

ავტორები:
ქეთევან ქობალია
დიმიტრი მუმლაძე

სამიზნე ჯგუფი:
ფიზიკური აღზრდისა და სპორტის
მასწავლებლები



თემა:

„კლიმატის ცვლილების გავლენა ჯანსაღი ცხოვრების წესზე“

რესურსის ტიპი: [გზამკვლევი - სპორტი](#)

პრაქტიკული გამოყენება:

მასწავლებელი გამოიყენებს ინტერდისციპლინური პროექტის

„ჩემი კლიმატმეგობრული სკოლა“ განხორციელებისას

მასწავლებელთა პროფესიული განვითარების ეროვნული ცენტრის მიერ მომზადებულია ინტერდისციპლინური პროექტი „ჩემი კლიმატმეგობრული სკოლა“, რომელიც გათვალისწინებულია მე-8 კლასში განსახორციელებლად.

წინამდებარე გზამკვლევი დაეხმარება ფიზიკური აღზრდისა და სპორტის მასწავლებლებს

თავიანთი საგნობრივი ნაწილის წარმართვაში

პრობლემის დასაბუთება:

„ჯანსაღი ცხოვრების წესი“ ჩვენი ჯანმრთელობისა და კეთილდღეობის ერთ-ერთი უმთავრესი პირობაა; ის რამდენიმე ელემენტს აერთიანებს:

- ✓ ფიზიკურ, მოძრაობით აქტივობებს;
- ✓ პირად ჰიგიენას;
- ✓ სხეულის გაკაჟებას;
- ✓ სწორ კვებას;
- ✓ მოწესრიგებულ დღისა და ღამის რეჟიმს;
- ✓ უარს მავნე ჩვევებზე;
- ✓ ცხოვრებისადმი პოზიტიურ დამოკიდებულებას.

ზოგადად, ადამიანის ჯანმრთელობაზე მოქმედი ფაქტორები შეგვიძლია დაახლოებით ასე წარმოვიდგინოთ:

- ჯანსაღი ცხოვრების წესი - 50%
- გარემო - 20%

- გენეტიკური - 20%
- სხვა ფაქტორები - 10%

ფიზიკური აქტივობის მნიშვნელობა

როგორც ვხედავთ, ჯანსაღ გარემოს ძალიან დიდი მნიშვნელობა აქვს ადამიანის ჯანმრთელობისათვის, რაც „ჯანსაღი ცხოვრების წესის“ ნაწილია და გულისხმობს:

- ჟანგბადით მდიდარ ეკოლოგიურად სუფთა გარემოში მიზანმიმართულ ფიზიკურ აქტივობას;
- ჯანსაღი და ეკოლოგიურად სუფთა პროდუქტებით დაბალანსებულ კვებას.



კლიმატის ცვლილება კი საფრთხის ქვეშ აყენებს ჩვენს ჯანმრთელობას, კეთილდღეობას და შეუძლია ცუდი გავლენის მოხდენა ადამიანების ჯანსაღი ცხოვრების წესზე.

კლიმატის ცვლილება და ჯანმრთელობა

კლიმატის კრიზისის პრევენციაში თითოეულ ადამიანს შეუძლია თავისი წვლილის შეტანა, მათ შორის, შენ და შენს სკოლასაც და შეგიძლიათ გახდეთ „კლიმატის ცვლილების“ ინიციატორი.

უამრავი ფაქტორიდან, რომელიც ხელს უწყობს კლიმატის ცვლილებას, ჩვენ ყურადღებას გავამახვილებთ ავტომობილების გამონაბოლქვზე და მის გავლენაზე ჯანსაღი გარემოს დაბინძურების კუთხით.

როგორ შეიძლება ავტოტრანსპორტის გამონაბოლქვის შემცირება?



კავშირი მდგრადი განვითარების მიზნებთან:

მიზანი N13. კლიმატის ცვლილების შედეგების დაძლევა; კლიმატის ცვლილებისა და მისი ზეგავლენის წინააღმდეგ გადაუდებელი ზომების გატარება.

კავშირი ეროვნულ სასწავლო გეგმასთან.

სამიზნე ცნება: ორგანიზებულობა და თვითკონტროლი.

ფიზიკურ აქტივობებში ჩართულობით (როგორც ჯანმრთელობის განმტკიცებისა და სოციალიზაციის ხელშემწყობ საშუალებებში), ფიზიკური თვისებების განვითარება;

სპორტულ-გამაჯანსაღებელ აქტივობებში თვითკონტროლის გამოვლენა.

ფიზიკურ აქტივობებში რეგულარული ჩართულობით, ჯანსაღი ცხოვრების წესის მნიშვნელობის გაცნობიერება და ცხოვრებაში გამოყენება.

ამოცანები:

- ✓ მოსწავლეს შეუძლია გუნდური მუშაობა;
- ✓ მოსწავლეს შეუძლია თავისი ინტერესების გათვალისწინებით ჯგუფებში გადანაწილება;
- ✓ მოსწავლეს შეუძლია რესურსების მოძიება და სანდო ინფორმაციის მოპოვების სწავლა;
- ✓ მოსწავლეს შეუძლია ჩართვა კვლევაში;
- ✓ მოსწავლეს მიღებული ცოდნის საფუძველზე შეუძლია პროდუქტის შექმნა;
- ✓ მოსწავლეს შეუძლია სპორტულ-გამაჯანსაღებელი ღონისძიების ორგანიზება და მასში მონაწილეობა.

პროექტის განხორციელების გზები

I ეტაპი

პროექტის გაცნობა მოსწავლეებისთვის

მასწავლებელი მოსწავლეებს აცნობს პროექტის მიზანს და მის მისაღწევად დაგეგმილ აქტივობებს; სთხოვს მოსწავლეებს, გამოთქვან თავიანთი აზრი აღნიშნულ საკითხზე; იმართება დისკუსია.

მასწავლებელი მოსწავლეებს აძლევს საშუალებას, გამოთქვან თავიანთი აზრი, იმსჯელონ პროექტზე, მისი განხორციელების გზებზე და წარმოადგინონ ახალი იდეები.

მასწავლებელს შეუძლია გამართოს მოსწავლეებს შორის დისკუსია და დებატები.



II ეტაპი

პრობლემის კვლევა

მასწავლებელი მოსწავლეებს აძლევს დავალებას, მოიძიონ ინფორმაცია: რა ცუდი გავლენა აქვს უმოძრაო ცხოვრების წესს ადამიანის ჯანმრთელობაზე? რა საფრთხეს უქმნის გარემოს ავტომობილების გამონაბოლქვი?

მოსწავლეები, მასწავლებლის დახმარებით, ადგენენ კითხვარებს და ატარებენ გამოკითხვას (მათ მიერვე შერჩეულ სამიზნე ჯგუფებში), რომ დაადგინონ, რამდენად იცნობს სასკოლო საზოგადოება იმ საფრთხეებს, რომლებიც მომდინარეობს ავტომობილების გამონაბოლქვიდან და უმოძრაო ცხოვრების წესიდან.

კითხვარის შექმნა

მასწავლებელი აყალიბებს მოსწავლეებისგან, მათი ინტერესების გათვალისწინებით, სხვადასხვა ჯგუფს:

პირველი ჯგუფი

მუშაობს, რათა მოიძიოს ინფორმაცია და წარმოადგინოს, რამდენად ხშირად უწევს სასკოლო თემს სკოლაში ავტომობილით/ტრანსპორტით სიარული?

შესაძლებელია თუ არა იგივე მანძილის გავლა ფეხით? ან სხვა ტრანსპორტის დახმარებით (ველოსიპედი, სკეიტბორდი, გორგოლაჭები და ა.შ.)?

მეორე ჯგუფი

მოიძიებს და წარმოადგენს ინფორმაციას დისკუსიისთვის, რა ინფორმაცია აქვს სასკოლო საზოგადოებას ტრანსპორტის გამონაბოლქვის ცუდი გავლენის შესახებ?

მოიძიებს და წარმოადგენს ინფორმაციას დისკუსიისთვის, რა ინფორმაცია აქვს სასკოლო საზოგადოებას უმოძრაო ცხოვრების წესის ცუდი გავლენის შესახებ?

მესამე ჯგუფი

მოიძიებს და წარმოადგენს ინფორმაციას დისკუსიისთვის, რა როლი აქვთ მოსწავლეებს, როგორც მოქალაქეებს, საზოგადოებაში ჯანსაღი ცხოვრების წესის დამკვიდრების ხელშეწყობაში?

რა როლი აქვთ მათ, როგორც მოქალაქეებს, ჯანსაღი გარემოს შენარჩუნებაში?

მეოთხე ჯგუფი

მუშაობს საორგანიზაციო საკითხებზე გარბენის ჩასატარებლად, სახელწოდებით და მოწოდებით „ერთად ვიზრუნოთ ჩვენი და ჩვენი პლანეტის ჯანმრთელობაზე“.

მოსწავლეები, მასწავლებლის დახმარებით, არჩევენ ადგილს, განსაზღვრავენ ღონისძიების ჩატარების დროს გამაჯანსაღებელი გარბენისათვის.

კლასთან ერთად არჩევენ და ქმნიან მოსაწვევებს და სარეკლამო ბანერებს, რომლებიც უნდა გადმოსცემდეს მოწოდებას „ერთად ვიზრუნოთ ჩვენი და ჩვენი პლანეტის ჯანმრთელობაზე“.

შენიშვნა: მოსწავლეს შეუძლია ერთდროულად გაერთიანდეს რამდენიმე ჯგუფში, მისი ინტერესებისა და სურვილის გათვალისწინებით.

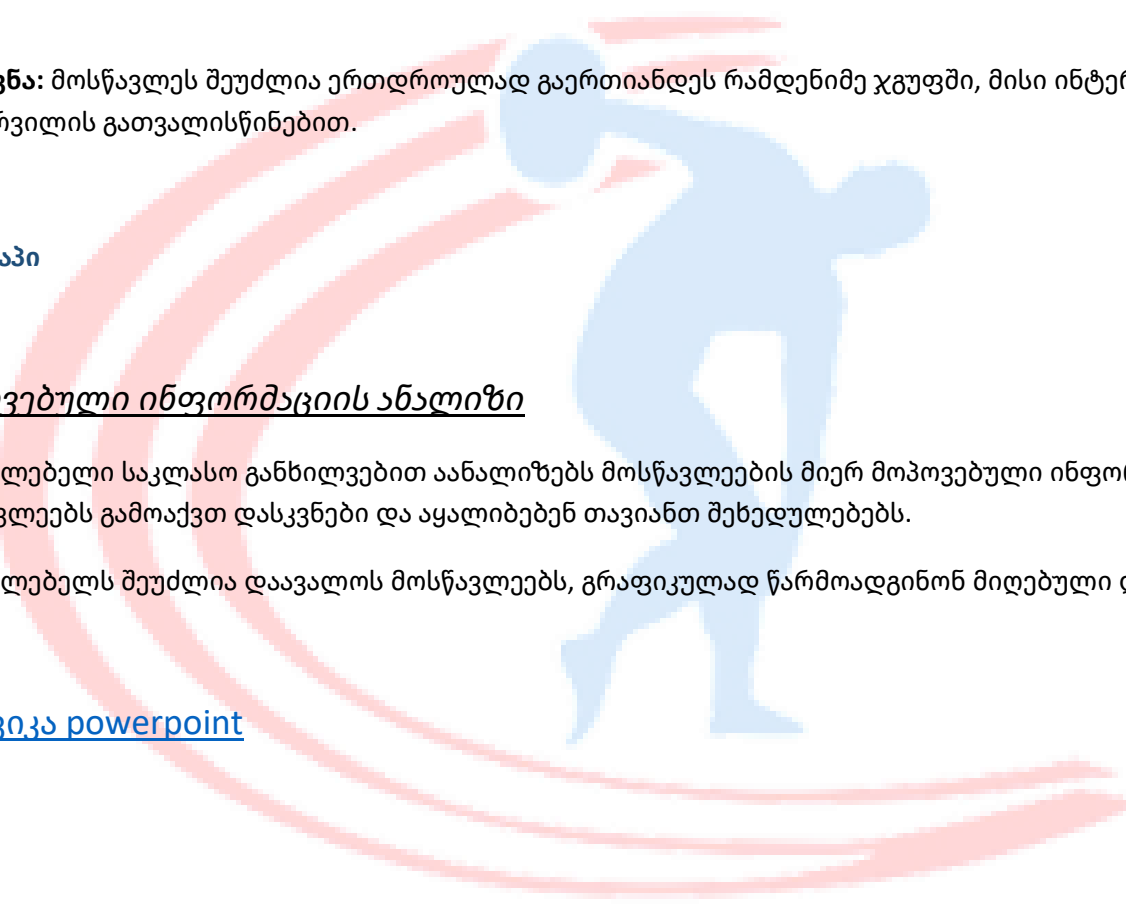
III_ ეტაპი

მოპოვებული ინფორმაციის ანალიზი

მასწავლებელი საკლასო განხილვებით აანალიზებს მოსწავლეების მიერ მოპოვებული ინფორმაციას. მოსწავლეებს გამოაქვთ დასკვნები და აყალიბებენ თავიანთ შეხედულებებს.

მასწავლებელს შეუძლია დაავალოს მოსწავლეებს, გრაფიკულად წარმოადგინონ მიღებული დასკვნები.

[გრაფიკა powerpoint](#)



IV_ ეტაპი

გარბენი

მოსწავლეები და მსურველები მონაწილეობენ გამაჯანსაღებელ გარბენში; იზიარებენ და მოუწოდებენ საზოგადოებას: მეტი იმოძრაონ ფეხით, ნაკლებად მოიხმარონ ავტომობილები, თუ აქვთ საშუალება, გამოიყენონ ალტერნატიული ჯანსაღი ტრანსპორტი (ველოსიპედი, სქროლი, სკეიტი და ა.შ).



V_ ეტაპი

რეფლექსია და გარბენის ტრადიციად დანერგვის ხელშეწყობა

მასწავლებელი მოსწავლეებს აძლევს დავალებას, გააანალიზონ განხორციელებული პროექტი, გამოსატონ საკუთარი აზრი, დამოკიდებულებები და შენიშვნები.

მოსწავლეები მსჯელობენ, რამდენად საინტერესო იქნება სასკოლო საზოგადოებისათვის გარბენის ტრადიციული სახით ყოველ წელს ჩატარება.

მასწავლებლის დახმარებით, მოსწავლეებს შეუძლიათ შექმნან ბლოგი, ფოტო მასალა (ფოტოზე ასახულ მოსწავლეებთან შეთანხმებით) გამოაქვეყნონ პოსტების საშუალებით ან მოამზადონ პრეზენტაციები.

[ბლოგის შექმნა.](#)

[პრეზენტაციის შექმნა.](#)