

# კომპლექსური დავალება – ცხოვრების ჯანსაღი წესის დაცვისთვის

ავტორი: ლელა მანგოშვილი

მესამე თაობის ეროვნული სასწავლო გეგმის დანერგვის პროცესში, განათლებისა და მეცნიერების სამინისტროს მხარდაჭერით, იქმნება გრიფირებულ სახელმძღვანელოებზე დაფუძნებული გზამკვლევები და ვიდეოგზამკვლევები.

ეროვნულ სასწავლო გეგმაში მოცემულია ხუთი მნიშვნელოვანი დებულება, რომლებიც აუცილებლად უნდა იქნეს გათვალისწინებული სწავლა-სწავლების პროცესში:

1. აქტიური სწავლა, როცა ყველა მოსწავლე აქტიურად არის ჩართული სასწავლო პროცესში;
2. ცოდნის კონსტრუირება წინარე ცოდნაზე დაყრდნობით;
3. სწავლის სწავლა, როცა მოსწავლემ იცის, როგორ გამოიყენოს მასწავლებლის მიერ ნასწავლები სხვადასხვა სტრატეგია კონკრეტულ სიტუაციაში;
4. ცოდნის სამი კატეგორია (დეკლარაციული, პროცედურული და პირობისეული), რომლებიც განსაზღვრავს მოსწავლის ცოდნას და გულისხმობს არა მხოლოდ ფაქტებისა და თეორიული მასალის დასწავლას, არამედ ამ ცოდნის დაკავშირებას პრაქტიკულ სავარჯიშოებსა და ცხოვრებისეულ სიტუაციებთან;
5. ცოდნათა ორგანიზება და ურთიერთდაკავშირება.

ამ დებულებათა გათვალისწინებით, გზამკვლევებში, თემების მიხედვით, პირველი ნაბიჯიდან საბოლოო პროდუქტის შექმნამდე, გაწერილია ყველა ეტაპი და აქტივობა.

საგან „მე და საზოგადოების“ მე-3 კლასის გრიფირებულ სახელმძღვანელოზე დაფუძნებული გზამკვლევიდან წარმოგიდგენთ ორიგინალურ კომპლექსურ დავალებას, „ბუკლეტის შექმნა ცხოვრების ჯანსაღი წესის დაცვის მიზნით“.

ავტორი გახლავთ ეროვნული სასწავლო გეგმის დანერგვის ექსპერტი, ოზურგეთის მე-3 საჯარო სკოლის დაწყებითი კლასების მენტორი მასწავლებელი ნინო ვაშალომიძე.

**საგანი:** მე და საზოგადოება

**თემა:** ჩემი ოჯახი

**კლასი:** III

**სამიზნე ცნება:** ზრუნვა

**ძირითადი საკითხი: ჯანმრთელობა**

**კომპლექსური დავალების იდეა:** ბუკლეტის შექმნა ცხოვრების ჯანსაღი წესის დაცვის მიზნით.

**დავალების პირობა**

ოჯახის წევრების ერთმანეთზე ზრუნვის ერთ-ერთი მნიშვნელოვანი ასპექტი ჯანმრთელობაა. ყველას სურს, ახლობელი ჯანმრთელად ჰყავდეს. ამისთვის აუცილებელია ცხოვრების ჯანსაღი წესის დაცვა. შექმენი ბუკლეტი, რომლითაც ცხოვრების ჯანსაღ წესსა და მისი დაცვის მნიშვნელობაზე გაუმახვილებ ყურადღებას ადამიანებს.

**ნაშრომში/ნაშრომის პრეზენტაციისას ხაზგასმით წარმოაჩინე:**

- როგორ და რატომ უნდა ვიზრუნოთ ოჯახში ცხოვრების ჯანსაღი წესის დაცვაზე? (მ.წ. 1, 2)
- რა მოთხოვნილებებისა და საჭიროებების დაკმაყოფილებაში გეხმარებათ შენ და შენი ოჯახის წევრებს ცხოვრების ჯანსაღ წესზე ზრუნვა? (მ.წ. 3)

**I ეტაპი. კომპლექსური დავალების ფორმა**

როგორ უნდა წარმოვაჩინო საკუთარი ცოდნა შესასწავლი საკითხის შესახებ?

**სამიზნე ცოდნის (დეკლარაციული, პროცედურული, პირობისეული) კონსტრუირებაზე ორიენტირებული შეკითხვები:**

- აღწერე, რას ხედავ ფოტოებზე (რესურსი 1).
- შენი აზრით, ვინ და რატომ შექმნა ისინი?
- როგორ ფიქრობ, რომელია ბუკლეტის ნიშნუში?
- რატომ ფიქრობ ასე? დაასაბუთე შენი მოსაზრება.
- რით განსხვავდება და რა აქვს საერთო წარმოდგენილ ბუკლეტებს?
- რით განსხვავდება ბუკლეტები რეკლამებისგან?
- შეგიქმნია თუ არა ბუკლეტი? რის შესახებ?
- რა არის ბუკლეტი?
- რას უნდა დააკვირდე, რომ ბუკლეტის დამზადება შეძლო?
- რა დაგჭირდება საინფორმაციო ბუკლეტის დასამზადებლად?
- რა ნაბიჯები უნდა გადადგა ბუკლეტის შესაქმნელად?

- როგორ უნდა დააღაგო ფოტოები და ტექსტი, რათა საინფორმაციო ბუკლეტი შექმნა?

**აქტივობა.** ბუკლეტისა და რეკლამის ფოტოებზე დაკვირვება, ბუკლეტის მახასიათებლების გამოკვეთა.



რესურსი 1. ბუკლეტისა და რეკლამის ნიმუშები („კი“ და „არა“ მაგალითები)

## II ეტაპი. კომპლექსური დავალების შინაარსი

ნაბიჯი 1. როგორ და რატომ უნდა ვიზრუნოთ ოჯახში ცხოვრების ჯანსაღი წესის დაცვაზე? (მ.წ. 1, 2)

**სამიზნე ცოდნის (დეკლარაციული, პროცედურული, პირობისეული) კონსტრუირებაზე ორიენტირებული შეკითხვები:**

- რას ნიშნავს ღლის რეჟიმი? (რესურსი 2, 3)
- შენ როგორ იცავ ღლის რეჟიმს?
- როგორ უნდა მოახერხო ღლის რეჟიმის დაცვა?
- რაში ეხმარება ბავშვს ღლის რეჟიმი?
- რა საჭიროა ძილი?
- რას ნიშნავს ცხოვრების ჯანსაღი წესი?
- რატომ არის აუცილებელი ცხოვრების ჯანსაღი წესის დაცვა?
- რატომ უნდა ჰქონდეს სკოლის მოსწავლეს ღლის რეჟიმი?

- შეიძლება თუ არა დღის რეჟიმის დარღვევა?
- როგორ ფიქრობ, დღის რეჟიმის შედგენას და დაცვას მარტო შეძლებ თუ უფროსების დახმარება დაგჭრდება?
- ვინ გეხმარება დღის რეჟიმის შედგენასა და დაცვაში?
- შედის შენს დღის რეჟიმში დასვენება, სეირნობა, სპორტი/ვარჯიში?
- რას ნიშნავს პირადი ჰიგიენა? **(რესურსი 4, 5 )**
- რას გულისხმობს პირადი ჰიგიენის დაცვა?
- როგორ ფიქრობ, რატომ და როგორ უნდა დავიცვათ ოჯახში საერთო და პირადი ჰიგიენა?
- ჰიგიენის რომელი საგნებით სარგებლობ მხოლოდ შენ და რომლით – ოჯახის წევრებიც?
- რატომაა აუცილებელი სუფთა ტანსაცმლის ჩაცმა?
- რამდენად ხშირად უნდა დაიბანო ხელ-პირი?
- რა არის მიკრობი?
- როგორ დაიცავ თავს მიკრობებისგან?
- როგორ ფიქრობ, რატომ და როგორ უნდა დავიცვათ ოჯახში საერთო და პირადი ჰიგიენა?
- რატომ არ შეიძლება პირადი ჰიგიენის ნივთების სხვისთვის თხოვება?
- როგორ შეიძლება დავიცვათ კანის სისუფთავე?
- რატომ არის აუცილებელი ხელების ხშირად ბანა?
- რატომ არის აუცილებელი პირადი ჰიგიენის დაცვა?
- შენი აზრით, რა განსხვავებაა ჰიგიენასა და პირად ჰიგიენას შორის?
- როგორ გესმის გამოთქმა: „თვალისჩინივით გაუფრთხილდები“? **(რესურსი 6, 7)**
- რას აკეთებ იმისთვის, რომ კარგი მხედველობა გქონდეს?
- როგორ უნდა გაუფრთხილდე მხედველობას?
- რატომ არის საშიში ჭუჭყიანი ხელით თვალის შეხება?
- ბოლო წლებში თვალის დაავადებების რიცხვი ბავშვებში 2-ჯერ გაიზარდა. როგორ ფიქრობ, რატომ?
- რა შეიძლება იყოს ბავშვებში მხედველობის გაუარესების მიზეზი?
- როგორ უნდა დაიცვა თვალები უცხო სხეულის მოხვედრისგან?
- რა იცი კბილების მოვლის შესახებ? **(რესურსი 8)**
- როგორ შევინარჩუნოთ ჯანსაღი კბილები?

- რა წესები უნდა დაიცვა, ჯანმრთელი კბილები რომ გქონდეს?
- რატომ არის საჭირო ბევრი მოძრაობა? (**რესურსი 9, 10**)
- რატომ არის სასარგებლო სუფთა ჰაერზე ვარჯიში და თამაში?
- შეიძლება, ჯანმრთელი იყოს ადამიანი, რომელიც ცოტას მოძრაობს და დროის დიდ ნაწილს სავარძელში მჯდომი ან დივანზე წამოწოლილი ატარებს?
- შენი აზრით, რამდენ დროს უნდა უთმობდეს სკოლის მოსწავლე ფიზიკურ მომზადებას?
- როგორ წარმოაჩენ ბუკლეტში ოჯახში ცხოვრების ჯანსაღი წესის დაცვის საჭიროებას?

### **აქტივობები და რესურსები:**

**აქტივობა 1.** დისკუსია: საჭიროა თუ არა დღის რეჟიმის დაცვა? რესურსი 2. სახელმძღვანელო, §20

**აქტივობა 2.** სავარჯიშო 1, რესურსი 3. მოსწავლის რვეული. I ნაწილი, გვ. 27

**აქტივობა 3.** მოთხრობაზე „მიკრობების შესახებ“ მსჯელობა, რესურსი 4. სახელმძღვანელო, § 21-22

**აქტივობა 4.** სავარჯიშო 2, 3-ზე მუშაობა, რესურსი 5. მოსწავლის რვეული, I ნაწ. გვ. 29-30

**აქტივობა 5.** მხედველობაზე ზრუნვის წესების გაცნობა. რესურსი 6. სახელმძღვანელო, § 23

**აქტივობა 6.** სავარჯიშო 1, 2. რესურსი 7. მოსწავლის რვეული, I ნაწილი, გვ. 31

**აქტივობა 7.** კბილების მოვლის წესების გაცნობა, რესურსი 8. სახელმძღვანელო, § 24

**აქტივობა 8.** მსჯელობა: რატომ უნდა შევიყვაროთ სპორტი? რესურსი 9.

სახელმძღვანელო, § 27

**აქტივობა 9 .** სავარჯიშო 1, რესურსი 10. მოსწავლის რვეული. I ნაწილი, გვ. 39

**ნაბიჯი 2. რომელი მოთხოვნილებებისა და საჭიროებების დაკმაყოფილებაში გეხმარებათ შენ და შენი ოჯახის წევრებს ცხოვრების ჯანსაღ წესზე ზრუნვა? (მ.წ. 3)**

**სამიზნე ცოდნის კონსტრუირებაზე (დეკლარაციული, პროცედურული, პირობისეული) ორიენტირებული შეკითხვები:**

- რას და რატომ ვჭამთ? **(რესურსი 11)**
- რომელი საკვები გიყვარს: მურაბები, მარილიანი, ცხარე, შემწვარი, შებოლილი?
- რატომ არ ყიდულობენ მშობლები არაჯანსაღ სურსათს?
- რომელი პროდუქტებია შენთვის სასარგებლო?
- რა განსაზღვრავს ადამიანის ჯანმრთელობას?
- ჩამოთვალე, რომელი საკვები გიყვარს. არის თუ არა მათ შორის ისეთი, რომელიც უსარგებლოა შენი ორგანიზმისთვის?
- შეგიძლია მათზე უარის თქმა?
- რატომ უნდა გარეცხო ხილი და ბოსტნეული?
- შენი აზრით, რატომ უწოდებენ წვნიანს პირველ კერძს?
- როგორ ფიქრობ, სწორად იკვებები?
- რა პრინციპით ირჩევ საკვებს?
- ნანახი ვიდუორგოლის მიხედვით რა დასკვნის გამოტანა შეგიძლია, რომელი პროდუქტია შენთვის სასარგებლო? რატომ ფიქრობ ასე? **(რესურსი 12, 13)**
- შენი აზრით, რატომ ავადმყოფობს ზოგიერთი ბავშვი ხშირად, ზოგი კი - არა? **(რესურსი 14, 15)**
- რას ნიშნავს ჯანმრთელი ადამიანი?
- ჯანმრთელია თუ არა ბავშვი, რომელიც ავად არ არის, მაგრამ კიბეზე ძლივს ადის?
- ჯანმრთელია თუ არა ბავშვი, რომელიც დილაობით არ ვარჯიშობს, დადის გაუმართავი, წერს მოხრილი?
- ჯანმრთელია თუ არა ბავშვი, რომელიც სეირნობის ნაცვლად საათობით ზის ტელევიზორთან, კომპიუტერთან, მერე კი თავის ტკივილს ან ცუდ მხედველობას უჩივის?
- როგორ ვიყოთ ჯანმრთელები მთელი ცხოვრება?
- როგორ გავუფრთხილდეთ ჯანმრთელობას?
- როგორ დაახასიათებ ჯანმრთელ ადამიანს?

**როგორ უნდა წარმოაჩინო ბუკლეტის საშუალებით, რა დადებით გავლენას ახდენს ადამიანის ჯანმრთელობაზე ცხოვრების ჯანსაღი წესის დაცვა?**

## აქტივობები და რესურსები:

**აქტივობა 1.** მსჯელობა: რატომ უნდა ვჭამოთ ჯანსაღი საკვები?

რესურსი 11. სახელმძღვანელო, § 25-26

**აქტივობა 2.** ვიდეორგოლის ჩვენება და განხილვა. რესურსი 12. <https://www.youtube.com/watch?v=XjU5t4ROjUM>

**აქტივობა 3 .** სავარჯიშოები: 2, 3, 4, 5, 6, რესურსი 13. მოსწავლის რვეული,

I ნაწილი, გვ. 35-36

**აქტივობა 4.** დისკუსია: როგორ ვიცხოვროთ ცხოვრების ჯანსაღი წესით

რესურსი 14. სახელმძღვანელო, § 19

**აქტივობა 5.** სავარჯიშო 1,2. რესურსი 15. მოსწავლის რვეული, I ნაწილი, გვ. 26

## შეკითხვები განმავითარებელი შეფასებისთვის:

- აღწერე, როგორ წარიმართა დავალებაზე მუშაობის პროცესი.
- აღწერე რა პროდუქტი შექმენი.
- რა საკითხს შეეხება შენ მიერ მომზადებული დავალება?
- ახსენი, რატომ შექმენი ბუკლეტი, რისი თქმა გინდოდა მისი საშუალებით?
- რატომ მიგაჩნია, რომ შენ მიერ შექმნილი პროდუქტი ბუკლეტია?
- შენი აზრით, ვინ უნდა დაინტერესდეს შენ მიერ შესრულებული კომპლექსური დავალებით და რატომ?
- რა დაბრკოლებებს წააწყდი დავალებაზე მუშაობის დროს?
- რას გააკეთებდი სხვაგვარად, ახლა რომ იწყებდე დავალებაზე მუშაობას?
- შეგისრულებია მსგავსი ფორმის ან შინაარსის დავალება?
- შენი აზრით, რით ჰგავს და რით განსხვავდება შენი ნაშრომი შენი თანაკლასელების ნაშრომებისგან?

შემოთავაზებული მასალა სარეკომენდაციო ხასიათისაა.

სამიზნე ცოდნის კონსტრუირებისთვის მოცემულია შეკითხვების მაქსიმალური რაოდენობა. მასწავლებელს შეუძლია, ამ პრინციპზე დაყრდნობით, განსხვავებული აქტივობებითა და შერჩეული რესურსებით წარმართოს კომპლექსურ დავალებაზე მუშაობა, მაგრამ მნიშვნელოვანია, თითოეული ნაბიჯის განხორციელების პროცესში აუცილებლად დასვას სამიზნე ცოდნის კონსტრუირებაზე ორიენტირებული დეკლარაციული, პროცედურული და პირობისეული შეკითხვები, იმისთვის, რომ მოსწავლემ შეძლოს სამი კატეგორიის ცოდნის გაერთიანება და უპასუხოს კითხვებს: „რა ვიცი?“ „როგორ შევასრულო?“ „როდის, რატომ, რა შემთხვევაში გამოვიყენო?“

როდესაც გრძელვადიან სამიზნე ცნებებზე მუშაობა სწორად გაწერილი ეტაპებით და ნაბიჯებით მიმდინარეობს, მოსწავლეებს ძალიან მოსწონთ და ხალისით ერთვებიან კომპლექსური დავალების განხორციელების პროცესში.

#### **გამოყენებული ლიტერატურა:**

- მესამე თაობის ეროვნული სასწავლო გეგმა, საგან „მე და საზოგადოების“ გზამკვლევი. (შექმნილია საქართველოს განათლებისა და მეცნიერების სამინისტროს ეროვნული სასწავლო გეგმის განვითარების ექსპერტის ნიკო სილაგაძისა და ექსპერტთა ჯგუფის მიერ)
- „მე და საზოგადოება“ – მე-3 კლასის გრიფირებული სახელმძღვანელო, ავტორი – ნინო ტალახაძე, გამომცემლობა „სიდი“
- საგან „მე და საზოგადოების“ მე-3 კლასის სახელმძღვანელოზე დაფუძნებული გზამკვლევი. თემა: „ჩემი ოჯახი“. ავტორი – ეროვნული სასწავლო გეგმის განვითარების ექსპერტი ნინო ვაშალომიძე