

მოდით, ვისჯელოთ, რა მოსწონთ ბიჭებს და რა – გოგონებს.

(დისკუსია კლასთან)

მოდით, გავაკეთოთ სახალისო სავარჯიშო:

დავფიქრდეთ, რომელი ფერი მოგწონთ ყველაზე მეტად? პატარა ფურცელზე დახატეთ იმ ფერის ბურთი, რომელიც მოგწონთ.

დაფაზე დავხატოთ სამი წრე:



ახლა თითოეულმა თქვენგანმა კლასელებს უთხარით და აჩვენეთ, რომელია თქვენი საყვარელი ფერი.

როგორ ფიქრობთ, ეს ფერი გოგონებს უფრო მოსწონთ, ბიჭებს თუ ორივეს?

კლასთან შეთანხმების შემდეგ დაამაგრეთ ფურცელი შესაბამის ადგილას.

როდესაც მოსწავლე იტყვის თავის საყვარელ ფერს, ჰკითხეთ კლასს, ის რომელ რგოლში უნდა მოთავსდეს? გოგოსია ეს ფერი, ბიჭის თუ ორივეს შეიძლება მოსწონდეს?

როგორც წესი, 3-5 მაგალითის ფარგლებში მოსწავლეები აღნიშნავენ, რომ ყველა ფერი უნდა შედიოდეს „ორივე“ წრეში.

თუ არ აღნიშნეს ბავშვებმა ვარდისფერი, აუცილებლად იკითხეთ თქვენ. „ეს ფერი გოგოს ფერია?“ თუ უმეტესობამ თქვა „კი“, ჰკითხეთ ბიჭებს, თუ იცნობენ ვინმე ბიჭს, რომელსაც უყვარს ვარდისფერი? თუ კვლავ არაფერს ამბობენ, თქვენ უთხარით, რომ იცნობთ ასეთ ბიჭებს.

აჩვენეთ თითოეული ფოტო და სთხოვეთ აღწერონ.



რაფაელ ნადალი - ესპანელი ჩოგბურთელი



მესი - არგენტინელი ფეხბურთელი



ზაზა ფაჩულია - ქართველი კალათბურთელი



ლაშა ტალახაძე - ოლიმპიური ჩემპიონი, მძლეოსანი

შეგვიძლია ახლა ვთქვათ, რომ „ფერები ფერებია“ და არ აქვს მნიშვნელობა, გოგო ხარ თუ ბიჭი.

ეს მხოლოდ ფერებია!

კლასი ამბობს - დიახ.....

დაფაზე დაწერეთ ფრაზა „ფერები ფერებია“.

ასევე, შესთავაზეთ ბავშვებს, სავარჯიშოს ბოლოს დატოვოთ მხოლოდ ერთი წრე და დაანეროთ მას „გოგონები და ბიჭები“.

ნიმუშის დიალოგი პედაგოგისთვის:

მასწავლებელი: ვინ გაგვიზიარებს თავის საყვარელ ფერს?

გიგი: მე მომწონს მწვანე.

მასწავლებელი: შენი აზრით, მწვანე არის ფერი ბიჭებისთვის, ფერი გოგონებისთვის, თუ ფერი ორივესთვის?

გიგი: მე ვფიქრობ, რომ მწვანე ბიჭის ფერია...

მასწავლებელი: მოდი, შევამოწმოთ ეს კლასთან ერთად. ასწიეთ ხელი, თუ მწვანე მოგწონთ. დაათვალიერეთ თანაკლასელები... ჰმ... როგორც ჩანს, მწვანე არის ფერი, რომელიც როგორც ბიჭებს, ასევე გოგონებს მოსწონთ. რადგან ბიჭებსაც მოსწონთ და გოგონებსაც, შეიძლება თუ არა ის შევიდეს „ორივეს“ წრეში? რას ფიქრობთ?

გიგი: კარგი... ვფიქრობ, ორივესთვისაა.

მასწავლებელი: სხვას რა ფერი მოსწონს?

კესო: მე წითელი მიყვარს.

მასწავლებელი: როგორ ფიქრობ, წითელი ფერია ბიჭებისთვის, ფერი გოგონებისთვის, თუ ფერი ორივესთვის? რომელ წრეში უნდა შევიდეს?

კესო: გოგონების წრეში.

მასწავლებელი: მოდით, კიდევ ერთხელ გამოვცადოთ ეს ფერი კლასთან ერთად. ასწიეთ ხელი, თუ წითელი მოგწონს! კარგი, როგორც ჩანს, ბიჭებს და გოგონებს წითელი მოსწონს.

კესო: მაგრამ მე მაინც მინდა, ეს გოგონების წრეში ჩავსვა.

მასწავლებელი: კარგი... შეკითხვა ყველასთვის. თუ ბიჭი ხარ, წითელი უნდა გიყვარდეს? კარგია, თუ წითელი მოგწონს? თუ გოგო ხარ, შეგიძლია წითელი მოგეწონოს? მაგრამ უნდა მოგწონდეს? წითელი ფერი ყველას მოსწონს, როგორც ბიჭებს, ასევე გოგონებს. თუ მე მას „ორივეს“ წრეში ვათავსებ, ეს ნიშნავს, რომ კესოს არ მოსწონს? რა თქმა უნდა, არა!

მოდით, შევაჯამოთ

აქვს ფერებს მნიშვნელობა გოგონებისთვის და ბიჭებისთვის?

ფერები ფერებია?

ახლა ვისაუბროთ, რა გავლენას ახდენს ჩვენი სქესი პროფესიის არჩევაზე. მოდით, ვნახოთ ვიდეო.

<https://youtu.be/Cmq8cZCEIVE>



- რაზეა ეს ანიმაცია?
- ახდენს გარემო გავლენას ჩვენზე, თუ როგორ მოვიქცეთ, რა ჩავიცვათ, როგორ გამოვიყურებოდეთ?
- რატომ?

ამას ჰქვია გენდერული სტერეოტიპი. მოდით, ვნახოთ ამინაცია გენდერულ სტერეოტიპებზე:

<https://youtu.be/jrTkMCV2T-g>



მედიის საათი

დანყებითი საფეხურის პროგრამა

IV კლასი

ბაკვეთილი I – რა არის გარდატეხის ასაკი

გაკვეთილის მიზანი: მოსწავლეებმა იმსჯელონ და გაიაზრონ გარდატეხის ასაკისთვის დამახასიათებელი ცვლილებების შესახებ.

საჭირო რესურსები: პროექტორი, კომპიუტერი, ფლიპჩარტი, ფერადი მარკერები, ამოსაბეჭდი ფურცლები.

საკვანძო შეკითხვა: რა არის გარდატეხის ასაკი.

საკვანძო სიტყვები: მოზარდობა, სქესობრივი მომწიფება.

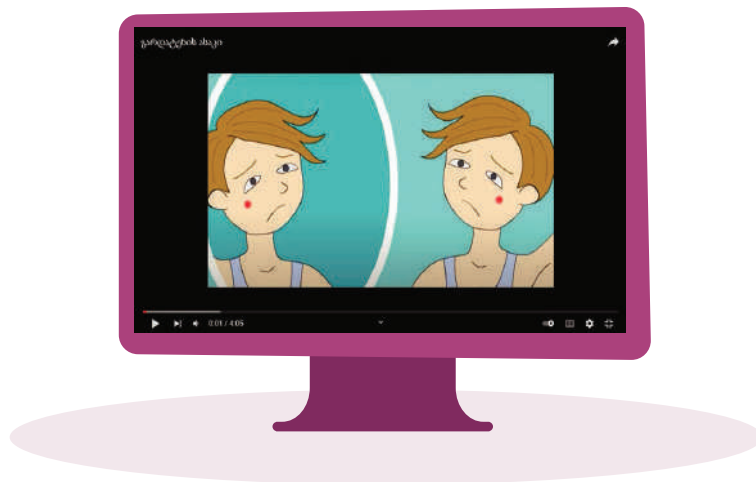
გაკვეთილის შინაარსი:

I აქტივობა – „თანადგომას“ ვიდეორგოლის ჩვენება გარდატეხის ასაკზე.

მასწავლებელი მიმართავს კლასს: – დღეს ვისაუბრებთ გარდატეხის ასაკზე. რა გსმენიათ ამ ასაკის შესახებ? – ისმენს პასუხებს, ჩამოწერს დაფაზე და სთავაზობს ბავშვებს:

ახლა ვნახოთ ვიდეორგოლი გარდატეხის ასაკის შესახებ და შემდეგ განვიხილოთ.

<https://youtu.be/z-pILrPmqgg>



II აქტივობა – ექიმი აცნობს კლასს მცირე თეორიულ მასალას გარდატეხის ასაკზე.

გარდატეხის ასაკში მნიშვნელოვანი ცვლილებები მიმდინარეობს ორგანიზმში. **გარდატეხის ასაკი 11 წლიდან იწყება და 18 წლამდე გრძელდება, თუმცა** შესაძლოა უფრო ადრე ან უფრო გვიანაც დაიწყოს. ამ პერიოდში ორგანიზმში არსებითი ფიზიკური და ნერვულ-ფსიქიკური გარდაქმნები მიმდინარეობს, რის გამოც საგრძნობლად იცვლება მოზარდის ქცევა, მისი ყოველდღიური რეჟიმი, სურვილები და მისწრაფებები. ის მოუსვენარი, ჭიუტი და მეტისმეტად თავდაჭერებული ხდება. მოზარდებს აქვთ დამოუკიდებლობისკენ სწრაფვა. ეწყებათ ხასიათის ცვალებადობა, გაღიზიანებადობა. ყოველივე ამის მიზეზი სასქესო ჰორმონებია, რაც პირველ ხანებში – ცნობისმოყვარეობით, შემდეგ კი საპირისპირო სქესისადმი მოჭარბებული ინტერესით გამოიხატება.

- იზრდება ბავშვის გულიც – ის მოზრდილი ადამიანის გულზე სადი, ელასტიკური და ამტანია. გულის ზრდის ტემპს ჩამორჩება სისხლძარღვთა სანათურის ზრდის პროცესი, რაც სისხლის მოძრაობას ართულებს. ამიტომ ბავშვი შეიძლება მალე იღლებოდეს. არ არის სასურველი მძიმე ფიზიკური დატვირთვები. ვარჯიშსა და სპორტში უნდა მოხდეს ასაკის შესაბამისად დატვირთვა.

- სხეულის ნაწილების ასიმეტრიულად იზრდება. სახისა და სხეულის წარზიდული ნაწილები – კიდურები, ცხვირი და ყბა უსწრებს სხვა ნაწილების ზრდას. ეს ცვლილებები მოზარდის მოძრაობებს აუხეშებს და გარეგნობასაც უხეშ შტრიხებს სძენს.

- გულის მიერ ერთი წუთის განმავლობაში გადასროლილი სისხლის მოცულობის ზრდა და სისხლძარღვის სანათურის დიამეტრის უცვლელობა გულ-სისხლძარღვთა სისტემაში შეუსაბამობას ქმნის, ეს კი ზოგჯერ სისხლის მიმოქცევის მოშლასა და წნევის მომატებას იწვევს, ამიტომ მოზარდ ასაკში ხშირია თავის ტკივილი, თავბრუსხვევა, სწრაფი გადაღლა.

- ყველა ორგანოს მუშაობას ნერვული სისტემა არეგულირებს. გარდატეხის პერიოდში მოზარდის-თვის დამახასიათებელია მომატებული აგზნებადობა. ამის შედეგად ნერვულ უჭრედებზე ბენოლა იზრდება, რაც გუნება-განწყობისა და ქცევის მკვეთრ ცვალებადობას იწვევს. აგზნებადობა გულის მუშაობის ცვლილებასაც იწვევს, ამიტომ გადატვირთვისა და მღელვარებას თან სდევს გულისცემის გახშირება, ქოშინი და სხვა მოვლენები.

- გარდატეხის ასაკში აქტიურდება სასქესო ჰორმონები, რომელთა გავლენითაც ვითარდება მეორეული სასქესო ნიშნები. ვაჟებს წვერ-ულვაში ამოსდით, ხმა ეცვლება. გოგონების სხეულიც იცვლება და ქალურ ფორმებს იძენს. იზრდება მკერდი.

- მოზარდებს ხშირად უნდებიათ სახეზე გამონაყარი. გამონაყარი გამონწვეულია ცხიმოვანი ჯირკვლების გადაჭარბებული მუშაობით, ცხიმი ვერ ამოდის კანის ზედაპირზე, რაც ანთებას და კანის ქსოვილის სტრუქტურის შეცვლას იწვევს. ეს მოზარდებს ხშირად აშფოთებს და ანერვიულებს. თუ მოზარდს საშუალო ინტენსივობის გამონაყარი აქვს, სასურველია, დერმატოლოგ-კოსმეტოლოგს მიმართოს, რომელიც დაადგენს, რამდენად სერიოზულია პრობლემა და საჭიროა თუ არა მედიკამენტოზური მკურნალობა. ასევე მნიშვნელოვანია კანის სწორი მოვლა. არ შეიძლება გამონაყარის ხელით წვალვა და ამოღება, არასდროს! ხშირად ეს იმპულსურად და ქუჩყიანი ხელებითაც კეთდება, წარმოიდგინეთ, რა პრობლემები მოჰყვება ღია ქრილობაში ბაქტერიების შეჭრას. გამონაყარის წვალვამ შეიძლება მთლიან სახეზე ინფექციის გავრცელება გამოიწვიოს. ერთი ანთებითი ელემენტის ადგილას შეიძლება ორი ან მეტი გაჩნდეს. სახის დაბანა საჭიროა დღეში ორჯერ: დილით და საღამოს, სპეციალური სახის დასაბანი საშუალებებით. გამონაყარის საწინააღმდეგო საშუალებები აფთიაქში შეიძინეთ.

გარდატეხის ასაკში გირჩევთ:

- ზომიერად დაიტვირთოთ ფიზიკურად და გონებრივად, რათა გადაჭარბებულმა დატვირთვამ გული და სხვა სისტემები არ დააზიანოს;
- სწორად, სრულფასოვნად შეარჩიოთ კვების რაციონი;
- მოიწესრიგოთ კვების, მეცადინეობის, ვარჯიშის და ძილის რეჟიმი.
- სახის დაბანა სასურველია დღეში ორჯერ: დილით და საღამოს!

III აქტივობა. ტესტის შევსება. ტესტში მოცემულია ცვლილებები, რომლებიც მიმდინარეობს მოზარდის ორგანიზმში გარდატეხის ასაკში. გთხოვთ, მონიშნეთ, მოცემული ცვლილებები რომელ სქესს მიესადაგება.

	მდედრობითი	მამრობითი	ორივე
სახეზე ჩნდება გამონაყარი			
ხმა იცვლება			
მკერდი იზრდება			
ჩნდება დამოუკიდებლობის მოთხოვნილება			
შფოთავენ გარეგნობის გამო			
ჩნდება საწინააღმდეგო სქესის მიმართ ინტერესი			
იწყება მენსტრუაცია			
დამახასიათებელია ხასიათის ცვალებადობა			
აქვთ სიმართოვის და დაბნეულობის განცდა			
სიმაღლეში იზრდებიან			

IV აქტივობა – პლაკატების მომზადება. ექიმი კლასს რამდენიმე ჯგუფად ყოფს და სთავაზობს საინფორმაციო პლაკატების მომზადებას შემდეგ საკითხებზე:

- ფიზიკური ცვლილებები გარდატეხის ასაკში.
- ფსიქოლოგიური პრობლემები გარდატეხის ასაკში.
- გარეგნული ცვლილებები გარდატეხის ასაკში.

დავალების შესასრულებლად ჯგუფებს 10 წუთი ეძლევათ. საბოლოოდ ჯგუფები თავიანთ ნამუშევრებს დაფაზე გამოფენენ.

ბოლოს პედაგოგი გაკვეთილს აჯამებს.

გაკვეთილი II – სწორი კვება

გაკვეთილის მიზანი: მოსწავლეებმა გაიაზრონ ჯანსაღი კვების მნიშვნელობა.

საჭირო რესურსები: პროექტორი, კომპიუტერი.

საკვანძო სიტყვები: ჯანსაღი ცხოვრება, სწორი კვება.

საკვანძო შეკითხვა: როგორ ვიცხოვროთ ისე, რომ ჯანმრთელები ვიყოთ?

გაკვეთილის შინაარსი:

ჯანსაღი კვება

1) ბავშვებს ვუჩვენებთ სხვადასხვა საკვების გამოსახულებებს და ვეკითხებით, რამდენს უყვარს ესა თუ ის საჭმელი. თუ უმეტესობა აწევს ხელს, მაგნიტით ვათავსებთ დაფაზე (არის როგორც ჯანსაღი, ასევე არაჯანსაღი საკვები („ფასტ ფუდი“)). **დანართი-1**

2) ახლა ვნახოთ საინტერესო ანიმაცია და შემდეგ ვისაუბროთ მის შესახებ.

<https://youtu.be/WPmnMqOD8Ek>



რომელი საკვები უყვარდა დეივს?

რა გადაწყვიტა დეივამ?

როგორ იქცეოდა ბიჭუნა?

რა შეამჩნია მან გარკვეული დროის გასვლის შემდეგ?

ვის მიმართა რჩევისთვის?

რა უთხრა დეივს ექიმმა?

როგორ ფიქრობთ, რომელი საკვები არის ჯანსაღი? არაჯანსაღი?

რაში გვეხმარება სწორი, ჯანსაღი კვება?

რატომ არის საზიანო ე.წ. ფასთ ფუდი?

დაფაზე მოთავსებული საკვების გამოსახულებებს ვახარისხებთ ჯანსაღ და არაჯანსაღ პროდუქტებად. ისევ ვათავსებთ ორ სვეტად დაფაზე მაგნიტებით.

ყველა ცოცხალ ორგანიზმს სჭირდება კვება. საკვები გვაძლევს ენერჯიას და ძალას, გვამარაგებს საჭირო ვიტამინებით, რაც გვეხმარება ზრდასა და განვითარებაში.

ადამიანი მუდმივად იცვლება



ის იზრდება და ვითარდება. შესაბამისად იცვლება მისი კვების რაციონიც.

ბავშვისთვის განსაკუთრებით მნიშვნელოვანი ასაკია ე.წ. გარდატეხის წლები, რომელიც დაახლოებით 11 წლიდან იწყება. ამ დროს მის ორგანიზმში გასაკუთრებული ცვლილებები მიმდინარეობს და ის სწრაფად იზრდება. მნიშვნელოვანია, რომ მისი კვება დაბალანსებული იყოს. დაბალანსებული კვება გულისხმობს მრავალფეროვან საკვებს.

ამ ასაკში არ არის მიზანშეწონილი საკვების შეზღუდვა. ხანდახან მოზარდები ცდილობენ, რაციონიდან ამოიღონ ზოგიერთი პროდუქტი, მაგალითად, პურ-ფუნთუშეული, რაც არასწორია.

შიმშილი ან არაჯანსაღი კვება საზიანოა თქვენი ჯანმრთელობისთვის.

დაბალანსებული კვება



ნახეთ ანიმაცია ჯანსაღ კვებაზე და მის მნიშვნელობაზე. შემდეგ ვიმსჯელოთ ნანახის შესახებ.
<https://www.youtube.com/watch?v=mMHVEFWNLMc>



- ანიმაციაში ახსნილია, რატომ არის საჭირო კვება ცოცხალი ორგანიზმისთვის.
- რას ნიშნავს დაბალანსებული კვება?
- საიდან ვიღებთ ენერჯიას?
- რატომ სჭირდება ყველა ცოცხალ ორგანიზმს კვება?
- რა ემართება ადამიანს, როცა მშვიერია?
- რა მოხდება, თუ მართლ შოკოლადს ვჭამთ მთელი დღე? მართლ სტაფილოს?
- როგორი უნდა იყოს ჩვენი კვების რაციონი?

დააკვირდით, რა ნაწილი ეთმობა სწორი კვების შემთხვევაში სხვადასხვა პროდუქტს.



ყველაზე დიდი ადგილი უკავია მარცვლოვან პროდუქტს 1/3 (პურ-ფინთუშეულიც მარცვლეულისგან მზადდება) და ხილ-ბოსტნეულს 1/3;

დანარჩენ 1/3 -ში ერთად არის მოთავსებული და თანაბრად განაწილებული ხორცეული და თევზეული, ასევე - რძის პროდუქტები. აქვია ცხიმები და ტკბილეული, რასაც ყველაზე მცირე ნაწილი უკავია.

როგორც ხედავთ, მრავალფეროვანი საკვების მიღება მნიშვნელოვანია ჩვენი ორგანიზმის ზრდა-განვითარებისთვის.

დაფიქრდით და უპასუხეთ, დღეში რამდენჯერ უნდა მივირთვათ საკვები?

დღეში 4-ჯერ კვება გვებმარება, რათა ჩვენი რაციონი მრავალფეროვანი იყოს.

საკლასო აქტივობა

ააგეთ ჯანსაღი კვების პირამიდა.

იმუშავეთ ჯგუფურად და ააგეთ კვების პირამიდა. გააკეთეთ პრეზენტაცია და იმსჯელეთ, რომელი პროდუქტები განათავსეთ და როგორი თანმიმდევრობით. ახსენით, რატომ?

შევაჯამოთ დღევანდელი გაკვეთილი

ჩამოწერე შენი კვირის რაციონი, დააკვირდი ჯანსაღი კვების პირამიდას და თავად შეაფასე შენი თავი, რამდენად სწორად იკვებები.

სახელი და გვარი	ჩემი კვირის რაციონი	როგორ ვაფასებ თავს	
		ვიკვებები ჯანსაღად	😊😊😊
		ვიკვებები ჯანსაღად, იშვიათად ვჭამ არაჯანსაღ საკვებს	😊😊
		თანაბრად ვჭამ როგორც ჯანსაღ, ისე არაჯანსაღ საკვებს	😊
		მიყვარს ტკბილეული და „ფასთ ფუდი“. ხშირად ვჭამ არაჯანსაღ საკვებს	😞

დამატებითი რესურსები.

<https://youtu.be/GnfTHsdTodA> თამაში (ჯანსაღი და არაჯანსაღი კვება)

<https://youtu.be/Ds6tUxatnTs> ბოსტნეულის სიმღერა

დანართი - 1



გაკვეთილი III – ექიმთან ვიზიტის მნიშვნელობა

გაკვეთილის მიზანი: მოსწავლეებმა გაიაზრონ ექიმის როლი და ექიმთან ვიზიტის მნიშვნელობა.

საჭირო რესურსები: პროექტორი, კომპიუტერი, ფერადი მარკერები, ფლიპჩარტი.

საკვანძო შეკითხვა: რა შემთხვევაში მივდივართ ექიმთან?

საკვანძო სიტყვები: ექიმი, პროფილაქტიკური ვიზიტი, კონსულტირება, გასინჯვა.

გაკვეთილის შინაარსი:

I აქტივობა. ექიმი მიმართავს კლასს: – ალბათ ყველა თქვენგანი ყოფილა ექიმთან. გთხოვთ გაიხსენოთ, რომელ ექიმთან იყავით და რა მიზნით?

შემდეგ ჩამოწერს დაფაზე პასუხებს.

– რა ემოციებს იწვევდა ეს ვიზიტები თქვენში?

II აქტივობა – პასუხების მოსმენის შემდეგ სთავაზობს: მოდით, ახლა ვნახოთ ანიმაცია.

<https://www.youtube.com/watch?v=bwx2Z69S0YA>



ვიდეორგლის ტექსტი: ექიმის როლი

მე ექიმი ჯონი ვარ. ვებმარები ადამიანებს, რომ იყვნენ ჯანმრთელები.

მოდით ვნახოთ, რა ხდება, როცა ექიმთან მივდივართ. თავიდან ექიმი თქვენ და თქვენს მშობელს იმაზე გაგესაუბრებათ, თუ რა განუხებთ. შემდეგ გაგსინჯავთ. გასინჯვის დროს ექიმი აფასებს, რამდენად ჯანმრთელია თქვენი სხეული. გასინჯვა შესაძლებელია მაშინაც, როცა არაფერი განუხებთ, რათა ექიმი დარწმუნდეს, რომ თქვენი სხეულის ზრდა კარგად მიმდინარეობს და ზრუნავთ სხეულზე. შესაძლოა გასინჯვის დროს ექიმმა გამოიყენოს სპეციალური ინსტრუმენტი. მაგალითად, ფონენდოსკოპი (სტეთოსკოპი), რითაც ექიმი აფასებს გულისა და ფილტვების მდგომარეობას. ექიმმა შესაძლოა გამოიკვლიოს თქვენი ცხვირი, პირი. შესაძლოა დანიშნოს წამალი ან რაიმე გამაჯანსაღებელი საშუალება, სახვევი. ექიმს ჰყავს დამხმარე პერსონალი – ექთანი.

მასწავლებელი ანიმაციის ჩვენებას წყვეტს 2:44 წამზე და სვამს შეკითხვას: აბა, რა მიმართულების ექიმების შესახებ გასმენიათ? – არსებობენ სხვადასხვა მიმართულების ექიმები: გულის, ფილტვის, სახსრების, კბილის და ა.შ. პასუხებს ჩამოწერს დაფაზე და აგრძელებს ვიდეოს პრეზენტაციას.

თუ გჭირდებათ რომელიმე მიმართულების ექიმი ან რომელი ექიმი გჭირდებათ, ამას გირჩევთ ოჯახის ექიმი ან პედიატრი.

III აქტივობა – ინფორმაციის მიწოდება კითხვა-პასუხის რეჟიმში. ექიმი სვამს შეკითხვას:

ექიმს მიმართავენ სხვადასხვა შემთხვევაში. ბავშვებო, რა შემთხვევებია ეს?

სწორ პასუხებს წერს დაფაზე და ავსებს ინფორმაციას.

- როცა რაიმე გვანახებს.
- აცრებისთვის.
- პროფილაქტიკური გასინჯვებისათვის.
- ქრონიკული დაავადების არსებობის დროს პერიოდული ვიზიტები საჭიროა იმისათვის, რომ ექიმი დარწმუნდეს მკურნალობის მართებულად მიმდინარეობაში.

თუ ჯანმრთელები ვართ, ყოველწლიურად საჭიროა ვიზიტები შემდეგ ექიმებთან:

პედიატრთან ან ოჯახის ექიმთან და სტომატოლოგთან.

ოჯახის ექიმი – ოჯახის ექიმი პაციენტისათვის პირველი კონტაქტია სამედიცინო სფეროსთან. მან უნდა აკონტროლოს პაციენტის ჯანმრთელობის მდგომარეობა – დაუნიშნოს სწორი მკურნალობა, გამოკვლევისთვის საჭირო პროცედურები და ა.შ.

ოჯახის ექიმს შეუძლია მართოს ნებისმიერი სქესისა და ასაკის პირის სამედიცინო პრობლემები. პაციენტის შესაბამის სპეციალისტთან საკონსულტაციოდ და სამკურნალოდ გაგზავნის დროსაც კი, ოჯახის ექიმი ატარებს საწყის შეფასებას და პასუხისმგებელია სამედიცინო მომსახურების პროცესის კოორდინაციაზე.

ოჯახის ექიმი პაციენტს არა მარტო დაავადების განკურნებაში, არამედ პრევენციაშიც ეხმარება.

პედიატრი – ექიმი, რომელიც მკურნალობს ბავშვებს.

პედიატრი არის ყველაზე პირველი და მნიშვნელოვანი ექიმი სპეციალისტი, რომელიც ზრუნავს ბავშვის ჯანმრთელობაზე. ბავშვი პედიატრის მეთვალყურეობის ქვეშ იმყოფება დაბადების პირველივე წუთებიდან. მის კომპეტენციაში შედის ბავშვთა დაავადებების დიაგნოსტიკა, მკურნალობა და პროფილაქტიკა. პედიატრზე დამოკიდებული მკურნალობის დროულად და სწორად დანიშვნა. პედიატრთან დროულად მიმართვაზე კი ხშირად დამოკიდებულია დაავადების მკურნალობის ეფექტურობა. იგივე ფუნქციები აქვს ოჯახის ექიმსაც.

სტომატოლოგი – ექიმი, რომელსაც მიმართავენ პირის ღრუს ჯანმრთელობის პროფილაქტიკური შემოწმებისათვის. ის დროულად გამოავლენს კბილებისა და ღრძილების დაზიანებას და თუ ასეთი არსებობს, გიმკურნალებთ.

როგორ უნდა მოვიქცეთ ექიმთან?

- უნდა მივანოდოთ სრული ინფორმაცია ჩვენი ჯანმრთელობის მდგომარეობის შესახებ.
- არ დავუმალოთ არაფერი.
- არ მოგვერიდოს კითხვების დასმა.

IV აქტივობა – ინფორმაციის მიწოდება კითხვა-პასუხის რეჟიმში.

- ბავშვებო, ადამიანებს ზოგჯერ არ უნდათ ექიმთან წასვლა. რა მიზეზით არიან თანხმები ექიმთან ვიზიტს?

პასუხებს ჩამოწერს დაფაზე და ავსებს შესაბამისი ინფორმაციით.

- ეზარებათ
- დრო არ აქვთ
- ფული არ აქვთ
- ეშინიათ ტკივილის
- არ უნდათ, რომ ექიმმა შეცვალოს მათი ცხოვრების წესი ან დაუნიშნოს მკურნალობა. მაგალითად, აუკრძალოს თამაში გარკვეული დროით.

• ზოგჯერ ექიმთან ვიზიტს სიზარმაცის გამო არიდებენ თავს. უნდა გვახსოვდეს, რომ აუცილებელი ვიზიტის თავიდან აცილების შემთხვევაში შეიძლება გამოგვჩინოს ცვლილებები და გართულდეს ჩვენი ჯანმრთელობის მდგომარეობა.

• თანამედროვე მედიცინა ფლობს ძალიან ბევრ საშუალებას იმისათვის, რომ სამედიცინო მომსახურების დროს არ ვიგრძნოთ ტკივილი. რაც უფრო ადრე მივმართავთ ექიმს, მით უფრო ნაკლებად შემაწუხებელი და ხანმოკლეა მკურნალობა.

• ზოგჯერ საჭიროა გარკვეული შეზღუდვები, იმისათვის, რომ ჩვენი ჯანმრთელობა არ დაზიანდეს. მაგალითად – თუ გული გვანუხებს, ვარჯიშის რეჟიმის შეცვლა და საერთოდ თავშეკავება. თუ ღვიძლი გვანუხებს ან დიაბეტი გვაქვს, აუცილებელია დიეტაზე გადასვლა. ამ შეზღუდვების თავიდან აცილებით შეიძლება ისე გართულდეს ჩვენი ჯანმრთელობის მდგომარეობა, რომ სავალალო შედეგები მივიღოთ.

V აქტივობა – საბოლოოდ ექიმი სთავაზობს კლასს შემდეგ დავალებას: კლასი იყოფა რამდენიმე ჯგუფად. თითოეულმა ჯგუფმა უნდა მოამზადოს პლაკატი მონოდებებით.

ერთმა ჯგუფმა – ექიმთან პროფილაქტიკური ვიზიტების აუცილებლობაზე.

მეორე ჯგუფმა – ექიმის რეკომენდაციების დაცვის აუცილებლობაზე.

მესამე ჯგუფმა – სტომატოლოგთან ყოველწლიური ვიზიტის აუცილებლობაზე.

დავალებისათვის კლასს ეძლევა 15 წუთი. დავალების შესრულების შემდეგ თითოეული ჯგუფის წარმომადგენლები ნამუშევრებს გამოფენენ დაფაზე და ხსნიან პლაკატის მნიშვნელობას.

ბოლოს ექიმი აჯამებს გაკვეთილს

გაკვეთილი IV – სოციალური უნარები

გაკვეთილის მიზანი: მოსწავლეებმა გაიაზრონ, რატომ არის მნიშვნელოვანი სოციალური უნარები თანატოლებთან ურთიერთობაში.

საკვანძო სიტყვები: ურთიერთობები, სწორი კომუნიკაცია, თანატოლების გავლენა.

საკვანძო შეკითხვა: როგორ უნდა მოვიქცეთ თანატოლებთან (აღამიანებთან) სწორად საკომუნიკაციოდ?

გაკვეთილის შინაარსი:

თანატოლებთან ურთიერთობა

სოციალური უნარები

გაიხსენეთ, რომელი გუნდური თამაშები იცით?
რის თამაში გიყვართ ყველაზე მეტად მეგობრებთან ერთად?
ჩვენი საუბრიდან გამომდინარე, რის შესახებ შეიძლება იყოს დღევანდელი გაკვეთილი?
გამოთქვით ვარაუდები.

დღევანდელი გაკვეთილის თემა – ურთიერთობები სხვებთან.

შევეცადით ჩამოვთვალოთ, თუ რა გვჭირდება აღამიანებთან ურთიერთობისთვის?

თამაში 1

წარმოიდგინე, რომ უცხო აღამიანებთან ხარ. გაგვეცანი და დაახასიათე შენი თავი რამდენიმე წინადადებით.

მასწავლებელი ბურთს აწვდის რომელიმე ბავშვს. როდესაც მოსწავლე დაასრულებს საკუთარი თავის წარდგენას, თავად გადააწვდის ბურთს მომდევნოს. ასეთი გათამაშება შეიძლება რამდენიმე მოსწავლესთან.

რა გავიგეთ (დავიმახსოვრეთ) ერთმანეთის შესახებ?

როგორ ფიქრობ, საჭიროა თუ არა ერთმანეთთან საუბარი და მოსმენა? რატომ ფიქრობ ასე?

თამაში 2

ბურთი საწყისი ა. წერტილიდან უნდა მიიტანოთ ბ. წერტილამდე.
ერთმანეთთან დგებით ბურგით, შუაში მოაქცევთ ბურთს და ასე მიდიხართ.
დგებით პირისპირ და გიკავიათ ბურთი შუბლით.
იგივე შეიძლება ხელისგულებითაც..... (ბევრი სხვადასხვა ვარიანტი არსებობს)

თამაში 3

დასხედით სკამებზე ბურგშექცევით, წყვილებში.
ერთ მხარეს მსხდომთ ურიგდებათ სურათები. მეორე მხარეს მსხდომებმა უნდა დახატონ იგივე სურათები კარნახით.

რა იყო საჭირო ამ დავალებების უკეთ შესასრულებლად?

მოსწავლეები მსჯელობენ, თუ რა დაეხმარათ დავალების შესრულებაში.

(ყველა აქტივობის შესრულება შესაძლოა ვერ მოესწროს გაკვეთილზე, გთავაზობთ შეარჩიოთ თქვენთვის სასურველი)

აღამიანი სოციალური არსებაა.

იცით, რას ნიშნავს სიტყვა „სოციალური“?

აღამიანი ცხოვრობს სხვა აღამიანებთან ერთად. მუდმივად ურთიერთობს მათთან.

კიდევ რომელი სოციალური არსებები გახსენდებათ? (დელოფინები, ფუტკრები, ჭიანჭველები...)
 მარტივად რომ ვთქვათ, ადამიანი საზოგადოების ნაწილია. ის დაბადებიდანვე იწყებს სხვებთან ურთიერთობას.

ახალდაბადებული ბავშვი ურთიერთობს მშობლებთან, ოჯახის წევრებთან.
 შემდეგ კი, ასაკის მატებასთან ერთად, იზრდება მისი საურთიერთო წრეც.

თქვენ ვისთან ურთიერთობთ? სავარაუდო პასუხები:
 ოჯახის წევრებთან, თანაკლასელებთან, უბნის, ეზოს მეგობრებთან და ა.შ.

რა უნარები უნდა გვქონდეს სხვებთან ურთიერთობისთვის?

გამოთქვით ვარაუდები.
 დააკვირდი ჩამონათვალს!

მნიშვნელოვანი სოციალური უნარები ბავშვებისთვის:

1. გაზიარება
2. თანამშრომლობა.
3. მოსმენა
4. ინსტრუქციის მიყოლა
5. პირადი სივრცის დაცვა
6. თვალთ კონტაქტი
7. კარგი მანერები

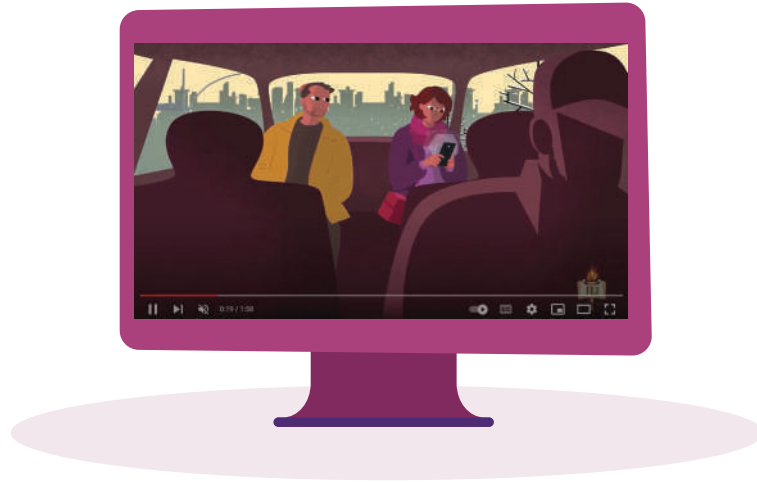
სოციალური უნარები შეიძლება ვისწავლოთ, როგორც სხვა საგნები სკოლაში. დააკვირდით პლაკატს!

სოციალური უნარები რომლებიც ბავშვს აუცილებლად უნდა ვასწავლოთ

				
კომპრომისების ძებნა	გრძნობების გამოხატვა	მითითების შესრულება	თვითკონტროლი	შემწყნარებლობა
				
ფიქრი საუბრამე	დადებითი განწყობის შენარჩუნება	ნეგატივისგან თავდაცვა	ბრაზთან გამკლავება	ბოდიშის მოხდა
				
სხვისი აზრის პატივისცემა	ახალი იდეების და აზრების გამოხატვა	პასუხისმგებლობის თავზე აღება	დათმობა	
				
პირადი სივრცის პატივისცემა	ფიზიკური აქტივობის სიყვარული	განსხვავების პატივისცემა	სიმშვიდის შენარჩუნება	
				
შფოთვის კონტროლი	შფოთვის კონტროლი	სიახლეების ძიება	კონფლიქტების მოგვარება	ნივთების თანატოლებთან გაზიარება

ვნახოთ ანიმაციები და ვიმსჯელოთ, თუ რა სირთულეებს აწყდებიან ადამიანები ურთიერთობების დროს და რატომ ხდება ასე?!

https://youtu.be/c_W6SX6SLdg



რა პრობლემა გამოიკვეთა ამ ანიმაციაში?

რომელი სოციალური უნარი არ ჰქონდა გოგონას და ანიმაციის კიდევ სხვა პერსონაჟებს?

შეძლებდა გოგონა ურთიერთობების გამოსწორებას?

ზოგჯერ ჩვენს მეგობრებს დახმარება სჭირდებათ და უნდა ვიცოდეთ, როგორ მოვიქცეთ ასეთ დროს.

<https://youtu.be/t685WM5R6aM>



რატომ ვერ შეძლო პირველმა მეგობარმა მისი დახმარება?

რა დაეხმარა სპილოს?

რატომ არის საჭირო სხვისი ემოციების მოსმენა?

ურთიერთობის სწორად წარმართვისთვის სხვადასხვა უნარია საჭირო.

1) საკუთარი თავის შეფასება. (ვინ ვარ მე? რა შემიძლია კარგად? რაში მჭირდება დახმარება?)

2) საკუთარი აზრების და ემოციის გაზიარება.

3) სხვისი მოსმენა და მისი აზრის გათვალისწინება.

4) ურთიერთდახმარება.

5) საერთო ინტერესები (თუ რაიმე ჯგუფურ აქტივობაში ვართ, არსებობს საერთო წესები და გარკვეული მიზანი, რასაც უნდა მივაღწიოთ).

6) ერთმანეთის პატივისცემა.

7) საკუთარი ემოციების მართვა.

8) სხვისი ემოციის ამოცნობა (მაგალითად, თუ ჩვენი მეგობარი მოწყენილია ან თავს ცუდად გრძნობს, უნდა ვეცადოთ გავამხნევოთ).

ურთიერთობები ყველას განსხვავებულად გამოგვდის, ზოგი მორიდებულია, ზოგი – ნაკლებად აქტიური და არ უყვარს ბევრი საუბარი, ზოგი კი მეტად აქტიურია და მოსწონს ყურადღების ცენტრში ყოფნა. შესაბამისად, ისინი განსხვავებულად იქცევიან.

დასასრულს შევაჯამოთ და კიდევ ერთხელ ჩამოვთვალოთ, რა არის საჭირო კარგი ურთიერთობებისა და კომუნიკაციისთვის.

შეავსეთ ეს კითხვარი და შეაფასეთ საკუთარი თავი, რამდენად კარგად გამოგდით სწორი კომუნიკაცია. გამოიყენეთ შემდეგი ნიშანი: ვეთანხმები – √.

	ყოველთვის		იშვიათად
ყურადღებით ვუსმენ მოსაუბრეს			
ვფიქრობ, ვიდრე დავიწყებ საუბარს			
მომწონს სხვების დახმარება და ნივთების გაზიარება			
ვგრძნობ, როცა ვინმე მოწყენილია და ვცდილობ, დაგვხმარო			
შემიძლია გუნდური აქტივობის წესების დაცვა			
შემიძლია ბოდიშის მოხდა			
ვაკონტროლებ ჩემს ემოციებს			
შემიძლია დათმობა			

მასწავლებლებისთვის

სოციალური უნარები ის უნარებია, რომლებიც ადამიანს გარემოსთან ურთიერთობის საფუძველზე ბავშვობიდან უყალიბდება. ეს უნარები არ არის თანდაყოლილი და მათი განვითარება საკმაოდ დიდ ძალისხმევას მოითხოვს. ამასთანავე, სოციალური უნარები ადამიანს განსაკუთრებულად სჭირდება იმისთვის, რომ შეძლოს საზოგადოებაში ცხოვრება.

სოციალურ-ემოციური უნარები ეხმარება ბავშვს საკუთარი თავის შესწავლაში, საკუთარი ემოციების ამოცნობაში, იმპულსებისა და ქცევის მართვაში, თანატოლებთან და უფროსებთან პოზიტიური ურთიერთობის ჩამოყალიბებაში და ა.შ. ბავშვები, რომლებსაც სოციალურ-ემოციური უნარები კარგად აქვთ განვითარებული, უკეთ იცნობენ საკუთარ თავსა და შესაძლებლობებს, აქვთ საკუთარი თავის, შესაძლებლობების რწმენა, უკეთესად თანაცხოვრობენ როგორც თანატოლებთან, ასევე უფროსებთან. სოციალურ-ემოციური უნარების განვითარება ეხმარება ბავშვებს, რომ წარმატებულები იყვნენ როგორც სკოლაში, ასევე ზრდასრულ ცხოვრებაში. სწავლისას მათი აკადემიური მოსწრება უფრო მაღალია, ზრდასრულობაში კი უკეთ ართმევენ თავს როგორც სამსახურში ნამოჭრილ, ასევე სხვა ცხოვრებისეულ სირთულეებს.

სასურველია ითარგმნოს მასწავლებლებისთვის.

- <https://youtu.be/4AvSvZkmDJU>
- https://youtu.be/H_O1brYwdSY

გაკვეთილი V – უთანხმოება თანატოლებთან

გაკვეთილის მიზანი: მოსწავლეები გაიაზრებენ სწორი კომუნიკაციის მნიშვნელობას.

საჭირო რესურსები: ამობეჭდილი ფურცლები, კალამი, პროექტორი, კომპიუტერი.

საკვანძო კითხვა: რა უნდა გავაკეთო მაშინ, როცა ძალიან გაბრაზებული ვარ?

საკვანძო სიტყვები: თანატოლი, მეგობარი, ურთიერთობა, კონფლიქტი, უთანხმოება, თანამშრომლობა.

გაკვეთილის შინაარსი:

დღეს უნდა ვისაუბროთ ურთიერთობებზე მეგობრებთან და თანატოლებთან. მითხარით, ბევრი მეგობარი გყავთ?

როგორები არიან თქვენი მეგობრები? (კეთილი, ხუმარა, ჭკვიანი....) მოგსვლიათ კამათი ან ჩხუბი მეგობართან?

მოდით, გიგი და სანის ამბავი მოვისმინოთ.

აღბათ გახსოვთ, გიგი და სანი ერთ ეზოში ცხოვრობენ, ისინი კლასელები არიან. თითქმის ყოველ დღით სკოლაში ერთად დადიან და მეგობრობენ. ერთ დღეს, დიდ შესვენებაზე გიგიმ ქალაქისგან ლამაზი თვითმფრინავი გააკეთა, რომელიც ისე მაღლა დაფრინავდა, მთელი კლასი აღაფრთოვანა, სანი იმ დღეს არ იყო ხასიათზე, ცალკე დადგა და ჩაიბურტყუნა: „მე უფრო ძლიერი თვითმფრინავის გაკეთება შემიძლია“. გიგიმ უთხრა, არ მჯერაო. გაბრაზებული სანი კი გაიქცა და გიგის თვითმფრინავი ნაკუნებად აქცია.

მოდით, ახლა ვიმსჯელოთ:

- რას დაარქმევდით ამ სიტუაციას?
- როგორ მოიქცა სანი?
- რას იგრძნობდა გიგი, როცა სანიმ თვითმფრინავი დაუნაკუნა?
- შენ როგორ მოიქცეოდი გიგის ადგილას?
- რას ურჩევდი გიგის?

არსებობს წესები, რომელთა დაცვა დაგეხმარება პრობლემების მოგვარებაში.

რა უნდა გავაკეთო მაშინ, როცა ძალიან გაბრაზებული ხარ?

დაიმახსოვრე ოთხი წესი:

1. როცა მიხვდები, რომ გაგაბრაზეს, იმწამსვე არ გასცე პასუხი.
2. გულში თქვი: „გაჩერდი!“
3. სამჯერ ღრმად ჩაისუნთქე.
4. როცა დამშვიდდები, ამის შემდეგ იფიქრე, როგორ შეიძლება პრობლემის მოგვარება.



თანამშრომლობა კონფლიქტის მოგვარების ყველაზე კარგი გზაა. ამ დროს უნდა დასვა ბევრი შეკითხვა და გაარკვიო, რამ გამოიწვია კონფლიქტი. ამის შემდეგ ორივე მხარემ უნდა იფიქროს პრობლემის მოგვარების გზებზე.

მოდით, შევაჯამოთ:

როდესაც ვსაუბრობთ კონფლიქტებსა და უთანხმოებაზე, ყოველთვის უნდა გვახსოვდეს, რომ ერთნაირი ადამიანები არ არსებობენ, ყველა განსხვავებულია. ჩვენ განვსხვავდებით სქესის, ასაკის, სიმაღლის, ინტერესების მიხედვით. სხვადასხვანაირად ვიქცევით, სხვადასხვა რაღაც გვინტერესებს, გაბრაზებაც კი განსხვავებული გვაქვს.

1. უნდა გახსოვდეს, რომ გაბრაზებულმა არაფერი უნდა მოიმოქმედო.
2. გულში თქვი: „გაჩერდი!“
3. სამჯერ ღრმად ჩაისუნთქე.
4. როცა დამშვიდდები, ამის შემდეგ იფიქრე, როგორ შეიძლება პრობლემის მოგვარება.

მოდით, ახლა შევაგვსოთ ტესტი და გავიგოთ, როგორ ვაგვარებთ უთანხმოებას.

ტესტები

შეავსე ტესტი, უპასუხე შეკითხვებზე მხოლოდ „კი“ ან „არა“

როცა უთანხმოება მაქვს:

- ვცდილობ დავმშვიდდე, სანამ რამეს მოვიმოქმედებ -----
- ვცდილობ, არავის დავარტყა -----
- ყურადღებით ვუსმენ, რას ამბობს მოწინააღმდეგე -----
- სანამ გადავალ ჩხუბზე, ვცდილობ დავფიქრდე, სხვა რა შემიძლია გავაკეთო ---
- კამათში მოგებას მირჩევნია, მოვძებნო პრობლემის მოგვარების გზები -----
- მე მომწონს, როცა ვთანხმდებით -----
- მე არ ვიყენებ ცუდ სიტყვებს -----
- მე ვამბობ სიმართლეს, ოღონდ თავაზიანად -----
- ვცდილობ ჩემი თავი წარმოვიდგინო მოწინააღმდეგის ადგილას -----
- არავის ვაყენებ შეურაცხყოფას -----

პასუხების გასაგებად დათვალე, რამდენჯერ უპასუხე კი?

პასუხები:

6-10 შენ ადვილად შეგიძლია უთანხმოების მოგვარება ისე, რომ არავინ დარჩეს უკმაყოფილო. თუ რომელიმე შეკითხვაზე ჯერ კიდევ გაეცი პასუხი „არა“, შეეცადე გამოასწორო.

2-5 შენ ჯერ არ ხარ მზად, ადვილად მოაგვარო უთანხმოება, მაგრამ სულ ცოტა გაკლია. კარგად გადახედე ტესტის შეკითხვებს, გამოასწორე პასუხები და ეს აუცილებლად გამოგივა.

0-1 0-1 შენ მხოლოდ პირველი ნაბიჯი გადაადგი, რომ შეძლო უთანხმოების მოგვარება. კარგად გადახედე ტესტის შეკითხვებს, გამოასწორე პასუხები. ეს აუცილებლად გამოგივა.

დამატებითი რესურსი:

ანიმაცია კონფლიქტებზე ქართულად <https://www.youtube.com/watch?v=mV38-1ZeOew>

ბაკვეთილი VI – პირადი საიდუმლო

გაკვეთილის მიზანი: მოსწავლეებმა უნდა იმსჯელონ და გაიაზრონ ცუდი შეხების და ცუდი საიდუმლოს მნიშვნელობა.

საჭირო რესურსები: პლაკატები, კომპიუტერი, პროექტორი.

საკვანძო შეკითხვა: რატომ უნდა იცოდნენ ბავშვებმა, რომ ცუდი შეხება და ცუდი საიდუმლოს შენახვა მათი უსაფრთხოებისთვის ზიანის მომტანია.

საკვანძო სიტყვები: შეხება, საიდუმლო, ცუდი საიდუმლო.

გაკვეთილის შინაარსი:

ბავშვებო, დღეს ჩვენ ვისაუბრებთ ადამიანებს შორის ურთიერთობის ისეთ ფორმაზე, როგორცაა შეხება. ადამიანისთვის შეხებას ძალიან დიდი მნიშვნელობა აქვს. ერთი მხრივ შეხება ადამიანს თავს დაცულად აგრძნობინებს. ასეთ დროს შეხება არის სასიამოვნო. მაგალითად, როცა დედა შვილს ეფერება და გულში იკრავს, ბრუნავს ბავშვის სისუფთავეზე, უცვლის ტანსაცმელს და ა.შ.

შეხება არის ასევე უსიამოვნოც. ე.წ. ცუდი შეხების დროს ადამიანი თავს გრძნობს უხერხულად, არასასიამოვნოდ, ეწყება შფოთვა და ეუფლება შიში.

აქტივობა: ცუდი შეხება; ცუდი საიდუმლო; განხილვა

- ბავშვებო, ახლა ვისაუბროთ ცუდ შეხებაზე.

კითხვა-პასუხი

- თქვენი აზრით, რა არის ცუდი შეხება?
- როგორ ესმის თითოეულ თქვენგანს ცუდი შეხების მნიშვნელობა?
- რა გახსენდებათ ცუდი შეხების დროს?
- რას შეიძლება გრძნობდეს ადამიანი, ბავშვი, ცუდი შეხების დროს?
- ხომ არ შესწრებიხართ ცუდი შეხების ფაქტს?

მოკლე ინფორმაცია

ცუდი შეხება უსიამოვნო, ზოგჯერ მტკივნეული და შეურაცხმყოფელია. ცუდი შეხების მაგალითებია: ხელის კვრა, ყურის აწევა, მხრის გაკვრა, პანდურის ამორტყმა და სხვა. ცუდ შეხებად მიიჩნევა, როდესაც სხეულის იმ ნაწილებს ეხებიან, რომლებიც საცვლებით, საცურაო კოსტიუმით არის დაფარული. სხეულის ამ ნაწილებზე შეხება შეიძლება მხოლოდ სისუფთავის დაცვის ან მკურნალობის დროს.

- ბავშვებო, ახლა ვისაუბრებთ საიდუმლოებაზე.

კითხვა-პასუხი

- როგორ გესმით სიტყვა „საიდუმლო“?
- რა ნიშნავს საიდუმლო?
- როგორი შეიძლება იყოს საიდუმლო?
- გსმენიათ კარგი და ცუდი საიდუმლოს შესახებ?

მოკლე ინფორმაცია: საიდუმლო

- კარგი საიდუმლო

ბავშვებს, ისე როგორც დიდებს, აქვთ საიდუმლოებები. როგორც შეხება, საიდუმლოც შეიძლება იყოს კარგი და ცუდი. კარგი საიდუმლოს მაგალითია: დედას უყიდეთ საჩუქარი და მისი დაბადების

დღისთვის საიდუმლოდ ინახავთ. მშობლებთან ერთად გადაწყვეტით, რომ სოფლად მცხოვრებ ბებოს ესტუმროთ და გაახაროთ. ბებოს წინასწარ არ ეუბნებით, რადგან გინდათ, რომ სიურპრიზი მოუწყოთ.

- ცუდი საიდუმლო

ცუდი საიდუმლო შეიძლება იყოს ისეთი რამ, რისი მოყოლაც გრცხვენია ან მისი გამხელა ვინმემ სასტიკად აგიკრძალა. მაგალითად: შენმა მეგობარმა რაიმე ნივთი ან ფული მოიპარა; კლასელმა კლასელი ცემა და შენ ამის შესახებ იცი; ვინმე ისეთ ადგილას შეგეხო, რომ დაიძაბე და თავი უცნაურად იგრძენი.

ცუდი საიდუმლოებები ადამიანს მძიმე ტვირთად აწევს და აწუხებს. ცუდი საიდუმლო შეიძლება იყოს საშიში, საზიანო და საფრთხე შეუქმნას ბავშვს.

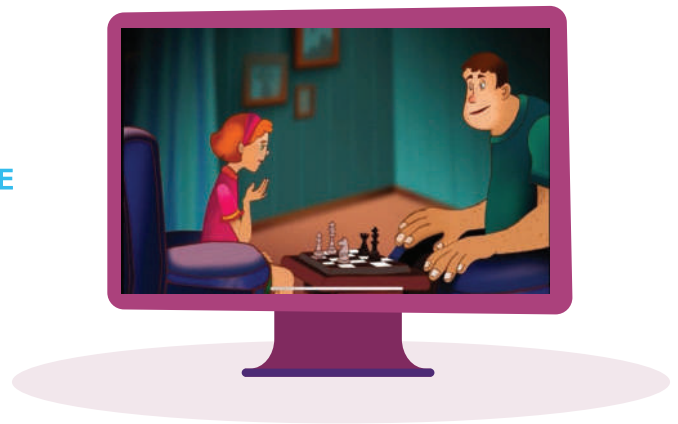
აქტივობა: „ექიმის საათის“ გმირის, კესოს ამბის მოსმენა და განხილვა.

კესოს ამბავი

ჩემს მშობლებს წვეულება ჰქონდათ. 35 წლის მეზობელი ნიკოც მოვიდა სტუმრად. იგი ჩემ მიმართ ყოველთვის კეთილგანწყობილი იყო, მესალმებოდა, საჩუქრებს მჩუქნიდა, მეთამაშებოდა. ზოგჯერ, როცა დედა და მამა სხვაგან მიდიოდნენ, ჩემთან რჩებოდა. მე არ ვიყავი წინააღმდეგი, რადგან ის მეუბნებოდა, რომ ჩემთან თამაში სახალისო იყო. იმ საღამოსაც ნიკომ ჩემთან დაიწყო თამაში, შემდეგ გადავიდა ლიტინზე, მერე უეცრად შემეხო მკერდზე, რომელიც ჩემი სხეულის პირადი ნაწილია. არადა ვფიქრობდი, რომ ნიკო ჩემი მეგობარი იყო. ამ შეხების გამო ნამდვილად დავიბენი, არ ვიცოდი, რა მექნა. ფეხები მიკანკალებდა, გული ლამის ამომივარდა საგულედან, მაგრამ **უცებ გამახსენდა, რომ არავის აქვს უფლება, მეგობარსაც კი, რომ შეგეხოს შენი სხეულის პირად ნაწილებზე!** თავს ძალიან ცუდად ვგრძნობდი. ვიცოდი, რომ ნიკოსგან უნდა გავქცეულიყავი და მშობლებისთვის მეთქვა, რაც მოხდა. ძალ-ღონე მოვიკრიბე და გავიქეცი. მშობლებმა ყურადღებით მომისმინეს, დამიჭერეს და დამამშვიდეს. ნიკომ კი პასუხი აგო თავის საქციელზე.

კესოს ისტორიაზე შექმნილი ანიმაციის ჩვენება და განხილვა:

<https://www.youtube.com/watch?v=mPJDvfLUBYE>



შეკითხვები დისკუსიისთვის:

- ბავშვებო, რა გაიგეთ კესოს მოყოლილი ამბიდან?
- ნიკომ როგორ დაიწყო კესოსთან ურთიერთობა?
- თქვენი აზრით, ნიკო როგორ მოიქცა?
- როგორი იყო ნიკოს შეხება?
- რა წესი დაარღვია ნიკომ?
- კესოს საქციელზე რას ფიქრობთ?
- კესო სწორად მოიქცა, მშობლებს რომ უთხრა ყველაფერი?
- მშობლებმა დაუჭერეს კესოს?
- თქვენ გყავთ უფროსების წრე, ვისაც ენდობით?
- ბავშვებო, რას გვასწავლის ეს ამბავი?

აქტივობა: მუშაობა ჯგუფებში – კარგი და ცუდი საიდუმლო

დავალება: კლასი იყოფა ორ ჯგუფად. ჯგუფებს გადაეცემათ „საიდუმლო ბარათები“, კარგი და ცუდი ამბებით. ჯგუფებში მოსწავლეები განიხილავენ ბარათებზე დაწერილ ამბებს, გააკეთებენ ამბის შეფასებას და წარადგენენ კლასის წინაშე. კლასი თავის მხრივ გამოთქვამს მოსაზრებებს.

ბარათი N1

ლიზას საიდუმლო – კესოს ეზოში საცურაო აუზი აქვს. ერთ დღეს მეგობრები გასართობად მასთან შევიკრიბეთ. იქ მისი უფროსი ძმის მეგობრებიც იყვნენ. გოგონები აუზში ვცურავდით. ბიჭები საუბრობდნენ. წყლის დაღვევა მომინდა, ამოვედი აუზიდან და სამზარეულოსკენ წავედი. წყალს რომ ვსვამდი, დავინახე, რომ კარის უკან ლადო იდგა და დაუინებით მიყურებდა, მერე ძალიან ახლოს მოვიდა ჩემთან და ხელი მომკიდა ზურგზე, მკლავზე, მკერდზეც კი. მე ჯერ დავიბენი, რადგან არ ველოდი მისგან ასეთ საქციელს. უცებ ვუყვირე: – გადი, მომშორდი აქედან! – ლადომ მრისხანე სახით შემომხედა და დამემუქრა: – არავის უთხრა, თორემ ხომ იცი?! რასაც გიზამ. მე ძალიან შეშემინდა, არ ვიცოდი რა გამეკეთებინა, არ ვიცოდი ვინმესთვის უნდა მეთქვა თუ არა. ამის გამო, ძალიან ცუდად ვგრძნობდი თავს. გადიოდა დრო და მე ისევ ისე ცუდად ვიყავი.

ლიზას ამბის განხილვა კითხვების დახმარებით

რა მოხდა „ცუდ საიდუმლოში“ – როგორ მოიქცა ლადო? რას განიცდის ლიზა? რა უნდა გააკეთოს ლიზამ? უნდა უთხრას თუ არა სანდო უფროსს საიდუმლოს შესახებ? თუ არ ეტყვის არავის და შეინახავს ამ საიდუმლოს, როგორ გაგრძელდება ლიზას ცხოვრება? თუ ეტყვის და გაუმხელს სანდო ადამიანს საიდუმლოს, მაშინ როგორ გაგრძელდება ლიზას ცხოვრება?

ბარათი N2

სანის საიდუმლო – ერთ კვირაში მამას დაბადების დღე ახლოვდებოდა, 40 წლის უნდა გამხდარიყო. მამა ძალიან თბილი ადამიანია. ყოველთვის ცდილობს გამანებივროს, კარგ საჩუქრებსაც მიუქნის. მეც მივლოდა, რომ სიურპრიზი მომეწყო, რაშიც დახმარება ჩემს უფროს და-ძმას ვთხოვე. მამამ გამოაცხადა, რომ წელს ვერ აღნიშნავდა თავის დაბადების დღეს, რაღაც მიზეზის გამო. დადგა ეს დღეც. როცა საღამოს შინ მოვიდა, დედამ გაულო კარები, ვითომ არაფერი ხდებოდა და ამ დროს აინთო შუქი, მამას შევაგებეთ დიდი ტორტი 40 სანთლით. სახლში დავახვედრეთ მისი საუკეთესო მეგობრები. მე ვაჩუქე საათი, რომელიც დიდი ხანი უნდოდა. მამას ძალიან გაუხარდა, ბედნიერი და აღფრთოვანებული იყო ჩემი სიურპრიზით.

სანის ამბის განხილვა შეკითხვების დახმარებით

რა მოხდა „კარგ საიდუმლოში“ – როგორ მოიქცა სანი? რატომ გადაწყვიტა, რომ მამა გაეხარებინა? მართო გაართმევდა თავს ამ დავალებას? როგორ შეაფასებთ სანის საქციელს? ღირს ასეთი საიდუმლოს შენახვა? რას გრძნობდა სანის მამა? რა მოჰყვა საბოლოოდ კარგი საიდუმლოს შენახვას?

შეჯამება

ცუდი საიდუმლოს თქმის „სამი მიზეზი“

თუ ჩვენ შევინახავთ მძიმე საიდუმლოს და არავის გავუმხელთ მას, ძალიან გაგვიჭირდება ლაღად და თავისუფლად ცხოვრება, არადა ცხოვრებაში ეს ძალიან მნიშვნელოვანია.

თუ რატომ უნდა ვისაუბროთ ცუდ საიდუმლოზე, ცუდ მოპყრობაზე და გავთავისუფლდეთ დაძაბულობისგან, ამისათვის არსებობს სამი მიზეზი:

- **შენ იმსახურებ ბედნიერ ცხოვრებას!**
- **შენ იმსახურებ უსაფრთხო ცხოვრებას!**
- **შენ შეგიძლია დაიცვა სხვა ადამიანები ძალადობისგან!**

გაკვეთილი VII – ძალადობა სკოლაში

გაკვეთილის მიზანი: მოსწავლეებმა უნდა იმსჯელონ და გაიაზრონ სკოლაში ბულინგის მნიშვნელობაზე.

საჭირო რესურსები: პლაკატები/სურათები.

საკვანძო შეკითხვა: რატომ არის მნიშვნელოვანი, ბავშვმა გაიაზროს ბულინგის საზიანო პრაქტიკის შესახებ?

საკვანძო სიტყვები: მსხვერპლი, მოძალადე, დამკვირვებელი.

გაკვეთილის შინაარსი:

– ბავშვებო, დღეს ვსაუბრობთ ბულინგზე (ძალადობის ერთ-ერთ ფორმაზე) სკოლაში. ახლა წაგიკითხავთ მახოს ამბავს და შემდეგ განვიხილოთ ის. თითოეული თქვენგანის აზრის მოსმენა ძალიან მნიშვნელოვანია.

აქტივობა: ამბის განხილვა

მოძალადე მახოს ამბავი

მახო 10 წლის, ფიზიკურად ძლიერი ბიჭია. მას მოსწონს, როცა სხვებზე უფროსობს. კლასელების უმრავლესობა მასთან ურთიერთობას ერიდება, რადგან იციან, რომ ზოგს მასხრად აიგდებს და დასცინებს, ზოგს ფულს წაართმევს. ასევე შეუძლია, კლასელს კალამი ან ფანქარი გაუტეხოს. ხშირად დასცინის ბავშვს, რომელიც უცხო ქვეყნიდან არის გადმოსული და ქართულად ცუდად საუბრობს. მახოს უნდა, რომ ყველა დაიმორჩილოს და უპირობო ლიდერი იყოს კლასში. ზოგიერთი მისი კლასელი ასრულებს მის მოთხოვნებს და სურვილებს: ზოგი ბუფეტში ეგზავნება, ზოგს წყალი მოაქვს. ორი გოგო საშინაო დავალებასაც კი უწერს. რამდენიმე კლასელი ფიქრობს – „ნეტავ მეც არ გავხდე მახოს მსხვერპლი, რა კარგია, რომ დღეს გადავრჩი და არაფერი მითხრაო“.

შეკითხვები დისკუსიისთვის:

- როგორ ფიქრობთ, რატომ იქცევა მახო ასე?
- მოგწონთ მახოს ქცევა? თუ – კი, რა მიზეზით?
- რატომ არავინ არ სცემს მას პასუხს?
- როგორ უნდა შევაჩეროთ მახო?
- როგორ უნდა გავაძლიეროთ სხვა ბავშვები, ვისაც ჩაგრავს?
- რას იტყვით იმ ბავშვებზე, ვინც მახოს სურვილებს ასრულებს?
- რა მიზეზით იქცევინ იხინი ასე და რას ეტყვით მათ?

აქტივობა: განხილვა – ბულინგზე დამკვირვებელი

ბულინგს ჰყავს ძალადობის შემსწრე ადამიანები, რომლებიც არ არიან არც მსხვერპლნი, არც – მოძალადეები/ბულერები. ისინი ხშირად გვერდიდან აკვირდებიან ძალადობის შემთხვევებს.

ექიმი/დამრიგებელი მიმართავს მოსწავლეებს: – მოდით, განვიხილოთ, როგორი შეიძლება იყოს და რას შეიძლება ფიქრობდეს ბულინგის შემსწრე/დამკვირვებელი ადამიანი? ბავშვებო, გამოთქვით თქვენი მოსაზრებები (ვერსიები ჩამოინერება დაფაზე, ექიმი/დამრიგებელი კი შეავსებს ამ ჩამონათვალს).

-
-
- მჩაგვრელის დამხმარე (მონაწილეობაც მიიღოს ჩაგვრაში)
- მჩაგვრელის მხარდამჭერი (მოუწონოს ქცევა, გაამხნევოს ბულერი)
- გულგრილი დამკვირვებელი (ჩემი საქმე არ არის, არ ვერევი სხვის საქმეში)
- სავარაუდო დამცველი (არ მოსწონს ჩაგვრა, მაგრამ ვერც ერევა საქმეში და ვერ იცავს სამიზნეს)
- დამცველი (აქტიურად ერევა და იცავს დანაგრულს)

აქტივობა: ანიმაციის ჩვენება და განხილვა:

<https://youtu.be/cH9bNXcTKRE>



შეკითხვები დისკუსიისთვის:

ბავშვებო, როგორ ფიქრობთ?

- რატომ შეიცვალა საბა, რა მიზეზის გამო?
- რა გარკვია მასწავლებელმა საბას დედასთან?
- ნიკა რას სთხოვდა საბას?
- მასწავლებელმა რა გააკეთა, რომ საბას დახმარებოდა?
- მჩაგვრელს უნდა შევუსრულოთ მოთხოვნები?
- როგორ უნდა დავიცვათ ჩვენი უფლებები?
- პრობლემა როგორ უნდა მოგვარდეს, რა უნდა გავაკეთოთ ამისთვის?
- როგორ დაეხმარა ნიკას სოციალური მუშაკი?
- რა დადებითი მხარე აღმოაჩინეს ბულერში?
- რამდენად მნიშვნელოვანია, რომ დავეხმაროთ მოძალადესაც?
- რამდენად მნიშვნელოვანია, რომ არ დავმალოთ პრობლემა?
- ვისაც სწავლა არ უყვარს, ყველა ბულერია?
- რას გვასწავლის ეს ანიმაცია?

ვინ არის სოციალური მუშაკი? – ის არის ისეთი პროფესიის ადამიანი, რომელიც ეხმარება სხვა ადამიანებს, რომ ისინი იყვნენ თავისუფლები, ძლიერები, კმაყოფილები, ბედნიერები და შეძლონ კარგი ურთიერთობების დამყარება სხვა ადამიანებთან, საზოგადოებასთან.

აქტივობა: მუშაობა ჯგუფებში – მოძალადე და მსხვერპლი

დავალება: კლასი დავეყოთ ორ ჯგუფად. ერთმა ჯგუფმა დაახასიათოს და ჩამოწეროს ფურცელზე მოძალადის თვისებები და მეორე ჯგუფმა ჩამოწეროს მსხვერპლის მახასიათებლები. ორივე ჯგუფიდან მოსწავლეებმა გააკეთონ პრეზენტაცია. შემდეგ ექიმი შეაჯამებს და მოსწავლეებს წარუდგენს მსხვერპლისა და მოძალადის ტიპურ მახასიათებლებს.

მოკლე ინფორმაცია:

ბუღერი და მსხვერპლი ბავშვების ტიპური მახასიათებლები:

მსხვერპლი ბავშვები:

- არიან მორიდებულები, ჩაკეტილები, მგრძობიარენი.
- ახასიათებთ მაღალი შფოთვა.
- უფროსებისა და თანატოლებისგან დისტანცირებულნი არიან.
- გამოირჩევიან ნეგატივიზმით ბუღინგის თემის განხილვისას.
- ხანდახან არიან აგრესიულები, დაძაბულები და აქვთ შიში თანატოლების დანახვისას.
- ახასიათებთ გაღიზიანება და ფხუკიანობა.
- მათთვის ჩვეულია დარდი, წუხილი, გუნება-განწყობილების ხშირი ცვლილება.

ბუღერი ბავშვები:

- გამოირჩევიან სხვებზე ბატონობის მოთხოვნილებით.
- არიან იმპულსურები და ადვილად ბრაზდებიან.
- ხშირად აგრესიულად და გამომწვევად იქცევიან უფროსების მიმართ.
- მსხვერპლის მიმართ არ განიცდიან თანაგრძობას.
- თუ მოძალადე ბიჭია, მაშინ ის ფიზიკურად ძლიერდება.

შეტამება:

ბავშვებო, მოდით, ერთად შევაჯამოთ დღევანდელი გაკვეთილი.

- რა დაგამახსოვრდათ ყველაზე მეტად დღევანდელი გაკვეთილიდან?
- რამ მოახდინა თქვენზე შთაბეჭდილება?
- რა ემოციას ტოვებს თქვენში ბუღერი, მსხვერპლი და დამკვირვებელი ბავშვი?
- რას ურჩევდით მათ მომავალში, როგორ მოიქცნენ? როგორ გადალახონ ეს პრობლემა? ვის შეიძლება, რომ სთხოვონ დახმარება?

გაკვეთილი VIII – საზოგადოებაში გავრცელებული როლები

გაკვეთილის მიზანი: მოსწავლეებს ექნებათ საშუალება, იმსჯელონ თავიანთ მოსაზრებებზე და გაზარდონ ცნობიერება საზოგადოებაში გავრცელებულ სტერეოტიპებთან დაკავშირებით.

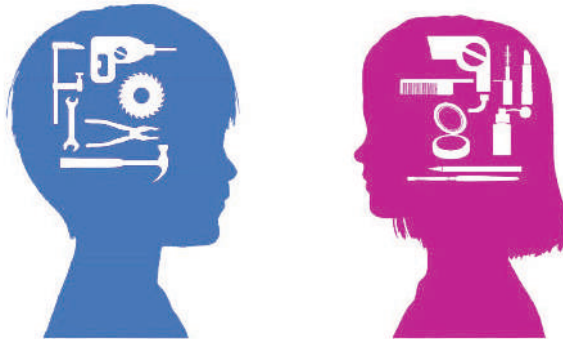
საჭირო რესურსები: დიდი ფურცლები, ფერადი მარკერები, პროექტორი.

საკვანძო შეკითხვა: როგორ და სად ვსწავლობთ საზოგადოებაში გავრცელებულ მოსაზრებებს მამაკაცისა და ქალის როლებზე?

საკვანძო სიტყვები: სტერეოტიპები, გენდერული როლი.

გაკვეთილის შინაარსი:

დღეს ჩვენ ვისაუბრებთ. როგორი როლებია გავრცელებული საზოგადოებაში ქალებისთვის და კაცებისთვის.



საკლასო აქტივობა 1

ინსტრუქცია: ოთახის ერთ მხარეს (პირობითად – მარჯვნივ) უნდა დადგნენ მოსწავლეები, რომლებიც ეთანხმებიან დებულებას, ოთახის მეორე მხარეს (პირობითად – მარცხნივ) – ისინი, ვინც არ ეთანხმებიან დებულებას.

სავარჯიშოს დაწყებამდე კლასი დგას შუაში.

პედაგოგი კითხულობს დებულებებს. ყოველი დებულების წაკითხვის შემდეგ სთხოვს მოსწავლეებს, საკუთარი მოსაზრების შესაბამისად გადანაწილდნენ ორ მხარეს – ვეთანხმები/არ ვეთანხმები.

ჰკითხეთ მათ, რატომ დგანან ამა თუ იმ ადგილას, დაასაბუთონ საკუთარი მოსაზრება. თითოეული დებულების განხილვის შემდეგ შეატანეთ მოსწავლეების პოზიციები და გააუღერეთ სწორი ინფორმაცია.

დებულებები:

- ადამიანებმა უნდა მოძებნონ ისეთი სამსახური, რომელიც მიაჩნიათ, რომ კარგია და საინტერესოა მათთვის.
- გოგო ვარ თუ ბიჭი, ამას არ უნდა ჰქონდეს გავლენა პროფესიის არჩევანზე.
- მედდა – ეს არის პროფესია, რომელიც საუკეთესოდ შეეფერება ქალებს.
- ქალი და მამაკაცი თანასწორები არიან.
- ბიჭები მათემატიკას უკეთესად სწავლობენ, ვიდრე გოგონები.
- გოგონები უფრო კარგად სწავლობენ სკოლაში, ვიდრე ბიჭები.
- ტექნოლოგია არის „ბიჭების“ სფერო.
- ბაღის მასწავლებლობა არის ქალის პროფესია.

- ქირურგობა კაცის პროფესიაა.
- ავტობუსის მძღოლი უნდა იყოს კაცი.
- თქვენთვის საუკეთესო სამუშაოა ის, რომელიც შეესაბამება თქვენს უნარებს, შესაძლებლობებს და პიროვნულ თვისებებს.
- ბიჭები კომპიუტერს უკეთ ფლობენ, ვიდრე გოგონები.
- გოგონები სპორტში უკეთესები არიან, ვიდრე ბიჭები.

სავარჯიშოს შეფასება:

მოგეწონათ ეს სავარჯიშო?

რა მოგცათ ამ სავარჯიშომ?

რა საკითხებზე დაფიქრდით სავარჯიშოს გაკეთების დროს?

თქვენი აზრით, არსებობს ქალებისა და კაცების პროფესიები?

სავარჯიშო - 2. . როგორ ვიქცევით?

ინსტრუქცია

1. დაყავით მოსწავლეები 2 ჯგუფად.
2. მიეცით თითოეულ ჯგუფს დიდი ფურცლები, რომლებიც დაყოფილია სამ სვეტად. შუა სვეტს დააწერეთ „მოიქეცი, როგორც კაცი“ ან „მოიქეცი, როგორც ქალი“.
3. სთხოვეთ მოსწავლეებს, მარცხენა სვეტში დაწერონ, რა შეიძლება თქვან ან გააკეთონ ადამიანებმა, თუ ვინმე ეტყვის, რომ არ უნდა მოიქცეს ქალისთვის ან კაცისთვის შეუფერებლად.

რას ნიშნავს „არ მოიქეცე გოგოსავით“	„მოიქეცი გოგოსავით“. როგორ იქცევიათ გოგონები?	ტრადიციული „ქალური“ პროფესიები
არ იტირო	გაიპრანჭო	ძიძა

რას ნიშნავს „არ მოიქეცე ბიჭვით“	„მოიქეცი ბიჭვით“. როგორ იქცევიათ ბიჭები?	ტრადიციული „კაცური“ პროფესიები
ცუდი სიტყვები არ გამოიყენო	ფეხბურთი ითამაშო	მძღოლი

4. სთხოვეთ მოსწავლეებს, მარჯვენა სვეტში ჩამოთვალონ ის პროფესიები, რომლებიც გავრცელებულია ქალებში და კაცებში.
5. ჩამოკიდეთ ფურცლები დაფაზე ისე, რომ ყველამ შეძლოს დანახვა. სთხოვეთ თითოეულ ჯგუფს, გააკეთოს კომენტარი თავის ნამუშევარზე.
6. დაეხმარეთ მოსწავლეებს ცხრილების გაანალიზებაში.

შესაძლო შეკითხვები განხილვის დროს:

- როგორ და სად ვისწავლეთ ჩვენი წარმოდგენა მამაკაცისა და ქალის როლებზე?
- ეს როლები და აღწერა გვზღუდავს თუ გვაძლიერებს ცხოვრებისეულ არჩევანში?

შეჯამება:

შეაფასეთ ჯგუფის საერთო სამუშაო.

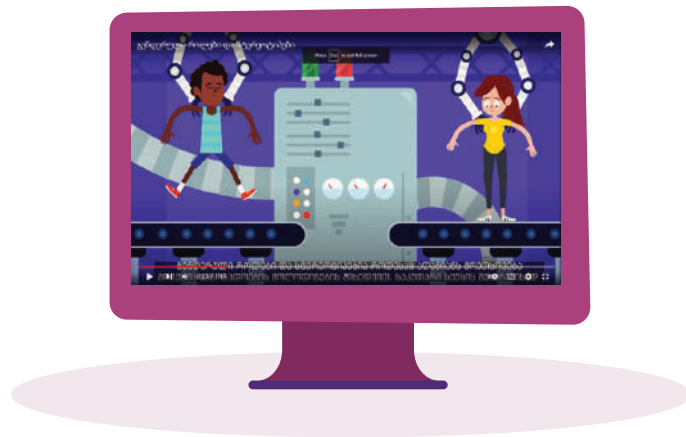
განმარტება:

გენდერული როლები: ადრეული ასაკიდან ჩვენ გვაქვს მკაფიო წარმოდგენა გენდერულ როლებზე, რომელიც მოიცავს იმას, რაც ჩვენ მოგვწონს, ქცევებს და არჩევანს, რაც დაკავშირებულია იმასთან, მამაკაცი ხარ თუ ქალი.

დროთა განმავლობაში ჩვენ ვეწყობით ამ როლებს და ვაიგივებთ ჩვენს თავს მათთან. ეს დამოკიდებულებები ჩვენამდე მოდის სხვადასხვა წყაროდან – ოჯახებიდან, ტრადიციებიდან, რეკლამებიდან, სერიალებიდან, მულტფილმებიდან, იქიდან, რასაც ვხედავთ გარშემო.

მოდით, ვნახოთ ანიმაცია გენდერულ სტერეოტიპებზე:

<https://youtu.be/yrTkMCV2T-g>



შეკითხვები განხილვისთვის:

- რა გავლენა აქვს საზოგადოებას ჩვენზე?
- გარემო განაპირობებს ჩვენს ქცევებს?
- გარემო მოქმედებს პროფესიის არჩევანზე?
- გარემო მოქმედებს ჩვენს გადაწყვეტილებებზე?

„თანადგომას“ ანიმაციის ჩვენება

<https://www.facebook.com/reproduqciuli.janmrteloba/videos/683924961983939>

– ოჯახში საქმიანობების განაწილებაზე



მედიის საათი

დანყებითი საფეხურის პროგრამა

V კლასი

გაკვეთილი I – ურთიერთობა თანატოლებთან და უფროსებთან

გაკვეთილის მიზანი: მოსწავლეებმა გაიაზრონ, თუ როგორ უნდა იურთიერთონ უფროსებთან და თანატოლებთან პოზიტიურად.

საჭირო რესურსი: პროექტორი, კომპიუტერი.

საკვანძო სიტყვები: უფროსები, თანატოლები, ურთიერთობები.

საკვანძო შეკითხვა: როგორ ვიურთიერთოთ კონფლიქტების გარეშე? როგორ დავამყაროთ სწორი კომუნიკაცია?

გაკვეთილის შინაარსი:

ურთიერთობა თანატოლებთან და უფროსებთან

1) რას ნიშნავს კომუნიკაცია?
ურთიერთობას, საუბარს, მოსმენას...

კომუნიკაცია არის გარკვეული ინფორმაციის გაცემა და მიღება.

რის საშუალებით გავცემთ ან ვიღებთ ინფორმაციას?

ჟურნალ-გაზეთებით, ინტერნეტით, ტელევიზიით, ერთმანეთთან უშუალო საუბრით.

ხანდახან ადამიანები სიტყვების გარეშეც ახერხებენ სათქმელის გადმოცემას. ამას სხეულის ენით, უესტებით საუბარი ჰქვია.

როგორც ვთქვით, კომუნიკაცია ინფორმაციის გაცემა და მიღებაა. თუმცა ყველა ადამიანი, მისი ცნობიერიდან გამომდინარე, განსხვავებულად აღიქვამს ინფორმაციას. მაგალითად, ჩავატაროთ პატარა ექსპერიმენტი და დავაკვირდეთ სურათებს. რას ხედავთ მათზე?



როგორც ნახეთ, ყველამ განსხვავებული რამ დავინახეთ.

შესაძლოა პარალელი გავავლოთ მუსიკის აღქმასთან. ერთი და იგივე მუსიკის მოსმენისას ყველა ადამიანს საკუთარი, განსხვავებული ინტერპრეტაცია და აღქმა უჩნდება.

2) ასევეა კომუნიკაციის დროსაც. შეიძლება ჩვენი ნათქვამი განსხვავებულად გაიგონ, ან ისეთი მნიშვნელობა არ მიანიჭონ, როგორც ჩვენ გვსურდა.

მაგალითად

გისაუბრია მეგობართან და მას ვერ გაუგია, რატომ განუხებს რაიმე პრობლემა? მას უბრალოდ არ ესმის, რატომ არის ეს პრობლემა შენთვის მნიშვნელოვანი.

ჯგუფისთვის გაგიცნია რაიმე იდეა, რომელმაც ისინი გაკვირვებული დატოვა? არადა, შენ თითქოს გასაგებად ახსენი.

შეიძლება, კამათის დროს ოპონენტმა (მოწინააღმდეგემ კამათის დროს) ბრალი დაგდოს იმაში, რომ არ უსმენ.

ჯგუფური მუშაობის დროს შენი ნათქვამი განსხვავებულად გაიგეს.

მასწავლებელმა შენი პასუხი არასწორად მიიჩნია, არადა ფიქრობ, რომ ზუსტად ისწავლე ყველაფერი.

მშობელს არ ესმის შენი და ხშირად კამათობთ.

კლასში მეგობარს გაეხუმრე, ის კი გაბრაზდა და უხეშად გიპასუხა.

სახლში მშობელთან მოგივიდა უთანხმოება, რადგან არ გსურდა მისი მითითების შესრულება. კიდევ ბევრი მაგალითის ჩამოთვლა შეიძლება.

ეს ყველაფერი, არასწორი კომუნიკაციის მაგალითებია, რომელმაც შესაძლოა კონფლიქტამდეც კი მიგიყვანოთ.

თქვენ ხომ არ გაიხსენებდით რაიმე მსგავს შემთხვევას საკუთარი გამოცდილებიდან?

ვთხოვთ მოსწავლეებს, გაიხსენონ კონფლიქტის მაგალითები. ი.

რაც უფრო მეტი ადამიანია კომუნიკაციაში, მით უფრო მეტად ირევა აზრი, მეტია გაუგებრობა.

ვითამაშოთ ტელეფონობანა.

ბავშვები წრიულად სხდებიან და პირველ მოსწავლეს ყურში ჩავჩურჩულებთ(ჩუმად ვუზიარებთ) გარკვეულ ინფორმაციას. ეს ინფორმაცია რიგრიგობით უნდა გადაეცეს ბოლომდე და ნახავთ, რომ ბოლო მოსწავლე სრულიად განსხვავებულად იტყვის, თუმცა აზრი შეძლება გაცილებით ადრეც დაირღვა და აირია.

ამ თამაშის დროს რა უნარი იყო საჭირო, რომ ინფორმაცია სწორად გაგვეგო და გადაგვეცა?
მოსმენა!

ახლა ვცადოთ, ერთი და იგივე ფრაზა განსხვავებული ინტონაციით წარმოვთქვათ, ვიმსახიობოთ.

მაგალითად:

კარი გააღე, თუ შეიძლება! – ჯერ მკაცრი ტონით და შემდეგ – თხოვნით.

როგორ გირჩევნიათ, რომ მოგმართონ?

დავალეებს არ ასრულებ, ზარმაცი და უპასუხისმგებლო ხარ!

დღეს დავალეება არ შეასრულე, ეცადე, არ იზარმაცო, მე შენი იმედი მაქვს.

რა ლამაზი ნახატია! (დამცინავი ტონით)

რა ლამაზი ნახატია! (ალტაცებით)

მომეცი შენი ფანქრები!

თუ შეიძლება, მათხოვე შენი ფანქრები, ჩემი სახლში დამრჩა.

როდის გაგინდათ დახმარების სურვილი?

როგორც ხედავთ, ერთსა და იმავე სიტყვებს თუ განსხვავებულად ვიტყვით, განსხვავებული აღქმა და დამოკიდებულება გვინდება.

მოდით, ვნახოთ ანიმაცია კომუნიკაციის თემაზე:

<https://youtu.be/1hnLfnulwZw>



ახლა რჩევებს მოგცემთ სწორი და ეფექტური კომუნიკაციისთვის. თუ გაითვალისწინებთ, შეძლებთ, კარგად გადმოსცეთ თქვენი სათქმელი და კონფლიქტების აირიდოთ.

1. ისაუბრეთ გამართულად, მკაფიოდ, ვერბალურთან ერთად შეგიძლიათ გამოიყენოთ სხეულის ენაც (ჟესტები).
 2. დააკვირდით და შეეცადეთ გაარჩიოთ, აქტიურად გისმენენ თუ არა.
 3. თანამოსაუბრეს მოუსმინეთ, გაიგეთ მისი სათქმელი.
 4. გამოთქვით თქვენი პოზიცია და დაინტერესდით სხვისით.
 5. მაგალითად, მე ასე ვხედავ ამ პრობლემას, შენ?
- აუცილებელი არ არის, ყველა დაგეთანხმოს, რადგან მართო თქვენი აზრი არ არის ობიექტური.

იმედია, ეს რჩევები დაგეხმარებათ და გაითვალისწინებთ მომავალში.

დასასრულს ვნახოთ სახალისო ვიდეო და ვიმსჯელოთ, გაუგეს თუ არა ამ ადამიანებმა ერთმანეთს? რატომ? როგორ მეტყველებდა მომსახურე პერსონალი? კლიენტი? აქ ჩანს ვერბალური და ჟესტური ენა.

<https://youtu.be/9wy0vCXClgk>



გაკვეთილი II – ბავშვთა უფლებები

გაკვეთილის მიზანი: მოსწავლეებმა გაიაზრონ, რატომ არის აუცილებელი უფლებების ცოდნა და საკუთარი თუ სხვათა უფლებების გათვალისწინება, დაცვა.

საკვანძო სიტყვები: უფლება, პასუხისმგებლობა, ბავშვთა უფლებების კონვენცია.

საკვანძო შეკითხვა: რატომ უნდა ვიცოდეთ ბავშვთა უფლებები და როგორ შემიძლია გამოვიყენო ეს ცოდნა?

საჭირო რესურსი: პროექტორი.

გაკვეთილის შინაარსი:

დაფიქრდით და უპასუხეთ შეკითხვებს:

- რა იცით ბავშვთა უფლებების შესახებ?
- როგორ ფიქრობთ, რას ნიშნავს უფლებები?
- რატომ არის საჭირო საკუთარი უფლებების ცოდნა?
- რისი უფლება გაქვს?
- როგორ გესმის გამონათქვამი „**იცოდეთ შენი უფლებები და იქნები დაცული**“?
- ვის უნდა მიმართო, თუ შენი უფლებები ირღვევა?
- ვის ევალება ბავშვთა უფლებების დაცვა?

სახელმწიფოს, სკოლას, ოჯახს.

არსებობს დოკუმენტი ბავშვთა უფლებების შესახებ. რა ჰქვია მას?

ბავშვის უფლებათა კონვენცია - სახელმწიფოთაშორისი შეთანხმება, რომლის მიზანია, უზრუნველყოს ბავშვების სრულყოფილად მომზადება საზოგადოებაში დამოუკიდებელი ცხოვრებისათვის, აღზარდოს ისინი მშვიდობის, ადამიანის ღირსების პატივისცემის, შემწყნარებლობის, თავისუფლების, თანასწორობისა და სოლიდარობის სულისკვეთებით.

ბავშვის უფლებათა კონვენცია 1989 წელს ერთხმად მიიღო გაერთიანებული ერების ორგანიზაციის გენერალურმა ასამბლეამ. ის შედგება პრეამბულის, სამი ნაწილისა და 54 მუხლისაგან.

ბავშვის უფლებათა კონვენცია საქართველოში 1994 წლის 21 აპრილიდან შევიდა ძალაში.

გაეცანი ბავშვთა უფლებების კონვენციიდან ზოგიერთ მუხლს!



- ყველა ადამიანი, ვისაც ჯერ არ შესრულებია 18 წელი, ითვლება ბავშვად.
- სახელმწიფო ვალდებულია, დაიცვას ყველა ბავშვის უფლება – რელიგიის, ეროვნების, კანის ფერისა და სხვა განსხვავებების მიუხედავად.
- სახელმწიფო ვალდებულია, პატივი სცეს ყველა იმ ადამიანის უფლებას, რომელიც ბავშვის აღზრდაში მონაწილეობს.
- ბავშვს დაბადებისთანავე აქვს უფლება, ჰქონდეს სახელი, გვარი და მოქალაქეობა. ასევე უფლება აქვს, იზრდებოდეს მშობლების გარემოცვაში.
- ბავშვს აქვს უფლება და ვალდებულება, უფასოდ მიიღოს დაწყებითი განათლება. სახელმწიფომ უნდა უზრუნველყოს საშუალო და უმაღლესი განათლების ხელმისაწვდომობა.
- შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე ბავშვს აქვს უფლება, მიიღოს სპეციალური განათლება, რათა შეძლოს ღირსეულად ცხოვრება. ასეთ ბავშვზე სახელმწიფო განსაკუთრებულად უნდა ზრუნავდეს.



- განათლება მიმართული უნდა იყოს ბავშვის გონებრივი და ფიზიკური განვითარებისკენ. სკოლამ უნდა მოამზადოს ბავშვი სრულფასოვანი ცხოვრებისთვის, ასწავლოს მშობლების, თავისი და სხვა ქვეყნების კულტურისა და რელიგიის პატივისცემა.
- ბავშვს აქვს დასვენების, თამაშის, კულტურულ და გასართობ ღონისძიებებში მონაწილეობის უფლება.
- ბავშვს აქვს უფლება, სარგებლობდეს ხარისხიანი სამედიცინო მომსახურებით, სუფთა წყლით, ჰქონდეს სრულფასოვანი კვება და უსაფრთხო გარემო, რათა ჯანმრთელობა შეინარჩუნოს.
- სახელმწიფო უნდა დაეხმაროს იმ ბავშვებსა და ოჯახებს, რომელთაც ეს სჭირდებათ.
- სახელმწიფომ ეს კონვენცია უნდა გააცნოს ყველა ბავშვსა და მშობელს.



ფიქრობ, მიხვდით, რამდენად მნიშვნელოვანია ბავშვთა უფლებების ცოდნა.

სად შიძლება მოხდეს ბავშვთა უფლებების დარღვევა?

აღბათ, ყველაგან: სახლში, სკოლაში, ქუჩაში, ეზოში...

მთავარია, არ შეშინდე და იპოვო გამოსავალი, იცოდე, ვის უნდა მიმართო.

– როგორ ფიქრობთ, ვის უნდა მიმართოთ, თუ თქვენი უფლებები ირღვევა?

სანდო უფროსს, მშობლებს, მასწავლებელს, მანდატურს, პატრულის თანამშრომელს, დარეკოთ 112-ზე.

„ჩემი უფლებები მთავრდება იქ, სადაც იწყება სხვისი უფლებები“ – როგორ გავიგოთ ეს გამონათქვამი?

ამის გასააზრებლად განვიხილოთ სიტუაციური ამოცანები. იმუშავებთ ჯგუფურად და შემდეგ იმსჯელებთ (ჯგუფებს ვურიგებთ სიტუაციურ ამოცანებს და ვთხოვთ უპასუხონ ქვემოთ ჩამოთვლილ შეკითხვებს).

ამოცანა 1

გიგი 12 წლის მოზარდია, მას უყვარს მუსიკის მოსმენა. ერთ საღამოს საყვარელი ჯგუფის კომპოზიცია ჩართო და ბოლო ხმაზე უსმენდა. მამამ მკაცრად გააფრთხილა და გამოართვევინა ვიდეო. გიგი გაბრაზდა და იყვირა: – ამ სახლში ჩემი უფლებები ირღვევა! თქვენ არ გაქვთ ამის უფლება!

- მართალი იყო თუ არა გიგი?
- მას არ აქვს მუსიკის მოსმენის უფლება?
- მამამ დაარღვია თუ არა შვილის უფლებები? რატომ ფიქრობ ასე?
- ვისი უფლება დაარღვია გიგიმ?
- რა ვალდებულება არ შეასრულა გიგიმ?

ამოცანა 2

მათემატიკის გაკვეთილზე დადუ ძალიან ხმაურობდა და გამუდმებით ესაუბრებოდა გარშემო მსხდომებს. მას კარგად გამოსდის ეს საგანი და ახალი მასალაც მისთვის ნაცნობი იყო, ამიტომ მეგობრებთან ფეხბურთის მატჩის განხილვა გადაწყვიტა. მასწავლებელმა ბევრჯერ მისცა შენიშვნა და ბოლოს ხმასაც აუწია. დადუ წამოდგა და მასწავლებელს მიმართა: – თქვენ ჩემს უფლებებს არღვევთ!

გაკვეთილი ისე დასრულდა, რომ ბავშვებმა ვერაფერი გაიგეს და მასწავლებელმაც ვერ შეძლო მათთვის ახალი ცოდნის გაზიარება.

- როგორ შეაფასებდით დადუს საქციელს?
- მასწავლებელმა დაარღვია დადუს უფლებები?
- ვისი უფლებები დაარღვია ბიჭმა?
- რა ვალდებულება არ შეასრულა დადუმ?

ამოცანა 3

დედა სამსახურიდან ძალიან დაღლილი დაბრუნდა და ლიზის სთხოვა, მაღაზიაში ჩასულიყო და პური ამოეტანა. ლიზი ამ დროს ფილმს უყურებდა და მაღაზიაში ჩასვლაც ძალიან ეზარებოდა. „დედა, ჩვენ ბავშვთა უფლებები ვისწავლეთ და ბავშვის დასაქმება არ შეიძლება. არსადაც არ წავალ!“ – უთხრა გოგომ.

- როგორ ფიქრობთ, დაარღვია დედამ შვილის უფლება?
- მას არ აქვს მოვალეობა, დაეხმაროს დედას?
- რა დასკვნა გამოიტანეთ განხილული მაგალითებიდან?

დაიმახსოვრეთ!

უფლებები და მოვალეობები ერთმანეთზე არის დამოკიდებული. თუ ჩვენ არ შევასრულებთ ჩვენს მოვალეობებს, შესაძლოა სხვისი უფლებები დავარღვიოთ.

გაიხსენეთ და ჩამოთვალეთ – თქვენ რა მოვალეობები გაქვთ სახლში, სკოლაში?

ახლა დააკვირდით ქვემოთ ჩამოთვლილ მაგალითებს და ამოიცანით, ბავშვის რომელი უფლება დაირღვა და რატომ? (სავალდებულო არ არის ყველა შემთხვევის განხილვა)

კესო მაღალმთიან სოფელში ცხოვრობს. იქ ინტერნეტი ცუდად მუშაობს და თან არც მონყობილობა აქვს ონლაინ გაკვეთილზე შესასვლელად, ამიტომ თითქმის ვერ შეძლო სასწავლო პროცესში ჩართვა. ცდილობს, დამოუკიდებლად იმეცადინოს, მაგრამ იცის, რომ ეს საკმარისი არ არის.

ალინას არ აქვს დაბადების მოწმობა და არც რაიმე საბუთი, ამიტომ ბავშვი ვერ დადის სკოლაში და ვერც სამედიცინო მომსახურებას იღებს.

დუდა ხელმოკლე ოჯახიდან არის. მის მშობლებს არ აქვთ მუდმივი სამსახური და მხოლოდ მაშინ მუშაობენ, როცა ვინმე დღიურ მუშად დაიქირავებს. დუდას ხშირად დაუძინია მშვიერს და სკოლაშიც გამოკერილი ფეხსაცმელებით დადის, თუმცა სწავლა ძალიან უყვარს და კლასელებიც ეხმარებიან, რითაც შეუძლიათ. დუდა ოცნებობს, რომ მის მშობლებს ნორმალური სამსახური ჰქონდეთ და ისე იცხოვროს, როგორც მისი სხვა თანატოლები ცხოვრობენ.

ჯამილა სირიაში ცხოვრობდა. ომის დროს ყველაფერი დაკარგა და დიდხანს უწევდა დედასთან ერთად ქუჩაში, ღია ცის ქვეშ ღამეების გათენება. თვითონაც ძლივს გადაურჩა სიკვდილს. ახლა ლტოლვილია საქართველოში. ქართულ სკოლაში სწავლობს და ახალ ცხოვრებას იწყებს. მას მოსწონს ქართველი მეგობრები, თუმცა ჯერ ქართული არ იცის და სწავლა უჭირს. იმედი აქვს, რომ ოდესმე დაბრუნდება თავის ქვეყანაში.

ჰასანი მაღალმთიანი აჭარიდანაა. ის მუსლიმი ოჯახიდან არის. ახალ სკოლაში გადავიდა და ძალიან გაუჭირდა შეგუება. ერთხელ კლასელებმა ლოცვის დროს დაინახეს და დასცინეს. თითქოს მასწავლებელმაც აითვალწუნა, არადა, ვერ ხვდება, რა დააშავა? მას იმედი აქვს, რომ მეგობრები მიხვდებიან თავიანთ შეცდომას.

მადლობა ყურადღებისთვის! იმედია, ცოტა რამ გაიგეთ ბავშვთა უფლებების შესახებ.

აქ მოცემულია ანიმაციათა სერიები ბავშვთა უფლებებზე. მასწავლებელს შეუძლია შეარჩიოს რომელიმე მათგანი, რომელსაც საჭიროდ ჩათვლის.

- <https://youtu.be/AGhmW4gWaG4>
- https://youtu.be/i_iA16ql3oA
- <https://youtu.be/CgjN8iErxC0>
- <https://www.facebook.com/groups/213415259690>
- <https://youtu.be/EDxZ0RzutVU>
- <https://youtu.be/Yx7SV1xShY>
- <https://youtu.be/Dk2IkWkjFyo>
- <https://youtu.be/qIKpaiHtUao>
- <https://youtu.be/iTMnlZ5WQpl>
- https://youtu.be/M_8om3UYrt0

ბაკვეთილი III – ყველა განსხვავებული, ყველა თანასწორი

გაკვეთილის მიზანი: მოსწავლეებმა იმსჯელონ და გაიაზრონ, თუ რას ნიშნავს შეზღუდული შესაძლებლობა, ამალღდეს მათი ცნობიერება და შეექმნათ პოზიტიური დამოკიდებულება შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე ბავშვების მიმართ.

საჭირო რესურსები: ფურცლები, მონიტორი, კომპიუტერი.

საკვანძო შეკითხვა: როგორ განსხვავდებიან ადამიანები ერთმანეთისგან, რა უნდა ვიცოდეთ შესაძლებლობის შეზღუდვის შესახებ, როგორ გვექონდეს სწორი კომუნიკაცია და დამოკიდებულება შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე ბავშვებთან.

საკვანძო სიტყვები: განსხვავებულობა, შეზღუდული შესაძლებლობა, დამხმარე საშუალებები, სწორი კომუნიკაცია.

გაკვეთილის შინაარსი:

I აქტივობა: კითხვა-პასუხი

- ბავშვებო, თუ გსმენიათ შესაძლებლობის შეზღუდვის შესახებ? თქვენი აზრით რას ნიშნავს ეს?
- შესაძლებლობის შეზღუდვა შესაძლოა იყოს ხილული და დაფარული. მოდით, ჩამოვთვალოთ, რომელია ხილული/თვალსაჩინო და რომელი დაფარული შესაძლებლობის შეზღუდვა.

დაფაზე ორ სვეტად დაიწერება ჩამონათვალი. ხილული/ვიზუალურად შესამჩნევი:

ფიზიკური შესაძლებლობის შეზღუდვა, მხედველობის დარღვევა, მობილობის შეზღუდვა და სხვ. უხილავი/დაფარული: ფსიქიკური ჯანმრთელობა, სმენის სირთულე, სწავლის სირთულე, აუტიზმი და სხვ.

ექიმი აჭამებს სავარჯიშოს და შემდეგ, დებულებებს გააცნობს ბავშვებს.

დებულებები:

- შეზღუდული შესაძლებლობა, შესაძლოა, ადამიანს დაბადებიდან ჰქონდეს ან მოგვიანებით, ცხოვრების განმავლობაში გაუჩნდეს.
- შეზღუდული შესაძლებლობა ხშირად უხილავი და დაფარულია და მისი შემჩნევა ერთი შეხედვით რთულია, თუმცა, შეზღუდული შესაძლებლობა ასევე ხშირად თვალსაჩინო და ვიზუალურად იოლად შესამჩნევი ფორმებითაც გვხვდება.
- შეზღუდული შესაძლებლობა არის კონკრეტული მდგომარეობა და ის არ განსაზღვრავს ადამიანის პიროვნებას. ადამიანებს ბევრი სხვა ნიშან-თვისება აქვთ.
- შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე ბავშვებს უნდა მოვექცეთ თანასწორად, პატივისცემით და არა შეცოდებით. მათ ისევე უნდა ჰყავდეთ მეგობრები, როგორც შესაძლებლობის შეზღუდვის არმქონე ბავშვებს.
- შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე ბავშვებს შეუძლიათ გააკეთონ ყველაფერი ისე, როგორც ასეთი შეზღუდვის არმქონე ბავშვებს; თუ მათ ექნებათ სათანადო გარემო პირობები, მხარდაჭერა და საჭიროების შემთხვევაში, შესაბამისი დამხმარე მოწყობილობები.

II აქტივობა - ვიდეო-რგოლის ჩვენება

<https://www.youtube.com/watch?v=RbwRrVw-CRo>



ვიდეორგოლის ტექსტი: ჩვენ ყველანი განსხვავებულები ვართ, რაც ძალიან კარგია. ზოგი განსხვავება თვალნათელია; მაგალითად, სიმაღლე, თმის ფერი და ა.შ., ზოგი – არა, მაგალითად, რა საქმელი გვიყვარს, რა განსაკუთრებული ნიჭი გვაქვს და რისი გვეშინია. საინტერესოა, როგორ განსხვავებულად ვხედავთ სამყაროს. მაგალითად, რას ხედავთ ამ სურათზე? უმრავლესობა ხედავს იხვს, ხოლო ზოგიერთები ხედავენ კურდღელს. ორივე შემთხვევაში, თქვენ მართალი ხართ. ეს სურათი იმის ნათელი დემონსტრაციაა, რომ ჩვენი ტვინი სხვადასხვანაირად მუშაობს და აღიქვამს მოვლენებს. ტვინი ჩვენი სხეულის კომპიუტერია. ის განსხვავებულად მუშაობს ყველა ჩვენგანის შემთხვევაში და განსაზღვრავს, როგორ ვსწავლობთ, როგორ ვგრძნობთ თავს; ამიტომაც, ჩვენ განსხვავებული ემოციები და ურთიერთობები გვაქვს. თუმცა, ხანდახან ტვინი იმგვარად მუშაობს, რომ ცვლის შეგრძნებებს და სიტუაციებისა და ურთიერთობების აღქმას, რასაც ადგილი აქვს აუტიტური სპექტრის დარღვევის შემთხვევაში. თქვენ ალბათ იცნობთ აუტიზმის მქონე ადამიანებს. სასარგებლოა, მეტი ვიცოდეთ ამ მდგომარეობის შესახებ. მათი განსხვავებულობიდან გამომდინარე, აუტიზმის მქონე ადამიანებს ხშირად აქვთ განსაკუთრებული ნიჭი. ისინი ხშირად ძლიერები არიან მათემატიკაში ან მუსიკაში, მაგრამ ზოგიერთი რამ, მაგალითად, მეგობრების შეძენა, მათ შესაძლოა რთულად გამოსდიოდეთ. ამის ერთ-ერთი მიზეზი ისიცაა, რომ მათ უხდებათ სხვადასხვაგვარად მოიქცნენ, რომ გაუმკლავდნენ დაძაბულობას. ასეთი ქცევები შეიძლება უჩვეულო ჩანდეს, მაგრამ ეს მათთვის დამშვიდების საშუალებაა. ასეთი ქცევა მიუთითებს, რომ ისინი იმ მომენტში თავს ცუდად გრძნობენ. ამ დროს თუ გვინდა დავეხმაროთ, კი არ უნდა უგულვებელვყოთ ან დავცინოთ, არამედ ვიფიქროთ, როგორ შეგვიძლია მხარდაჭერა, სწორი კომუნიკაციითა და მოთმინების გამოჩენით. აუტიზმის მქონე ადამიანებს, სხვების მსგავსად შეუძლიათ კარგი მეგობრები იყვნენ და საინტერესო საქმეები აკეთონ.

ვიდეოს ნახვის შემდეგ ექიმი სვამს შეკითხვებს:

- რას ფიქრობთ ვიდეორგოლზე?
- რა გავიგეთ ახალი?

ექიმი სთავაზობს ბავშვებს შემდეგ დისკუსიას: ბავშვებო, ახლა შეგვიძლია ვისაუბროთ შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე ადამიანებთან კომუნიკაციის საკითხებზე. გთავაზობთ, რამდენიმე მაგალითი განვიხილოთ:

სმენის დარღვევის მქონე (ყრუ და სმენადაქვეითებულ) პირთან:

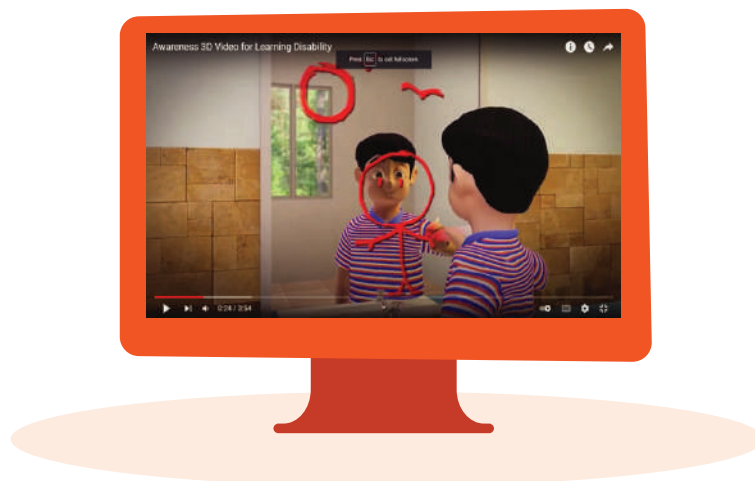
- არ იყვიროთ და არ გაამკვეთროთ პირის მოძრაობა; მნიშვნელობის ხაზგასასმელად გამოიყენეთ სახის მიმიკა;
- დარწმუნდით, რომ თქვენი სახე კარგად არის განათებული; ხელები არ მიიტანოთ ტუჩებთან/ არ ჩამოაფაროთ ტუჩებს რადგან ზოგჯერ ტუჩის მოძრაობით იგებენ თქვენს ნათქვამს;
- მზად იყავით ნათქვამის გასამეორებლად ან საჭიროების შემთხვევაში, სხვა სიტყვებით გადმოსაცემად. ზოგიერთი სიტყვის განმარტება უფრო რთულია, ამიტომ, შეიძლება სასარგებლო იყოს სხვა სიტყვების გამოყენება.

მხედველობის დარღვევის მქონე (უსინათლო და მცირემხედველ) პირებთან ურთიერთობისას:

- საუბრის დაწყებისას მიმართეთ სახელით, რათა იცოდეს, რომ მას ელაპარაკებით;
- ხელის ჩამორთმევამდე აცნობეთ, რომ ამის გაკეთებას აპირებთ (ხელის მტევანზე გარედან შეხებით);
- ყოველთვის აცნობეთ, რომ წასვლას აპირებთ, რათა მან საუბარი ცარიელ ადგილთან არ გააგრძელოს;
- თუ ადამიანს სურს გადაადგილებაში დახმარება, ეს გააკეთეთ მითითებების მეშვეობით და არა წინ გაძღოლით. ჰკითხეთ, როგორ ურჩევნია დახმარება (მაგ. იდაყვზე ხელი მოკიდებით, მხარზე დაყრდნობით, თუ სხვა საშუალებით). აცნობეთ, როცა მიუახლოვდებით კიბეს ან დაბრკოლებებს. მეტყველების სირთულის მქონე პირებთან ურთიერთობისას:
- იყავით მომთმენი. პასუხის გაცემამდე, მიეცით დრო და საშუალება საუბრისა და წინადადების დასასრულებლად;
- თუ არ გესმით მისი ნათქვამი, უთხარით ამის შესახებ და სთხოვეთ გამეორება. არ მოაჩვენოთ თავი, თითქოს გაიგეთ რა თქვა.

III აქტივობა. ვიდეორგოლის ჩვენება და დისკუსია სწავლების სირთულეზე

<https://www.youtube.com/watch?v=DVJYBPWL940>



ვიდეოში კარგად ჩანს, რომ სწავლის სირთულის შემთხვევაში, შეიძლება საჭირო გახდეს განსხვავებული, მოდიფიცირებული ფორმით პირისთვის ინფორმაციის მიწოდება და სწავლება. აღნიშნული უნდა შეესაბამებოდეს მის შესაძლებლობებს და ხელს უწყობდეს მისი პოტენციალის მაქსიმალურ გამოვლენას. როდესაც ბავშვს აქვს სწავლის სირთულე, საჭიროა არა ამის იგნორირება, არამედ სწავლების ალტერნატიულ საშუალებებზე ზრუნვა და ინფორმაციის მისთვის გასაგები ფორმატებით მიწოდება.

როდესაც ადამიანს აქვს სწავლის სირთულე, ეს, მათ შორის, შეიძლება გამოიხატებოდეს იმაში, რომ ის უფრო ნელა ახერხებს სასწავლო მასალის აღქმას და შესაბამისად, ისინი ვერ ახერხებენ იმ მოცულობის მასალის დასწავლას, რასაც სხვები. ზოგადად, ინტელექტუალური ნიშნით შესაძლებლობის შეზღუდვის უამრავი მიზეზი არსებობს, რაც, მათ შორის, დასწავლის შესაძლებლობაზეც ახდენს გავლენას.

სწავლის სირთულე ერთნაირი არ არის. ერთ ადამიანს შეიძლება ჰქონდეს შედარებით მსუბუქი სირთულე, მეორეს – უფრო მძიმე.

სწავლის სირთულის მქონე ბავშვებს შეიძლება:

- გაუჭირდეთ გაგება, რას ამბობენ ან გულისხმობენ სხვა ადამიანები;
- შეიძლება გაუჭირდეთ იმის ზუსტად გადმოცემა, თუ რას გულისხმობენ ან როგორ გრძნობენ თავს;
- გაუჭირდეთ სოციალური მინიშნებების სხვების მსგავსად აღქმა;
- გაუჭირდეთ სწავლა და კონცენტრაცია; სხვებთან შედარებით მეტი ძალისხმევა დასჭირდეთ სწავლისთვის;
- შეიძლება ჰქონდეთ ასაკისათვის შეუსაბამო ქცევა და იქცეოდნენ ისე, როგორც შედარებით პატარა ასაკის ბავშვები;
- შეიძლება, გაუჭირდეთ კითხვა ან წერა;
- შეიძლება, სათანადოდ ვერ გააცნობიერონ თავიანთი საქციელის შედეგები და მოექცნენ მავნე ზეგავლენის ქვეშ. კერძოდ, ვერ მიხვდნენ, როცა სხვა ადამიანები ცუდის გაკეთებას ურჩევენ.

მოდით, გავაკეთოთ სავარჯიშო, რომ უკეთ გაგვგოთ მათ და დავინახოთ მათი საჭიროებები:



2 მოსწავლე ერთმანეთთან ზურგით ზის. მიეცით ერთ მოსწავლეს ქაღალდი, რომელზეც გამოსახულია აბსტრაქტული ფორმის ნახატი.

ზურგშექცეულმა მოსწავლემ, გახედვის გარეშე უნდა აუხსნას მეორე მოსწავლეს, როგორ დახატოს ნახატი.

მიეცით მეორე მოსწავლეს ფანქარი და ფურცელი. მან უნდა დახატოს აბსტრაქტული ნახატი, პირველი მოსწავლის მითითებების შესაბამისად.

დაუსვით შეკითხვები სავარჯიშოს მონაწილეებს: რა სირთულებები იყო დავალების ახსნისას? რა დაეხმარებოდა მოსწავლეს, რომ უკეთ გაეგო დავალება?

შეკამება: რა გაიგეთ ახალი, შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე ადამიანების შესახებ?

როგორ შეიძლება მათ დავეხმაროთ? თქვენი აზრით, როგორ შეძლებდით მათთვის კარგი მეგობრობა გაგეწიათ, რა სახის მხარდაჭერას აღმოუჩენდით მას?

ექიმი ბოლოს აკეთებს შეკამებას: დღეს ჩვენ ვისაუბრეთ შეზღუდული შესაძლებლობის შესახებ. როგორც ვხედავთ, არსებობს სხვადასხვა ფორმის შესაძლებლობის შეზღუდვა; ზოგი - ხილული, ზოგი კი - უხილავი/დაფარული. თუმცა, მთავარია, რომ შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე ბავშვები ყოველთვის ჩვენ თანახმობად აღვიქვათ. მოვექცეთ მათ პატივისცემით და საჭიროების შემთხვევაში, აღმოვუჩინოთ მხარდაჭერა. ჩვენ ყველა განსხვავებულები ვართ, თუმცა, თანახმობები.

ბაკვეთილი IV – მავნე ჩვევები

გაკვეთილის მიზანი: მოსწავლეებმა იმსჯელონ და გაიაზრონ მავნე ჩვევების შესახებ.

საჭირო რესურსები: პროექტორი, ფლიპჩარტის ფურცლები, ფერადი მარკერები.

საკვანძო შეკითხვა: რა არის მავნე ჩვევები?

საკვანძო სიტყვები: მავნე ჩვევა, დამოკიდებულება.

გაკვეთილის შინაარსი:

მავნე ჩვევები

I აქტივობა – კითხვა-პასუხი. ექიმი მიმართავს კლასს: – ბავშვებო, თქვენი აზრით, რა არის მავნე ჩვევა?

მოსწავლეები პასუხობენ, ექიმი წერს დაფაზე სწორ პასუხებს და ბოლოს აძლევს განმარტებას.

მავნეა მრავალჯერ ავტომატურად განმეორებადი ქმედება, რომელსაც თან სდევს როგორც საზოგადოებისთვის, ისე თავად ამ ქმედების შემსრულებელი პირისთვის ნეგატიური შედეგები. ამგვარი ავტომატური ქმედებები მეორდება, რადგან მათი გავლენის ქვეშ მოქცეული ადამიანი ვერ ახერხებს მათზე უარის თქმას. ასეთ მდგომარეობას მედიცინაში დაავადებად ან პათოლოგიურ დამოკიდებულებად განიხილავენ.

რომელი მავნე ჩვევებია გავრცელებული თქვენს თანატოლებში?

თუ ჩამოთვლიან, მაშინ ექიმი დაწერს დაფაზე, თუ – არა, ჩამოთვლის თვითონ:

- სწრაფ კვებაზე დამოკიდებულება
- კომპიუტერთან დიდი დროის გატარება
- ტკბილეულის ქარბი მიღება
- ტკბილი გაზიანი სასმელების მოხმარება ქარბი რაოდენობით
- სიგარეტის მოწევა
- ალკოჰოლიზმი

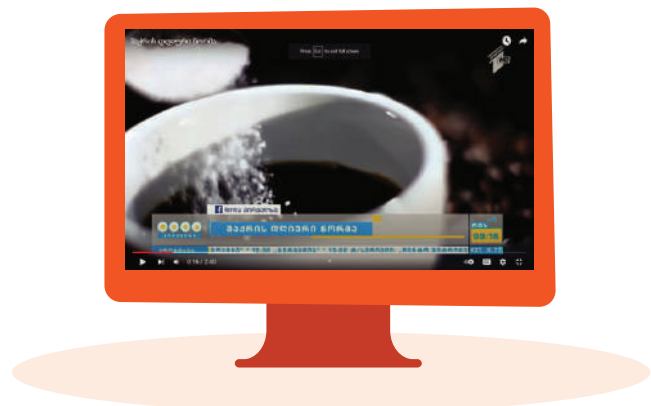
ექიმი სვამს შეკითხვას – რას ფიქრობთ ამ სიაზე? რამეს ხომ არ დაამატებდით?

მოდით, განვიხილოთ თითოეული მათგანი და ვნახოთ ვიდეორგოლები.

II აქტივობა – ვიდეორგოლის ჩვენება შაქრის მოხმარებაზე.

ექიმი სვამს შეკითხვას: – რამდენ შაქარს მოიხმართ დღიურად? (გაითვალისწინეთ, რომ შაქარი შედის გაზიანი სასმელების, ტკბილეულის, კეტჩუპის, კანფეტების და ა.შ. შემადგენლობაში). პასუხების მოსმენის შემდეგ გადავდივართ ვიდეორგოლის ჩვენებაზე.

<https://www.youtube.com/watch?v=qE1TIFwUsgY>



ვიდეორგოლის ჩვენების შემდეგ ექიმი ავსებს თეორიულ მასალას მცირე ლექციის სახით.

შაქარი

ჭანდაცვის მსოფლიო ორგანიზაციის მონაცემებით, შაქრის მოხმარების დღიური ნორმა შეადგენს 25 გრამს (ეს 6 ჩაის კოვზი შაქარია).

ჩვეულებრივი „კოკა-კოლას“ 330 მლ (მცირე ბოთლი) შეიცავს 39 გრამ შაქარს,

- შაქარი იმუნური სისტემის ძალას 17-ჯერ ამცირებს! რაც უფრო მეტი შაქარია ჩვენს სისხლში, მით უფრო დაბალია იმუნიტეტი. რატომ არის საშიში შაქრის დიაბეტი თავისი გართულებით? იმიტომ, რომ მიზეზი შაქარია.
- შაქარი გამორეცხავს კალციუმს ორგანიზმიდან. ეს ასუსტებს ძვლებს.
- შაქარი სტიმულატორია. თეთრი შაქრის მოხმარების შემდეგ ჩვენ ვამჩნევთ, რომ გულის კუნთის შეკუმშვის სიხშირე საკმაოდ იზრდება, მცირედ მატულობს არტერიული წნევა, ხშირდება სუნთქვა, იწვევს ნერვული სისტემის ტონუსი. ბიოქიმიის შეცვლის მიზეზით, რომელსაც არ ახლავს არანაირი ფიზიკური დატვირთვა, მიღებული ენერჯია დიდი ხნის განმავლობაში არ იფანტება. ადამიანს უჩნდება შინაგანი დაძაბულობის გრძობა. სწორედ ამიტომ, შაქარს ხშირად უწოდებენ „სტრესულ საკვებს“.
- შაქარი ფიტავს ენერჯიის მარაგს. ეს იწვევს იმას, რომ ადამიანს ეწყება დაღლილობის გამოხატული სიმპტომები და მცირდება მისი აქტიურობა.
- შაქარი მოქმედებს გულზე. საკმაოდ დიდი ხანია, დადგინდა კავშირი ქარბი შაქრის (თეთრი) მოხმარებასა და გულის მუშაობის დარღვევებთან. თეთრი შაქარი ძალიან უარყოფითად მოქმედებს გულის კუნთის მუშაობაზე, რაც იწვევს გულის კუნთის დისტროფიას, იწვევს გულის გაჩერებას.
- შაქარი ართმევს ორგანიზმს B ჯგუფის ვიტამინებს. შაქარი იწვევს შეჩვევას.
- როგორც ვირთხებზე ჩატარებულმა კვლევებმა აჩვენა, შაქარი იწვევს საკმაოდ ძლიერ მიჩვევას. ეს მონაცემები ადამიანზეც ვრცელდება. ამ პროდუქტის მოხმარების დროს ადამიანის ტვინში ხდება ისეთივე ცვლილებები, როგორც მორფიუმის, კოკაინისა და ნიკოტინის ზემოქმედების დროს.
- შაქარი ხელს უწყობს დაბერებას. შაქრის ქარბმა მოხმარებამ შეიძლება გამოიწვიოს ნაოჭების ნაადრევი გაჩენა, რადგან შაქარი მარაგად გროვდება კანის საფარის კოლაგენში და ამცირებს მის ელასტიკურობას. მეორე მიზეზი, რომლის გამო შაქარი ხელს უწყობს დაბერებას, არის ის, რომ შაქარს შეუძლია მოიზიდოს და გააჩეროს თავისუფალი რადიკალები, რომლებიც ჩვენს ორგანიზმს შიგნიდან ანადგურებენ.
- შაქარი იწვევს ცხიმის დაგროვებას. თუ გლიკოგენის მარაგი ღვიძლში აღემატება ჩვეულ ნორმას, შექმული შაქარი გროვდება ცხიმგროვებში, ძირითადად, თეძოებსა და მუცელზე. არსებობს კვლევები, რომელთა მიხედვითაც შაქრის დიდი რაოდენობით მოხმარება იწვევს ქარბ წონას.

III აქტივობა – სავარჯიშო. სიგარეტის მოხმარების მიზეზების იდენტიფიცირება

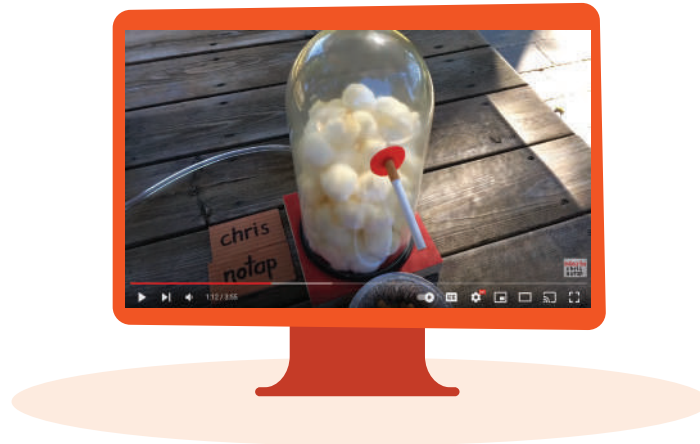
ინსტრუქცია. ექიმი სვამს შეკითხვას: – რამდენად გავრცელებულია სიგარეტის მოწევა თქვენს თანატოლებში?

პასუხების მოსმენის შემდეგ კლასს ყოფს ჯგუფებად და აძლევს დავალებას, ჩამოწერონ მიზეზები, რაც განაპირობებს სიგარეტის მოწევას.

დავალების შესრულების შემდეგ ნამუშევრები გამოიფინება დაფაზე და ექიმი კითხულობს მიზეზებს.

IV აქტივობა. ვიდეორგოლის ჩვენება

https://www.youtube.com/watch?v=HD_r66sFjk - ვიდეორგოლი სიგარეტის მონევაზე.



V აქტივობა. ვიდეორგოლის ჩვენების შემდეგ ექიმი ავსებს ინფორმაციას სიგარეტის გავლენის შესახებ.

თამბაქო

- თამბაქოს კვამლის შესუნთქვისას ზიანდება კბილის მინანქარი, რაც იწვევს კარიესის გაჩენას, კბილები ყვითლდება, ხშირად ვითარდება სტომატიტი და გინგივიტი.
- თამბაქოს მოწევა იწვევს სისხლძარღვულ ცვლილებებს. ნიკოტინის მოქმედების შედეგად ვიწროვდება სისხლძარღვები, მათ კედლებში წარმოქმნილი ცვლილებები კი ხელს უწყობს ათეროსკლეროზისა და სისხლძარღვთა სისტემური დაავადების განვითარებას.
- ნიკოტინი ერთ-ერთი ფაქტორია, რომელიც ზრდის მიოკარდიუმის ინფარქტის, გულის კუნთის და ტვინის სისხლძარღვების დაავადების რისკს. კარდიოლოგთა მონაცემებით, თამბაქოს მწვევლთა შორის მიოკარდიუმის ინფარქტით სიკვდილიანობა ორჯერ მეტია, ვიდრე არამწვევლთა შორის.
- თამბაქო აზიანებს ფილტვებს. შესაძლებელია განვითარდეს ფილტვის კიბო, ბრონქული ასთმა. იზრდება ტუბერკულოზის განვითარების რისკი.
- ნიკოტინი ნაადრევად უკარგავს ადამიანს მადას, ხელს უწყობს საჭმლის მონელების მოშლას, ვითარდება ვეგეტატიური დარღვევები – ძლიერდება კუჭის სეკრეცია. თამბაქოს მწვევლებში კუჭისა და თორმეტგოჯა ნაწლავის წყლულოვანი დაავადებები 2-3-ჯერ უფრო ხშირია.

ინფორმაციის მიწოდების შემდეგ ექიმი სვამს შეკითხვას: – როგორ ფიქრობთ, მოწევის მიზეზები გადანონის თუ არა სიგარეტის მოწევის შედეგებს?

VI ანიმაცია – <https://www.youtube.com/watch?v=NkY3KuahkqY&t=26s>

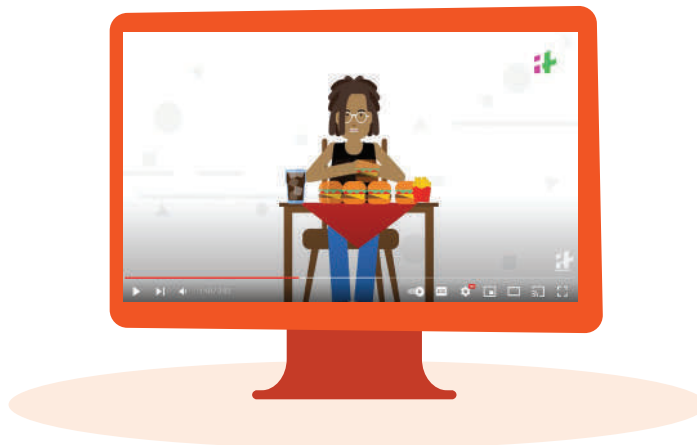


ანიმაციის ტექსტი:

როცა თქვენ ხედავთ ტკბილეულს რთულია უარის თქმა. გიფიქრიათ რატომაა ეს რთული? მოდით ავხსნათ ეს მაგრამ ამნჯამდე შექარზე ვისაუბროთ. შექარი კეთდება შქრის ლერწისნგან ან ქარხლისგან. ფრუქტობა ლაქტობა გლუკობა საქარობა

როცა შექარიან საკვებს მიირთმევთ ენაზე ტკბილის აღმქმელი რეცეპტორები აქტიურდება და სიგნალს უგზავნის ტვინს. ტვინი ამ დროს გამოყოფს სიამოვნების ჰორმონს- დოფამინს. ადამიანი თავს კარგად გრძნობს. ეს ჰორმონი გამოიყოფა მაშინ როცა ადამიანი სასიამოვნო საქმიანობითაა დაკავებული (თამაში ემგობრებთან ურთიერთობა და სხვა) მცირე რადონობით შექარი სასარგებლოა ორგანიზმისათვის. დიდ რადონობით შექრის მოხმარება ჯანმრთელობისათვის საზიანოა. მაგალითად არსებობს ასეთი ჰორმონი- ლეპტინირომელიც ცხიმის მიერ გამომუშავდება. არეგულრებს მადას. როცა დიდი რადონობით საკვებს ვიღებთ ლეპტინის გამომუშავდება იზრდება და ტვინი გვაძლევს სიგნალს რომ შევწყვიტოთ საკვების მიღება. დიდი რადონობით შექრის მოხმარების დროს ყალიბდება ლეპტინის რეზისტენტობა ანუ ჩვენ ვეღარ ვიგებთ. როდის უნდა შევწყვიტოთ საკვების მიღება. თუ მეტი შექარს ვიღებთ ვიდრე ორგანიზმს სჭირდება ის ღვიძლშიგროვდება ან გარდაქმნება ცხიმად. როცა ხშირად იღებთ დიდი რადონობით შექარს აზიანებთ ღვიძლს და დიდი რადონობით ცხიმს აგროვებთ. შემდეგ ეს ცხიმი გადადის სისხლში და ქმნის გულის დაავადებების რისკს. ასე რომ აკონტორლეთ შექრის მიღება და დარჩით ჯანმრთელები.

VI აქტივობაანიმაციის ჩვენება. <https://www.youtube.com/watch?v=qqSXivRjUok>



სწრაფი კვება თქვენ ჯანმრთელობაზე? არატანსალს აკვები შეიცავს ბევრ შექარს, მარილს და ცხიმს. ის საზიანოა ფიზიკური და ფსიქიკური ჯანმრთელობისათვის.

ადამიანები მიირთმევენ ასეთ საკვებს როცა სევდიანები ან აღელვებულები არიან. მაგრამ ეს იწვევს საკვებზე დამოკდიებულებას და წონის მატებას. კვლევები აჩვენებს რომცხიმისა და შექრის მაღალის შემცველობის საკვები არღვევს ტვინსა და საქმლის მონელებელ სისტემას შორის კავშირს ტვინი ვერ ხვდება რომ სხეული დანაყრებულია და ქამის შეწყვეტაა საჭირო.

ეს იწვევს ქარბი წონის დაგროვებას. მაღალი ცხიმის შემცველი საკვები იწვევს დიაბეტს. ის აზიანებს ტვინს, სისხლძარღვებს და აქვეითებს კოგნიტური უნარებს.

სწრაფი კვების საკვები განაპირობებს შექრის მატებას სისხლში იწვევს ხასიათის ცვალებადობას და გაღიზიანებადობას. ასევე ქმნის გულის დაავადებების რისკს.

არასდროსაა გვიან ჯანსაღ კვებაზე გადასვლა. ჯანსაღი კვება აუმჯობესებს ჯანმრთელობას და ტვინში ახალი უჭრედების წარმოაქმნას უწყობს ხელს რა ზრდის დასწავლის, აზროვნებისა და დამახსოვრების უნარებს. საკვების ყიდვისას ყურადღება მაიქციეთ შექრისა და ცხიმის შემცველობას.

VII აქტივობა – დისკუსია. ანიმაციის ჩვენების შემდეგ ექიმი გამოფენს პლაკატს, რომელზეც ჩამოწერილია სწრაფი კვებისა და გაზიანი სასმელების გავლენა ორგანიზმზე და შლის დისკუსიას.

სწრაფი კვება

- ჩნდება წონის პრობლემები
- დეპრესია უფრო ხშირად ემართებათ სწრაფი კვების მომხმარებლებს
- აზიანებს კბილებს, იწვევს კარიესს
- აზიანებს ძვლებს – ისინი უფრო მტვრევადი ხდება
- ხელს უშლის კუნთოვანი მასის განვითარებას
- იწვევს რეპროდუქციული სისტემის ფუნქციონირების დარღვევებს, ჰორმონების ცვლილებებს
- სიმსუქნე იწვევს სასუნთქი სისტემის დაზიანებას, შეიძლება განვითარდეს ასთმა

ტკბილი გაზიანი კოფეინის შემცველი სასმელები

- „კოკა კოლა“ შეიცავს დიდი რაოდენობით შაქარს. 1 ბოთლ „კოკა კოლაში“ არის 10 კოვზი შაქარი, მაშინ, როცა შაქრის რეკომენდებული დღიური ნორმა არის მაქსიმუმ 6 ჩაის კოვზი დღეში.
- კოფეინი ზრდის წნევას. მაგალითად, „კოკა კოლას“ ახასიათებს ისეთივე დამოკიდებულება, როგორც კოფეინს.
- ჰორმონი ინსულინი ააქტიურებს გლუკოზას თქვენი სისხლიდან უჭრედებში. როდესაც თქვენ სვამთ შაქრიან სოდას, თქვენი უჭრედები შეიძლება გახდეს ნაკლებად მგრძობიარე ან გამძლე ინსულინის ზემოქმედების მიმართ. როდესაც ეს მოხდება, თქვენმა პანკრეასმა კიდევ უფრო მეტი ინსულინი უნდა გამოიმუშაოს, რათა სისხლში დაშალოს გლუკოზა – ანუ ინსულინის დონე თქვენს სისხლში იზრდება. ეს მდგომარეობა ცნობილია, როგორც ინსულინრეზისტენტობა. ინსულინის წინააღმდეგობა უდავოდ მეტაბოლური სინდრომის მთავარი მამოძრავებელია – ნაბიჯი დიაბეტისა და გულის დაავადებებისკენ.

VIII აქტივობა. კლასი იყოფა ჯგუფებად და მუშაობენ განხილული მავნე ჩვევების საწინააღმდეგო პლაკატის შექმნაზე. 10 წუთის შემდეგ ყველა გამოფენს თავის პლაკატს და ხსნის პლაკატის შინაარსს.

ბაკვეთილი V – პირადი სივრცის დაცვის წესები

გაკვეთილის მიზანი: მოსწავლეებმა უნდა გაიაზრონ პირადი სივრცისა და სხეულის დაცვის მნიშვნელობა და აუცილებლობა.

საჭირო რესურსები: ფურცლები დებულებებით, კომპიუტერი, პროექტორი.

საკვანძო შეკითხვა: რატომ არის მნიშვნელოვანი, ბავშვებმა იცოდნენ, რომ სხეული მხოლოდ მათი საკუთრებაა.

საკვანძო სიტყვები: პირადი სივრცე, დაცვა, დაცვის წესები.

გაკვეთილის შინაარსი:

– ბავშვებო, დღეს ჩვენ ვისაუბრებთ ისეთ საკითხზე, როგორცაა ადამიანის პირადი სივრცე, პირადი საზღვრები. რამდენად მნიშვნელოვანია მისი დაცვა, იმისათვის, რომ ადამიანმა თავი იგრძნოს უსაფრთხოდ, დაცულად და კომფორტულად.

საინფორმაციო დაიჯესტი: პირადი სივრცე

თითოეული ადამიანისთვის პირადი სივრცის არსებობა და უსაფრთხოების განცდა მნიშვნელოვანია. ჩვენ შეგვიძლია განვსაზღვროთ – სადამდე არის კომფორტული ჩვენთვის ვინმეს მოახლოება და/ან შეხება. როდესაც ჩვენ მიერ შემოსაზღვრულ სივრცეს არღვევენ, ეს ჩვენთვის უსიამოვნოა, იწვევს შფოთვას, გაღიზიანებას და დაძაბულობას.

როდესაც ვსაუბრობთ ბავშვების პირად სივრცეზე, მნიშვნელოვანია, გვახსოვდეს, რომ აქ აუცილებელია ბავშვის ფიზიკური და ემოციური უსაფრთხოების დაცვა, რაც მშობლებისა და მასწავლებლების პირდაპირი მოვალეობაა.

პირადი სივრცის დაცვა

წარმოიდგინეთ, რომ სხეულის ირგვლივ გაკრავთ უხილავი ბუშტი, ეს არის თქვენი სხეულის საზღვარი და როცა ვინმე ძალიან ახლოს მოდის, ის სკდება. ყველამ პატივი უნდა სცეს ერთმანეთის საზღვრებს, ანუ პირად სივრცეს და არავის აქვს უფლება, ახლობელ ადამიანებსაც კი, იგი დაარღვიოს თქვენი ნების გარეშე.

აქტივობა: შეკითხვები თემაში უკეთ გასარკვევად

- ბავშვებო, როგორ ფიქრობთ, ადამიანისთვის რას ნიშნავს უსაფრთხოება და დაცულობის შეგრძნება?
- რა იცით პირადი საზღვრების დაცვის წესების შესახებ?
- როგორ უნდა დაიცვას თავი ადამიანმა, ბავშვმა საჭიროების შემთხვევაში, როდესაც მისი პირადი სივრცე ირღვევა?
- თქვენ როგორ ფიქრობთ, რა უნდა გაკეთდეს იმისთვის, რომ ადამიანმა, ბავშვმა თავი უსაფრთხოდ და დაცულად იგრძნოს?

ექიმი/დამრიგებელი: კითხვა-პასუხის შემდეგ ექიმი შეაჯამებს შეგროვებულ ინფორმაციას.

ინფორმაცია – პირადი სივრცის დაცვის ზოგადი წესები.

წესები ეხება უფროსებსაც და ბავშვებსაც.

შენიშვნა: წესები განსხვავდება ქვეყნების ადგილობრივებარეობის და მათი კულტურული მახასიათებლების მიხედვით.

1. არასდროს შეეხოთ მას, ვისაც არ იცნობთ.
2. მინიმუმ 1,5 მეტრის მოშორებით დადგეთ იმ ადამიანისგან, ვისაც კარგად არ იცნობთ.
3. როდესაც ვინმე თქვენთან დისტანციას ზრდის, ალბათ იმ ადამიანის სივრცეში ხართ, რაც მას დისკომფორტს უქმნის. ამ დროს ერთი ნაბიჯით უკან უნდა დაიხიოთ.

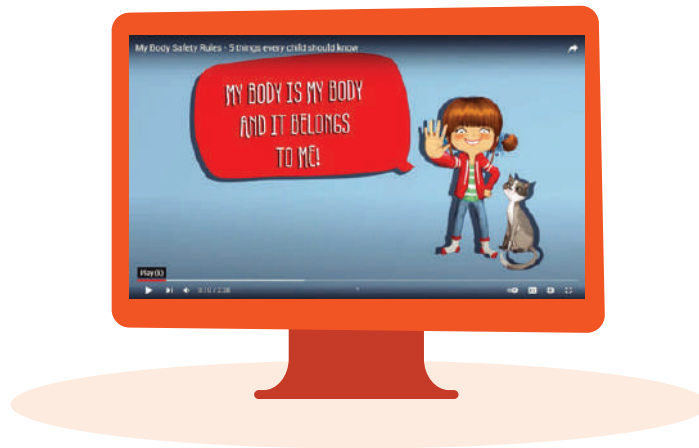
4. თუ დარბაზში ან თეატრში შეხვალთ, სადაც ხალხმრავლობა არ არის, გამოტოვებთ ადგილი თქვენსა და შემდეგ პიროვნებას შორის. ამასთან, მისაღებია ვინმეს გვერდით ჯდომა, თუ დარბაზში ხალხმრავლობაა.
5. არასოდეს დაეყრდნობით სხვის მხარს, რომ რამე წაიკითხოთ, თუ ამის ნებას არ გრთავენ.
6. არასოდეს დაათვალიეროთ სხვისი პირადი ნივთები.
7. არ დაუშვათ, რომ თქვენმა ძალმა სხვის ტერიტორიაზე მოისაქმოს.
8. თუ ადამიანს კარგად არ იცნობთ, არ მოხვიოთ მკლავი მხარზე ან არ დაარტყათ ზურგზე ხელი.
9. არ შეხვიდეთ ოთახში ან ოფისში, დაკაკუნების გარეშე.
10. ადამიანებს ნუ ჩაუჭრით რიგს.
11. და სხვა.
12. ხომ არ დაამატებთ რამეს?

წესების დაცვა ეხება ყველას! თითოეულ ჩვენგანს!

შენიშვნა: ექიმს/დამრიგებელს – მოსწავლეებს ზოგიერთი წესი ვიზუალურად წარმოადგენინეთ, როლური თამაშის გზით.

აქტივობა: ანიმაციის ჩვენება და განხილვა

<https://youtu.be/u03EHVf-7vI>



ჩემი სხეულის დაცვის წესები

- რამდენი წესის შესახებ გვიყვება გოგო ანიმაციაში?
- შეგიძლიათ, ჩამოთვალოთ ეს წესები?
- ვინ შეიძლება იყოს ის ადამიანი, ვისაც მე ვენდობი საჭიროების შემთხვევაში?
- თქვენც ხომ არ დაამატებთ თქვენი მხრიდან დაცვის რომელიმე წესს?
- ბავშვებო, როგორ ფიქრობთ, რისთვის შეიქმნა ეს ანიმაცია?

აქტივობა: ჯგუფებში მუშაობა – სხეულის დაცვის წესები!

ექიმი/დამრიგებელი: კლასი დაიყოფა 7 ჯგუფად. თითოეულს გადაეცემა სხეულის დაცვის ერთი წესი. ჯგუფი იმსჯელებს, რა საკითხებს შეიძლება მოიცავდეს ეს წესი. ახსნიან ამ წესის მნიშვნელობას. ბოლოს, თითოეული ჯგუფიდან ერთი მოსწავლე გააკეთებს წარდგენას, საჭიროების შემთხვევაში მას დაეხმარებიან ჯგუფის წევრები.

სავარჯიშოს ბოლოს ექიმი/დამრიგებელი შეაჯამებს დავალებას და მოსწავლეებს დამატებით მიანოდებს მართებულ პასუხებსაც.

სხეულის დაცვის 7 ნესი

ეს ყველა ბავშვმა უნდა იცოდეს!

ნესი 1. ჩემი სხეული მეკუთვნის მე

მე მაქვს უფლება, ვთქვა „არა“, როცა მკოცნიან ან მეხუტებიან. ასევე შემძლი თავიდან ავირიდო უცხო ადამიანების შეხება.

ნესი 2. ჩემი სხეულის პირად ნაწილებს არავინ უნდა შეეხოს

ჩემი სხეულის პირადი, ინტიმური ნაწილები დაფარულია ტანსაცმლით და საცვლებით. ჩემი ნებართვის გარეშე ჩემს სხეულს არავინ უნდა შეეხოს. ასევე არავინ უნდა მაჩვენოს თავისი პირადი ნაწილების სურათები. თუ ეს მოხდება,

ნესი 3. შემძლია, ვიყვირო „გაჩერდი“!

თქვი სასწრაფოდ „არა!“, როცა ვინმე მოგიჭერს ხელს ან დააპირებს შეეხოს შენს ინტიმურ ნაწილებს ან სხეულის სხვა ადგილებს.

ნესი 4. მე უნდა ვიცოდე საფრთხის მომასწავებელი ფიზიკური ნიშნების შესახებ

შიშის გრძნობა, გახშირებული გულისცემა, ძლიერი ოფლიანობა, პირღებინება, ტკივილის გრძნობა მუცელში – ეს არის საფრთხის მომასწავებელი ნიშნები, რომ ვიღაცის გვერდით თავს არ გრძნობ კომფორტულად და უსაფრთხოდ. თუ ასეთი რამ მოხდება, სასწრაფოდ გაეცალე ადგილს, სადაც ეს ხდება და უთხარი სანდო უფროსს.

ნესი 5. მე არ მიჭერებენ, მაგრამ მაინც უნდა განვაგრძო მოყოლა/არ უნდა გავჩერდე

თუ უფროსი არ მიჭერებს, რომ ვიღაც ცუდად შემეხოს, მე დაჟინებით ვაგრძელებ თქმას, მოყოლას, არ ვჩერდები, სანამ ის არ დამიჭერებს.

ნესი 6. მე არ უნდა შევინახო საიდუმლო

თუ ვინმე მეტყვის: „ჩვენ შორის დარჩეს ეს საიდუმლო“
ან „არ უთხრა დედას და მამას“, მე მას არ უნდა მოვუსმინო!
განსაკუთრებით იმ შემთხვევაში, თუ მაშინებენ და დისკომფორტს მიქმნიან.
ამის შესახებ სასწრაფოდ ვეუბნები სანდო უფროსს.

ნესი 7. მე ყოველთვის უნდა ვიყო მამაცი

მე არ უნდა მოვუსმინო და დავეთანხმო სხვებს, რადგან მათ ასე თქვეს!
მიუხედავად იმისა, რომ ამ დროს მე ვარ ძალიან შეშინებული და უმოქმედო.
არა!
მე უნდა ვიყო და ვარ მამაცი გოგო/ბიჭი. მე შემიძლია, დავიცვა ჩემი თავი!

შეჯამება

– ბავშვებო, დღეს ჩვენ ვისაუბრეთ პირადი სივრცის დაცვის წესებზე. თქვენ უკვე იცით, რა უნდა გაითვალისწინოთ და რა ქცევებს მიმართოთ იმ შემთხვევაში, თუ ვინმე დაარღვევს თქვენს პირად საზღვრებს, თუ ვინმე დააპირებს თქვენს გაბრაზებას ან შეეცდება, თავი ცუდად, უხერხულად გაგრძნობინოთ.

ყოველთვის გახსოვდეთ, რომ ამ დროს დახმარებისთვის უნდა მიმართოთ თქვენთვის სანდო უფროსს: დედას, მამას, მასწავლებელს, დამრიგებელს, ექიმს და სხვ.

გაკვეთილი VI – ბულინგი და მისი შედეგები

გაკვეთილის მიზანი: მოსწავლეებმა იმსჯელონ და გაიაზრონ ბულინგის მნიშვნელობა.

საჭირო რესურსები: პლაკატები/სურათები.

საკვანძო შეკითხვა: რა ფსიქოლოგიურ ზიანს ახდენს ბულინგი ბავშვზე?

საკვანძო სიტყვები: მსხვერპლი, მოძალადე, დამკვირვებელი.

გაკვეთილის შინაარსი:

დღეს ჩვენ ვისაუბრებთ ბულინგის/ჩაგვრის თემაზე. ბულინგი მძიმე მოვლენაა, რადგან მას დიდი ზიანი მოაქვს ბავშვებისთვის, ოჯახებისთვის, სკოლისთვის და მთლიანი საზოგადოებისთვის.

ბულინგი შეიძლება დაიწყოს უწყინარი ხუმრობით ან კონფლიქტით. ამიტომ შევეცადოთ კარგად გავერკვიოთ, რა არის ხუმრობა, კონფლიქტი და ბულინგი. ამაში კი დაგვეხმარება საინფორმაციო ანიმაციური ფილმი.

აქტივობა: ანიმაციის ჩვენება და შეფასება – ბულინგი, კონფლიქტი, ხუმრობა

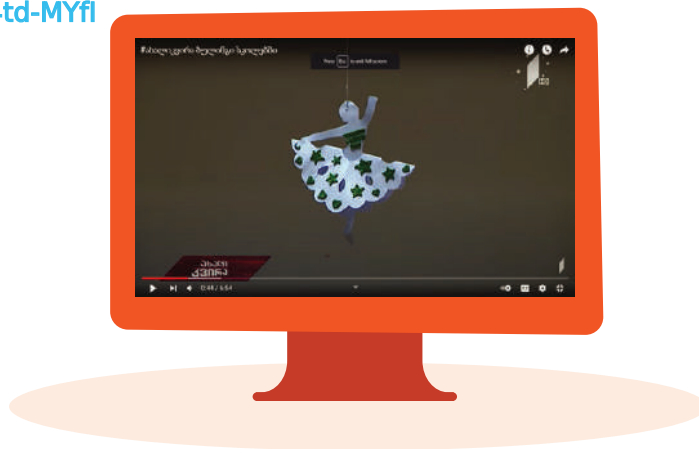
<https://youtu.be/Atr99AErh9s>



- რა დაგამახსოვრდათ ყველაზე მეტად?
- როგორ ფიქრობთ, ადვილად განასხვავებთ ხუმრობას, კონფლიქტს და ბულინგს ერთმანეთისგან?
- ბავშვებო, რა გაიგეთ ანიმაციის დახმარებით?

აქტივობა: განხილვა – სიუჟეტი მედიაში

<https://youtu.be/5z34td-MYfi>



ბავშვებო, სკოლაში ბულინგის საკითხებს დღეს ყურადღებას უთმობს მედიაც. ხშირად თავად ბავშვებიც კი მიმართავენ ჟურნალისტებს, რომ მათ გააშუქონ სკოლაში მომხდარი ძალადობის ფაქტები. მოდით, ვუყუროთ ერთ ასეთ სიუჟეტს და შემდეგ განვიხილოთ.

- რას ფიქრობთ, ასეთი რამ ხდება სკოლებში?
- თქვენ ირგვლივ შეგიმჩნევიათ მსგავსი სიტუაციები?
- როგორ შეაფასებთ სიუჟეტს?
- გაგვიზიარეთ თქვენი მოსაზრებები.

აქტივობა: მუშაობა ჯგუფებში – ბულინგის სავარაუდო შედეგები:

ეჯიმი/დამრიგებელი: მასწავლებელი წაიკითხავს სანის ამბავს. ამის შემდეგ, კლასი ორ ჯგუფად დაიყოფა. გადაეცემათ შეკითხვები, რაზეც იმსჯელებენ, შეთანხმდებიან და გააკეთებენ პრეზენტაციას. ორივე ჯგუფს დაურიგდება ერთნაირი შეკითხვები. დრო: 15 წთ.

სანი გაკვეთილის მსვლელობისას მასწავლებლის მიერ დასმულ შეკითხვას პასუხობს. ამ დროს კლასელი თემო მისკენ ხელს იშვერს, თან დამცინავი ღიმილი დასთამაშებს სახეზე, ხანდახან ხმამაღლა იცინის სანის მიერ დაშვებული შეცდომების და გაუმართავი მეტყველების გამო. თემო ხშირად იქცევა ასე, განსაკუთრებით – სანის მიმართ.

შეკითხვები განხილვისთვის

როგორ ფიქრობთ, თემოს ასეთი საქციელი საჭიროებს თუ არა ყურადღების მიქცევას მასწავლებლის ან მოსწავლეების მხრიდან? რატომ? როგორ?

- როგორ უნდა მოიქცეს მასწავლებელი და რა უნდა უთხრას თემოს?
- როგორ უნდა მოიქცნენ მოსწავლეები და რა უნდა უთხრან თემოს?
- როგორ უნდა მოიქცეს სანი?
- საერთოდ თუ არ მივაქცევთ ყურადღებას თემოს საქციელს, რას გამოიწვევს ეს?
- თუ მივაქცევთ ყურადღებას, რა და როგორ შეიცვლება კლასში?
- თუ თემოს საქციელზე რეაგირებას არ მოვახდენთ, სანის ფსიქოლოგიური მდგომარეობის მხრივ შეიძლება რამე შეიცვალოს? და პირიქით – თუ მოვახდენთ რეაგირებას, ამის შემდეგ როგორი იქნება სანის ფსიქოლოგიური მდგომარეობა?

ექიმი/დამრიგებელი შეაჯამებს დავალებას, დასვამს სწორ აქცენტებს. გააცნობს მოსწავლეებს იმ რეკომენდაციებს, რაც ბულინგის მართვასთან არის დაკავშირებული.

საჭირო ინფორმაცია:

იცით თუ არა, რომ ბულინგის, დაცინვის გამო მომავალში მოსწავლემ შეიძლება საერთოდ უარი თქვას გაკვეთილის მოყოლაზე, დასმულ შეკითხვაზე პასუხის გაცემაზე? მაშინაც კი, თუ განსახილველი საკითხი კარგად ეცოდინება.

როგორ შეიძლება, უფროსები დაეხმარონ ბავშვებს რთული სიტუაციის მოგვარებაში?

- დროულად იმოქმედონ, თუნდაც სიტუაცია ერთი შეხედვით უმტკივნეულო ჩანდეს;
- იზრუნონ მოსწავლეებში განსხვავებულის მიმღებლობის უნარის გამომუშავებაზე;
- იმისათვის, რომ „მსხვერპლმა“ ნდობა არ დაკარგოს, უნდა მოვერიდოთ საყვედურებს, გამოვხატოთ მის მიმართ მხარდაჭერა და საჭიროების შემთხვევაში აღმოვეჩინოთ დახმარება;
- დაუშვებელია შეურაცხყოფისა და დაცინვის მიზეზების ძებნა მსხვერპლში. შეიძლება, ის ისეთი არ არის, როგორც ყველა სხვა, მაგრამ ეს იმას არ ნიშნავს, რომ ის რაღაცით სხვებზე ცუდია ან იმსახურებს ჩაგვრას.
- გაუმართლებელია მშობლის/მასწავლებლის სიტყვები – „აი, ასეთი რომ ხარ, იმიტომ გჩაგრავე ყველა“. ამ სიტყვების გამო მსხვერპლს შეიძლება საბოლოოდ დაეკარგოს საკუთარი თავის რწმენა და მომავალში ისევ ძალადობის მსხვერპლი გახდეს.

ვიდეოკლიპის ჩვენება

<https://youtu.be/KtNYA4pAGjI>

Martina McBride მომღერალი



სურვილის შემთხვევაში, ბავშვებს შეუძლიათ გაგვიზიარონ ემოციები და შეაფასონ ეს მძიმე მოვლენა – გულგრილობა, უყურადღებობა და სხვ.

შეჯამება

მაშ ასე, ბავშვებო, დღეს თქვენ გაეცანით ბულინგის არასასურველ შედეგებს. ნახეთ სიუჟეტი სკოლაში ბულინგის შესახებ, იმსჯელეთ, თუ როგორ შეიძლება ბულერს გავცეთ სათანადო პასუხი და ასევე ბოლოს ვიდუოკლიპიდან გაიგეთ, რა შეიძლება გამოიწვიოს ძალადობის მიმართ გულგრილმა დამოკიდებულებამ.

გაკვეთილი VII – კიბერბულინგი

გაკვეთილის მიზანი: მოსწავლეები იმსჯელებენ ინტერნეტის დადებით და უარყოფით მხარეებზე და ინტერნეტში პირადი უსაფრთხოების წესებზე.

საჭირო რესურსები: ამობეჭდილი ფურცლები, კალამი, პროექტორი, კომპიუტერი.

საკვანძო შეკითხვა: რატომ არის საჭირო ინტერნეტით სარგებლობისას უსაფრთხოების წესების დაცვა? რა საფრთხის შემცველი შეიძლება იყოს ინტერნეტი?

საკვანძო სიტყვები: უსაფრთხოება, კიბერბულინგი, ინტერნეტი.

გაკვეთილის შინაარსი:

სალამი, ბავშვებო. დღეს უნდა ვისაუბროთ ინტერნეტის გამოყენებაზე. მითხარით, როგორ და რატომ ვიყენებთ ინტერნეტს?

დისკუსია (შეეცადეთ, ბევრმა მოსწავლემ გამოთქვას საკუთარი აზრი)

სავარაუდო პასუხები:

როგორ ვიყენებთ ინტერნეტს?

- ვეკონტაქტებით უცხოეთში მყოფ ნათესავებსა და მეგობრებს;
- ონლაინ ვაკეთებთ საშინაო დავალებებს;
- სხვადასხვა სოციალურ ქსელში ვდებთ ინფორმაციას, ფოტოებს, ვიდეოებს;
- ვთამაშობთ ონლაინთამაშებს.

თქვენი აზრით, შეიძლება, საშიში იყოს ინტერნეტთან ურთიერთობა?

მოდით, ჩამოვთვალოთ, რა საფრთხეები შეიძლება არსებობდეს?

დისკუსია (შეეცადეთ, ბევრმა მოსწავლემ გამოთქვას საკუთარი აზრი)

სავარაუდო პასუხები:

რა ფარული საფრთხეებია ინტერნეტში?

- გვერდები ან თამაშები, რომლებიც არ არის ბავშვებისთვის განკუთვნილი და საშიშია.
- დამამცირებელი, სამარცხვინო ან ზიანის მომტანი ამბების, ფოტოების, ვიდეოების გავრცელება.
- სახიფათო ურთიერთობები – იმ ადამიანებთან, რომლებსაც ბოროტი განზრახვები ამოძრავებთ, სურთ ბავშვების მოტყუება ან არიან მოძალადეები.
- ცუდი ქცევები, მაგალითად, „მეგობრების“ წაბადვით გინება, შეურაცხყოფა და სხვა დამამცირებელი ქმედებები.
- კომპიუტერული ვირუსები – იმის გამო, რომ ბავშვებს არ აქვთ საკმარისი ცოდნა, ისინი ვერ ხვდებიან, რომ, მაგალითად, თამაშების გადმოწერით ვირუსებსაც იწერენ, რაც კომპიუტერს აფუჭებს.



აახლა მოვისმინოთ კესოს ამბავი, რომელიც ინტერნეტის გამოყენების დროს შეემთხვა:

კესოს აქვს Facebook-ის, Instagram-ის და TikTok-ის პროფილი. აზიარებს ფოტოებს, სახალისო ვიდეოებს, აკომენტარებს მეგობრების პოსტებზე.

ერთხელ, უცნობი გოგო სახელად ანა, კესოს უგზავნის Facebook-ზე შეტყობინებას. მოგვიანებით ანა ბოდიშს უხდის და ეუბნება, რომ სხვა კესოს სწერდა, თუმცა მეგობრობას სთავაზობს კესოს, რადგან სურს, ახალი ადამიანები გაიცნოს. კესო ჩათვლის, რომ ეს კარგია და მეგობრობაზე დათანხმება არანაირ რისკს არ შეიცავს.

კესო და ანა განაგრძობენ მიწერ-მოწერას. ხანდახან საუბრობენ საკუთარ გატაცებებზე, სკოლაზე, ურთიერთობებზე. ერთხელ ანამ კესომ მისწერა, რომ მას მეგობრები დასციინიან, რადგან ძალიან მოკლე ფეხები აქვს. ანა კესოს ეკითხება, თავად მას როგორი ფეხები აქვს და სთხოვს, ფოტო გაუგზავნოს. კესო უგზავნის ფოტოს და იღებს ანასგან კომპლიმენტებს. მოგვიანებით ანა სთხოვს, გაუგზავნოს ტუჩების სახალისო ფოტო. ანაც თავის მხრივ უგზავნის ფოტოებს და ორივე ერთად ხალისობენ.

...ერთხელაც ანამ კესოს შიშველი სხეულის ფოტოს გაგზავნა მოსთხოვა. კესო დაეჭვდა, რაში სჭირდებოდა ანას მისი შიშველი ფოტოები. შეეკამათა ანას, ბოლოს იმან ვეღარ მოითმინა და უთხრა, რომ სულ არ იყო ანა და იყო ბესო, და რასაც ის ეტყოდა, უნდა გაეკეთებინა, სხვა შემთხვევაში ყველას მოუყვებოდა, რაზე საუბრობდნენ, გაუვრცელებდა პირად მიმონერაში გაგზავნილ ფოტოებს და ყველას გააგებინებდა, როგორი გარყვნილია. ბესომ მუქარა შეასრულა, ინტერნეტში ატვირთა კესოს შიშველი ფეხების ფოტოები, ცოტა ფოტომონტაჟიც გამოიყენა, მონიშნა კესო და უწოდა გარყვნილი.

კესომ არ იცოდა, რა ექნა. გადაწყვიტა, ჯერ – მეგობრებს და მერე მშობლებს დალაპარაკებოდა. დისკუსია:

- თქვენი აზრით, სწორად მოიქცა კესო?
- კიდევ რა შეიძლებოდა გაეკეთებინა კესოს?
- თქვენი აზრით, რა ურჩიეს მეგობრებმა?
- შეიძლება, ასეთი რამ მართლა მოხდეს თქვენ გვერდით?
- თქვენი აზრით, როგორ დასრულდა ეს ამბავი?

რაც ნამდვილად ვიცით და თქვენც უნდა გაითვალისწინოთ, რა მოიმოქმედა კესომ: ბოლოდროინდელი შემთხვევის შემდეგ შეცვალა პაროლი, გადახედა კონფიდენციალურობის პარამეტრებს. ნაშალა პირადი ინფორმაცია, მობილურის ნომერი და უფრო მეტად დაიწყო ფიქრი იმაზე, თუ რა უნდა გაეზიარებინა და რა – არა.

მშობლებს დაელაპარაკა, აუხსნა დეტალურად მთელი ამბავი. მშობლებმა კესოსთან ერთად მიმართეს პოლიციას და ბესოს დასჯა მოითხოვეს.

- მოდით, ახლა შევავსოთ კითხვარი და გავიგოთ, რა ვიცით ინტერნეტთან უსაფრთხო ურთიერთობაზე. დაგირიგებთ ფურცლებს. ყველამ იმუშაოს დამოუკიდებლად. შემოხაზეთ პასუხი, რომელიც მართებულად მიგაჩნიათ.

დავალების დასრულების შემდეგ, პედაგოგი სვამს შეკითხვებს, კლასიდან ისმენს პასუხებს და კიდევ ერთხელ უსაბუთებს და უხსნის სწორ პასუხებს.

ვიქტორინა

ინსტრუქცია: უპასუხეთ თითოეულ შეკითხვას.

1. მართალია თუ ტყუილი: არ არის პრობლემა, ინტერნეტით ილაპარაკოთ სხვა ადამიანზე საშინელი რაღაცები, რადგან ვერავინ გაიგებს, რომ ეს თქვენ იყავით.

2. ონლაინ ჩეთის დროს თუ ვინმე დაგემუქრებათ ან ისეთ რამეს გეტყვით, რაც ცუდად გაგრძობინებთ თავს:

- ა) საპასუხოდ თქვენც დაემუქრებით
- ბ) დაუყოვნებლივ აცნობებთ მშობელს ან თქვენთვის სანდო უფროსს
- გ) მოითხოვთ მის ტელეფონის ნომერს
- დ) შეხვდებით მას, რომ მოაგვართ პრობლემა პირისპირ

3. მართალია თუ ტყუილი: თუ თქვენს ნაცნობზე ვინმე ძალადობს ინტერნეტით, თქვენ თავი უნდა აარიდოთ მას, რადგან ეს თქვენი საქმე არ არის.

4. დაასახელეთ ჯანმრთელობასთან დაკავშირებული ორი პრობლემა, რაც კიბერბულინგმა შეიძლება გამოიწვიოს და იმოქმედოს მსხვერპლზე.

5. მართალია თუ ტყუილი: კიბერდანაშაულებს შეიძლება სერიოზული შედეგები მოჰყვეს, როგორც ბიცაა სპორტული გუნდიდან ან სკოლიდან გარიცხვა. ზოგს სამართლებრივი სასჯელიც კი ემუქრება.

ვიქტორინის სწორი პასუხები:

1. მართალია თუ ტყუილი: არ არის პრობლემა, ინტერნეტით ილაპარაკოთ სხვა ადამიანზე საშინელი რაღაცები, რადგან ვერავინ გაიგებს, რომ ეს თქვენ იყავით.

2. ონლაინ ჩეთის დროს თუ ვინმე დაგემუქრებათ ან ისეთ რამეს გეტყვით, რაც ცუდად გაგრძობინებთ თავს:

- ა) საპასუხოდ თქვენც დაემუქრებით
- ბ) დაუყოვნებლივ აცნობებთ მშობელს ან თქვენთვის სანდო უფროსს**
- გ) მოითხოვთ მის ტელეფონის ნომერს
- დ) შეხვდებით მას, რომ მოაგვართ პრობლემა პირისპირ

3. მართალია თუ ტყუილი: თუ თქვენს ნაცნობზე ვინმე ძალადობს ინტერნეტით, თქვენ თავი უნდა აარიდოთ მას, რადგან ეს თქვენი საქმე არ არის.

4. დაასახელეთ ჯანმრთელობასთან დაკავშირებული ორი პრობლემა, რაც კიბერბულინგმა შეიძლება გამოიწვიოს და იმოქმედოს მსხვერპლზე.

დაზარალებულს შეიძლება ჰქონდეს პრობლემები სტრესის ან შიშის გამო, ცუდად ეძინოს, არ ჰქონდეს მადა, იყოს სუსტად, ცუდ ხასიათზე და ა.შ.

5. მართალია თუ ტყუილი: კიბერდანაშაულებს შეიძლება სერიოზული შედეგები მოჰყვეს, როგორც ბიცაა სპორტული გუნდიდან ან სკოლიდან გარიცხვა. ზოგს სამართლებრივი სასჯელიც კი ემუქრება.

გახსოვდეს!

თუ ფიქრობ, რომ შენ ან შენს მეგობარს საფრთხე გემუქრებათ!

თუ შენზე ძალადობენ: განაგრავენ, გცემენ, დაგცინიან, უხეშად გექცევიან!

თუ მეგობარმა გაგიმხილა, რომ ძალადობასთან გამკლავებაში დახმარება სჭირდება!

თუ ვინმე ისე გექცევა, რომ თავს ცუდად გრძნობ!

იმოქმედე! დაარღვიე დუმილი!

ამის შესახებ მოუყევი შენთვის სანდო ადამიანს – მშობელს, მასწავლებელს, უფროს მეგობარს, უფროს დას ან ძმას.

ტელეფონის ნომრები, რომლებიც გამოგადგება ძალადობისგან თავის დასაცავად:

112 – გადაუდებელი დახმარების ცენტრი

116 111 – ბავშვთა დახმარების ხაზი

მოდით, ახლა შევაჯამოთ ჩვენი გაკვეთილი და თან გავცნოთ ინტერნეტის უსაფრთხოდ გამოყენების 10 წესს.

1. არ გასცეთ პირადი ინფორმაცია,
2. არ გაუგზავნოთ ინტერნეტით გაცნობილ ადამიანს თქვენი ფოტო ან რაიმე სხვა საბუთი.
3. არ დათანხმდეთ ინტერნეტით გაცნობილ ადამიანთან შეხვედრას თქვენი მშობლების თანხმობის გარეშე.
4. არ უპასუხოთ ისეთ მესიჯებს, კომენტარებს, რომლებიც თავს უხერხულად გაგრძნობინებთ. ეს თქვენი ბრალი არაა და მაშინვე მოუყევით ამის შესახებ თქვენს მშობლებს.
5. არ დადოთ ინტერნეტში თქვენი ან თქვენი მეგობრების უხერხული, გამომწვევი ფოტოები. ეს ცუდი ადამიანების, მოძალადეების ყურადღებას მიიპყრობს.
6. მაშინვე უთხარით მშობლებს, თუკი ისეთ ინფორმაციას გადააწყდებით, რომელიც თავს ცუდად გაგრძნობინებთ, დაგდაბავთ, შეგაშფოთებთ, შეგაშინებთ, უხერხულობას გაგიჩინთ.
7. ნებართვა აიღეთ მშობლებისგან, სანამ ახალ პროგრამას, რაიმე თამაშს გადმოიწერდეთ.
8. დაიცავით ღვაწის წესები – მშობლებთან შეათანხმეთ დღე, დრო, ხანგრძლივობა, თუ როდის და რამდენ ხანს შეიძლება ინტერნეტით სარგებლობა.
9. ინტერნეტის ვირტუალურ იყავით მოწესრიგებული – არ გააკეთოთ ისეთი რამ, რაც სხვა ადამიანს ზიანს მოუტანს.
10. არავის გაუმხილოთ თქვენი ინტერნეტ-პაროლები.

ბაკვეთილი VIII – ჩვენი საყვარელი საქმიანობები

გაკვეთილის მიზანი: მოსწავლეები იმსჯელებენ საზოგადოებაში არსებული სტერეოტიპების გავლენაზე პროფესიებისა და საქმიანობების არჩევანზე.

საჭირო რესურსები: ფურცლები, ფერადი მარკერები.

საკვანძო შეკითხვა: რატომ არ უნდა გავითვალისწინოთ საქმიანობის არჩევისას ჩვენი სქესი?

საკვანძო სიტყვები: პროფესიები, საქმიანობა, სქესი, თანასწორობა, საზოგადოება, სტერეოტიპები.

გაკვეთილის შინაარსი:

- ბავშვებო, დღეს ძალიან საინტერესო გაკვეთილი გვექნება - უნდა ვისაუბროთ სხვადასხვა პროფესიასა და საქმიანობაზე. მითხარით, რა გინდათ, რომ გამოხვიდეთ? და რატომ? (სასურველია, დისკუსიაში ყველა ბავშვმა მიიღოს მონაწილეობა, ვისაც აქვს სურვილი).

მოდით, მე ახლა წავიკითხავ ჩამონათვალს. ვინც ფიქრობს, რომ ეს არის გოგოს საქმე, ასწიეთ ხელი; თუ ფიქრობთ, რომ ბიჭის საქმეა - ხელი არ ასწიოთ; თუ ფიქრობთ, რომ გოგოსთვისაც და ბიჭისთვისაც მისაღებია - ასწიეთ ორივე ხელი.

- მშენებელი
- მაშველი
- მოცეკვავე
- სკოლის მასწავლებელი
- მზარეული
- კარატისტი
- ექიმი
- ექთანი
- ავტობუსის მძღოლი
- ბალის მასწავლებელი
- მეცნიერი
- დასუფთავების თანამშრომელი (დამლაგებელი)
- ადვოკატი
- მოჭიდავე
- ფეხბურთელი
- ვეტერინარი
- კომპიუტერული პროგრამისტი

ახლა ვიმსჯელოთ (პედაგოგი აქტიურად უსმენს ბავშვების ჩამონათქვამებს და პასუხებიდან გამომდინარე აკეთებს აქცენტებს. ის ცდილობს, ყველა ბავშვი თანაბრად ჩართოს დისკუსიაში):

როგორ გგონიათ, რატომ ფიქრობს უმეტესობა, რომ:

- მოცეკვავე უნდა იყოს ქალი?
- ავტობუსის მძღოლი - კაცი?
- მოჭიდავე - კაცი?
- პროგრამისტი - კაცი?

მართალია, რომ ეს მხოლოდ გოგონების ან ბიჭების საქმიანობებია?

მართალია, რომ არსებობს მხოლოდ ბიჭების და მხოლოდ გოგონების საქმიანობები?

საიდან მოდის ეს პასუხები?

ჩვენ ასე გვიწევს ფიქრი, რადგან ის, რაც ხშირად ხდება ჩვენ გარშემო, გგონია, რომ სწორია. მაგალითად:

- თუ უმეტესად მოჭიდავე კაცია, ჩვენ გგონია, რომ მხოლოდ კაცებმა უნდა იარონ ამ სპორტზე.

- თუ ტაქსის მძღოლი უფრო ხშირად კაცია, გვგონია, რომ ეს მხოლოდ კაცების საქმეა.
- თუ ბალის მასწავლებელი უფრო ხშირად ქალია, ჩვენ გვგონია, რომ ეს მხოლოდ ქალების პროფესიაა.

ასეთი გავრცელებული დამოკიდებულებები მოდის ჩვენი ქვეყნის რეალობიდან, ოჯახებიდან, ნათესავებისგან, ტელევიზიიდან.

ეს რაზე შეიძლება მოქმედებდეს?

მაგალითად, თუ რომელიმე გოგოს უნდა, რომ ფეხბურთზე იაროს, შეიძლება მშობლებმა არ ატარონ?

თქვენ გაგიგიათ ასეთი შემთხვევები? (თუ – არა, მოიყვანოს ექიმმა მაგალითი).

თუ ბიჭს უნდა, რომ ბალის მასწავლებელი გამოვიდეს, შეიძლება შერცხვეს და გადაიფიქროს. შეიძლება, ასე მოხდეს?

ახლა გავიხსენოთ ცნობილი ადამიანები, რომლებმაც წარმატებას მიაღწიეს იმით, რომ აირჩიეს ის, რისი კეთებაც უნდოდათ და არა ის, რაც იყო მიღებული საზოგადოებაში.

1. **ჯორჯ ბალანჩინი (გიორგი ბალანჩივაძე)** წარმოშობით ქართველი, ამერიკელი ბალეტის მოცეკვავე და ქორეოგრაფი, ამერიკის კლასიკური ბალეტის ფუძემდებელი.



2. **ილიკო სუხიშვილი** – საქართველოს ხალხური ცეკვის სახელმწიფო აკადემიური ანსამბლის „სუხიშვილების“ დამფუძნებელი.



3. ნინო სალუქვაძე – ქართველი სპორტსმენი, მიზანში მსროლელი, ოლიმპიური ჩემპიონი



4. ეთერ ლიპარტელიანი – ძიუდოში ახალგაზრდებს შორის ორგზის მსოფლიო ჩემპიონი



5. ფეხბურთის გოგონათა გუნდი „ლანჩუთი“ – წარმატებული გოგო ფეხბურთელები. პირველი ქართული საფეხბურთო კლუბი, რომელმაც ჩემპიონთა ლიგაზე იასპარეზა



და კიდევ ბევრი სხვა.

ვნახოთ ვიდეო: საქარველოს 10 საუკეთესო სპორტსმენი ქალი (ვიდეო)-

<https://www.youtube.com/watch?v=F30jz0x1M3E>



მოდით, ვნახოთ ვიდეო „გენდერული სტერეოტიპი“.

<https://youtu.be/yrTkMCV2T-g>



ახლა ერთად შევატყავთ გაკვეთილი

არ არსებობს საქმიანობა და პროფესია, რომლითაც არ შეიძლება დაკავდეს გოგო და ბიჭი. არსებობს საზოგადოებაში გავრცელებული მცდარი მოსაზრებები, რომ რაღაც არ შეიძლება გოგოსთვის, რაღაც არ შეიძლება ბიჭისთვის.

არსებობენ ადამიანები, რომლებსაც ეს არ აშინებთ და ირჩევენ იმ საქმეს, რაც მათ აინტერესებთ.

მეთანხმებით?

დავალება:

დაწერეთ თემა და გააფორმეთ ის ნახატი - „ჩემი მომავალი პროფესია“.

ემიის საათი

დაწყებითი საფეხურის პროგრამა

VI კლასი

გაკვეთილი I – გარდატეხის ასაკი

გაკვეთილის მიზანი: მოსწავლეებმა გაიაზრონ გარდატეხის ასაკში გოგონებისა და ბიჭებისათვის დამახასიათებელი ასაკობრივი ცვლილებები.

საჭირო რესურსები: პროექტორი, ფლიპჩარტის ქაღალდები, ფერადი მარკერები.

საკვანძო შეკითხვა: რა ცვლილებები და პრობლემებია დამახასიათებელი გარდატეხის ასაკისათვის.

საკვანძო სიტყვები: გადატეხის ასაკი, სქესობრივი მომწიფება, მენსტრუალური ციკლი, ფსიქოლოგიური ცვლილებები, მეორადი სასქესო ნიშნები.

გაკვეთილის შინაარსი:

გარდატეხის ასაკი

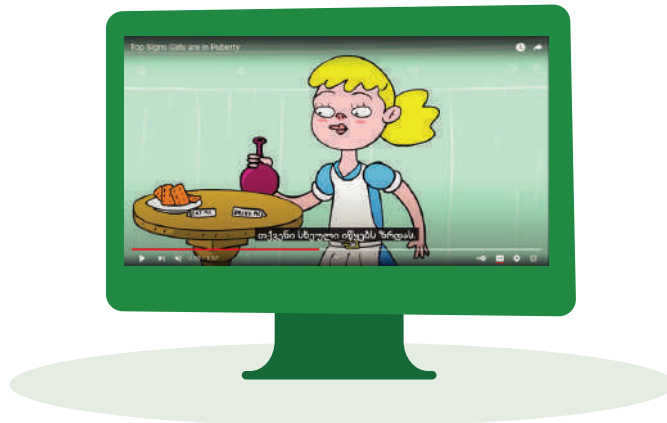
I აქტივობა. გარდატეხის ასაკის შესახებ ინფორმაციის მიწოდება ვიდეოგოლებისა და მინილექციის გზით.

ექიმი მიმართავს კლასს: - დღეს ვისაუბრებთ გარდატეხის ასაკში გოგონებისა და ბიჭების ორგანიზმში მიმდინარე ცვლილებების შესახებ.

ბავშვობა სქესობრივი მომწიფებით მთავრდება და იწყება მოზრდილობაში გარდამავალი ხანგრძლივი პერიოდი, რომელიც მოზარდობისა და სიჭაბუკის ხანას მოიცავს. ეს ეტაპი თითქმის მთელი ათწლეული გრძელდება - 10-12 წლიდან 18-20 წლამდე.

გოგონების ცვლილებები

https://www.youtube.com/watch?v=r6oka_hqMjk&ab_channel=AMAZEOrg



ვაჟების ცვლილებები

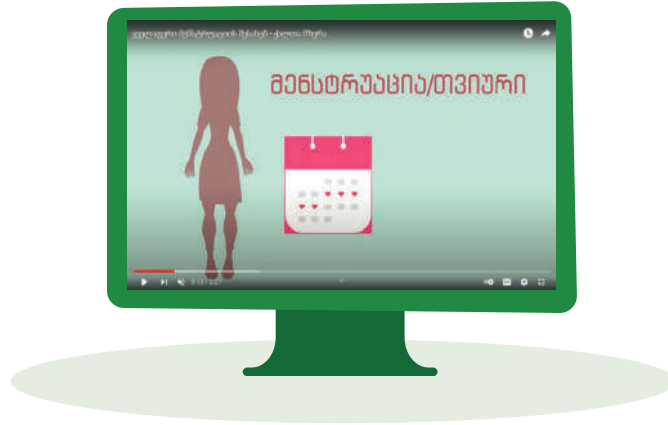
<https://youtu.be/onggxBVI4qw>



ექიმი ავსებს თითოეულ თემაზე ინფორმაციას.

ანვენებს ვიდეორგოლს მენსტრუალური ციკლის შესახებ.

<https://www.youtube.com/watch?v=DAw124yNsZO>



ინფორმაცია

ფიზიკური ცვლილებები

ფიზიკური ცვლილებები გარდამავალი ასაკის დადგომის ყველაზე თვალსაჩინო გამოხატულებაა. მოზარდები ამ ცვლილებებს ინტერესის, შიშისა და სიხარულის შერეული გრძნობით აკვირდებიან და მტკივნეულად განიცდიან ნებისმიერ სხვაობას რეალურად არსებულსა და იდეალურს შორის. სხვაობა მართლაც არის. ამ პერიოდში სხეულის ნაწილები სხვადასხვა ტემპით იზრდება: ჯერ – ხელის მტევნები და ტერფები, შემდეგ – მთლიანად კიდურები; სიმაღლეში ზრდის კვალდაკვალ მატულობს კუნთების მოცულობა და ყველაზე ბოლოს ვითარდება მხრები. სხეულის დისპროპორციის გამო ირღვევა მოძრაობის კოორდინაცია და მოქნილობა, რაც მოზარდებს ბევრ უხერხულობას უქმნის. კანის ცხიმოვანი უჭრედების გააქტიურების შედეგად მოზარდებში ხშირია აკნე, ანუ გამონაყარი სახის და ზოგჯერ ზურგისა და მხრების კანზეც.

აღნიშნულ ცვლილებებს მართავს ჰორმონები – შინაგანი სეკრეციის ჯირკვლებში გამოთავებული ბიოქიმიური ნივთიერებები. ამ პერიოდში მკვეთრად მატულობს როგორც ზრდის, ისე სასქესო ჰორმონების გამოთავება და იწყება სქესობრივი მომწიფება, რომელიც პირველადი და მეორადი სასქესო ნიშნების განვითარებით გამოიხატება.

პირველადი სასქესო ნიშნები ეწოდება სასქესო ორგანოებს.

სქესობრივი მომწიფების დროს მეორადი სასქესო ნიშნები შემდეგი თანმიმდევრობით ყალიბდება:

გოგოს მეორადი სასქესო ნიშნები:

- სარძევე ჯირკვლების ზრდა
- გათმინება ბოქვენის არეში
- ხმის უმნიშვნელო შეცვლა
- ინტენსიური ზრდის პერიოდი (ფართო მენჯი, ვიწრო მხრები, მამაკაცთან შედარებით ცხიმოვანი ქსოვილის მეტი პროცენტული შემცველობა).
- გათმინება ილლიის არეში.
- პირველი მენსტრუაცია (მენარქე).

ვაჟის მეორადი სასქესო ნიშნები:

- სახისა და ინტიმური ნაწილების გათმინება, პირველი ეაკულაცია.
- ინტენსიური ზრდის პერიოდი (ვიწრო მენჯი, ფართო მხრები, ქალთან შედარებით ცხიმოვანი ქსოვილის ნაკლები პროცენტული შემცველობა).
- ხმის მკვეთრი შეცვლა.

გარდატეხის ასაკის პრობლემები

- გარდატეხის ასაკში, მოზარდის ორგანიზმში არსებითი ფიზიკური და ნერვულ-ფსიქიკური გარდაქმნები მიმდინარეობს, რის გამოც საგრძნობლად იცვლება მოზარდის ქცევა, მისი ყოველდღიური რეჟიმი, სურვილები და მისწრაფებები, ის მოუსვენარი, ჭიუტი და მეტისმეტად თავდაჯერებული ხდება.
- საპირისპირო სქესისადმი ლტოლვა ვაჟებში – პოლუციის, გოგონებში კი მენსტრუაციის დაწყების მომენტს ემთხვევა და ეს ჯანმრთელი ორგანიზმის ერთ-ერთი ყველაზე ძლიერი მისწრაფებაა. თუმცა მენსტრუაციისა და პოლუციის თანმხლები სქესობრივი სწრაფვის გამოვლენა არ ნიშნავს სქესობრივ სიმწიფეს და იმას, რომ მოზარდს უკვე შეუძლია სქესობრივი ცხოვრების დაწყება.
- იზრდება ბავშვის გულიც – ის მოზრდილი ადამიანის გულზე საღი, ელასტიკური და ამტანია, მაგრამ სინაზისა და განუვითარებლობის გამო განსაკუთრებული რეაქციულობა ახასიათებს. გულის გადიდების ტემპს ჩამორჩება სისხლძარღვთა სანათურის ზრდის პროცესი, რაც სისხლის მოძრაობას ართულებს. გულის მიერ ერთი წუთის განმავლობაში გადასროლილი სისხლის მოცულობის ზრდა და სისხლძარღვის სანათურის დიამეტრის უცვლელობა გულ-სისხლძარღვთა სისტემაში შეუსაბამობას ქმნის, ეს კი ზოგჯერ სისხლის მიმოქცევის მოშლასა და წნევის მომატებას იწვევს. ამიტომ, მოზარდ ასაკში ხშირია თავის ტკივილი, თავბრუსხვევა, სწრაფი გადაღლა.
- ბავშვის ორგანიზმის განვითარების კვალდაკვალ ძლიერდება საქმლის მომწელებელი სისტემის ფუნქცია, რაც უთუოდ უნდა გავითვალისწინოთ რაციონისა და კვების რეჟიმის განსაზღვრისას. ბავშვის კბილების მინანქარი უფრო თხელია და ფაქიზი, ვიდრე ზრდასრული ადამიანის. იგი ადვილად ზიანდება, ამიტომ გარდამავალ ასაკში ხშირია კბილის კარიესი. ეს ყოველივე პირის ღრუს მართებულ ჰიგიენურ მოვლას მოითხოვს.
- ყველა ორგანოს მუშაობას ნერვული სისტემა არეგულირებს. გარდატეხის პერიოდში აღგზნების რეაქციები ჯერ კიდევ სჭარბობს შეკავებისას, რის გამოც მოზარდისთვის დამახასიათებელია მომატებული აგზნებადობა. ამის შედეგად ნერვული უჭრედები მალე იტვირთება, რაც გუნება-განწყობისა და ქცევის მკვეთრ ცვალებადობას იწვევს.
- ზოგადად ცვლილებები აღინიშნება ენდოკრინული, გამომყოფი, ძვალსახსროვანი და სხვა სისტემების მუშაობაში.

ფსიქოლოგიური თავისებურებები

მოზარდებს აქვთ გაუწონასწორებელი, სტრესისადმი ნაკლებად მდგრადი ხასიათი. ფსიქოლოგიური ცვლილებები გამოწვეულია თავის ტვინზე ჰორმონების ზემოქმედებით. მოზარდები ღელავენ ფიზიკური ცვლილებების და იმის გამო, რომ თავად არ შეუძლიათ რაიმე სახის ზემოქმედება სხეულის გარდაქმნებზე. სწორედ ეს არის საკმაოდ ძლიერი ემოციების მიზეზი. ამით აიხსნება ის დიდი მნიშვნელობა, რომელსაც მოზარდი ანიჭებს უფროსებთან ურთიერთობას, რომლებსაც უკვე გავლილი აქვთ ეს პერიოდი. ისინი უამრავ შეკითხვას სვამენ (მაგ. ნორმალურია თუ არა ეს ცვლილებები? სასაცილოდ ხომ არ გამოვიყურები? და ასე შემდეგ). მას შეიძლება რცხვენოდეს საკუთარი სხეულის, რომელიც იცვლება. შეიძლება, თავს უცნაურად გრძნობდეს, მას თავი განსაკუთრებული ჰგონია. ამის გამო ბედნიერებასაც განიცდის და უხერხულობასაც. უპირველესი პრობლემა მოზარდებისთვის არის საკუთარი სხეულისა და მისი შესაძლებლობების ზღვარის შეცნობა. მეორე პრობლემაა შეუსაბამობა იდეალურსა და მის საკუთარ სხეულს შორის. ამ შეუსაბამობის შეგრძნებამ შეიძლება გამოიწვიოს არასრულფასოვნების კომპლექსი. არის დეპრესიის საშიშროებაც. მოზარდი გარკვეულ კომპენსაციას ეძებს (სპორტი, უმართავი აგრესია და სხვა). მოზარდებს ახასიათებთ ხასიათის პარადოქსულობა, ემოციური გაუწონასწორებლობა, ხშირია კონფლიქტები მშობლებთან. ამ პრობლემებთან გამკლავება შესაძლებელია ზრდასრულებთან ღია საუბრით და ფსიქოლოგის დახმარებით.

მშობლებთან ურთიერთობა

- ოჯახური ცხოვრების ამ ეტაპს მეცნიერები აფასებენ, როგორც მშობლებსა და შვილებს შორის ურთიერთობების ახალ საფეხურზე გადასვლის პერიოდს.
- გარდამავალი ასაკის ძირითად სირთულედ მშობლებთან და სხვა უფროსებთან კონფლიქტს მიიჩნევენ. მშობლები და უფროსები მოზარდთა დამოუკიდებლობისა და ავტონომიისაკენ

4. გუნება-განწყობის ცვლილება ნიშნავს, რომ მოზარდს ფსიქიკური პრობლემები აქვს.

მითი რეალობა

5. მოზარდობის ასაკში პრობლემების მართვა შეუძლებელია.

მითი რეალობა

6. დახმარებისთვის არავის არ უნდა მივმართოთ. ჯობს თავად გავუმკლავდე პრობლემებს.

პასუხი: ყველა დებულება მითია.

III აქტივობა. სავარჯიშო. პლაკატების მომზადება.

ინსტრუქცია: კლასს ვყოფთ ჯგუფებად და ვანაწილებთ დავალებას – უნდა მოამზადონ პლაკატები შემდეგ თემებზე:

- გარდატეხის ასაკის ფსიქოლოგიური თავისებურებები
- გარდატეხის ასაკის ფიზიკური თავისებურებები
- გარდატეხის ასაკის სოციალური ცვლილებები

გაკვეთილი II – ჰიგიენა გარდატეხის ასაკში

გაკვეთილის მიზანი: მოსწავლეებმა გაიზიარონ გარდატეხის ასაკში ჰიგიენის დაცვის მნიშვნელობა.

საჭირო რესურსები: პროექტორი, ფლიპჩარტის ქაღალდები, ფერადი მარკერები.

საკვანძო შეკითხვა: ჰიგიენის რა მოთხოვნები ჩნდება გარდატეხის ასაკში.

საკვანძო სიტყვები: გარდატეხის ასაკი, აკნე, ჰიგიენის საშუალებები.

გაკვეთილის შინაარსი:

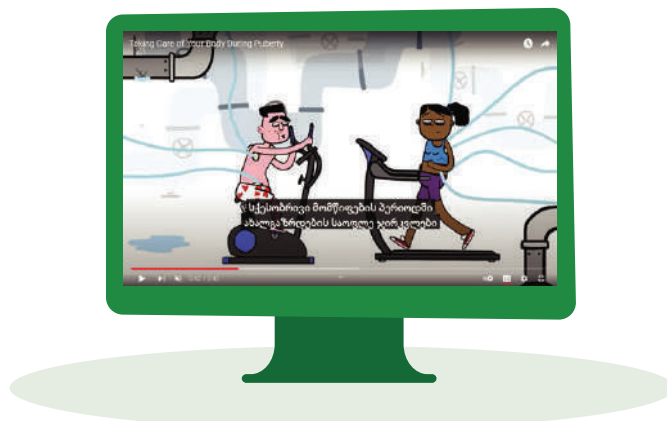
ჰიგიენა გარდატეხის ასაკში

თემის გაშლა:

ექიმი მიმართავს კლასს: – დღეს ვისაუბრებთ გარდატეხის ასაკში ჰიგიენის შესახებ. ეს ძალიან მნიშვნელოვანია ჯანმრთელობის შენარჩუნებისათვის და გვეხმარება წარმატებულ სოციალიზაციაში.

I აქტივობა. ვიდეორგოლის ჩვენება

<https://www.youtube.com/watch?v=00BYyDr8Xdg>



ტექსტი: გარდატეხის ასაკში მოზარდის საოფლე ჯირკვლები, ჰორმონების ზეგავლენით, მეტ ოფლს გამოიმუშავებენ.

ამავე დროს საოფლე ჯირკვლები გამოყოფენ ბევრ სხვადასხვა ქიმიურ ნივთიერებას და ეს არის მძაფრი სუნის განმაპირობებელი. ოფლი მოზარდის სხეულის სხვადასხვა უბნიდან გამოიყოფა. ასევე ცხიმოვანი ჯირკვლები გამოყოფენ მეტ ცხიმს და ეს ქმნის მოზარდის სხეულის სურნელს – „გარდატეხის ასაკის სუნამოს“. ადამიანების დიდ ნაწილს ამ სუნამოს მძაფრი სურნელი არ მოსწონს. კარგ ჰიგიენას შეუძლია ამ სურნელისგან დაცვა. საჭიროა ყოველდღე შხაპის მიღება, დეოდორანტების გამოყენება, საცვლების ყოველდღე გამოცვლა და რეცხვა. თქვენ შეიძლება ძალიან კარგად უვლიდეთ სახის კანს და გულმოდგინედ იბანდეთ, მაგრამ მაინც გაგიჩნდეთ აკნე – გამონაყარი. აკნე შეიძლება გაჩნდეს სახეზე, კისერზე და ზურგზე. თუ საპონი არ არის საკმარისი, მაშინ შესაძლოა დაგჭირდეთ სპეციალური მალამოების გამოყენება, რომელსაც აფთიაქში შეიძენთ ან ექიმისგან მიიღებთ. სახის ხელით წვალევა დაუშვებელია.

გარდატეხის ასაკში შესაძლოა თმა გაჩნდეს სხეულის სხვადასხვა ნაწილში. ზოგი იშორებს თმას, ზოგი – არა. მთავარია, გადაწყვიტო, რა არის შენთვის კომფორტული.

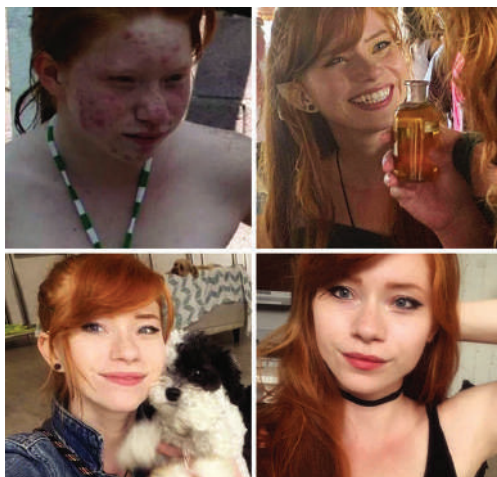
გარდატეხის ასაკში მნიშვნელოვანია, საკმარისი დრო დაუთმოთ ძილს, ივარჯიშოთ და დალიოთ საკმარისი რაოდენობის წყალი.

II აქტივობა. სახის მოვლა. მინი-ლექცია სახის მოვლაზე.

ექიმი მიმართავს კლასს: – განვიხილოთ ვიდეორგოლში ჩამოთვლილი საკითხები. როგორც ვიდეორგოლში ვნახეთ, გარდატეხის ასაკში გაზრდილია სახის კანის ცხიმოვანობა. ზოგჯერ ეს იწვევს გამონაყარს, ანუ აკნეს განვითარებას სახეზე. განსაკუთრებით – T ზონაში (იხ. ფოტო).

საჭიროა სახის სისუფთავეზე განსაკუთრებული ზრუნვა, რომ მაქსიმალურად შევამციროთ გამონაყარის განვითარების რისკი. პირველ რიგში მნიშვნელოვანია, სახეზე შეხების წინ ხელები დავიბანოთ. სასურველია სახე დავიბანოთ დღეში 2-ჯერ მაინც, სპეციალური სახის დასაბანი სითხით ან საბავშვო საპნით. თუ სპორტში ხართ ჩაბმული ან ვარჯიშობთ, ვარჯიშის შემდეგაც სახის გასუფთავება აუცილებელია. თუ გამონაყარი ძალიან ინტენსიურია, მაშინ საჭიროა კანის ექიმთან – დერმატოლოგთან ვიზიტი და სპეციალური მკურნალობის გავლა, რომ ნაწიბურები არ დარჩეს.

გამონაყარის გამო მოზარდები შფოთავენ ხოლმე. მთავარია გვახსოვდეს, რომ სწორი მოვლითა და ჰიგიენით აკნე უკვალოდ გაქრება.



III აქტივობა – ინფორმაციის მიწოდება ვიდეორგოლის ჩვენების გზით.

ექიმი მიმართავს კლასს: – ვაუებმა გაპარსვა სწორ დროს უნდა დაიწყო, ეს დამოკიდებულია იმაზე, თუ რა რაოდენობის თმა ამოსდის მოზარდს და რამდენად შემაწუხებელია მისთვის. საპარსი მოწყობილობა უნდა იყოს სუფთა, რომ ბაქტერიები არ მოხვდეს კანში. გაპარსვა სასურველია რბილი საპარსი კრემით. დაუშვებელია საპარსის თუნდაც ოჯახის წევრებთან გაზიარება. მშრალად გაპარსვა არ არის მიზანშეწონილი, რადგან კანის გაღიზიანებას იწვევს. მოდით, ვნახოთ ვიდეორგოლი ამ თემაზე.

ვიდეორგოლის ჩვენება.

<https://www.aad.org/public/everyday-care/skin-care-basics/hair/how-to-shave>



https://youtu.be/OtDshtE_100

ვიდეორგოლის ტექსტი

- გაპარსვის წინ დაასველეთ კანი და თმა, რომ დარბილდეს. გაპარსვის საუკეთესო დროა შხაპის მიღებისთანავე, რადგან თქვენი კანი ამ დროს თბილი და ტენიანია.
- წაისვით საპარსი კრემი ან გელი. თუ ძალიან მშრალი ან მგრძობიარე კანი გაქვთ, გამოიყენეთ საპარსი კრემი, რომლის ეტიკეტზე წერია: „მგრძობიარე კანისთვის“.
- გაიპარსეთ თმის ზრდის მიმართულებით, ეს მნიშვნელოვანია.
- ჩამოიბანეთ საპარსის ყოველი ჩამოსმის შემდეგ. გარდა ამისა, 5-7 გაპარსვის შემდეგ შეცვალეთ საპარსის პირი ან გადაყარეთ ერთჯერადი საპარსები, რათა გალიზიანება მინიმუმამდე დაიყვანოთ.
- საპარსები მშრალ ადგილას შეინახეთ და სანამ მეორედ გაიპარსავთ, დარწმუნდით, რომ საპარსი შრება, რათა თავიდან აიცილოთ მასზე ბაქტერიების გამრავლება. ნუ დატოვებთ საპარსს საშხაპეში ან სველ ნიჟარაზე.
- მამაკაცები, რომლებსაც აქვთ აკნე, უნდა გაფრთხილდნენ გაპარსვის დროს. გაპარსვას შეუძლია გააღიზიანოს თქვენი კანი, გააძლიეროს აკნე.
- თუ სახეზე გაქვთ აკნე, სცადეთ, ექსპერიმენტი ჩაატაროთ ელექტრო ან ერთჯერადი საპარსით, რათა ნახოთ, რომელია თქვენთვის საუკეთესო.
- გამოიყენეთ საპარსი მკვეთრი პირით.
- გაიპარსეთ მსუბუქად, რათა თავიდან აიცილოთ ნაკანრები და არასოდეს სცადოთ გამონაყარის საპარსით მოცილება, რადგან შეიძლება აკნე გაძლიერდეს.

IV აქტივობა – ინფორმაციის მიწოდება თმის მოშორების სხვადასხვა მეთოდის შესახებ.

საპარსის გარდა, სხეულიდან თმის მოსაშორებლად გამოიყენება შემდეგი მეთოდები: ელექტროეპილაცია, შუგარინგი, ლაზერული ეპილაცია, სპეციალური კრემები, ვაქსინგი.

- გოგონების შემთხვევაში ჰორმონალურმა დარღვევებმა შეიძლება გამოიწვიოს სახეზე თმის ინტენსიური ზრდა. ამ შემთხვევაში ენდოკრინოლოგის კონსულტაციაა აუცილებელი.

ლაზერის გამოყენებამ შეიძლება გამოიწვიოს:

- კანის გაღიზიანება
- პიგმენტური ცვლილებები

შეზღუდვები:

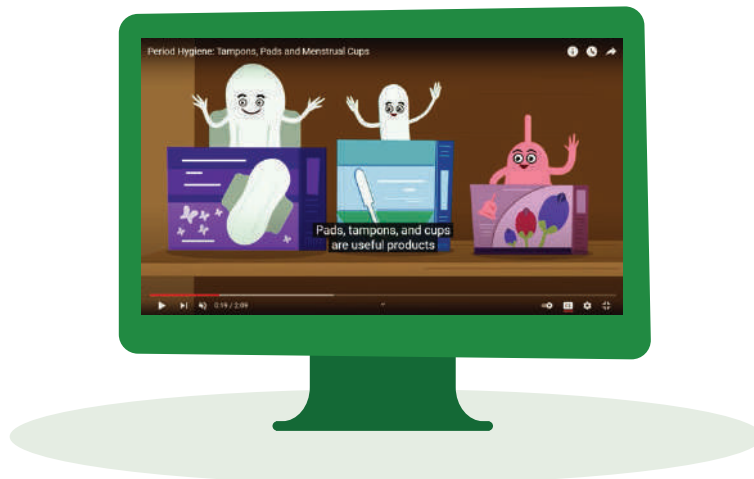
- 14 წლიდან შესაძლებელია ლაზერული ეპილაციის გამოყენება. მაგრამ ექსპერტები ამ მეთოდის გამოყენებას მენსტრუალური ციკლის დაწყების შემდეგ გვირჩევენ.
- გოგოს არ უნდა ჰქონდეს ჰორმონალური დისფუნქცია და პოლიკისტოზი.
- არ უნდა იღებდეს სისხლის გამათხელებელ პრეპარატებს.

ლაზერის შემდეგ:

- მზეს უნდა მოვერიდოთ
- ხელოვნური ნამბეურის კრემები არ უნდა გამოვიყენოთ.
- სხვა მეთოდების გამოყენება არ არის მიზანშეწონილი.

IV აქტივობა. ვიდეორგოლის ჩვენება მენსტრუაციის დროს გოგონების ჰიგიენის საკითხებზე.

<https://www.youtube.com/watch?v=kmWbOC8Fbb0>



ვიდეოს ტექსტი: მენსტრუაციის დროს აუცილებელია ჰიგიენაზე განსაკუთრებულად ზრუნვა. არსებობს პაკეტები, ტამპონები და მენსტრუაციის ქიქა. თითოეული პაკეტი მხოლოდ ერთხელ შეიძლება გამოვიყენოთ და არ უნდა ჩავაგდოთ უნიტაბში – ეს საკანალიზაციო სისტემის გაჭედვას გამოიწვევს. პაკეტი ყოველ სამ საათში უნდა გამოვიცვალოთ. გამოყენების შემდეგ უნდა გავახვიოთ ქაღალდში და გადავავდოთ ნაგვის ურნაში. მენსტრუალური ქიქა და ტამპონი უნდა გამოვიყენოთ მკაცრად ინსტრუქციის თანახმად. ქიქა უნდა გამოიცვალოს და გაირეცხოს 12 საათში ერთხელ. შეიძლება 1 წლის განმავლობაში გამოყენება. ტამპონის გამოცვლა საჭიროა 4 საათში ერთხელ ან უფრო ხშირად. ტამპონი უნდა გავახვიოთ ქაღალდში და გადავავდოთ ურნაში. საკანალიზაციო სისტემაში მისი ჩაგდება დაუშვებელია.

V აქტივობა. მასწავლებელი გამოფენს პლაკატს, რომელზეც წერია ტექსტი მოზარდის ჰიგიენის შესახებ.

- თინეიჯერულ ასაკში ჰორმონების ზეგავლენით ოფლის სეკრეცია ძლიერდება, ამიტომ მნიშვნელოვანია ყოველდღიურად შხაპის მიღება და დეოდორანტების გამოყენება. სასურველია შეარჩიოთ დეოდორანტი ალუმინის ნაკლები შემცველობით. სისუფთავე დაგეხმარებათ წარმატებულ სოციალიზაციაში. სავარჯიშო ჩანთით ატარეთ დეოდორანტი. ყურადღება გაამახვილეთ ოფლის გამომყოფი უბნების ჰიგიენაზე. თმის დაბანა რეკომენდებულია ყოველ მეორე ან მესამე დღეს, მოზარდის თმის ტიპიდან გამომდინარე.

- დილას და საღამოს კბილების გამოხეხვა და ძაფების გამოყენება სასურველია პირის ღრუში უსიამოვნო სუნის მოსაშორებლად და კბილების სიჯანსაღის შესანარჩუნებლად. კბილის ჯაგრისი ყოველ 3 თვეში უნდა გამოვცვალოთ.

- ფრჩხილების მოვლა: ჩაზრდილი ფრჩხილები შეიძლება იყოს მტკივნეული და შემანუხებელი. დარწმუნდით, რომ ფრჩხილებს სუფთა ინსტრუმენტით და სწორი ტექნიკის გამოყენებით იჭრით. თავიდან აიცილეთ ბაქტერიებისა და მიკრობების გავრცელება ფრჩხილების მოკვნით. არ გაუზიაროთ არავის თქვენი ფრჩხილის ინსტრუმენტები.

- გოგონებს, რომლებსაც უკვე დაეწყოთ მენსტრუაცია, თან უნდა ჰქონდეთ ჰიგიენის დამატებითი საშუალებები. გახსოვდეთ, რომ პაკეტების გამოცვლა საჭიროა 3 საათში ერთხელ მაინც. მენსტრუაციის დღეებში ჰიგიენას განსაკუთრებული ყურადღება უნდა მივაქციოთ.

VI აქტივობა – სავარჯიშო. მიღებული ცოდნის შემოწმება.

ინსტრუქცია – ვთხოვთ, თითოეულმა მოსწავლემ რიგრიგობით დაასახელოს 1 ინფორმაცია ან წესი მობარდის ჰიგიენის შესახებ. მოსწავლეებმა უნდა სცადონ, რომ არ გაიმეორონ უკვე დასახელებული დებულებები.

გაკვეთილი III – მავნე ჩვევები

გაკვეთილის მიზანი: მოსწავლემ გაიაზროს, თუ რა არის მავნე ჩვევები, რატომ უნდა ვთქვათ უარი ასეთ ჩვევებზე.

საკვანძო სიტყვები: მავნე ჩვევები, გადაწყვეტილების მიღება, კარგი და ცუდი არჩევანი, პასუხისმგებლობა.

საკვანძო შეკითხვა: რატომ და როგორ უნდა ავირიდოთ თავიდან მავნე ჩვევები?

მავნე ჩვევები

არსებობს გადაწყვეტილებები, რომლებიც კარგია ან ცუდი. ეს გადაწყვეტილებები ხშირად ცვლის ჩვენს ცხოვრებას და შეიძლება, ჩვევადაც გვექცეს.

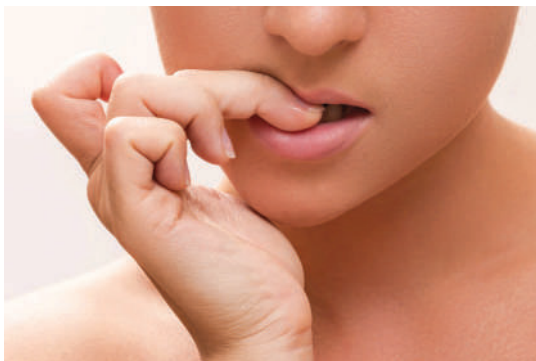
მაგალითად, თუ გადავწყვეტთ, დილაობით ადრე ავდგეთ და ვივარჯიშოთ, ეს ჩვევად ჩამოგვიყალიბდება.

თუ გადავწყვეტთ, ყოველდღიურად მივირთვათ ჯანსაღი საკვები, ესეც ჩვევად გვექცევა. ჩვენი დღევანდელი გაკვეთილი გარკვეულწილად უკავშირდება ადამიანის მიერ მიღებულ გადაწყვეტილებებს.

ჩვენი დღევანდელი თემა კი არის მავნე ჩვევები.

თქვენი აზრით, რა არის მავნე ჩვევა?

ფრჩხილების კვნეტა.



ეკრანდამოკიდებულება (ტელეფონთან ან ეკრანთან დიდი დროის გატარება)



ტკბილეულზე, შაქარზე დამოკიდებულება



სიგარეტის მონევა



ალკოჰოლდამოკიდებულება



წამალზე დამოკიდებულება



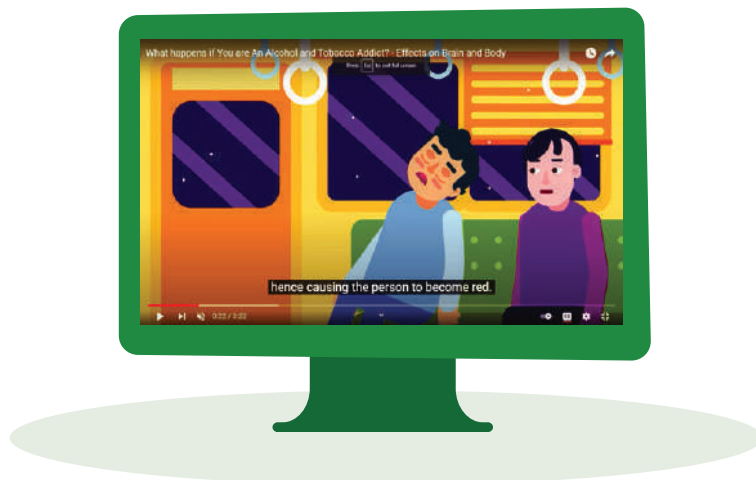
ბევრი რამ ჩამოვთვალეთ და ხშირად გამოვიყენეთ სიტყვა „დამოკიდებულება“

როგორ გესმით ეს სიტყვა?

ნებისმიერი დამოკიდებულება არის მიჯაჭვულობა და საზიანო ადამიანისთვის.

ვნახოთ ანიმაცია და ვიმსჯელოთ ამის შესახებ.

<https://youtu.be/WN0jU1-Ni-Y>



რა ემართება ალკოჰოლდამოკიდებულ ადამიანს?

ალკოჰოლის პირველად გასინჯვამ ადამიანში შესაძლოა მოწამვლაც გამოიწვიოს.

ალკოჰოლი აზიანებს გონებას. მთვრალ ადამიანს უჭირს სწორად სიარული, ავიწყდება და არ ახსოვს დღის განმავლობაში მომხდარი მოვლენები.

ალკოჰოლმა შეიძლება გამოიწვიოს ჰალუსინაციებიც.

ხშირად ალკოჰოლდამოკიდებული ადამიანები აგრესიულები არიან ოჯახის წევრების მიმართ.

ალკოჰოლდამოკიდებული მშობლების ბავშვებს შესაძლოა აღმოაჩნდეთ თანდაყოლილი დაავადებები.

ასეთ ადამიანებს ხშირად ემართებათ გულ-სისხლძარღვთა დაავადებები.

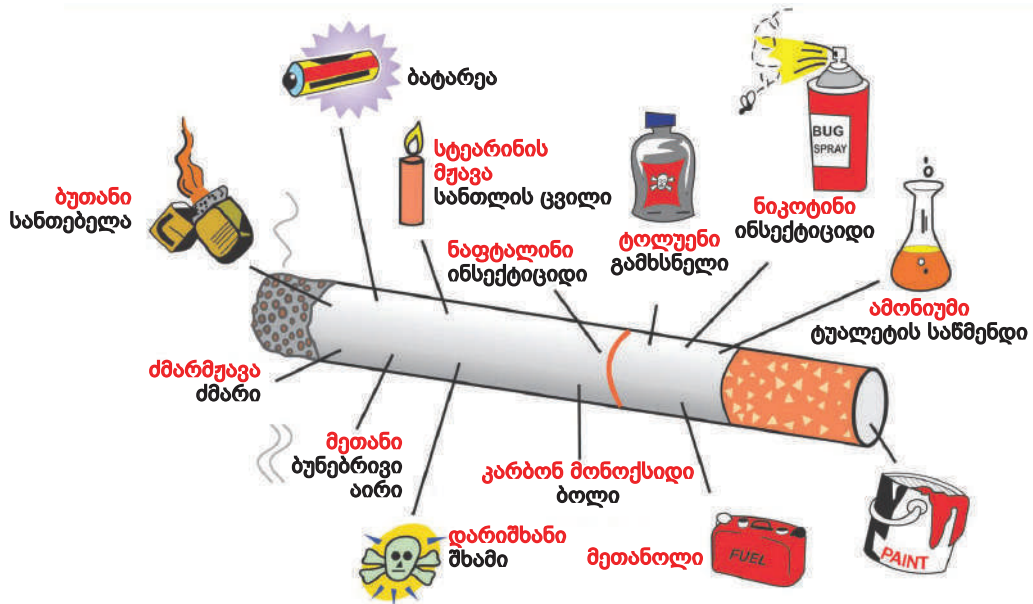
ასევე ემართებათ ღვიძლის დაავადება ციროზი, რაც საკმაოდ რთულად იკურნება.

ასეთი ადამიანები ხშირად არ აღიარებენ, არ მიიჩნევენ თავს ალკოჰოლდამოკიდებულებად და ეს უფრო მეტად ართულებს მათ განკურნებას.

ახლა კი ვისაუბროთ სიგარეტსა და მის მავნებლობაზე.

თამბაქო ამერიკიდან შემოვიდა. თავიდან მიიჩნეოდა, რომ მას შეეძლო თავის ტკივილის გაყუჩება და სისხლდენის შეჩერება.

როდესაც მსხვილმა კომპანიებმა დაიწყეს თამბაქოს წარმოება, მასში უამრავ მომნამკვლელ ნივთიერებას ურევდნენ.



დააკვირდით სურათს!

მასზე მოცემულია თამბაქოს შემცველობა და მიხედვით, რაოდენ საზიანოა ის.

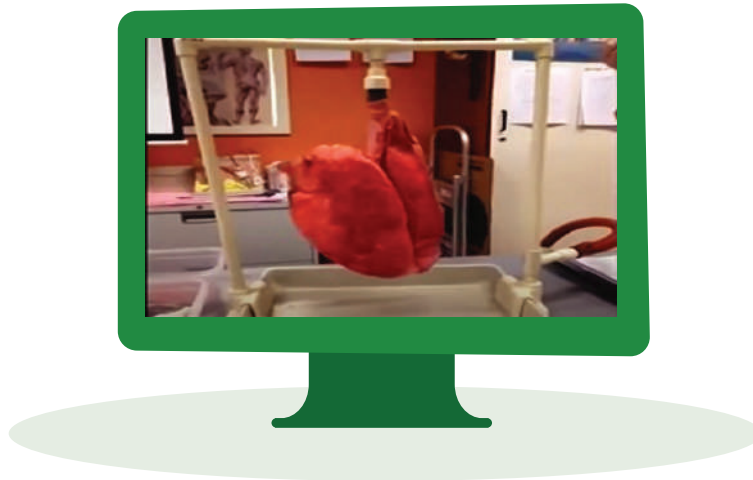
დააკვირდით ქვემოთ მოცემულ სურათებს.

არამწველის ფილტვები



მწველის ფილტვები





არამწველი ადამიანის კბილები



მწველი ადამიანის კბილები



სიგარეთი აზიანებს ადამიანის გულს, ფილტვებს, კბილებს, სისხლძარღვებს. მასში შემავალი მომწამვლელი ნივთიერებები იწვევს სიმსივნეს. მწველებს ხშირად ემართებათ ხორხისა და ფილტვის სიმსივნეები. მწველი დედის ნაყოფი, შეიძლება რაიმე დაავადებით დაიბადოს.

მწველები აზიანებენ გარშემო მყოფებსაც (არამწველებს), რადგან ნიკოტინის კვამლი ცუდად მოქმედებს იმ ადამიანებზე, რომლებიც გამონაბოლქვს ჩაისუნთქავენ. ამიტომაც დახურულ სივრცეებში აიკრძალა სიგარეტის მოწევა.

გაცილებით საშიშია ნარკოდამოკიდებულება

არსებობს კვლევები, რომ საქართველოში 12-დან 14 წლამდე ბავშვების ნაწილს გასინჯული აქვს ნარკოტიკი.

ბევრი ადამიანი საკმაოდ პატარა ასაკიდან იწყებს თამბაქოსა და ალკოჰოლის მოხმარებას.

ნარკოდამოკიდებულება იწვევს ჯანმრთელობის პრობლემებს, მსგავსად ალკოჰოლისა.

იმატებს აგრესიული და კრიმინალური ქცევები.

ნარკოდამოკიდებულს აქვს პრობლემა სოციალურ ურთიერთობებში.

ალკოჰოლი და ნარკოტიკი იწვევს ბავშვებში ზრდა-განვითარებისა და გონებრივ პრობლემებს.

იმსჯელეთ და ამოიცანით!

მითია თუ რეალობა

მითი 1. ნარკოტიკი ლამაზი ცხოვრების აუცილებელი ატრიბუტია.

მითი 2. თუ ნარკოტიკი არ არის შეყვანილი ვენაში, დამოკიდებულება ნარკოტიკზე არ წარმოიქმნება.

მითი 3. იმისათვის, რომ დაანებო თავი ნარკოტიკს, საჭიროა თანდათან შეამცირო დოზა.

მითი 4. ნარკოტიკზე დამოკიდებულება შეიძლება გაუჩნდეთ მხოლოდ სუსტი ნებისყოფის მქონე ადამიანებს.

მითი 5. ნარკოტიკის ერთხელ მიღება არ იწვევს დამოკიდებულების გაჩენას.

<https://youtu.be/DksE6H3ccr0>



როგორ ფიქრობთ, ასეთ ადამიანებს შეეძლოთ თუ არა თავი აერიდებინათ დამოკიდებულებისგან?

აუცილებელია ვიცოდეთ მტკიცე უარის თქმა, თუკი ასეთი რამ შემოგვთავაზებს.

როგორ ფიქრობთ, ასეთ ადამიანებს აქვთ თუ არა არჩევანი, მიიღონ სწორი გადაწყვეტილება და გათავისუფლდნენ ამ სენისგან?

აქტივობა 1

შეავსეთ კითხვარი:

1. რა მიზეზით იწყებენ მოზარდები თამბაქოს, ალკოჰოლისა და ნარკოტიკის მოხმარებას? დაასახელეთ, სულ ცოტა, 4 მიზეზი

2. რატომ არის სახიფათო თამბაქოს, ალკოჰოლისა და ნარკოტიკების გასინჯვა? დაასახელეთ, სულ ცოტა, სამი საფრთხე.

3. რა უარყოფითი შედეგები აქვს დამოკიდებულებას? დაასახელეთ, სულ ცოტა, სამი შედეგი.

აქტივობა 2. „რჩევის წიგნი“/თქვი „არა“

მასწავლებელი მოსწავლეებს ეუბნება: „ხშირად, ძალიან ადვილად ვეთანხმებით სხვებს და ვაკეთებთ იმას, რის გაკეთებაც არ გვინდა. ასე იმიტომ ვიქცევით, რომ არ გვინდა, დაგვცინონ, ან ვაწყენინოთ ვინმეს. ვფიქრობთ, რომ კარგი საქციელია, თუ სხვას დავუთმობთ და ვასიამოვნებთ. ხშირად კი უარის თქმაა საჭირო. უარის თქმა სხვადასხვა ფორმით შეიძლება.“

1. შეძელით, თქვათ „არა!“ – „დიდი მადლობა შემოთავაზებისთვის, მაგრამ ამის გაკეთება არ შემიძლია/არ მსურს“.

2. მიეცით საკუთარ თავს დრო: „მოვიფიქრებ და ხვალ გეტყვი ჩემს გადაწყვეტილებას“.

- გაარკვიეთ, როგორ იქცევით სხვები მსგავს სიტუაციაში;
 - რჩევა ჰკითხეთ უფროს ახლობელ ადამიანს და/ან მეგობრებს.
3. თქვით უარი და შესთავაზეთ ალტერნატივა ან შეცვალეთ საუბრის თემა: „გმადლობთ, არ მინდა სიგარეტი (ნარკოტიკი, სასმელი)... გაიგეთ? ახალი თამაში გამოსულა...“.
 4. უარი თქვით ისე, რომ ირგვლივ მყოფებისთვის ნათელი იყოს თქვენი გადაწყვეტილების სიმტკიცე.
 5. შესაძლებელია, თქვენი უარის შემდეგ ვინმემ განაგრძოს ზეწოლა ან დაგცინოთ. ეცადეთ, არ აჰყვეთ, შეინარჩუნეთ სიმშვიდე და დაუსვით შეკითხვა, რომელიც დააბნევს: „შენ რაში გჭირდება, რომ მოვწიო?/რატომ არის შენთვის მნიშვნელოვანი, რომ მოვწიო?“
 6. გამოიყენეთ იუმორი.

გაკვეთილი IV – კარგი და ცუდი გადაწყვეტილებები

გაკვეთილის მიზანი: მოსწავლემ გაიაზროს სწორი არჩევანისა და გადაწყვეტილების მიღების მნიშვნელობა და პასუხისმგებლობა.

საკვანძო სიტყვები: გადაწყვეტილების მიღება, კარგი და ცუდი არჩევანი, პასუხისმგებლობა.

საკვანძო შეკითხვა: როგორ გავაკეთო სწორი არჩევანი, მივიღო გადაწყვეტილება?

საჭირო რესურსი: პროექტორი, ფურცლები, კალამი.

გაკვეთილის შინაარსი:

კარგი და ცუდი გადაწყვეტილებები

მიიღეთ გადაწყვეტილება და გააკეთეთ არჩევანი.

სად დაისვენებდი – ზღვაზე თუ მთაში?

რას ამტობინებდი ახლა – პიცას თუ ხაჭაპურს?

რომელ სპორტზე ივლიდი – კალათბურთზე თუ ფეხბურთზე?

რას დალევ – ბორჯომს თუ წყალს?

გადაწყვეტილების მიღება ყოველდღიურად გვინევს.

მაგალითად, რა ჩავიცვით სკოლაში წასასვლელად?

რომელი პროდუქტი ვიყიდოთ მაღაზიაში?

ეზოში ჩავიდეთ თუ ჯერ ვიმეცადინოთ?

ვუთხრათ თუ არა მეგობარს ჩვენი საიდუმლო?

დავლიოთ თუ არა გაზიანი სამელი?

ჰამბურგერი მივირთვათ თუ ბოსტნეულის სალათი?

ადამიანი მუდმივად იღებს გადაწყვეტილებებს და ეს გადაწყვეტილებები გავლენას ახდენენ მის ცხოვრებაზე.

ჩვენი არჩევანი ხან სწორია, ხანაც – მცდარი. ისეც ხდება, რომ არჩევანს გარემოებიდან გამომდინარე ვაკეთებთ, ჩვენი სურვილის მიუხედავად.

თქვენი აზრით, რა არის ცუდი და კარგი გადაწყვეტილება?

მოიყვანეთ მაგალითები.

ორშაბათს მათემატიკაში საკონტროლო უნდა გვქონოდა. დავგეგმე, რომ შაბათ-კვირას საკითხებს გავიმეორებდი. შაბათს მეგობარმა დაბადების დღეზე დამპატიჟა. ბევრი ვიფიქრე და მაინც წავედი დღეობაზე. კვირასაც გვიან დავჯექი სამეცადინოდ და ყველაფრის სწავლა ვერ მოვასწარი. როგორ ფიქრობთ, რას ვიზამდი საკონტროლოზე? – მართალია, დაბალი ქულა მივიღე.



შეაფასე პერსონაჟის გადაწყვეტილება და დაასაბუთე.

გუშინ ებოში პატარა ლეკვი დავინახე. საცოდავად იყო მოკუნტული ხის ძირში. მივხვდი, რომ უსახლკარო იყო. ცოტა ხანს ვყოყმანობდი, მერე კი ქურთუკში ჩავისვი და სახლში ავიყვანე. დედა ჯერ გამიბრაზდა, მერე თავადაც შეეცოდა. ვაჭამეთ, დავბანეთ და დავიტოვეთ. ახლა ბობი ჩვენთან ცხოვრობს და ყველაზე მხიარული და კეთილი ძაღლია.



შეაფასე პერსონაჟის გადაწყვეტილება და დაასაბუთე.

ზოგიერთი გადაწყვეტილება მთელ ჩვენს ცხოვრებაზე ახდენს გავლენას.

ჩემი გატაცება ხატვა იყო და სულ ვფიქრობდი, მომავლის პროფესიაც ეს იქნებოდა. ჩემი მშობლები ექიმები არიან. როდესაც სკოლა დავამთავრე და ჩემი ოცნებაც გავუმხილე, იუარეს. მიხსნიდნენ, თუ რა იქნებოდა ჩემთვის კარგი. მეც დავთანხმდი და დღეს ექიმი ვარ. ვერ ვიტყვი, რომ ჩემი საქმე არ მიყვარს, მაგრამ სულ რაღაც მაკლია. იქნებ, მეც ცნობილი მხატვარი გამოვსულიყავი... ჰო, ახლაც ვხატავ ხანდახან, თღონდ – ჩემთვის.



შეაფასე პერსონაჟის გადაწყვეტილება და დაასაბუთე.

აქ რამდენიმე ვარიანტი განვიხილეთ. თქვენ როგორ ფიქრობთ, რა უნდა ვქნათ, თუ ცუდი გადაწყვეტილება მივიღეთ და მან ცუდი შედეგი გამოიღო?

გაიხსენეთ თქვენი გადაწყვეტილება, რომელმაც დადებითი შედეგი მოგიტანათ. ასევე გაიხსენეთ ისეთი, რამაც არ გაამართლა ან ცუდი შედეგი გამოიწვია.

ხომ არ გქონიათ შემთხვევა, რომ ვერ მიიღეთ რაიმე გადაწყვეტილება და მერე ინანეთ?

როგორ გამოასწორეთ ცუდი გადაწყვეტილების შედეგი?

ვუყუროთ ანიმაციას და შემდეგ ვიმსჯელოთ ნანახის შესახებ.

https://youtu.be/_HEnohs6yYw



როგორც ნახეთ, აქ ერთი და იგივე პერსონაჟია განსხვავებული არჩევანით. თითქოს მარტივ, ყოველდღიურ გადაწყვეტილებებს იღებენ.

- როგორ შეაფასებდით მათ?
- რა განსხვავებაა მათ შორის?
- რა არის ერთ-ერთი მათგანის წარმატების მიზეზი?
- რა ეხმარება მას სწორი გადაწყვეტილებების მიღებაში?
- თქვენ თუ გაქვთ მსგავსი განრიგი, სადაც აღრიცხავთ, თუ რა საქმეები უნდა გააკეთოთ დღის განმავლობაში?

თუ დაფიქრებულხართ დღის ბოლოს, რა გამოგივიდათ კარგად და რას გააუმჯობესებდით? რისი გაკეთება გასურდათ და ვერ მოასწარით?

როგორც ხედავთ, ჩვენი პატარა გადაწყვეტილებები თანდათან ჩვევაში გადადის. ისინი ჩვენი ყოველდღიურობა ხდება და როცა კარგ გადაწყვეტილებებს ვირჩევთ, კარგ ჩვევებს ვიძენთ, სწორი ცხოვრების წესი გვიყალიბდება.

დაფიქრდი და ჩამოწერე დღის განმავლობაში შენ მიერ მიღებული გადაწყვეტილებების სია. შენი აზრით სწორი გადაწყვეტილება ✓ ნიშნით მონიშნე, არასწორი – X-ით;

იმსჯელე, რატომ ფიქრობ, რომ ესა თუ ის გადაწყვეტილება მართებულია ან მცდარი, და შეძლებ თუ არა, რომელიმე მცდარი გადაწყვეტილების გამოსწორებას? როგორ?

აუცილებელი არ არის სახელისა და გვარის მითითება.

1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	

გაკვეთილი V – სექსუალური ძალადობა/შევიწროება

გაკვეთილის მიზანი: მოსწავლეებმა უნდა იმსჯელონ და გაიაზრონ, რა არის სექსუალური ძალადობა, სექსუალური შევიწროება.

საჭირო რესურსები: პროექტორი, კომპიუტერი.

საკვანძო შეკითხვა: რატომ უნდა იცოდნენ ბავშვებმა სექსუალური ხასიათის შევიწროების, ძალადობის და მისგან დაცვის გზების შესახებ?

საკვანძო სიტყვები: მსხვერპლი, მოძალადე.

გაკვეთილის შინაარსი:

- ბავშვებო, დღეს ჩვენ ვისაუბრებთ ისეთ საკითხზე, როგორცაა სექსუალური ძალადობა, სექსუალური შევიწროება.

თემის გასაშლელი შეკითხვები.

- გსმენიათ თუ არა სექსუალური შევიწროების შესახებ?
- რა გსმენიათ და საიდან? ვისგან?
- თქვენ როგორ გესმით ამ ტერმინების მნიშვნელობა?
- როგორ ფიქრობთ, ბავშვებს ეხებათ ეს პრობლემა?
- როგორ ფიქრობთ, ბავშვები ხდებიან თუ არა სექსუალური ძალადობის მსხვერპლნი?
- როგორ ფიქრობთ, ბავშვებმა უნდა იცოდნენ სექსუალური ძალადობისგან დაცვის გზების შესახებ?

როგორ მოვიქცეთ, თუ ჩვენზე ძალადობენ? როგორ დავეხმაროთ სხვას?

აქტივობა: მუშაობა ჯგუფებში – „მე პატივს მცემენ უფროსები“

ექიმს/დამრიგებელს: დავალების აღწერა – კლასი დაიყოფა სამ ჯგუფად. თითოეულს გადაეცემა თითო დებულება შესაბამისი შეკითხვებით. მოსწავლეები მოამზადებენ დავალებას და წარადგენენ კლასის წინაშე. დავალების შესრულებისას, საჭიროების შემთხვევაში, უფროსები დაეხმარებიან.

დებულება 1: შენ ხარ შენი სხეულის უფროსი

ბავშვებო, ადამიანებმა ჯერ კიდევ ბავშვობიდან უნდა იფიქრონ საკუთარი სხეულის ჯანმრთელობისა და უსაფრთხოების დაცვაზე.

წარმოიდგინეთ სხვადასხვა საფრთხის შემცველი სიტუაცია: 1) ბავშვი დაიკარგა ქუჩაში; 2) მოძალადემ ბავშვი მოტყუებით მოიტაცა; 3) ბავშვები დაპირებებითა და მოტყუებით, აღმოჩნდნენ სამოდელო სკოლაში, სადაც შიშვლებს უნდა გადაეღოთ ფოტოები.

ამ შემთხვევებში, ბავშვები როგორ დაიცავენ საკუთარ თავს, სხეულს, ჯანმრთელობას?

- როგორ ფიქრობთ, რა და როგორ უნდა გააკეთონ?
- რა ქმედებებს უნდა მიმართონ?
- დასჭირდებათ ვინმეს დახმარება?

დებულება 2: ბავშვებს სჭირდებათ პირადი სივრცე/უსაფრთხო გარემო

ჯერ კიდევ პატარაობაში, ბავშვებს აქვთ თავიანთი საწოლი, სათამაშოები, პირადი ნივთები და სხვა.

1) წარმოიდგინეთ ბავშვი, რომელსაც აქვს თავისი ოთახი ან თავისი კუთხე.

- როგორ ფიქრობთ, რამდენად საჭიროა და რას აძლევს ბავშვს თავისი პირადი სივრცე?
- როგორ ფიქრობთ, ბავშვისთვის საკუთარი ოთახი არის უსაფრთხო გარემო?

- რას და როგორ სწავლობენ ბავშვები უსაფრთხო გარემოში?
- ადამიანებს აქვთ უფლება, დაუკითხავად დაარღვიონ პირადი სივრცე?

დებულება 3: ბავშვს ვინმესთან რაიმე სახის შეხებას ნუ აიძულებთ

ბავშვებო, მშობლები, პედაგოგები უამრავ კარგ რაღაცას გასწავლიან.

მათ შორის, თუ როგორ უნდა მოიქცეთ საზოგადოებაში, რომ უნდა მიესალმოდნენ სხვა ადამიანებს, ხელი ჩამოართვათ, გაუღიმოთ, ჩაეხუტოთ და ა.შ. ბევრი რამ მისაღებია, მაგრამ არის ამ ყველაფერში რაღაც ისეთიც, რაც თქვენთვის მიუღებელია.

1) ქუჩაში შეგხვდათ ნათესავი ქალი. დედამ გითხრათ – მიესალმე! ქალმა კი გიხმობთ: – მოდი ჩქარა ჩემთან, მაგრად უნდა ჩაგეხუტო. თქვენ არ გსურთ ჩახუტება, აქ კი დედა გაძალებთ, სირცხვილია, უფროსი რომ გეუბნება, მიდი, ჩაეხუტეო.

- როგორ ფიქრობთ, რა არის თქვენთვის ამ სიტუაციაში მისაღები და რა არის მიუღებელი?
- ხშირად ყოფილა შემთხვევა, რომ არ გქონიათ ვინმესთან ჩახუტების სურვილი და მშობლის ძალდატანებით გაგიკეთებიათ?
- რა გიფიქრიათ და გიგრძნიათ ამ დროს?
- თქვენი აზრით, მომავალში ასეთ სიტუაციაში როგორ უნდა მოიქცეთ?

ექიმი/დამრიგებელი შეაჯამებს აქტივობას და დასვამს სწორ აქცენტებს.

აქტივობა: სასწავლო ანიმაციის ჩვენება და განხილვა.

<https://youtu.be/1eNTGUs3N9w>



„ძალადობასთან გამკლავება რთულია“ – უსაფრთხოება და დაცვის წესები:

შენი თავის დაცვის წესები!

! უთხარი უფროსს!

! საცვლებზე შეხება საშიში შეხებაა!

! გააკეთე ქვვიანური არჩევანი!

! არ აქვს მნიშვნელობა, ვინ არის მოძალადე! თქვი!

! ცემა არასწორია!

! უთხარი მოძალადეს, გაჩერდეს!

გამართობა. მე დერი ვარ. მე – მაია. კეთილი იყოს თქვენი მოსვლა ბარბარას თანატოლების საკონსულტაციო ოთახში.

ჩვენ გასწავლით, ამოიცნოთ საფრთხის შემცველი სიტუაციები. როცა ვფიქრობთ, რომ საფრთხეში ვართ, როგორ გავეცალოთ საფრთხის შემცველ ადგილებს და ვის უნდა ვუთხრათ, რომ ბოროტად მოგვექცნენ.

ბევრი დამაბნეველი გრძნობა ახლავს ძალადობას, მაგრამ თუ ვინმეს გაესაუბრები, შეიძლება, უკეთ გაიგო, რა მოხდა.

მტკივნეულია საიდუმლოების შენახვა. შეიძლება ვიღაცა შეგეხო შეუსაბამოდ, სექსუალურად შეგავინროვა და ჯერ კიდევ გრძელდება ეს. ძნელია ამაზე ლაპარაკი, მაგრამ ამაზე ლაპარაკი ჩვენ უკეთესად გვხდის, აზრების გაცვლა სასარგებლოც არის.

ანიმაციის ყურების შემდეგ „იუთუბზე“ ბავშვები გვიგზავნიან მეილებს, წერილებს, გვიზიარებენ, რა გადახდათ თავს. წერილები მსოფლიოს ყველა ქვეყნიდან მოდის. ისინი გვიყვებიან, როგორია ძალადობის ქვეშ ცხოვრება. რატომ არის დახმარების მიღება ძნელი? თუ ძალადობის მსხვერპლი გახდი, შეიძლება, არ იცოდე, რა უნდა გააკეთო, ვის უნდა უთხრა, როგორ შეაჩერო ეს. შენ შეიძლება გქონდეს დამაბნეველი, შერეული გრძნობები და ფიქრები დღის განმავლობაში, ან დაგესიზმროს კოშმარები, შენ შეიძლება ისეთი რამ გააკეთო, რაც არც კი გესმის... მაგრამ გახსოვდეს, ეს შენი ბრალი არ არის! ძალადობასთან გამკლავება რთულია, მაგრამ ეს ამბები დაგვეხმარება, გავიგოთ, რა გააკეთეს სხვა ბავშვებმა მსგავს სიტუაციებში.

ჩვენ ვისაუბრებთ იმაზე, თუ რატომ ვგრძნობთ თავს ცუდად, გზააბნეულად, სექსუალური ძალადობის გამო. აუცილებლად მოვძებნით დახმარების გზებს, თუ როგორ გავთავისუფლდეთ ამ ცუდი შეგრძნებებისგან.

შეკითხვები დისკუსიისთვის:

- რას გვასწავლის ეს ანიმაცია?
- რა იყო ჩვენთვის საინტერესო?
- რას გავითვალისწინებთ და რატომ?
- რა არის ჩვენთვის განსაკუთრებით საყურადღებო?

ექიმი/დამრიგებელი შეაჯამებს მსჯელობას და დასვამს სწორ აქცენტებს.

მოკლე საინფორმაციო დაიჯესტი:

რა არის ბავშვზე სექსუალური ძალადობა?

ბავშვის გამოყენება სექსუალური მოთხოვნილებების დასაკმაყოფილებლად;

ეს მოიცავს:

- სექსუალური მეტყველებით თუ შენიშვნებით დევნას;
- სექსუალურ შევიწროვებას, ბავშვისთვის შეუსაბამო ალერსს;
- ბავშვისთვის უხამსი ფოტოების გადაღებას;
- სექსუალური შინაარსის ფილმების ყურებას ან ჟურნალებში შიშველი უხამსი სურათების დათვალიერებას;
- გაუპატიურებას ან გაუპატიურების მცდელობას;
- სასქესო ორგანოების დემონსტრირებას;
- ღია საუბრებს სექსზე ბავშვის შოკირების ან მისი ცნობისმოყვარეობის გაღვიძების მიზნით;
- სხეულით ვაჭრობის იძულებას და სხვა.

ევა იონესკოს ნამდვილი ამბავი.

გოგო, რომელსაც დედამ ბავშვობა დაუმახინტა და მცირეწლოვან ასაკში სექს-მოდელად აქცია. მოსწავლეებმა უნდა შეაფასონ ევას ბავშვობის მიძიმე ისტორია.

შეკითხვები განსჯისთვის.

- ბავშვებო, რა გაიგეთ, რა მოხდა ამ ამბავში?
- როგორ და რატომ მოიქცა დედა ასე?
- როგორია თქვენი აზრი ევას დედის საქციელზე?
- როგორ ფიქრობთ, დედას უყვარდა ევა?
- როგორ ფიქრობთ მომავალში როგორ განვითარდებოდა ევას ცხოვრება?
- თქვენი აზრით დედას რატომ არ აქვს უფლება ამგვარად, რომ მოექცეს შვილს?

წყარო:

<https://www.mshoblebi.ge/sa-mkithkhvel-o/romani/21742-gogona-romelsac-dedam-bavshvoba-daumakhinja-da-mciretslovan-seqs-modelad-aqcia-eva-ioneskos-namdvili-ambavi.html>

მითები და რეალობა სექსუალური ძალადობის შესახებ

მითი. ბავშვის მიმართ სექსუალურ ძალადობას უმეტესწილად ბავშვისთვის უცხო, უცნობი ადამიანები ახორციელებენ.

რეალობა. ხშირ შემთხვევაში (შემთხვევათა 75-90%) ბავშვთა მიმართ სექსუალურ ძალადობას ახორციელებენ ადამიანები, რომლებსაც ბავშვები კარგად იცნობენ და რომლებსაც ენდობიან.

მითი. სექსუალური ძალადობა მხოლოდ ერთხელ ხდება.

რეალობა. ხშირად ბავშვთა მიმართ სექსუალური ძალადობა ხანგრძლივად მიმდინარე პროცესია, რომლის დროსაც მოძალადე სარგებლობს ბავშვთან დამყარებული ახლო ურთიერთობით, ბავშვის ნდობით. ხშირად უშუალოდ სექსუალურ ქმედებებში ბავშვის ჩართვას წინ უსწრებს სექსუალური ხასიათის ხანგრძლივი „მოსამზადებელი“ პერიოდი.

მითი. სექსუალური ძალადობა მოზარდობის ასაკში იწყება.

რეალობა. სექსუალური ძალადობა შეიძლება განხორციელდეს მაშინაც კი, როცა ბავშვი ჯერ კიდევ ჩვილობის ასაკშია. სკოლამდელი ასაკის ბავშვები მაღალი რისკის ჯგუფად მიიჩნევიან. ყველაზე ხშირად ძალადობას განიცდიან 6-დან 11 წლამდე ასაკის ბავშვები.

მითი. ბავშვს მხოლოდ სქესობრივი აქტი აზიანებს.

რეალობა. ბავშვს ტრავმას აყენებს სექსუალური ძალადობის ნებისმიერი ფორმა. სექსუალური ძალადობით მიყენებული ზიანი ემოციური ხასიათისა და გამომდინარეობს იმედგაცრუების, ღალატის, იზოლაციის, სირცხვილის, შფოთვის და ბავშვობის დაკარგვის განცდებიდან, რომლებსაც ბავშვი გრძნობს და მოზრდილ ცხოვრებაშიც მიჰყვება.

შეჯამება

ბავშვებო, დღეს საკმაოდ რთულ თემაზე ვისაუბრეთ. ვნახეთ სასწავლო ანიმაციური ფილმები, თქვენ შეასრულეთ აქტივობა. გავიგეთ, რა არის სექსუალური ძალადობა, სად შეიძლება მოხდეს ის.

იყავით ყურადღებით, გაითვალისწინეთ უსაფრთხოების დაცვის წესები, საშიშროების შემთხვევაში მიმართეთ თქვენთვის სანდო უფროსებს. გჯეროდეთ თქვენი თავის და მოძალადე ვერაფერს დაგაკლებთ.

საჭიროების შემთხვევაში დამატებითი რესურსი:

<https://youtu.be/WOYg6IrfuZA> ბიძია ძალადობს

<https://youtu.be/rDoykuSJM0> მამინაცვალი ძალადობს

გაკვეთილი VI – ბულინგის პრევენცია სკოლაში

გაკვეთილის მიზანი: მოსწავლეებმა უნდა იმსჯელონ და გაიაზრონ, როგორ შეძლებენ კლასში ბულინგის პრევენციას.

საჭირო რესურსები: პროექტორი, კომპიუტერი.

საკვანძო შეკითხვა: როგორ უნდა შეაჩერონ ბავშვებმა სკოლაში ბულინგი?

საკვანძო სიტყვები: მსხვერპლი, მოძალადე, დამკვირვებელი, მხარდამჭერი.

გაკვეთილის შინაარსი:

ბავშვებო, თქვენ იცით ისეთი მოვლენის შესახებ, როგორცაა ბულინგი. გადავხედოთ ბულინგის განსაზღვრებას, გავიგოთ, რა მოჰყვება ამ მოვლენას და ვეცადოთ შევაჩეროთ ეს აგრესიული ქცევა/ქცევები.

მოკლე ინფორმაცია:

ბულინგი (მობინგი, ჩაგვრა) გულისხმობს დაშინებას, ფიზიკურ და ფსიქოლოგიურ დევნას იმ მიზნით, რომ სხვა ადამიანში შიში და მორჩილება გამოიწვიოს.

ძალადობის მსხვერპლი ბავშვი ხანგრძლივი დროის განმავლობაში შეიძლება ვერ განიკურნოს ფიზიკური და მორალური ზიანისგან. იგი ასევე შეიძლება განიცდიდეს მუდმივ შიშს, შფოთვას, თავს დამცირებულად ან დათრგუნულად გრძნობდეს, დაუქვეითდეს თვითშეფასება.

ყველა დაზარალებული განიცდის სირცხვილისა და უსუსურობის გრძნობას და არ საუბრობს ბულინგის ფაქტზე.

- იმისათვის, რომ არ მოხდეს ბულინგის ფაქტები ან/და მინიმუმამდე დავიყვანოთ დამაზიანებელი ქცევის შემთხვევები;

- იმისათვის, რომ ბავშვებმა არ მიაყენონ ერთმანეთს გამოუსწორებელი ფიზიკური და ფსიქოლოგიური ზიანი.

დღეს კლასში, ერთად დავფიქრდეთ და ვისაუბროთ, თუ რამდენად მნიშვნელოვანია ბულინგის შეჩერება. რა შეუძლია თითოეულ ჩვენგანს, რომ გააკეთოს ამისათვის. რა გზებს და ხერხებს უნდა მივმართოთ და ვინ შეიძლება დაგვეხმაროს.

თემის გასაშლელი შეკითხვა:

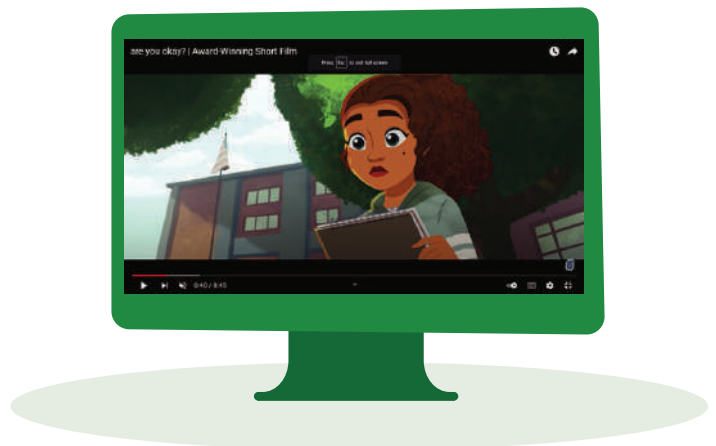
- როგორ ფიქრობთ, ბავშვებო, როცა დაჩაგრული ადამიანი მარტო არ არის, მას გვერდით ჰყავს მხარდამჭერი, მეგობარი, როგორ შეიძლება განვითარდეს მისი ცხოვრება? ერთმა მოსწავლემ პასუხები ჩამოწეროს დაფაზე.

- _____

აქტივობა: ანიმაციის ჩვენება და განხილვა

<https://youtu.be/tjsGGsPNakw>

– „are you okay?“ – „კარგად ხარ“?



შეკითხვები განხილვისთვის:

- რა დაინახეთ, რა ემართებათ დაბუღინებულ ბავშვებს?
- როგორია მათი განცდები, რაზე ფიქრობენ ისინი?
- რა შეცვალა ერთმა, მოკლე წინადადებათ – „კარგად ხარ?“
- როგორ ფიქრობთ, რამდენად დიდი მნიშვნელობა აქვს მხარდაჭერას?
- რაში გამოიხატა ეს მხარდაჭერა ანიმაციაში?
- თქვენ როგორ მოიქცეოდით გოგოს ან ბიჭის ადგილას?
- რას გვასწავლის ეს ანიმაცია?

ექიმი/დამრიგებელი გააკეთებს პრეზენტაციას ბუღინის პრევენციის შესახებ

ბუღინის პრევენცია სკოლაში

ბუღინის პროფილაქტიკა ეტაპობრივად უნდა ჩატარდეს:

სკოლებმა უნდა გაითვალისწინონ მთელი რიგი საკითხები ბუღინის საწინააღმდეგო სამუშაოს დაგეგმვისას:

პრობლემის არსებობის აღიარება – სკოლამ უნდა აღიაროს აღნიშნული მოვლენის არსებობა.

პრობლემის განსაზღვრა – მისი არსი, სერიოზულობა, სიხშირე, ხანგრძლივობა, მსხვერპლის, მოძალადის, მოწმის მდგომარეობა.

სამუშაო ჯგუფის შექმნა – განისაზღვროს, ვინ იქნებიან ამ ჯგუფის წევრები: მასწავლებლები, მშობლები, მოსწავლეები, გარედან მოსული ექსპერტები.

ბუღინის საწინააღმდეგო პოლიტიკის შექმნა – ჯგუფი დაადგენს, როგორია სკოლის პოლიტიკა ბუღინთან დაკავშირებით (დასჯადი, ერთი შანსის უფლება, სხვ.).

პრიორიტეტების დადგენა – ჯგუფმა უნდა დაადგინოს, რა საკითხებს დაეთმობა ძირითადი ყურადღება.

სამუშაო გეგმის შემუშავება – ჯგუფი შეადგენს სამუშაო გეგმას, რომელსაც მიჰყვება მთელი სასწავლო წლის განმავლობაში.

შემუშავებული გეგმის რეალიზაცია:

- სკოლაში ძალადობის ნებისმიერი აქტის მიუღებლობა;
- სისტემატური დაკვირვება სკოლის დერეფანში, ეზოში, ბუფეტში;
- მუშაობა კლასთან, თავისუფალი დისკუსიის რეჟიმში;
- სკოლის ეთიკური კოდექსის შემუშავება;
- ფსიქოლოგის მუშაობა მოძალადე ბავშვთან და მსხვერპლთან.

აქტივობა: ჩემი კლასის კოდექსი – არა ბუღინის!

აქტივობის მიზანი: მოსწავლეებმა უნდა შეიმუშაონ საერთო, კლასის სტრატეგია ბუღინის საწინააღმდეგოდ. ამისათვის მთელი რიგი გეგმები უნდა განახორციელონ.

დავალება: კლასი დაიყოფა სამ ჯგუფად. თითოეულ ჯგუფს გადაეცემა შეკითხვები, რომელთა მიხედვითაც შემუშავდება კლასის სამოქმედო გეგმა ბუღინის გამომწვევი ქცევის გამოსავლენად. ქვემოთ მოცემულია შეკითხვები. პირველი ჯგუფი დაამუშავებს პირველ სამ შეკითხვას, მეორე ჯგუფი – შემდეგ სამს და მესამე ჯგუფი – ბოლო სამ შეკითხვას.

რას ვაკეთებთ იმისათვის, რომ არ მოხდეს ბულინგი ჩვენს კლასში:

ბულინგის პრევენცია ჩვენს კლასში – თანმიმდევრული ნაბიჯები, რას ვაკეთებთ ამისთვის.

- 1) ვინ და რამდენი მოსწავლე იქნება ჩართული? >> შეაგროვეთ ინფორმაცია მოსწავლეების შესახებ.
- 2) რა არის ჩვენი მოთხოვნები? >> რა შეკითხვები უნდა დავსვათ?
- 3) რა არის ბულინგის განსაზღვრება? >> რაზე ვსაუბრობთ? ყველას ესმის და ეთანხმება?
- 4) ჩვენი ხედვა >> რას ვამტკიცებთ, რისთვის ვდგამთ ნაბიჯებს?
- 5) პოლიტიკის შემუშავება >> რა პროცედურები გვჭირდება?
- 6) განსაზღვრეთ პრიორიტეტები >> რა არის ჩვენთვის მნიშვნელოვანი მომენტები? >> რა არის ჩვენი წარმატების კრიტერიუმები?
- 7) მოქმედების გეგმა >> რა უნდა გავაკეთოთ იმისათვის, რომ შესაბამისობაში მოვიდეთ ჩვენი წარმატების კრიტერიუმებთან? ვინ რა უნდა გააკეთოს?
- 8) მონიტორინგი >> სად ვართ? რა ვიცით?
- 9) მიმოხილვა >> მივალწიეთ წარმატებას? როგორ ვხვდებით ამას? ვის ვეკითხებით? რა შეკითხვას ვსვამთ?

საჭიროების შემთხვევაში დახმარებისთვის უფროსებს მიმართეთ.

15-წუთიანი მუშაობის შემდეგ მოსწავლეები ნამუშევრებს წარადგენენ.

საბოლოოდ აღნიშნული კლასი, დამრიგებელთან ერთად, სადამრიგებლო საათზე, გააგრძელებს დოკუმენტზე მუშაობას და შექმნის ბულინგის საწინააღმდეგო დოკუმენტს:

ჩემი კლასის კოდექსი – არა ბულინგს!

შეჯამება

ბავშვებო, დღეს ვისაუბრეთ ბულინგის პრევენციაზე, თუ როგორ შეგვიძლია შევანეროთ ბულინგი, რის გაკეთება შეუძლია სკოლას, კლასს ამ მიმართულებით. ასევე თქვენ შექმენით ბულინგის საწინააღმდეგო, თქვენი კლასის სამოქმედო გეგმა. ეს გეგმა/კოდექსი დაგეხმარებათ კლასში ბულინგის პრევენციაში. მომავალში ეს დოკუმენტი გააცანით სკოლის ადმინისტრაციას და ასევე სხვა კლასების წარმომადგენლებს. იმუშავეთ იმისათვის, რომ სხვა კლასებმაც დაიწყონ ბულინგის პრევენციის დოკუმენტზე მუშაობა. საბოლოოდ კი ყველამ ერთად შექმენით თქვენი სკოლის ბულინგის საწინააღმდეგო კოდექსი.

ბაკვეთილი VII – კიბერბულინგი

გაკვეთილის მიზანი: მოსწავლეები იმსჯელებენ ინტერნეტის დადებით და უარყოფით მხარეებზე და ინტერნეტში პირადი უსაფრთხოების წესებზე.

საჭირო რესურსები: ამობეჭდილი ფურცლები, კალამი, დიდი ზომის ფურცლები, ფერადი მარკერები.

საკვანძო შეკითხვა: რატომ არის აუცილებელი ინტერნეტში პირადი უსაფრთხოების წესების დაცვა?

საკვანძო სიტყვები: უსაფრთხოება, კიბერბულინგი, ინტერნეტი.

გაკვეთილის შინაარსი:

დღევანდელი გაკვეთილის თემა კიბერბულინგია.

როგორ გესმით სიტყვა „კიბერბულინგი“?

არის ეს პრობლემა თქვენს თანატოლებში?

რა არის კიბერბულინგი?

კიბერბულინგი ეწოდება ქმედებას, როცა ვინმე იყენებს ინტერნეტს, იმეილს, ტექსტურ შეტყობინებას, ჩათს, სოციალურ ქსელს, ონლაინფორუმს და სხვა ციფრულ ტექნოლოგიებს იმ მიზნით, რომ შეურაცხყოფა მიაყენოს, დაემუქროს ან დაამციროს სხვა ადამიანი. ტრადიციული ბულინგისგან განსხვავებით, კიბერბულინგს არ სჭირდება ფიზიკური ძალა ან პირისპირ შეხვედრა. ხშირად ის ძალიან ბევრი მოწმის წინაშე ხდება. კიბერბულინგი ყველა ფორმით და სახით არსებობს – ნებისმიერს, ვისაც ინტერნეტი ან მობილური ტელეფონი აქვს, შეუძლია წამოიწყოს კიბერბულინგი ვილაციის მიმართ, ხშირად – ანონიმურად. კიბერბულინგის განმახორციელებელს, პირობითად კიბერაგრესორს, შეუძლია მსხვერპლის დამცირება 24 საათის განმავლობაში. ხოლო მსხვერპლმა აგრესია შეიძლება ნებისმიერ ადგილას მიიღოს, ანუ არავითარი ადგილი, სახლიც კი, აღარ არის უსაფრთხო, და მხოლოდ რამდენიმე ღილაკის დაჭერით, ამ პროცესს შეიძლება ონლაინ შეესწროს ასობით ან ათასობით ადამიანი.

<http://mastsavlebeli.ge/?p=9865>

მოვისმინოთ ლიზას ამბავი და შემდეგ ვიმსჯელოთ ამ საკითხზე.

ლიზამ იცოდა, რომ დათოს ის პირველი კლასიდან არ მოსწონდა. სულ აბრაზებდა და დასცინოდა, მაგრამ ახლა, როცა ისინი მე-6 კლასში გადავიდნენ, ყველაფერი უფრო საშინელი გახდა. დათომ რამდენიმე კლასელიც შემოიკრიბა და გააგრძელა ლიზაზე ზეწოლა.

თავიდან დაიწყო ასე: „რას ჰგავხარ“, „რა გაცვია“, შემდეგ გაგრძელდა სოციალურ ქსელში გაგზავნილი საშინელი შინაარსის წერილებით.

დღეს ლიზამ შეიტყო, რომ არსებობს ფეისბუქ გვერდი სახელწოდებით „მატყუარა ლიზა“, სადაც დათო და მისი მეგობრები არარსებულ ამბებს აქვეყნებენ ლიზას ტყუილების და ცუდი საქციელის შესახებ კლასში. ისინი წერენ, თითქოს ლიზამ გადაიწერა მათემატიკის საკონტროლო, ქართულში პრეზენტაცია თვითონ არ გაუკეთებია, სხვამ მოუმზადა და დაუმსახურებლად მიიღო მაღალი ნიშნები.

ლიზა ძალიან ნაწყენი და გაბრაზებულია. მას აღარ შეუძლია ამის იგნორირება.

მოდით, ვიმსჯელოთ ამ ამბავზე:

კლასი დაიყოს სამ ჯგუფად:

1. ერთი ჯგუფი იქნება ლიზას წარმომადგენელი და მისი პოზიციიდან ისაუბრებს.
2. მეორე ჯგუფი იქნება დათოს წარმომადგენელი და მისი პოზიციიდან ისაუბრებს.
3. მესამე ჯგუფი იქნება ლიზას და დათოს კლასის წარმომადგენელი და მათი პოზიციიდან ისაუბრებს.

თითოეულ ჯგუფს აქვს 10 წუთი დავალების შესასრულებლად. მათ უნდა შეავსონ ფორმა, დაასაბუთონ საკუთარი პოზიცია და გააკეთონ პრეზენტაცია.

მასალა ჯგუფებისთვის:



ლიზა

დათო და მისი მეგობრები აქვეყნებენ ტყუილებს ლიზაზე – თითქოს მან გადაიწერა მათემატიკის საკონტროლო, ქართულში პრეზენტაცია თვითონ არ გაუკეთებია, სხვამ მოუმზადა და დაუმსახურებლად მიიღო მაღალი ნიშნები.

როგორ ფიქრობთ, რას იგრძნობდა ლიზა, როდესაც ამას კითხულობდა?

თქვენი აზრით, რის გაკეთება შეუძლია ლიზას სიტუაციის გასაუმჯობესებლად?

რის გაკეთება შეუძლია ლიზას, რაც უფრო გააუარესებს სიტუაციას?



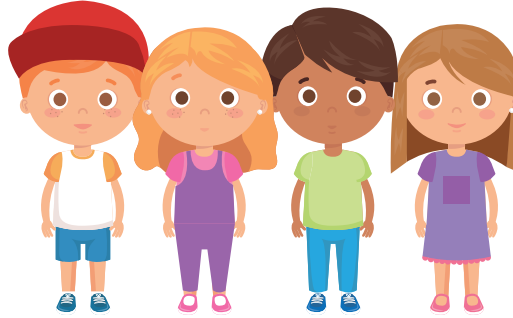
დათო

დათო და მისი მეგობრები აქვეყნებენ ტყუილებს ლიზაზე – თითქოს მან გადაიწერა მათემატიკის საკონტროლო, ქართულში პრეზენტაციაც თვითონ არ გაუკეთებია, სხვამ მოუმზადა და დაუმსახურებლად მიიღო მაღალი ნიშნები.

როგორ ფიქრობთ, რას გრძნობდა დათო, როდესაც ლიზა ამას კითხულობდა?

თქვენი აზრით, რის გაკეთება შეუძლია დათოს სიტუაციის გასაუმჯობესებლად?

რის გაკეთება შეუძლია დათოს, რაც გააუარესებს სიტუაციას?



კლასელები

დათო და მისი მეგობრები აქვეყნებენ ტყუილებს ლიზაზე – თითქოს მან გადაინერა მათემატიკის საკონტროლო, ქართულში პრეზენტაციაც თვითონ არ გაუკეთებია, სხვამ მოუმზადა და დაუმსახურებლად მიიღო მაღალი ნიშნები.

როგორ ფიქრობთ, რას გრძნობენ თანაკლასელები, როდესაც ამას კითხულობენ?

თქვენი აზრით, რის გაკეთება შეუძლიათ თანაკლასელებს სიტუაციის გასაუმჯობესებლად?

თქვენი აზრით, რის გაკეთება შეუძლიათ თანაკლასელებს, რაც გააუარესებს სიტუაციას?

შეჯამება:

უპასუხეთ შეკითხვებს

1. კიბერბულინგი ბულინგს შეადარეთ. რა როლს თამაშობს თანატოლების ზეწოლა ორივე მათგანის შემთხვევაში?
2. რატომ ფიქრობს ზოგიერთი ადამიანი, რომ კიბერბულინგისგან თავის დაღწევა უფრო ადვილია?
3. რა გავლენა შეიძლება იქონიოს კიბერბულინგმა დაშინებულ ადამიანზე?

ვნახოთ ანიმაცია კიბერბულინგზე:

<https://youtu.be/asTti6y39xl>



დაგალება:

სადამრიგებლო საათზე შექმენით თქვენი კლასის ონლაინ ქცევის კოდექსი. ყველა მოსწავლემ ხელი მოაწეროს მას და განათავსეთ ის კლასის კედელზე.

თემა თანასწორობა

ბაკვეთილი VIII – ქალის როლი საზოგადოებაში

გაკვეთილის მიზანი: საზოგადოებაში არსებული სტერეოტიპების გააზრება. ქალის როლის გაცნობიერება.

საკვანძო შეკითხვა: რატომ არის მნიშვნელოვანი საზოგადოებაში ქალისა და მამაკაცის პასუხისმგებლობებზე საუბარი?

საჭირო რესურსები: დიდი ფურცლები, ფერადი მარკერები, პროექტორი.

საკვანძო სიტყვები: სტერეოტიპები, გენდერული როლი.

გაკვეთილის შინაარსი:

დღეს ჩვენ ვისაუბრებთ, როგორი როლებია გავრცელებული საზოგადოებაში ქალებისთვის და კაცებისთვის.

მოდით, ვნახოთ ანიმაციური ფილმი და შემდეგ ვიმსჯელოთ.

ანიმაციური ფილმი “The impossible dream”

<https://www.youtube.com/watch?v=t2JBPBIFR2Y> (8წთ)





ანიმაციური ფილმის ჩვენების შემდგომ, მასწავლებელი განიხილავს ფილმს კლასთან. შესაძლო შეკითხვები ანიმაციური ფილმის განხილვისათვის:

- რაზე ოცნებობს ქალი, რა უნდა, რომ მოხდეს და რატომ?
- როგორ სანვლობენ ბავშვები ოჯახში მოქცევას?
- რა საქმიანობები აქვთ მამაკაცებს და რა საქმიანობები აქვთ ქალებს სახლში, ამ ანიმაციური ფილმის მიხედვით?
- რა პასუხისმგებლობები აქვს ქალს სახლში?
- რა პასუხისმგებლობები აქვს მამაკაცს სახლში?
- შეადარეთ ერთმანეთს: ქალის სამუშაო და მამაკაცის სამუშაო, ურთიერთობა უფროსთან, ანაზღაურება, ტექნიკის ხელმისაწვდომობა, ფიზიკური ძალის საჭიროება შესასრულებელი სამუშაოსათვის.

სავარჯიშო

დაყავით კლასი 2 ჯგუფად.

პირველი ჯგუფი დიდი ზომის ქაღალდზე წერს

ქალის ერთი დღე

მეორე ჯგუფი დიდი ზომის ქაღალდზე წერს

კაცის ერთი დღე

სავარჯიშოს შესასრულებლად საჭიროა 10 წუთი. დასრულების შემდეგ თითოეული ჯგუფი აკეთებს პრეზენტაციას.

დავალების შესრულების შემდეგ:

- აღწერეთ ქალის დღე და განიხილეთ იგი.
- აღწერეთ მამაკაცის დღე და განიხილეთ იგი.

შეჯამება:

ქალური და მამაკაცური თვისებების შესახებ სტერეოტიპული წარმოდგენები შესაძლოა ზიანის მომტანი იყოს, რადგან ისინი ზღუდავენ ჩვენი პოტენციური შესაძლებლობების განვითარებას. ამ სტერეოტიპების მიღებით საკუთარ თავს ვიზღუდავთ: არ შეგვიძლია თავად განვსაზღვრავდეთ საკუთარ ქცევას, ინტერესებს და უნარ-ჩვევებს.

მაგალითად, არ არის მიღებული, რომ მამაკაცმა ვთქვათ, ბავშვებს მოუაროს, ხოლო ქალი გახდეს ინჟინერი. ხაზი გაუსვით, რომ ეს არ ნიშნავს იმას, თითქოს არ შეგვიძლია მოვახდინოთ ისეთი თვისებების დემონსტრირება, რომლებიც ტრადიციულად ჩვენს საკუთარ სქესს უკავშირდება, მაგრამ მნიშვნელოვანია, რომ ყველა ჩვენგანმა თავად მიიღოს გადაწყვეტილება იმის თაობაზე, თუ რა აკეთოს.

