

პროექტის სახელწოდება-"Digital era and healthy eating"

მოამზადა ლუსანა ლომაიამ

სსიპ ქალაქ თბილისის N 108 საჯარო სკოლის ქიმიისა და ბიოლოგიის პედაგოგმა

ციფრულ ეპოქაში მოზარდების კვებითი ჩვევების ცვლილება, სწრაფი კვების მოხმარების ზრდა, ეკრანთან გატარებული დროისა და დეზინფორმაციის გავლენა ჯანმრთელ არჩევანზე განათლების სისტემის წინაშე ახალ გამოწვევებს აყენებს. საერთაშორისო საგანმანათლებლო პროექტი „*Digital Era and Healthy Eating*“ პასუხობს ამ საჭიროებას და მიზნად ისახავს მოსწავლეებში ჯანსაღი კვების, მეცნიერულად დასაბუთებული გადაწყვეტილებებისა და პასუხისმგებლიანი ცხოვრების წესის ფორმირებას. პროექტი აერთიანებს საბუნებისმეტყველო მეცნიერებებს, ციფრულ წიგნიერებასა და სამოქალაქო განათლებას, ეფუძნება კვლევით და პრაქტიკულ აქტივობებს და ხელს უწყობს მოზარდებში კრიტიკული აზროვნების, კვლევითი უნარებისა და ჯანმრთელობაზე ორიენტირებული ქცევის განვითარებას.

ჩართული ქვეყნები და პარტნიორი სკოლები- საქართველო, სერბეთი, თურქეთი.

ჩართული სკოლები: [Osnovna škola "Ivo Lola Ribar"](#) (Ruma, Serbia), [Belediyevevleri İmam Hatip Ortaokulu](#) Canik(Türkiye), [Çatalca Anadolu Lisesi](#) Çatalca(Türkiye), სსიპ ქალაქ თბილისის N 108 საჯარო სკოლა, სსიპ ქალაქ თბილისის N 107 საჯარო სკოლა, სსიპ ქალაქ თბილისის N 152 საჯარო სკოლა, სსიპ ქალაქ თბილისის N 178 საჯარო სკოლა, სსიპ გია მოსეშვილის სახელობის სიღნაღის მუნიციპალიტეტის სოფ. ქვემო ბოდბის საჯარო სკოლა, გარდაბნის მუნიციპალიტეტის სოფ. სართიჭალას N 1 საჯარო სკოლა, სსიპ თერჯოლის მუნიციპალიტეტის სოფ. ჩხარის N 1 საჯარო სკოლა.

პროექტში ონლაინ ფორმატში მუშაობდა 3 ქვეყნის 13 მოსწავლე და 78 მოსწავლე.

პროექტის მიზნები

1. **ჯანსაღი კვების კონცეფციის გააზრება** – მოსწავლეებში თანამედროვე კვებითი სტანდარტებისა და ჯანმრთელი ცხოვრების წესის მნიშვნელობის გააზრება.
2. **გარემოს დაბინძურების გავლენის გაანალიზება ადამიანის ჯანმრთელობაზე** – პლასტმასისა და მიკროპლასტიკების გავლენის მეცნიერული შესწავლა საკვებზე, საკვებ ჯაჭვსა და ადამიანის ორგანიზმზე.
3. **ლაბორატორიული და სამეცნიერო კვლევის უნარების განვითარება** – პრაქტიკული ექსპერიმენტებისა და ლაბორატორიული კვლევის გზით STEM-მიმართულ კვლევითი კომპეტენციების ჩამოყალიბება.
4. **ციფრულ გარემოში ჯანსაღი ცხოვრების წესის დაგეგმვა** – დღის რუტინის შედგენა დროის მენეჯმენტის, ფიზიკური აქტივობისა და ციფრული ჰიგიენის გათვალისწინებით.
5. **სამომხმარებლო უფლებების გაცნობა და საერთაშორისო შედარებითი ანალიზი** – საკვების უსაფრთხოების საკითხების შესწავლა საქართველოსა და პარტნიორი ქვეყნების საკანონმდებლო მაგალითებზე დაყრდნობით.
6. **შემოქმედებითი და კულტურათაშორისი თანამშრომლობის მხარდაჭერა** – საერთაშორისო თანამშრომლობისა და შემოქმედებითი თვითგამოხატვის ხელშეწყობა ერთობლივი საგანმანათლებლო პროდუქტის შექმნით.

მოსალოდნელი შედეგები

1. მოსწავლეები შეძლებენ არგუმენტირებულად ახსნან საკვები ნივთიერებების როლი, ჩამოაყალიბონ ჯანსაღი რაციონი და მიიღონ გააზრებული გადაწყვეტილებები ყოველდღიურ კვებასთან დაკავშირებით.
2. მოსწავლეები შეაფასებენ გარემოს დაბინძურების გავლენას ჯანმრთელობაზე და ეკოსისტემებზე და შეძლებენ მიზეზ-შედეგობრივი კავშირების დადგენას მიღებული მონაცემების საფუძველზე.
3. მოსწავლეები განახორციელებენ ჰიპოთეზის ფორმირებას, მონაცემთა შეგროვებას, ექსპერიმენტების ჩატარებას და შედეგების სწორად ინტერპრეტირებას.

4. მოსწავლეები შეძლებენ საკუთარი ციფრული ქცევის გააზრებას და ჯანსაღი ცხოვრების წესზე ორიენტირებული პრაქტიკული ცვლილებების განხორციელებას.
5. მოსწავლეები გაერკვევიან საკვების უსაფრთხოების საერთაშორისო სტანდარტებში და შეძლებენ სამომხმარებლო უფლებებისა და ვალდებულებების განსაზღვრას შედარებითი ანალიზის საფუძველზე.
6. მოსწავლეები შექმნიან ინტეგრირებულ შემოქმედებით პროდუქტს („ჯანსაღი საკვების ანბანი“), რომელიც ასახავს მათ კვლევით, კულტურულ და პრაქტიკულ გამოცდილებას.

პროექტის კავშირები ეროვნულ სასწავლო გეგმასთან / საგნობრივ სტანდარტებთან;

პროექტი ინტეგრირდება საბუნებისმეტყველო მეცნიერებების, სამოქალაქო განათლების, მათემატიკის, უცხო ენის სტანდარტების მოთხოვნებთან, რადგან მოსწავლეები ეუფლებიან როგორც კვლევით, ისე ანალიტიკურ და არგუმენტაციის უნარებს, მუშაობენ რეალურ მონაცემებთან და იკვლევენ ჯანმრთელობასა და გარემოზე მოქმედ ფაქტორებს. აქტივობები ასახავს სტანდარტში ხაზგასმულ მიმართულებებს – კვლევა, ეკოლოგიური პრობლემების ანალიზი, ჯანსაღი ცხოვრების წესის დაგეგმვა, ქიმიური და ბიოლოგიური პროცესების რეალურ კონტექსტში გამოყენება.

საგანი	ESG სტანდარტის კოდი	პროექტის აქტივობა	მიღწეული შედეგი
ბიოლოგია	ბიოლ.საშ.1 (სტრუქტურა და ფუნქცია; ჯანმრთელობა და დაავადება)	საკვების ბიოქიმიური შემადგენლობის, მაკრო- და მიკროელემენტების კვლევა; კვებითი დარღვევების განხილვა	მოსწავლეები ხსნიან საკვები ნივთიერებების როლს და აკავშირებენ კვებით ჩვევებს ჯანმრთელობასთან
ბიოლოგია	ბიოლ.საშ.3 (ენერგიის გარდაქმნა, ნივთიერებათა მიმოცვლა)	საკვების ენერგეტიკული ღირებულების ანალიზი; ბიოკუმულაციისა და ბიომანგიფიკაციის განხილვა	მოსწავლეები განმარტავენ ენერგიის მიღებისა და ხარჯვის პროცესებს და გარემოს გავლენას ცოცხალ სისტემებზე
ბიოლოგია	ბიოლ.საშ.5 (გარემოს ფაქტორების ზემოქმედება ჯანმრთელობაზე)	პლასტმასისა და მიკროპლასტიკის, პესტიციდების გავლენის კვლევა	მოსწავლეები აფასებენ გარემოს ზეგავლენას ჯანმრთელობაზე და ასახელებენ პრევენციულ ქცევებს
ბიოლოგია	ბიოლოგიური კვლევა (საერთო კომპონენტი)	ექსპერიმენტები, ლაბორატორიული კვლევა, მონაცემთა ანალიზი	მოსწავლეები ავითარებენ კვლევით უნარებს და აკეთებენ დასკვნებს მტკიცებულებებზე დაყრდნობით
ქიმია	ქიმ.საშ.1 (ნივთიერება და ქიმიური მოვლენები)	საკვების ქიმიური შემადგენლობის ანალიზი; პესტიციდების აღმოჩენა	მოსწავლეები ხსნიან ქიმიურ პროცესებს რეალურ კონტექსტში
ქიმია	ქიმ.საშ.2 (ქიმიური ბმა და ნივთიერებათა სტრუქტურა)	ორგანული ნაერთებისა და მიკროპლასტმასის ქიმიური თავისებურებების შესწავლა	მოსწავლეები აკავშირებენ ნივთიერებათა სტრუქტურას მათ ფუნქციასთან
ქიმია	ქიმ.საშ.3 (ფიზიკური და ქიმიური მოვლენები მიზეზ-შედეგობრივი კავშირით)	პესტიციდების სტაბილურობის, მჟავურობა/ტუტეობის განხილვა	მოსწავლეები ადგენენ მიზეზ-შედეგობრივ კავშირებს ქიმიურ მოვლენებში
ქიმია	ქიმ.საშ.4 (ბუნებაში მიმდინარე ქიმიური პროცესები)	ტოქსიკური ნაერთების ტრანსფორმაციისა და ბიოკუმულაციის ანალიზი	მოსწავლეები ხსნიან ქიმიური პროცესების გავლენას ეკოსისტემებზე

სამოქალაქო განათლება	სამოქ.სამ.1 (ადამიანის უფლებები და უსაფრთხო გარემო)	უსაფრთხო განხილვა ადამიანის უფლება	საკვების როგორც	მოსწავლეები იაზრებენ მოქალაქეობრივ პასუხისმგებლობას
სამოქალაქო განათლება	სამოქ.სამ.2 (გლობალური და ლოკალური პრობლემები)	ჯანსაღი უთანასწორობისა და რეკლამების ანალიზი	კვების გავლენის	მოსწავლეები ავითარებენ სოციალურ ცნობიერებას
სამოქალაქო განათლება	სამოქ.სამ.3 (მდგრადი განვითარება)	საკვების ნარჩენების შემცირება, პლასტიკის ალტერნატივები		მოსწავლეები იაზრებენ მდგრადი განვითარების პრინციპებს
მათემატიკა	მათ.სამ.4 (მონაცემთა ანალიზი და მოდელირება)	პროცენტული გამოთვლები, გრაფიკები, კალორიის ხარჯვის მოდელი		მოსწავლეები იყენებენ მათემატიკას რეალური პრობლემების ანალიზში
ტექნოლოგიური და ციფრული წიგნიერება	ტექნოლ.სამ.1-2	მონაცემების დამუშავება; ციფრული თანამშრომლობა		მოსწავლეები პასუხისმგებლიანად იყენებენ ციფრულ ტექნოლოგიებს

საერთოსაგნობრივი უნარები (კომპეტენციები)

პროექტი მხარს უჭერს ძირითადი კომპეტენციის განვითარებას:

კრიტიკული და ანალიტიკური აზროვნება – მონაცემთა შეფასება, პესტიციდების აღმოჩენის ექსპერიმენტები.

შემოქმედებითი უნარები – ჯანსაღი საკვების ანბანი, ვიზუალური პროდუქტის შექმნა.

კომუნიკაცია და თანამშრომლობა – სამმაგი საერთაშორისო პარტნიორობა.

პრობლემების გადაჭრა – გარემოსა და კვების პრობლემების რეალური მაგალითების განხილვა.

საკვლევო უნარები – ლაბორატორიული ვიზიტი და პრაქტიკული კვლევები

განხორციელებული აქტივობების აღწერა.

პროექტი ისე დაიგეგმა, რომ თითოეული აქტივობა ერთმანეთთან იყო დაკავშირებული და მოსწავლეებს აძლევდა შესაძლებლობას, შეეგრძნოთ კვლევის სრული ციკლი — დაკვირვებიდან მტკიცებულებამდე, და იქიდან სოციალურ პასუხისმგებლობამდე. მთელი პროგრამა ერწყმოდა STEAM და სამოქალაქო განათლების მიდგომებს, სადაც ცოდნა და ქცევა თანაბრად ფასობდა. პროექტი დაიწყო დიალოგით — როგორ კვებით რეალობაში ცხოვრობენ ახალგაზრდები ციფრულ ეპოქაში. მოსწავლეებმა იმსჯელეს რეკლამების გავლენაზე, სწრაფ კვებაზე, გვიან ღამით ეკრანთან გატარებულ საათებზე და იმ შეხედულებებზე, რომლებიც თითქოს „ჯანსაღად“ გვესახება ინტერნეტში, მაგრამ ხშირად უსაფრთხო არაა.

	აქტივობის დასახელება	რას მოსწავლეები აკეთებენ	რა უნარები/შედეგები ყალიბდება	ESG კოდი
1	კვლევის დაგეგმარება	ქმნიან კითხვარებს კვების, ძილის, ფიზიკური აქტივობისა და ციფრული ჩვევების შესასწავლად; აყალიბებენ ჰიპოთეზებს	კვლევის დაგეგმვა, სწორი კითხვის დასმის უნარი	ბიოლოგიური კვლევა; მათ.სამ.4

2	მონაცემთა შეგროვება და მათემატიკური ანალიზი	აგროვებენ მონაცემებს, ამუშავებენ პროცენტულად, ქმნიან დიაგრამებსა და შედარებებს	მონაცემთა ანალიზი, სტატისტიკური აზროვნება	მათ.სამ.4
3	ქიმიურ-ბიოლოგიური ანალიზი	ატარებენ უსაფრთხო ექსპერიმენტებს (მაქარი, ცხიმი, ნიტრატები); აანალიზებენ ეტიკეტებს და დანამატებს	კვლევითი უნარები, მიზეზ-შედეგობრივი აზროვნება	ბიოლ.სამ.3; ბიოლ.სამ.5; ქიმ.სამ.1-2
4	ციფრული მედიის ანალიზი	იკვლევენ კვებით მითებს, ამოიცნობენ ფეიქნიუსებსა და რეკლამურ მანიპულაციებს	მედია და ციფრული წიგნიერება	ტექნოლ.სამ.1-2; სამოქ.სამ.1
5	საერთაშორისო თანამშრომლობა	უზიარებენ კვლევის შედეგებს პარტნიორი ქვეყნების მოსწავლეებს; მონაწილეობენ ონლაინ შეხვედრებში	კომუნიკაცია, კულტურათაშორისი თანამშრომლობა	სამოქ.სამ.2; ტექნოლ.სამ.2
6	შემოქმედებითი წარმოება	ქმნიან პოსტერებს, ციფრულ ბროშურებსა და ვიდეოებს ჯანსაღი კვების თემაზე	შემოქმედებითი თვითგამოხატვა, სოციალური პასუხისმგებლობა	სამოქ.სამ.3; ტექნოლ.სამ.1
7	თვითრეფლექსია და დასკვნა	აფასებენ პირად ქცევით ცვლილებებს; ქმნიან „ჯანსაღი საკვების ანბანს“	თვითშეფასება, გააზრებული ქცევის ჩამოყალიბება	ბიოლ.სამ.1; სამოქ.სამ.3

1. კვლევის დაგეგმარება: კითხვარების შექმნა და ჰიპოთეზები

მოსწავლეებმა შეიმუშავეს კითხვარი კვების, ძილის, ფიზიკური აქტივობისა და ციფრული ჩვევების შესასწავლად. ამ პროცესში მოსწავლეებმა გაიაზრეს, რომ პასუხისმგებლიანი კვლევა იწყება სწორად დასმული კითხვიდან.

2. მონაცემთა შეგროვება: რეალური სკოლის რეალობა ციფრებში + მათემატიკური დამუშავება- წრიული დიაგრამები, პროცენტული შედარებები — ყველაფერი, რითაც შეიძლება ციფრებში დაინახო ჯანმრთელობის პრობლემა.ამან კვლევა გაამყარა რაოდენობრივი თვალსაზრისითაც.

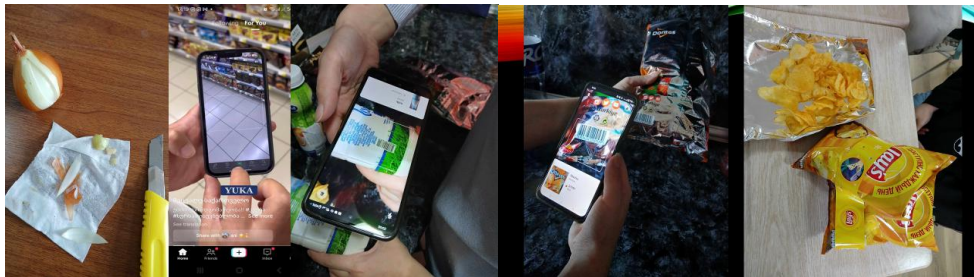
კვლევის მსვლელობისას მოსწავლეებმა მოაგროვეს მონაცემები , თუ რამდენჯერ ჭამენ სასუსნავს, რამდენ საათს ატარებენ ეკრანთან, რა ცნობებს ენდობიან და რომლებს არა... მოსწავლეებმა პირველად დაინახეს საკუთარი ჩვევების „სარკე“, რაც მათი მოტივაციის ძლიერი კატალიზატორი გახდა.

3. ქიმიურ-ბიოლოგიური ანალიზი: საკვების შიგთავსის ანალიზი. პრაქტიკული ექსპერიმენტები.

მოსწავლეებმა ჩაატარეს მარტივი, უსაფრთხო ექსპერიმენტები:

- მაქრის რაოდენობა სხვადასხვა სასმელში,
- ცხიმის აღმოჩენა სწრაფ კვებაში,
- ნიტრატების აღმოჩენა, ფეიქების აღმოჩენა.
- საკვების ეტიკეტების ანალიზი,
- „დამალული“ მაქრის აღმოჩენა,
- ცხიმებისა და მარილების შედარება,
- ემულგატორებისა და დანამატების შეფასება.

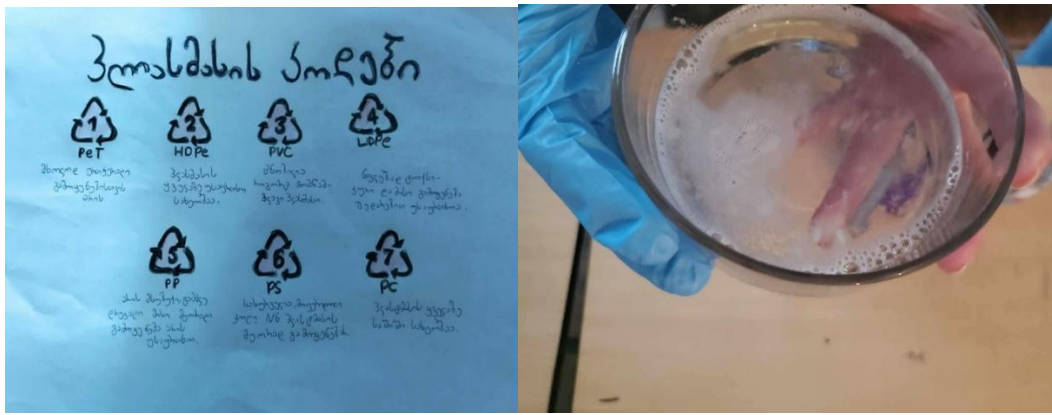
ამ დროს მოსწავლეები უკვე მოქმედებდნენ როგორც პატარა მკვლევრები — საზომი ერთეულებით, ფიზიოლოგიური პროცესების ახსნებით, რეალური დასკვნებით.



4. ციფრული მედიის ანალიზი: დეზინფორმაციის დეკოდირება

მოსწავლეებმა შეისწავლეს, როგორ შეიძლება კვებით მითებს ციფრული სივრცე წარმოსახვითი „მეცნიერებით“ ამყარებდეს. ისინი სწავლობდნენ გზებს, როგორ გაფილტრონ ინფორმაცია და როგორ ამოიცნონ ფეიქნიუსები, რეკლამური მანიპულაციები და „ჯადოსნური საკვების“ ცრუ დაპირებები. ამ ეტაპზე სამოქალაქო განათლება ბუნებრივად გადაიკვეთა მეცნიერებასთან.





5. საერთაშორისო თანამშრომლობა: იდეების გაცვლა და კულტურული დიალოგი

საქართველოს, სერბეთისა და თურქეთის მოსწავლეები ერთმანეთს უზიარებდნენ საკუთარ კვლევებს, ჯანმრთელობის კულტურას, ჩვევებსა და პრობლემებს. გაიმართა ონლაინ შეხვედრები, სადაც პროექტის მონაწილეებმა წარმოადგინეს პრეზენტაციები და საერთო გამოწვევებზე იმსჯელეს.

6. შემოქმედებითი წარმოება: კამპანიები, პოსტერები, ვიდეოები

ბოლო ეტაპზე მოსწავლეებმა შექმნეს საინფორმაციო მასალები — პოსტერები და ციფრული ბროშურები. ეს იყო მათი გზავნილი თანატოლებისადმი: ჯანსაღი არჩევანი იწყება გააზრებული ცხოვრების წესით.



7. საერთო დასკვნა და თვითრეფლექსია.

პროექტის რეფლექსიაში მოსწავლეებმა გააზიარეს, რა შეცვალეს საკუთარ ცხოვრებაში, რას მიხვდნენ და რას გაითვალისწინებენ მომავალში. ზოგისთვის ეს იყო მაქრის შემცირება, ზოგისთვის — ჩიფსებზე უარის თქმა, სხვებისთვის — ეკრანთან გატარებული დროის კონტროლი. მოსწავლეებმა შექმნეს ჯანსაღი საკვების ანბანი ჯანსაღი საკვების რეცეპტებიდან.

პროექტი იყო არა მხოლოდ სასწავლო პროცესი, არამედ გამოცდილება, რომელმაც აჩვენა, რომ მეცნიერება, ციფრული ეთიკა და ჯანსაღი ქცევა ერთად ქმნიან ძლიერ თანამედროვე მოქალაქეს. მოსწავლეები გახდნენ ინფორმირებული, ანალიტიკური და პასუხისმგებელი.

პროექტმა მნიშვნელოვანი გავლენა მოახდინა როგორც მოსწავლეთა აკადემიურ განვითარებაზე, ისე მათ ყოველდღიურ ქცევაზე. **კვლევით და პრაქტიკულ აქტივობებში ჩართულობამ გააძლიერა მოსწავლეთა ანალიტიკური და კრიტიკული აზროვნება, პასუხისმგებელი დამოკიდებულება ჯანმრთელობისა და ციფრული გარემოს მიმართ და გაზარდა მოტივაცია მეცნიერული კვლევისადმი.** საერთაშორისო თანამშრომლობამ ხელი შეუწყო კულტურათაშორისი კომუნიკაციის განვითარებასა და გლობალური მოქალაქეობის განცდის ჩამოყალიბებას, ხოლო მიღებულმა გამოცდილებამ მოსწავლეებს მისცა შესაძლებლობა, ცოდნა რეალურ ცხოვრებაში გადაეტანათ და გაეაზრებინათ, რომ გააზრებული არჩევანი ჯანსაღი და მდგრადი ცხოვრების საფუძველია.

მიმართულება	მიღწეული შედეგი	რა გამოიხატა პრაქტიკაში
კვლევითი პროდუქტები	კვლევითი და ანალიტიკური უნარების განვითარება	მომზადდა დეტალური ანგარიშები მოსწავლეთა კვებით ჩვევებსა და ციფრულ ქცევაზე
ვიზუალური და პრეზენტაციული მასალები	ინფორმაციის სტრუქტურირება და ვიზუალური კომუნიკაცია	შეიქმნა პოსტერები, ციფრული ბროშურები და თემატური სლაიდ-პრეზენტაციები
საკლასო ექსპერიმენტები	კვლევითი მოტივაციისა და მეცნიერული თვითიდენტობის გაძლიერება	მოსწავლეებმა თავი იგრძნეს ახალგაზრდა მკვლევრებად და აქტიურად ჩაერთნენ ექსპერიმენტებში
საერთაშორისო თანამშრომლობა	კულტურათაშორისი დიალოგისა და კომუნიკაციის განვითარება	ჩატარდა ონლაინ შეხვედრები, წარმოდგენილი იყო კვლევები, მოხდა კვებითი კულტურების შედარება
ქცევითი ცვლილებები და უნარები	ჯანსაღი ცხოვრების წესზე ორიენტირებული ცვლილებები	გაიზარდა წყლის მიღება, შემცირდა ტკბილი სასმელები, გაძლიერდა ეკრანთან დროის კონტროლი და კრიტიკული აზროვნება

პროექტის ალტერნატიული ვარიაციები – საკლასო და სასკოლო ქსელის დონეზე

(თუ მასწავლებელი არ არის პროგრამაში ჩართული შეუძლია ამ პროექტის ადაპტირებული და ალტერნატიული ვერსიები განახორციელოს საკლასო პროექტის ან სხვა სკოლასთან ერთობლივი პროექტის ფარგლებში)

თემა	იდეა (მოკლე აღწერა)	საკლასო ვერსია	სკოლებს შორის კოლაბორაციის ვერსია
ციფრული ეპოქა და კვებითი ჩვევები	მოსწავლეები იკვლევენ საკუთარ კვებით ჩვევებსა და ეკრანთან გატარებულ დროს	კლასში ტარდება კითხვარი, მონაცემთა ანალიზი და შედეგების პრეზენტაცია	სხვადასხვა სკოლის კლასები ადარებენ მონაცემებს და ამზადებენ ერთობლივ ანგარიშს
სწრაფი კვება და მისი გავლენა ჯანმრთელობაზე	სწრაფი კვების პროდუქტების შემადგენლობისა და რისკების ანალიზი	საკვების ეტიკეტების კვლევა, მაქრის/ცხიმის შედარება	სკოლები ცვლიან კვლევის შედეგებს და ქმნიან საერთო ინფოგრაფიკას
კვებითი მითები და დეზინფორმაცია	სოციალური ქსელებში გავრცელებული კვებითი მითების გაანალიზება	მოსწავლეები ამოიცნობენ ფეიქინფორმაციას და ქმნიან განმარტებით პოსტერებს	სკოლები ერთობლივად ქმნიან „მითების დამმსხვრელ“ ციფრულ ბროშურას
ჯანსაღი დღის რუტინა	ჯანსაღი დღის დაგეგმვა ციფრული ჰიგიენის გათვალისწინებით	თითოეული მოსწავლე ადგენს საკუთარ დღის რუტინას და ახდენს თვითრეფლექსიას	სხვადასხვა სკოლის მოსწავლეები ადარებენ რუტინებს და ადგენენ საუკეთესო პრაქტიკებს
გარემოს დაბინძურება და საკვები	პლასტიკისა და მიკროპლასტიკის გავლენა საკვებზე	ვიდეოების, სტატიების ანალიზი და კლასში დისკუსია	სკოლები ამზადებენ ერთობლივ გარემოსდაცვით კამპანიას
საკვების ქიმიური ანალიზი	მარტივი ექსპერიმენტები საკვების შემადგენლობის გამოსავლენად	მაქრის, ცხიმის ან მჟავიანობის განსაზღვრა უსაფრთხო პირობებში	სკოლები ადარებენ ექსპერიმენტების შედეგებს და ქმნიან საერთო მონაცემთა ბაზას
სამომხმარებლო უფლებები	საკვების უსაფრთხოება და მომხმარებლის უფლებები	ეროვნული კანონმდებლობის გაცნობა და ქეისების განხილვა	სკოლები ადარებენ სხვადასხვა ქვეყნის/რეგიონის პრაქტიკას
შემოქმედებითი პროდუქტი	„ჯანსაღი საკვების ანბანი“	კლასში იქმნება ანბანის ერთი ვერსია (პოსტერები, რვეული)	სკოლები ქმნიან ერთობლივ ციფრულ ანბანს (PDF/Padlet)
ქცევითი ცვლილებები	ჯანსაღი არჩევანის პოპულარიზაცია	მოსწავლეები ადგენენ პირად მიზნებს (მაქრის შემცირება, მეტი წყალი)	სკოლები ერთმანეთს უზიარებენ ქცევითი ცვლილებების ისტორიებს
რეფლექსია და შეფასება	მიღებული ცოდნისა და ცვლილებების გააზრება	თვითრეფლექსიის წერილები ან კითხვარი	ერთობლივი ონლაინ შეხვედრა და გამოცდილების გაზიარება

