პროექტის გეგმა

პროექტის დასახელება:

სასწავლო პროექტი: „ჯანსაღი ცხოვრების წესის პოპულარიზაცია სკოლაში“ არის ინტეგრირებული პროექტი, რომელიც მოიცავდა შემდეგ სასწავლო დისციპლინებს: სამოქალაქო განათლება, სპორტი და კომპიუტერული მეცნიერებები. პროექტში მონაწილეობდა 24 კადეტი (X კლასი)

პრობლემის განსაზღვრა და მისი აქტუალობის დასაბუთება:

მოგეხსენებათ, რომ საკვლევი საკითხის შერჩევა განაპირობა მისმა აქტუალობამ. მიმაჩნია, რომ საშუალო საფეხურზე ბავშვების ნაწილს უკვე ჩამოყალიბებული აქვთ მავნე ჩვევები და ისეთი სტერეოტიპები, რომლებიც წინააღმდეგობაში მოდის ჯანსაღი ცხოვრების წესთან. ამ ასაკში ყმაწვილებში ვითარდება ისეთი მნიშვნელოვანი ფსიქიკური თვისებები, როგორიცაა თვითკონტროლი, შინაგანი მოქმედების გეგმა, აბსტრაქტულ-ლოგიკური აზროვნება, რეფლექსია, თვითცნობიერება და თვითშეფასება, რაც ხელს უწყობს მოზარდს, რომ თვითონ განსაზღვროს თავისი ცხოვრების სტილი, ამიტომ მასწავლებლები ვალდებული ვართ ამ ეტაპზე გაუღვიძოთ მოზარდს სასარგებლო ჩვევების, ჯანსაღი ცხოვრების წესით ცხოვრების უნარ-ჩვევების ფორმირების სურვილი და ვასწავლოთ მათ საკუთარი ქცევის მართვა და ჯანმრთელობის განმტკიცება. დავანახოთ მოსწავლეებს რამდენად მნიშვნელოვანია ჯანსაღი ცხოვრების წესით ცხოვრება. შევქმნათ სკოლებში და კერძოდ, ლიცეუმში ისეთი გარემო, რომელიც გააძლიერებს მათ ინტერესს.

ამ პრობლემის შესახებ ღიად საუბარი აუცილებელია და მეტად მნიშვნელოვანია ბავშვების თვალით დავინახოთ პრობლემა და მისი გადაჭრის გზები.

ამ მიზნით მე, როგორც სამოქალაქო განათლების მასწავლებელმა გადავწყვიტე გამეკეთებინა პროექტი და ამ პროექტში ჩამერთო სპორტის მასწავლებელი. ფიზიკური ვარჯიშები დადებითად მოქმედებენ რეცეპტორულ, მნემურ და ინტელექტუალურ პროცესებზე. იმ სკოლის მოსწავლეებს, რომლებსაც დღის მანძილზე მოძრაობის დიდი მოცულობითი აქტიურობა გააჩნიათ, ახასიათებთ მაღალი და საშუალო ფიზიკური განვითარება, ცენტრალური ნერვული სისტემის ფუნქციონირების ადეკვატური მაჩვენებელი, გულ-სისხლძარღვთა და სასუნთქი სისტემის ეკონომიური მუშაობა, ორგანიზმის უფრო მაღალი ადაპტაციური შესაძლებლობები და რესპირატორული დაავადებებისადმი ნაკლები დაქვემდებარება. ყოველივე ზემოთქმულის გარდა გასათვალისწინებელია, რომ მოზარდ ორგანიზმზე ნეგატიურად მოქმედებს ინტენსიური ფიზიკური დატვირთვები. ადრეულ ასაკში სპორტით ინტენსიური დაკავება იწვევს სახსრების ქრონიკულ დაავადებას, ლორდოზს, კიფოზს და იწვევს სიმაღლეში ზრდის შეჩერებას. კომპიუტერული მეცნიერებების მასწავლებელი, რადგან მოსწავლეებისათვის პროექტის წარმატებით განხორციელებისათვის მნიშვნელოვანი იყო თანამედროვე ტექნოლეგიების გამოყენება, ინფორმაციის მოძიება, დახარისხება, პრეზენტაციის მომზადება და ბუკლეტების დამზადება.

პროექტის მიზნები:

- ✔ მოვიძიოთ ეფექტური მეთოდები და სტრატეგიები, რომელიც გაზრდის მოსწავლეთა ინტერესს ჯანსაღი ცხოვრების დამკვიდრების საქმეში.
- ✔ დავგეგმოთ და განვახორციელოთ ისეთი აქტივობები, რომელიც მოსწავლეებს

დაეხმარება ცხოვრების ჯანსაღი წესის გააზრებასა და დამკვიდრებაში.

- ✔ კვლევის პროცესში მოპოვებული მონაცემებისა და განხილულ მეთოდოლოგიაზე დაყრდნობით მოვამზადოთ და ჩავატაროთ მოსწავლეთა ინტერესებზე და საჭიროებებზე მორგებული გაკვეთილები და შევძლოთ მათ დავეხმაროთ სწავლის შედეგების მნიშვნელოვნად გაუმჯობესებაში.
- ✔ მოვახდინოთ მოსწავლეთა ცნობიერების ამაღლება. განსაკუთრებით მნიშვნელოვანია შევქმნათ დადებითი მოტივაცია და მყარი მოთხოვნილება სპორტში ვარჯიშისადმი და სწორი კვებისადმი. მნიშვნელოვანია უარი ვათქმევინოთ მათ მავნე ჩვევებზე, რადგან ლიცეუმისათვის პრიორიტეტულია დაამკვიდროს ჯანსაღი ცხოვრების წესი და მოახდინოს მისი პოპულარიზაცია.

ზოგადი განათლების ეროვნული მიზნები.

საქართველოს ზოგადი განათლების სისტემაში მიღებული გამოცდილების საფუძველზე მოზარდმა უნდა შეძლოს:

- ➢ აღიჭურვოს იმ ცოდნით,რომელიც მას საშუალებას მისცემს ალღო აუღოს კაცობრიობის სწრაფ პროგრესს. შეიძინოს ის უნარ–ჩვევები, რომლებიც მას დაეხმარება ცხოვრების ჯანსაღი და ეფექტური სტილის ჩამოყალიბებაში;
- ➢ მოსწავლეს ცოდნასთან ერთად ჩამოუყალიბოს და განუვითაროს ის უნარ-ჩვევები და დამოკიდებულებები, რომლებიც მას მომავალში დასჭირდება.
- ▯ მოზარდმა შეძლოს არა მხოლოდ ინფორმაციის მოპოვება, არამედ მისი შეფასებაც შინაარსის, დანიშნულებისა და ხარისხის მიხედვით, დასახული მიზნებისათვის მისი გამოყენების ფორმების განსაზღვრა; ტექნოლოგიური მიღწევების ეფექტიანი გამოყენება ყოველდღიური ცხოვრების, მუშაობის, ინტელექტუალური თუ სულიერი მოღვაწეობის პირობების გასაუმჯობესებლად;

მოქ.X.5. მოსწავლეს შეუძლია გააზრებული მონაწილეობა და თანამშრომლობა სოციალური პრობლემების გადაწყვეტაში.

შედეგი თვალსაჩინოა, თუ მოსწავლე:

- თანაკლასელებთან ერთად განიხილავს, თუ რა წვლილის შეტანა შეუძლია მას დღის ჯანსაღი რეჟიმის იდეის პოპულარიზაციაში საკუთარ დსახლებაში; სახავს გეგმას და სკოლის თვითმმართველობის ორგანოებთან შეთანხმებით, ახორციელებს საინფორმაციო-საგანმანათლებლო კამპანიას.

სპ.X.XII.1 მოსწავლეს შეუძლია გააცნობიეროს სპორტისა და ცხოვრების ჯანსაღი წესის აუცილებლობა, როგორც ფიზიკური და სულიერი ჯანმრთელობის და, აქედან გამომდინარე, საზოგადოებაში წარმატებული ინტეგრირების აუცილებელი პირობა.

შედეგი თვალსაჩინოა, თუ მოსწავლე:

- თავისუფალი დროის დიდ ნაწილს სხეულის ფიზიკურ განვითარებას უთმობს;

- ფლობს ინფორმაციას სქესობრივი გზით გადამდები ინფექციების, როგორც მსოფლიო პრობლემის შესახებ, მათი გავრცელების, გართულების, პრევენციის გზებზე; აივ/შიდსზე და მასთან დაკავშირებულ სოციალურ (სტიგმა-დისკრიმინაცია) ასპექტებზე.

არჩ.მულტ.დიზ. X/XI/XII.3.

შედეგი თვალსაჩინოა,თუ მოსწავლე

- შეუძლია ვიდეო პროექტის დაგეგმვა, განვითარება და წარმოდგენა; ამბის გადმოცემის მიზნით სტატიკური და დინამიური სურათების, ტექსტის, აუდიო და ვიდეო ფრაგმენტების კომბინირებით ვიდეო პროდუქტის შექმნა.

ამოცანები და განხორციელების გზები:

პროექტის მიზნის შესაბამისად დაისახა და ეტაპობრივად შესრულდა ქვემოთ ჩამოთვლილი აქტივობები:

1. პროექტის გეგმის შექმნა; განხორციელების ვადების დადგენა (დეკემბერი – 2018);
2. კადეტების ჯგუფებად დაყოფა (დეკემბერი -2018);
3. დავალებების მიცემა (დეკემბერი – 2018);
4. ინფორმაციის მოძიება,დახარისხება;(იანვარი -2019)
5. ბუკლეტების დამზადება (იანვარი – 2019);
6. ელექტრონული პრეზენტაციის მომზადება (თებერვალი – 2019);
7. პრეზენტაცია (თებერვალი -2019).

მოსალოდნელი შედეგები:

- განხორციელებული აქტივობების შედეგად ამაღლდება მოსწავლეთა ცნობიერება ჯანსაღი ცხოვრების წესის შესახებ;
- პროექტის განხორციელება ხელს შეუწყობს მოსწავლეებს დაფიქრდნენ მათ მავნე ჩვევებზე;
- მოხდება დაინტერესება ჯანსაღი საკვებთან მიმართებაში და შემცირდება მათ მიერ ფასტ-ფუდის საკვებზე დამოკიდებულება.
- ეცოდინებათ რას ნიშნავს პირადი ჰიგიენა;
- გაიზრდება მათი ჩართულობა სპორტულ სექციებში;
- შეძლებენ ვიდეო პროექტის დაგეგმვას, განვითარებას და წარმოდგენას; ამბის გადმოცემის მიზნით სტატიკური და დინამიური სურათების, ტექსტის, აუდიო და ვიდეო ფრაგმენტების კომბინირებით ვიდეო პროდუქტის შექმნას.

პროექტის ხელმძღვანელები: მელქაძე ქალთამზე
კობა ვერულაშვილი
ფესტვენიძე ქეთევანი