

---

ჯანსაღი კვების სწავლება  
დაწყებით სკოლებში

ტ 1: ქრესტომათია

ამ გამოცემაში სხვადასხვა დასახელებების და მასალების გამოყენება არ უნდა იქნას ჩათვლილი როგორც გაეროს სურსათისა და სოფლის მეურნეობის ორგანიზაციის მხრიდან რაიმე პოზიციის გამოხატვად რომელიმე ქვეყნის, ტერიტორიის, ქალაქის, რეგიონის ან სახელისუფლო ორგანოს სამართლებრივ ან განვითარების სტატუსთან ან საზღვრებთან დაკავშირებით.

ამ გამოცემასთან დაკავშირებული ყველა საავტორო უფლება დაცულია. აქ წარმოდგენილი მასალის რეპროდუქცია და გავრცელება საგანმანათლებლო ან სხვა არაკომერციული მიზნებისათვის ნებადართულია საავტორო უფლების მფლობელებისაგან წინასწარი ნებართვის გარეშე გამოყენებული წყაროს სრულად მითითების შემთხვევაში. მასალის რეპროდუქცია საავტორო უფლების მფლობელების წერილობითი ნებართვის გარეშე გაყიდვის ან სხვა კომერციული მიზნებისათვის აკრძალულია. ამგვარი ნებართვის მისაღებად განცხადება უნდა გადაეგზავნოს გაეროს სურსათისა და სოფლის მეურნეობის ორგანიზაციის ინფორმაციის სექტორის საგამომცემლო საქმიანობის მენეჯმენტის სამსახურის უფროსს შემდეგ მისამართზე: ვიალე დელე ტერმე დი კარაკალა, 00100 რომი, იტალია ან ელექტრონული ფოსტით მისამართზე: [copyright@fao.org](mailto:copyright@fao.org).

©FAO 2005

თარგმანი შესრულებულია **FAO**-ს მხარდაჭერით ინსტიტუტ **ტექინფორმის** ინიციატივით.

|                              |                  |
|------------------------------|------------------|
| პროექტის ხელმძღვანელი        | ნელი მახვილაძე   |
| მთარგმნელი                   | ქეთევან ქანთარია |
| ლიტერატურული<br>რედაქტორი    | ნანა ჯავახაძე    |
| კომპიუტერული<br>უზრუნველყოფა | მზია ლოდელიანი   |

2008

# შინაარსი

წინასიტყვაობა

## შესავალი

|                                   |    |
|-----------------------------------|----|
| ა. ზოგადი მიმოხილვა .....         | 1  |
| ბ. დაგეგმვის სახელმძღვანელო ..... | 11 |

## შესავალი ნაწილი 1 - კვების სწორი რაციონი .....

26

|                                                                   |    |
|-------------------------------------------------------------------|----|
| შესავალი .....                                                    | 28 |
| ა. რატომ გვჭირდება საკვები .....                                  | 29 |
| ბ. მარგი ნივთიერებები და მათი ფუნქციები .....                     | 29 |
| გ. კვების წყაროები .....                                          | 30 |
| დ. კვების რაციონის საჭიროებები .....                              | 32 |
| ე. როგორ შევიმუშაოთ შერეული და ბალანსირებული კვების რაციონი ..... | 38 |
| ვ. რეგულარული კვების რაციონი .....                                | 41 |
| ზ. დასკვნა .....                                                  | 42 |

## შესავალი ნაწილი 2 - არასწორი კვება და მისი მიზეზები .....

45

|                                                       |    |
|-------------------------------------------------------|----|
| შესავალი .....                                        | 47 |
| ა. არასწორი კვების ძირითადი ფორმები და შედეგები ..... | 48 |
| ბ. დამახასიათებელი ნიშნები .....                      | 48 |
| გ. არასწორი კვების მიზეზები .....                     | 51 |
| დ. არასწორ კვებასთან ბრძოლის სტრატეგიები .....        | 54 |
| ე. დასკვნა .....                                      | 56 |

## ეტაპი ა: იდეები და პრინციპები .....

57

|           |                                                                           |    |
|-----------|---------------------------------------------------------------------------|----|
| ნაწილი ა1 | ჯანმრთელობა და ჯანმრთელი ცხოვრების სტილი .....                            | 59 |
| ნაწილი ა2 | ჯანსაღი კვების სასწავლო პროგრამა (1):<br>სამმხრივი მიდგომა .....          | 69 |
| ნაწილი ა3 | ჯანსაღი კვების სასწავლო პროგრამა (2):<br>საკლასო სწავლების პროგრამა ..... | 78 |
| ნაწილი ა4 | ჯანსაღი კვების სასწავლო მიდგომები .....                                   | 89 |

## ეტაპი ბ: სიტუაციის ანალიზი .....

101

|            |                                                                                                |     |
|------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| ნაწილი ბ 1 | ადგილობრივი სიტუაცია ჯანმრთელობის დაცვის, რაციონის და<br>კვების პროდუქტების თვალსაზრისით ..... | 103 |
| ნაწილი ბ2  | ინტერვენციები ჯანმრთელობის დაცვის და კვების საკითხებში,<br>ადგილობრივი ცოდნა .....             | 110 |
| ნაწილი ბ3  | კავშირი ოჯახთან და საზოგადოებასთან .....                                                       | 119 |
| ნაწილი ბ4  | სასკოლო გარემო .....                                                                           | 131 |
| ნაწილი ბ5  | საკლასო სასწავლო პროგრამის შინაარსი და ფარგლები .....                                          | 139 |
| ნაწილი ბ6  | საკლასო მიდგომა და საკლასო რესურსები .....                                                     | 148 |

|                                               |     |
|-----------------------------------------------|-----|
| <b>ეტაპი გ: სამოქმედო გეგმები</b> .....       | 157 |
| ნაწილი გ1 პრიორიტეტები და სტრატეგიები .....   | 159 |
| ნაწილი გ2 პროგრამა სასკოლო გარემოსათვის ..... | 168 |
| ნაწილი გ3 კლასის პროგრამა .....               | 175 |

|                                                                                                                                                        |     |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| <b>დანართები</b> .....                                                                                                                                 | 183 |
| დანართი 1 რეკომენდაციები სკოლებისათვის ჯანსაღი კვების სწავლების<br>შემდგომი განვითარებისათვის სასკოლო გარემოში ოჯახისა<br>და საზოგადოების ჩართვა ..... | 184 |
| დანართი 2 სკოლის სანიმუშო კვების პოლიტიკა<br>და ჯანსაღი კვების სწავლება .....                                                                          | 190 |

|                                                             |     |
|-------------------------------------------------------------|-----|
| <b>კითხვარები და მონაცემების ფორმები</b> .....              | 192 |
| სკოლის შესახებ კითხვარები / მონაცემების ფორმები .....       | 197 |
| კითხვარი მასწავლებლებისთვის .....                           | 202 |
| მასწავლებლის მონაცემების ფორმები .....                      | 206 |
| კითხვარი სკოლის პერსონალისთვის - მასწავლებლების გარდა ..... | 209 |
| სკოლის პერსონალის მონაცემების ფორმები .....                 | 211 |
| კითხვარები მშობლებისათვის .....                             | 213 |
| მშობლების მონაცემთა ფორმები .....                           | 216 |
| კითხვარი ჯანდაცვის სპეციალისტებისათვის .....                | 218 |
| ჯანდაცვის სპეციალისტების მონაცემთა ფორმები .....            | 220 |
| კითხვარი ბავშვებისათვის .....                               | 222 |
| ბავშვების მონაცემთა ფორმები .....                           | 228 |

|                                                                                                              |    |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| <b>სურათები</b>                                                                                              |    |
| სურათი 1: განვითარების სამი ძირითადი საფუძველი .....                                                         | 1  |
| სურათი 2: კვების, ჯანმრთელობისა და განათლების ურთიერთკავშირი .....                                           | 3  |
| სურათი 3: ჯანსაღი კვების სასკოლო სწავლების სამნაწილიანი<br>სასწავლო პროგრამა .....                           | 9  |
| სურათი 4: საკვების ჯგუფები - ჩვენ გვჭირდება ბევრი სხვადასხვა<br>სახის საკვები .....                          | 33 |
| სურათი 5: გვატემალის კვების პროდუქტების სახელმძღვანელო (1998) .....                                          | 38 |
| სურათი 6: შერეული კვების საოჯახო სახელმძღვანელო .....                                                        | 40 |
| სურათი 7: ამ ბავშვის მდგომარეობა არასწორი კვების შედეგია<br>თუ უწყურადღებობისა? .....                        | 49 |
| სურათი 8: კვების უსაფრთხოების განმსაზღვრელი ფაქტორები:<br>ძირითადი მიზეზები და დამაკავშირებელი რგოლები ..... | 51 |
| სურათი 9: ფაქტორები, რომლებიც პირდაპირ გავლენას ახდენს<br>საკვების ვარგისიანობაზე .....                      | 52 |
| სურათი 10: რა ასოციაციას იწვევს ჩვენში სიტყვა “ჯანმრთელობა”? .....                                           | 61 |
| სურათი 11: ჯანმრთელობის დაცვის მსოფლიო ორგანიზაციის<br>მიერ ჯანმრთელობის განსაზღვრება .....                  | 62 |
| სურათი 12: ჯანმრთელობის ფუნდამენტური საფუძვლები .....                                                        | 63 |

|                                                                                                       |     |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| სურათი 13. ფაქტორები, რომლებიც გავლენას ახდენს კვების ჩვევაზე .....                                   | 66  |
| სურათი 14: კვებასთან დაკავშირებული სწავლების მიზნები და ამოცანები .....                               | 68  |
| სურათი 15: კვების საკითხების შესწავლის წყაროები .....                                                 | 71  |
| სურათი 16: სპირალური გეგმა .....                                                                      | 82  |
| სურათი 17: ჯანმრთელობის დაცვის მონიტორინგი და ჯანმრთელობის დაცვის<br>სამსახურებისათვის მიმართვა ..... | 115 |
| სურათი 18: კავშირი ადგილობრივ საზოგადოებასთან ჯანსაღი<br>კვების სწავლების საკითხებში .....            | 126 |

## ცხრილები

|                                                                                                      |     |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| ცხრილი 1: კვების ინტერვენციები სკოლაში .....                                                         | 6   |
| ცხრილი 2: სასწავლო პროგრამის ფაზები და დაგეგმვის სახელმძღვანელოს<br>შესაბამისი ნაწილები .....        | 14  |
| ცხრილი 3: მომხმარებლები და მომსახურება .....                                                         | 18  |
| ცხრილი 4: შერჩეული პროდუქტები და ძირითადი შემადგენელი მარგი<br>ნივთიერებები (ყოველ 100 გრამზე) ..... | 31  |
| ცხრილი 5: სკოლის ასაკის ბავშვების ენერგეტიკული მოთხოვნები (კ.კალ) .....                              | 35  |
| ცხრილი 6: სკოლის ასაკის ბავშვებისთვის რეკომენდებული საკვების<br>რაოდენობა (მაგალითი) .....           | 37  |
| ცხრილი 7: ტერმინოლოგია .....                                                                         | 47  |
| ცხრილი 8: არასწორი კვების ფორმები და მათი გავლენა სწავლის პროცესზე .....                             | 50  |
| ცხრილი 9: ოჯახთან დაკავშირებული ამოცანები .....                                                      | 74  |
| ცხრილი 10: საზოგადოებასთან დაკავშირებული ამოცანები .....                                             | 75  |
| ცხრილი 11: სკოლის გარემო და მისი ამოცანები .....                                                     | 77  |
| ცხრილი 12: საკლასო პროგრამის მიზნები .....                                                           | 80  |
| ცხრილი 13: განვითარების სტადიები პიაჯეს მიხედვით და ჯანსაღი კვების სწავლება .....                    | 83  |
| ცხრილი 14: ჯანმრთელობის დაცვის სფეროს ინტერვენციები .....                                            | 112 |
| ცხრილი 15: კვების პროდუქტები .....                                                                   | 117 |
| ცხრილი 16: ადგილობრივი საზოგადოებრივი რესურსები .....                                                | 127 |
| ცხრილი 17: პრაქტოს დაწყებითი სკოლის ფიზიკური გარემო .....                                            | 136 |
| ცხრილი 18: კომუნიკაცია სკოლებში .....                                                                | 138 |
| ცხრილი 19: კლასის სასწავლო პროგრამის გავნითარება .....                                               | 141 |
| ცხრილი 20: ტრადიციული და პროგრესული მიდგომები სწავლებისადმი .....                                    | 151 |
| ცხრილი 21: საკლასო ოთახებში არსებული პირობები .....                                                  | 154 |
| ცხრილი 22: ინსტიტუციური ფარგლები: პასუხისმგებლობები და ორგანიზაციები .....                           | 164 |

## ჩარჩო

|                                                                        |    |
|------------------------------------------------------------------------|----|
| ჩარჩო 1: წასახემსებელი კვების პროდუქტები სკოლის ასაკის ბავშვებში ..... | 36 |
|------------------------------------------------------------------------|----|

## საინფორმაციო ფურცლები

|                                                                              |    |
|------------------------------------------------------------------------------|----|
| საინფორმაციო ფურცელი 1: მარგი ნივთიერებები, მათი ფუნქციები და წყაროები ..... | 43 |
| საინფორმაციო ფურცელი 2: სწორად შედგენილი რაციონის მაგალითები .....           | 44 |

## წინასიტყვაობა

გაეროს სურსათისა და სოფლის მეურნეობის ორგანიზაციის ჯანსაღი კვების შემსწავლელი სექტორი მადლობას უხდის იმ ადამიანებს, რომლებმაც ამ გამოცემის მომზადებაში თავიანთი წვლილი შეიტანეს. კერძოდ, მნიშვნელოვანი წვლილისთვის მადლობა გვინდა ვუთხრათ შემდეგ პირებს: ამ მასალის ტექნიკურ რედაქტორს, კვების საკითხების შემსწავლელი სექტორის თანამშრომელს პიტერ გლასაუერს, რომელიც იყო ამ პროექტის ინიციატორი, ხელმძღვანელი და მენეჯერი; ჯეინ შერმანს, რომლის ავტორობით მომზადდა ამ გამოცემის საბოლოო ხელნაწერი ვარიანტი და წინამდებარე ვერსია. ზამბიაში განხორციელებული პროექტის (GCP/ZAM/052/BEL) მასალებზე დაყრდნობით მან გამოცემაში ბევრი გაკვეთილი შეიტანა.

გამოცემის პირველი ვერსია მომზადდა ნიდერლანდების ჰააგის კვების საკითხების შემსწავლელი ცენტრის (NNC) სკოლებში ჯანსაღი კვების საკითხების სწავლების განყოფილების თანამშრომელთან ჯელთჯი სნელთან თანამშრომლობით. ის მეტწილად ეფუძნებოდა ჯანმრთელობის დაცვის ხელშემწყობი სკოლების ევროპულ ქსელში მიღებულ გამოცდილებას. პროექტის საწყის სტადიაზე ფრანც სიმერსბახმა, რომელიც იმ დროს იყო ESN-ის კვების საკითხების სწავლების და კომუნიკაციების ჯგუფის პასუხისმგებელი თანამშრომელი, პროექტს გაუწია დიდად დასაფასებელი ტექნიკური ხელმძღვანელობა და მხარდაჭერა.

გარდა აღნიშნულისა, გაეროს სურსათისა და სოფლის მეურნეობის ორგანიზაცია შეტანილი წვლილისათვის მადლობას უხდის გაეროს სამსახურების, აკადემიური დაწესებულებების და სახელმწიფო და არასახელმწიფო პროფესიული ორგანიზაციების თანამშრომლებს, რომლებიც მუშაობდნენ წინასწარ ვერსიებზე: კერძოდ, სამხრეთ აფრიკის, ბელგიის, ვესტერნ ქეიფის უნივერსიტეტის თანამშრომლის რინა სუარტის მიერ ორგანიზებული 1998 წლის სემინარის, რომელზეც განხილულ იქნა პირველი წინასწარი ვერსია, მონაწილეებს; სამხრეთ აფრიკაში, ვესტვილი, კუაზულუ-ნატალი, განხორციელებული საზოგადოების ცხოვრების შემსწავლელი პროექტის მონაწილეებს ფილიპა დევისის ხელმძღვანელობით, რომლებმაც მასალის ადრეული ვერსიის მომზადებისას გამოიყენეს სამხრეთ აფრიკის სემინარის მონაცემები; ჰიუონ სნელგროუვს და ჰიუგო ბოულზს რომის ლა საპიენსას უნივერსიტეტიდან, რომლებმაც მნიშვნელოვანი წვლილი შეიტანეს საბოლოო ვერსიისათვის წინასწარი მასალების მომზადებაში; ასევე მონაწილეებს კარიბის რეგიონის ხუთი ქვეყნიდან, გაეროს სხვადასხვა ქვედანაყოფებიდან და რეგიონალური და საერთაშორისო პროფესიული ორგანიზაციებიდან, რომლებმაც ჩაატარეს წინამდებარე ვერსიის წინასწარი ვარიანტის ტესტირება და წარმოადგინეს კომენტარები ვესტ ინდიის უნივერსიტეტის სასწავლო გეგმების სპეციალისტის მაიკლ კალინის მიერ ორგანიზებული და 2002 წლის აპრილში ტრინიდად და ტობაგოში ჩატარებული სემინარისათვის, და ტრინიდად და ტობაგოს განათლების სამინისტროს თანამშრომელს, მასწავლებლების გადამზადების სპეციალისტს ჯორჯ გოურის; მსოფლიო ჯანმრთელობის დაცვის ორგანიზაციის სკოლებში ჯანმრთელობის დაცვის ჯგუფის (HPR/HEP) თანამშრომელს ჯეკ ჯოუნსს, რომელიც მნიშვნელოვან მხარდაჭერას უწევდა პროექტს წლების განმავლობაში მისი განხორციელების სხვადასხვა სტადიაზე.

მნიშვნელოვანი დახმარება და მხედველობაში მისაღები ტექნიკური კომენტარები წარმოადგინა სურსათისა და სოფლის მეურნეობის ორგანიზაციის ჯანსაღი კვების საკითხების შემსწავლელი სექტორის ჯანსაღი კვების სწავლების და კომუნიკაციების ჯგუფის წევრმა ელენ მიულჰოფმა.

ხელნაწერის საბოლოო ვერსიის რედაქტორი იყო დემიან ბოლი, რომელსაც კონსულტაციას და დახმარებას გამოცემების მენეჯმენტის სამსახური უწევდა. ზაილევ უელნერმა მოამზადა მაკეტი და შექმნა დიზაინი და თავის თავზე აიღო ტექსტის ელექტრონული გამოცემის მომზადება. ჯოან მორგანტმა მოამზადა გარეკანის დიზაინი, საკლასო პროგრამების სქემები და ილუსტრაციების დიდი ნაწილი. მეღ ფუტერმა შეასრულა ილუსტრაციები, როზმარი ელისონმა გადაამოწმა დოკუმენტალური მასალების სიზუსტე.

**ჯანმრთელი და განათლებული ადამიანი** არის ქვეყნის ეკონომიკური და სოციალური განვითარების ყველაზე მნიშვნელოვანი წინაპირობა. აუცილებელი, უსაფრთხო და სასარგებლო საკვების ხელმისაწვდომობა არსებითია ამ მიზნის მისაღწევად. თუმცა, მხოლოდ ეს საკმარისი არ არის. ადამიანებმა ასევე საჭიროა იცოდნენ, რისგან უნდა შედგებოდეს ჯანმრთელობისათვის სასარგებლო რაციონი და უნდა შეეძლოთ და ორიენტირებული იყვნენ სასარგებლო პროდუქტების არჩევაზე და კვების ჯანსაღი ჩვევების შექმნაზე. ჯანსაღი კვების სწავლების ფუნქციაა ამ საკითხებზე ადამიანებისთვის დახმარების გაწევა.

კვების ჩვევების უმეტესობა ძირითადად ბავშვობაში ყალიბდება და მთელი ცხოვრების განმავლობაში მკვიდრდება. აქედან გამომდინარე, ბავშვებისათვის მნიშვნელოვანია იცოდნენ ჯანსაღი კვებისგან და კვების სწორი ჩვევების გამომუშავებისგან მიღებული სარგებლობის შესახებ. სკოლა კარგი ადგილია იმისათვის, რომ ბავშვებს კვალიფიცირებულმა ადამიანებმა სწორად კვება მცირე ასაკიდან ასწავლონ.

ამასთან, ბევრ ქვეყანაში სკოლებში არ ასწავლიან ჯანსაღ კვებას. სადაც ასწავლიან, იქ აქცენტი ძირითადად კეთდება ჯანსაღი კვების შესახებ ადამიანების ცოდნის დონის ამაღლებაზე და ნაკლები ყურადღება ექცევა მოტივაციას და კვების სწორი ჩვევების დამკვიდრებას. სურსათის და სოფლის მეურნეობის ორგანიზაციამ (FAO) მოამზადა დაგეგმვის ეს სახელმძღვანელო იმ ადამიანების დასახმარებლად მთელი მსოფლიოს მასშტაბით, ვისაც განზრახული აქვს ჯანსაღი კვების სწავლებისთვის ისეთი ეფექტური პროგრამის შედგენა, რომელიც ადამიანების ქცევაზე მოახდენს ზეგავლენას.

დაგეგმვის სახელმძღვანელო შედგება ქრესტომათიისგან, სამუშაო ფორმების კომპლექტისგან და საკლასო პროგრამის სქემისგან. ეს პრაქტიკული და მოსახერხებელი მასალა იძლევა საფუძვლიან ინფორმაციას ჯანსაღი კვების სწავლების მიზნების შესახებ სკოლებში და აგრეთვე დეტალურ რეკომენდაციებს იმის თაობაზე, თუ როგორ უნდა დაიგეგმოს ჯანსაღი კვების სწავლების საკლასო პროგრამა და მასთან დაკავშირებული სკოლაში განხორციელებული სხვადასხვა აქტივობა ან როგორ უნდა მოხდეს უკვე არსებულ პროგრამაში სასურველი ცვლილებების შეტანა. ეს მასალა შეიძლება გამოყენებულ იქნას ქვეყნის ან ადგილობრივი მასშტაბით და განკუთვნილია განათლების და ჯანდაცვის სპეციალისტების ჯგუფისთვის, განათლების სფეროს ინსპექტორების, პროგრამების დამგეგმავების, მეთოდისტების, მასწავლებლების, დიეტოლოგების და ჯანდაცვის მუშაკების ჩათვლით.

## შესავალი

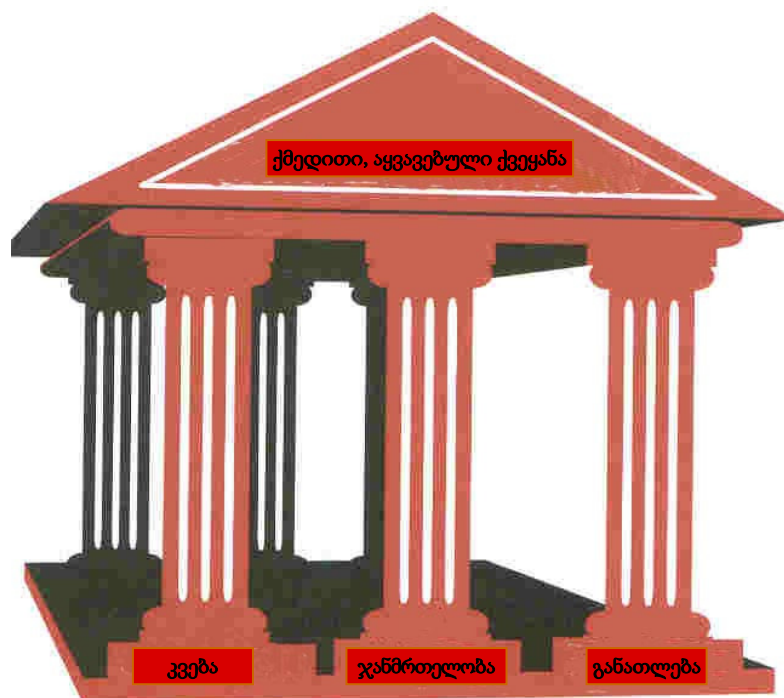
### ა. ზოგადი მიმოხილვა

#### კვება, ჯანმრთელობა და განათლება - განვითარების სამი ძირითადი საფუძველი

განვითარებად ქვეყნებში ცხოვრების დონის გაუმჯობესების საკითხის განხილვისას მრავალ სხვადასხვა ინტერვენციას ასახელებენ. ჩვეულებრივ, ჩარევა შეიძლება მოხდეს ინფრასტრუქტურის სფეროში, წარმოების მეთოდებში, პოლიტიკაში (ვაჭრობის, სოფლის მეურნეობის და სხვათა მიმართ), გარემოს დაცვის სფეროში და ა.შ. ჯანსაღი კვების სწავლება ამ ჩამონათვალში იშვიათად შედის. ამ წიგნის ავტორები ითვალისწინებენ წარმატებული საზოგადოებების გამოცდილებას და სწამთ, რომ ჯანსაღი კვების სწავლებას, განსაკუთრებით კი სკოლებში მის დანერგვას, ნამდვილად შეუძლია ხელი შეუწყოს ღარიბი ქვეყნების განვითარებას.

იმ მრავალ საფუძველს შორის, რომლებსაც აყვავებული ერი ეფუძნება, სამი ელემენტია განსაკუთრებით მნიშვნელოვანი: კვება, ჯანმრთელობა და განათლება (სურათი 1). სკოლებში სათანადოდ განხორციელებული ჯანსაღი კვების სწავლება თითოეულ მათგანს მოიცავს.

#### სურათი 1. განვითარების სამი ძირითადი საფუძველი





ადამიანების ჯანმრთელობა ქვეყნის განვითარებისთვის რომ აუცილებელია, ეს ყველასათვის ცხადია - უამისოდ ქვეყანა და მისი მოსახლეობა სათანადოდ ვერ იფუნქციონირებს. ამ ფაქტს აფრიკაში შიდასივრცით გამოწვეული გამანადგურებელი სოციალური და ეკონომიკური შედეგებიც ადასტურებს.

განვითარების კიდევ ერთ საფუძველს ჯანსაღი კვება წარმოადგენს და არა იმიტომ, რომ საკვების მიღება ადამიანის უმთავრესი მოთხოვნილებაა. ადამიანის მიერ მიღებული საკვების ოდენობა და მრავალფეროვნება, ხარისხი და უსაფრთხოება პირდაპირ გავლენას ახდენს ჯანმრთელობასა და კეთილდღეობაზე და შესაბამისად, ცხოვრების დონის გაუმჯობესებაზე.

განვითარებისთვის ასევე მნიშვნელოვანია განათლება, რომელიც უქმნის ადამიანს არჩევანის საშუალებას და ცხოვრებისეულ შესაძლებლობებს, ამცირებს სიღარიბისა და ავადმყოფობის დონეს და ინდივიდს საზოგადოებაში უფრო მყარ საფუძველს უქმნის. განათლება დინამიურ სამუშაო ძალას ქმნის და კარგად ინფორმირებულ მოქალაქეებს გლობალური მასშტაბით კონკურენციის და თანამშრომლობის უნარს ანიჭებს. ყოველივე ეს კარს უდებს ეკონომიკურ და სოციალურ აღორძინებას.

ამ სამი ფაქტორიდან სოციალური და ეკონომიკური განვითარებისთვის ცალკე არც ერთი არ იქნება საკმარისი. მსოფლიო პროგრესი, სიღარიბისა და შიმშილის დაძლევა მხოლოდ მათი ერთობლიობით მიიღწევა.

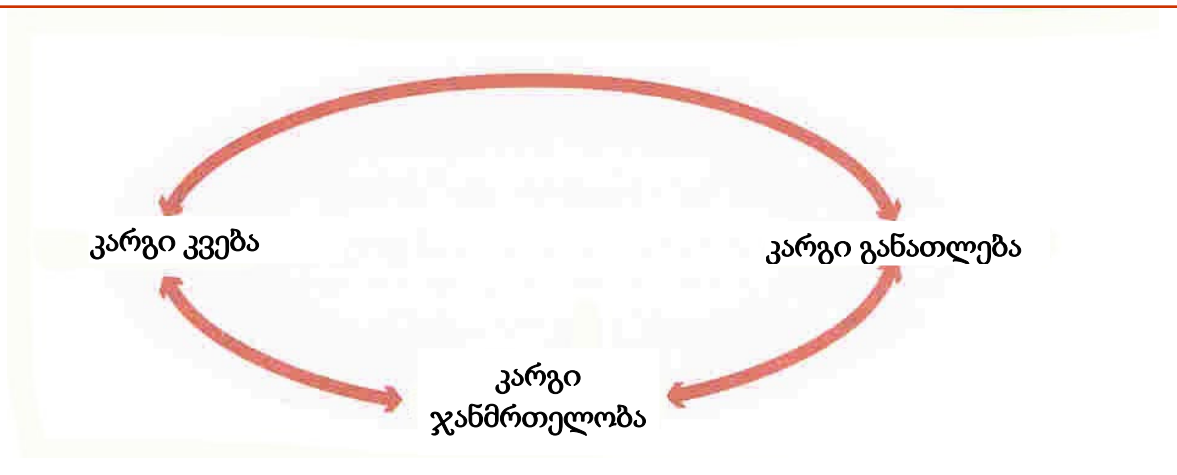
ამ სამი ფაქტორის გაერთიანება იმიტომაც არის მიზანშეწონილი, რომ სამივე მჭიდროდაა ურთიერთდაკავშირებული, მეტიც: ერთ-ერთი ფაქტორის დადებითი ეფექტი მხოლოდ მაშინ მიიღწევა, თუ მას სხვა ორი ფაქტორიც ახლავს თან. მაგალითად, მოსახლეობის ჯანმრთელობის გარეშე შეუძლებელია განათლების მაღალი დონის მიღწევა, ხოლო შესაფერისი განათლების გარეშე ჯანდაცვის სფეროც გაუმართავია.

ერთმანეთს მჭიდროდ უკავშირდება კვება და განათლება. ცნობილია, რომ ჯანსაღი ზრდისა და განვითარებისთვის აუცილებელია კარგი კვება ბავშვობის ასაკში. გარდა ფიზიკური ზრდა-განვითარებისა, ბავშვის კვებით სტატუსზე მთელი რიგი ფაქტორები ახდენს გავლენას, რომლებიც მნიშვნელოვანია ბავშვის სასკოლო მიღწევების თვალსაზრისით – კარგი ჯანმრთელობა და კვება ბავშვს ყურადღების კონცენტრირების, ზოგადად, ათვისების და შემეცნების უნარს უმაღლესს. გამოკვლევებმა აჩვენა, რომ კარგი ჯანმრთელობა და კვება ასევე ზრდის და ხელს უწყობს სკოლაში მოსწავლეთა რაოდენობის, გაკვეთილებზე დასწრების დონეს და სწავლის ხანგრძლივობის ზრდას.

კვების, ჯანმრთელობისა და განათლების ეს ურთიერთგანმაპირობებელი კავშირი გამოხატულია მეორე სურათზე: კარგი კვება ჯანმრთელობის საწინდარია, ხოლო ორივე ერთად ბავშვისათვის ეფექტური განათლების მიცემაში გვეხმარება; კარგი განათლება, განსაკუთრებით განვითარებად მსოფლიოში, ქალებს შორის, ხშირ შემთხვევაში ერთ-ერთი ყველაზე მნიშვნელოვანი ფაქტორია ბავშვის ჯანმრთელობისა და კვების სტატუსის განსაზღვრაში.

■ **აქტივობა 1** კვება, ჯანმრთელობა და განათლება

**სურათი 2.** კვების, ჯანმრთელობისა და განათლების ურთიერთკავშირი.



**რატომ არის ჯანსაღი კვების სწავლება მნიშვნელოვანი?**

კვებას, ჯანმრთელობასა და განათლებას, ზემოაღნიშნულიდან გამომდინარე, დიდი მნიშვნელობა ენიჭება აქტიურ საზოგადოებაში. მათი უზრუნველყოფა აქტუალურიცაა და ამასთან ქვეყნის საერთო ეკონომიკური და სოციალური განვითარების პროცესებში მნიშვნელოვანი წვლილი შეაქვს. ჯანსაღი კვების სწავლება ამგვარი ზემოქმედების მქონე ფაქტორს წარმოადგენს. იგი ადამიანებს ცოდნით, უნარითა და მოტივაციით უზრუნველყოფს, რათა მათ კვების რაციონისა და ცხოვრების სტილის გონივრული არჩევანი მოახდინონ. ეს კი ჯანმრთელობისა და აქტიური ცხოვრების საფუძველია.

არასწორი კვების ორ უკიდურეს შემთხვევაში ჯანსაღი კვების ქრონიკული პრობლემის ორი ძირითადი ტიპი შეინიშნება: პირველი გამოწვეულია ხარისხიანი და უსაფრთხო საკვების არასაკმარისი მიღებით, მეორე კი - საკვების ან ზოგიერთი ტიპის საკვების. ჭარბი და არაბალანსირებული მიღებით, ადეკვატური და შესაფერისი რაციონის შემუშავებით ორივე პრობლემა გვარდება ან შეძლებისდაგვარად მცირდება.

კვების პროდუქტების სიჭარბის ან სიმცირის მიუხედავად ადამიანებმა უნდა იცოდნენ, როგორ გამოიყენონ საკუთარი სახსრები უფრო გონივრულად, რათა უსაფრთხო და ხარისხიანი საკვები მიიღონ. ოჯახების უსაფრთხო და სათანადო საკვებით უზრუნველსაყოფად საჭირო პროდუქტების წარმოებისა და/ან შემენისთვის მათ შესაბამისი სახსრები სჭირდებათ. გარდა ამისა, ადამიანმა უნდა იცოდეს, რისგან შედგება ჯანმრთელობისთვის სასარგებლო რაციონი და ოჯახზე ზრუნვის და მისი წევრების გამოკვების საკითხში სწორი არჩევანის გაკეთების უნარი და მოტივაცია გააჩნდეს.

ჯანსაღი კვების სწავლება კვების უსაფრთხოების დაცვაში სასიცოცხლო როლს ასრულებს. ჯანსაღი კვება და ადგილობრივი საკვების სათანადო, მაქსიმალურად ეფექტური გამოყენება განსაკუთრებით მნიშვნელოვანია ღარიბი ოჯახებისთვის. ჯანსაღი კვების სწავლება განსაკუთრებით მნიშვნელოვანია კვების რაციონისგან გამოწვეული დაავადებების დასაძლევად, რომლებიც ძალიან ბევრ ქვეყანაში შეინიშნება.

## რა მნიშვნელობა აქვს ჯანსაღი კვების სწავლებას განვითარებად ქვეყნებში

განვითარებად ქვეყნებში არსებული მძიმე ეკონომიკური და საყოფაცხოვრებო პრობლემების ფონზე ჯანსაღი კვების სწავლება შეიძლება მეორადი მნიშვნელობის საკითხად ჩაითვალოს. თუმცა, ასეთ ქვეყნებში არსებული სურათი საპირისპიროზე მეტყველებს. მიზეზი ბევრია:

- საკვების დეფიციტის და მარგი ნივთიერებების ნაკლებობის მაღალი მაჩვენებელი (ვიტამინ A-ს, იოდის, რკინის ნაკლებობა და ა.შ.) საჭიროებს სასწრაფო ინტერვენციებს.
- კვების რაციონთან დაკავშირებული ქრონიკული დაავადებების რიცხვი ზედმეტი წონისა და სიმსუქნის ჩათვლით იზრდება როგორც განვითარებად, ისე განვითარებულ ქვეყნებში. განვითარებადი ქვეყნები ძალიან ძნელად იზიარებენ აზრს, რომ მოსახლეობას კვების გადაჭარბებული და არაბალანსირებული რაციონის შეცვლასთან დაკავშირებული ინფორმაციის მიწოდება სჭირდება.
- ეკონომიკურ და სოციალურ განვითარებას ჯანმრთელი მოსახლეობა სჭირდება.
- მოსახლეობის ზრდის მაღალი მაჩვენებელი გავლენას ახდენს ქვეყნის კვების მთლიან სისტემაზე, ამგვარად, ადამიანებმა უნდა შეიტყონ და გამოიყენონ ახალი მიღწევები ამ სფეროში.
- მიმდინარეობს აქტიური მიგრაცია სოფლებიდან ქალაქებისკენ, სადაც ადამიანები მთლიანად ხდებიან დამოკიდებულები სურსათი მომარაგებაზე. ახლად ჩამოსულებმა საკვები რაციონის შერჩევის ახალი ჩვევები უნდა გამოიმუშაონ.
- ეკონომიკური განვითარება და გლობალიზაცია გვთავაზობს ახალ საკვებს და ცვლის კვების რაციონისა და ცხოვრების სტილის მოდელს. ტრადიციული ცოდნისა და უნარების გამოყენება კი არასაკმარისი და მიუღებელია. ახალი ცოდნა და უნარი საჭიროა ჯანმრთელი რაციონის შესაქმნელად, რომელიც მდიდარი იქნება საჭირო ნივთიერებებით.

ხშირად რთულ კომპლექსურ საკითხს სურათები უკეთ ასახავს, ვიდრე სიტყვები. ქვემოთ მოცემული სურათი, რომელიც ნამიბიაში გადაღებული ფოტოს მიხედვითაა შექმნილი, შთამბეჭდავად ასახავს ჯანსაღი კვების სწავლების მნიშვნელობას განვითარებად ქვეყნებში.



აქ ჩვენ ვხედავთ ორი სამყაროს თანხვედრას - დედა, რომელიც ტრადიციების დამცველ ქვეყანას წარმოადგენს, სუპერმარკეტის კალათას მიაგორებს, რაც თანამედროვე ინდუსტრიული სამყაროსთვის დამახასიათებელი ნიშანია.

კალათაში თანამედროვეობისთვის ტიპიურ საკვებ პროდუქტებს ვხედავთ: თეთრი პური და ლუდი კონსერვის ქილაში. საინტერესოა, რამდენად ართმევს თავს დედა საკვებით მომმარაგებლის და ოჯახზე მზრუნველის როლს, განსაკუთრებით მაშინ, როცა მისი ფინანსური მდგომარეობა შეზღუდულია. არის თუ არა კვებასთან დაკავშირებული მისი ტრადიციული ცოდნა და უნარი საკმარისი ჯანსაღი და ეკონომიკურად მომგებიანი გადაწყვეტილების მისაღებად?

ექვგარეშეა, მას რომ ჯანსაღი კვების წესები ესწავლა, ოჯახს უფრო ჯანსაღი კვებით უზრუნველყოფდა, რაც მსოფლიოში მიმდინარე ყველა ცვალებადი გარემოების ფონზე მაღიან მნიშვნელოვანია.

ამგვარი ცოდნით იგი ქვეყანაში არსებული კვებისა და ჯანმრთელობის პრობლემის ნაწილი აღარ იქნებოდა, სწორი გადაწყვეტილებით ოჯახსა და ახლობლებს არგებდა, გახდებოდა ჯანმრთელი გარემოს ჩამოყალიბების აქტიური მონაწილე და არა ჯანმრთელობის დაცვის სისტემის მომხმარებელი.

## რატომ უნდა ვიმუშაოთ სკოლებში?

ჯანსაღი კვების სწავლებისთვის სკოლები ბუნებრივი განვითარების ზონაა. სკოლები იმ სოციალური კონტექსტის ერთ-ერთი მნიშვნელოვანი შემადგენელია, რომელიც ადამიანს ცხოვრების ნირს უყალიბებს. სასკოლო ასაკის ბავშვების ქცევა სხვა მოსწავლეებთან, მასწავლებლებთან, მშობლებთან, და-მმასთან და სხვა მსგავს ჯგუფებთან ურთიერთობაში ყალიბდება. ისინი ოჯახების, გარემოს, მას-მედიის საშუალებებისა და სკოლის ზეგავლენის ქვეშ ექცევიან. ამგვარად, სკოლა ზეგავლენათა ქსელის ნაწილია, რომელიც კვებისა და ურთიერთდამოკიდებულების მოდელს ქმნის.

სკოლები იდეალური გარემოა ჯანსაღი კვების ჩვევების ჩამოყალიბებისთვის. ეს რამდენიმე გარემოებით აიხსნება:

- ბავშვების უმეტესობა წლების განმავლობაში სასკოლო გარემოში ცხოვრობს.
- სკოლა წარმართავს მოზარდების ცხოვრებას ზრდასრულ ასაკამდე. იმის გათვალისწინებით, რომ ჯანსაღ კვებას დიდი მნიშვნელობა ენიჭება ჯანსაღ და სრულფასოვან ცხოვრებაში კვების სწავლება მისი პასუხისმგებლობის ნაწილია.
- სწავლებისა და სწორ გზაზე დასაყენებლად სკოლებს კვალიფიციური პერსონალი ჰყავთ.
- სკოლაში ბავშვები ატარებენ იმ წლებს, როცა კვების უნარ-ჩვევები ჩამოყალიბების პროცესშია.
- სასკოლო კვებითი პროგრამების მეშვეობით სკოლები უზრუნველყოფენ ჯანსაღი და უსაფრთხო კვების გამოცდილების შეძენას.
- სკოლებს შეუძლიათ პრაქტიკული ჩვევების, მაგალითად, სანიტარული პირობების დაცვა, ხელის დაბანის წესების დამკვიდრება, რაც დადებითად მოქმედებს ჯანმრთელობასა და კვებაზე.



- კვების საკითხებში ბავშვების ინფორმირების პროცესში ოჯახების ჩართვით უკეთესი შედეგი მიიღწევა.
- სკოლებში ჯანსაღი კვების სწავლების პროცესში საზოგადოების ჩართვაც შეიძლება - თუნდაც სასკოლო ბაღების პროექტების, სკოლის სასადილოების ან ადგილობრივი სექტორთაშორისი კომიტეტების მეშვეობით.
- სკოლებს შეუძლიათ უზრუნველყონ ფინანსურად ეფექტური ინტერვენციები ჯანსაღი კვების საკითხებში (საგანმანათლებლო ინტერვენციებთან ერთად).

დაწყებითი სკოლები განსაკუთრებით ხელსაყრელია ჯანსაღი კვების სწავლებისთვის. აქ ბავშვები ადრეულ ასაკში მოდიან, როცა მათი ჩვევები ჯერ კიდევ ჩამოყალიბების პროცესშია. ამ ასაკის ბავშვები მოსახლეობის დიდ ნაწილს შეადგენენ. განსაკუთრებით გასათვალისწინებელი არიან გოგონები, რომლებიც ბევრ ქვეყანაში სწავლას უფრო ადრე ასრულებენ. კვების შესახებ გაკვეთილები მარტივია, საინტერესო, მრავალფეროვანი, ილუსტრირებულია მაგალითებითა და პრაქტიკული საქმიანობით. ამგვარი მიდგომები კი ბავშვს ცოდნას ბუნებრივად, ძალდატანების გარეშე აძლევს, რაც მისაღებია დაწყებითი განათლებისთვის.

### ჯანსაღი კვების სწავლება და ინტერვენციები - სკოლებს გაუმჯობესებული კვების საკითხებზე მეტი შესაძლებლობა აქვთ

სკოლებში ჯანსაღი კვების სწავლება შეიძლება პირველი და ერთადერთი მაგალითი იყოს, რომელიც აზრად მოგვდის, მაგრამ სკოლას სწორი კვებისა და ჯანმრთელობის გაუმჯობესების ბევრი სხვა საშუალებაც გააჩნიათ. მათ სკოლის კვებით ინტერვენციას უწოდებთ. ისინი მოიცავენ ყოველგვარ ღონისძიებებს, სამსახურებს და სასწავლო გამოცდილებას, სკოლის კერძო პირებისა თუ ჯგუფების მიერ განხორციელებულ სხვა საქმიანობას, რომლის მეშვეობით ჯანსაღი კვება ყოველდღიური ცხოვრების წესად იქცევა როგორც დღეს, ისე მომავალშიც (იხ. ცხრილი 1.).

#### ცხრილი 1. სასკოლო ინტერვენციები ჯანსაღი კვების საკითხებში

| სკოლის კვების სამსახურები<br>კვებითი პროგრამები | სასკოლო კვების სტრატეგია<br>ჯანსაღი კვების სწავლება<br>(საკლასო ოთახში) | პერსონალის ჯანდაცვა<br>სკოლის ჯანდაცვის სამსახურები                                                                                     |
|-------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| სკოლასთან არსებული<br>ბაღები<br>და სხვ.         | ჯანსაღი სასკოლო გარემო<br>ვარჯიში, გაჯანსაღება,<br>სპორტი               | საკონსულტაციო და სოციალური<br>დახმარების პროგრამები<br>სკოლის საზოგადოებრივი<br>პროექტები და ურთიერთობა<br>საზოგადოებასთან სკოლის მიღმა |

ტრადიციულად, მხოლოდ ფიზიკური და სამედიცინო ინტერვენციები მოიაზრებოდა სასკოლო ასაკის ბავშვებში არასაკმარისი კვების საწინააღმდეგო ქმედებად - სასკოლო საკვები და მსუბუქი საუზმე, სათანადო მომარაგება, სასკოლო სამედიცინო შემოწმება, გაუმჯობესებული სანიტარული პირობები და წყლის მიწოდება. ყოველივე ეს ძალზე მნიშვნელოვანია და ბევრის მომცემია, მაგრამ კარგი კვებისთვის სკოლებს ამაზე ბევრად მეტის გაკეთება შეუძლიათ. ყველაზე უფრო მისაღები ეფექტური და ეკონომიური ინტერვენციაა, სადაც სკოლებსაც დიდი როლი მიენიჭებოდა, ამ დრომდე უგულებელყოფილი იყო.

## ჯანმრთელობის პრომოუშენი - მნიშვნელოვანი სიახლე ჯანმრთელობის დაცვაში და ჯანსაღი კვების სწავლებაში

ჯანსაღი კვების სწავლებას მნიშვნელოვანი როლი ენიჭება კვების სწორი ჩვევების ჩამოყალიბებისა და ჯანმრთელობის თვალსაზრისით. თუმცა, უნდა ითქვას, რომ ტრადიციული ჯანსაღი კვების სწავლება ზედმეტად სწორხაზოვანი სტრატეგია აღმოჩნდა და ინდივიდუალური ცხოვრების სტილის და დამკვიდრების პროცესს ვერ გასცდა. ჯანსაღი კვების სწავლების მზარდი ეფექტიანობა მთავარი იარაღია ქვეყანაში შიმშილის, ცუდი კვების, სიღარიბისა და განუვითარებლობის წინააღმდეგ ბრძოლისას. ამგვარად, შედეგი ისეთი ძალისხმევით მიიღწევა, რომელიც ჯანმრთელობის პრომოუშენის პრინციპებს ეყრდნობა.

ჯანმრთელობის პრომოუშენი იმ მრწამსს ეფუძნება, რომ “ჯანმრთელობა ყალიბდება და ნარჩუნდება ადამიანის ყოველდღიური ცხოვრების წესიდან გამომდინარე, იქ, სადაც ადამიანები სწავლობენ, შრომობენ, თამაშობენ და უყვართ” (მსოფლიო ჯანდაცვის ორგანიზაციის (მჯო) ოტავის ჯანმრთელობის პრომოუშენის წესდება, 1986). ჯანმრთელობის გაუმჯობესებას უფრო ვრცელი მიზანი აქვს, ვიდრე ტრადიციული ჯანდაცვა გულისხმობს: ჯანმრთელობის პრომოუშენი ისევე მნიშვნელოვანია, როგორც მისი პრობლემების აღკვეთა. გარდა ამისა, ადამიანები თავად არიან ჯანმრთელობის პრომოუშენის აქტიური მონაწილეები და არა მხოლოდ ჯანდაცვის უბრალო მომხმარებლები. ჯანმრთელობის პრომოუშენი აშკარად სცდება ჯანმრთელობის დაცვის და ჯანმრთელობის შესახებ განათლების ტრადიციულ პროგრამებს ხუთი ძირითადი, ურთიერთდაკავშირებული ქმედების მეშვეობით:

- ჯანსაღი საზოგადოებრივი სტრატეგიის ჩამოყალიბება;
- ხელშეწყობი გარემოს შექმნა;
- საზოგადოებრივი საქმიანობის გაფართოება;
- პიროვნული უნარების განვითარება;
- ჯანდაცვის სამსახურების რეორიენტაცია.

წარმოდგენები ჯანმრთელობის პრომოუშენის შესახებ შეიძლება ჯანსაღი კვების სწავლებისას იქნეს გამოყენებული, რისკენაც ტრადიციული განათლების არადადამაკმაყოფილებელი შედეგებიც გვიბიძგებს. კვებასთან მიმართებაში პრომოუშენი კვების არასწორ ჩვევაზე უარის თქმას ისახავს მიზნად, თუმცა ამავე დროს საჭიროა:

- კვების საკითხებთან დაკავშირებით კეთილდღეობის მიღწევისათვის საჭირო პირობების და გარემოს ჩამოყალიბების ხელშეწყობა;
- თავად ადამიანების აქტიურ პარტნიორობად ჩართვა;
- სწორი არჩევანის გასაკეთებლად მათი უნარების განვითარება.

## ჯანსაღი კვების ეფექტური სწავლება სკოლებში ჯანმრთელობის პრომოუშენზე დაფუძნებულ ვრცელ სასწავლო პროგრამას მოითხოვს

სკოლები კვების პრომოუშენის მიდგომების დასანერგად საუკეთესო გარემოა. ყველა სასკოლო საქმიანობა, რომელიც დაკავშირებულია ჯანსაღ კვებასთან, და არა მხოლოდ ის, რომელსაც ადგილი აქვს კლასში, შეიძლება ჩაითვალოს კვების შესახებ მთლიანი სწავლების პროგრამის ნაწილად, ანუ მაკრო პროგრამად, რომელიც ჯანმრთელობის პრომოუშენს პროდუქტიულ ქმედებად აქცევს.

კლასის გარეთ ჯანსაღი კვების და სურსათის პროგრამები, სკოლის სტრატეგია და წესები (მაგალითად) ყველაზე პირდაპირი და აშკარა საშუალებაა ჯანსაღი კვების პრომოუშენისთვის. ჯანმრთელობის განმტკიცების ხელშეწყობის დამატებითი ღირსება ისიც არის, რომ ეს ყველაფერი ჯანსაღი კვების საერთო მიზანს ემსახურება, მონაწილეები კი აქტიურად გათვითცნობიერებულნი და ჩართულნი არიან. სწორედ ეს განაპირობებს მათ საგანმანათლებლო ქმედებებს<sup>2</sup> - სკოლის გარემო ხდება შემეცნების წყარო, საკლასო სასწავლო პროგრამა კი სრულყოფას განიცდის.

ოჯახი და გარემო მაკრო- პროგრამის კიდევ ერთი კომპონენტია. ჯანსაღი კვების სწავლებაში მათი გავლენა განსაკუთრებით მნიშვნელოვანია - სკოლა ბავშვებისთვის არ არის შემეცნების ერთადერთი წყარო (და, ალბათ, არც ყველაზე მთავარი). კვების უნარ-ჩვევები, პირველ რიგში, ოჯახში ისწავლება და მხოლოდ შემდეგ საბოლოოდ ყალიბდება საზოგადოების, მასმედიის და გარემოს ზემოქმედებით. არც ერთ სხვა სასკოლო საგანს სხვა წყაროებიდან სწავლის ასეთი უწყვეტი ნაკადი არ ახასიათებს. კვების სასკოლო სწავლება უნდა წარმოებდეს სხვა კონტექსტებთან ერთობლიობაში, რაც ნიშნავს, რომ სკოლებს სჭირდებათ დიალოგი მოსწავლეთა ოჯახებთან, მათთან თანამშრომლობა. ეს ფაქტი ცხადყოფს, რომ მათი უშუალო დანიშნულებაა კვლევა და ძიება, ისევე როგორც სწავლება. ეს მნიშვნელოვანია საჭირო კავშირების დასამყარებლად ოჯახებთან, სხვა სექტორებთან, ორგანიზაციებთან და კერძო პირებთან, რომლებსაც ეხებათ კვების საკითხები.

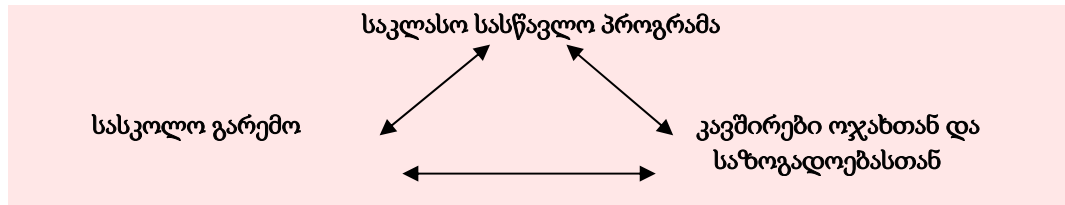
პროდუქტების არჩევანს და კვების ჩვევებს ადგილობრივი გარემო - ქვეყნის სამზარეულო, ეკონომიკა და რელიგია აყალიბებს. თუმცა ჯანსაღი კვების სწავლებას ერთი საერთო საფუძველი აქვს ცოდნისა და უნარ-ჩვევების თვალსაზრისით ცოცხალი სახელმძღვანელო და სკოლებმა უნდა გამოიყენონ სულ მცირე სასწავლო მასალის ფორმით. ყოველ კონკრეტულ ადგილს გააჩნია სხვადასხვა რესურსი, პრობლემები, მოგვარების ფორმები და ცოდნის გაფართოების საჭიროებები, რაც ემსახურება თითოეული ტერიტორიული ერთეულისთვის საგანგებოდ გამოჩნული სასწავლო პროგრამების შედგენას. ამიტომაც ტექნოლოგიური და სოციალური გარემო - სადაც პროდუქტი იზრდება, მუშავდება, მზადდება, იყიდება, მიიღება და ნაწილდება.

ყველა ამ ვრცელი სასწავლო პროგრამის თვისებები, სასკოლო გარემოს ღონისძიებები, ურთიერთობები ოჯახთან და საზოგადოებასთან, სკოლის გარეთ განხორციელებული ქმედებები გავლენას ახდენს კლასში ჯანსაღი კვების სწავლებაზე და შესაბამისად, სასკოლო ჯანსაღი კვების სწავლების შემადგენელ ნაწილებად უნდა იქნეს მიჩნეული.

<sup>2</sup> მაგალითად: ზოგიერთს ჰგონია, რომ ჭამის წინ ხელების დაბანა დრომოჭმული ჰიგიენური ნორმაა, მაგრამ როცა ბავშვები ხელის დაბანას კლასში სწავლობენ, ამ თვალსაზრისით ისინი ითავისებენ სკოლის წესებს და უხსნიან სხვებსაც. პასუხს აგებენ საპნის მარაგზე, არიგებენ უმცროსებს, ამოწმებენ ხელსაბან მოწყობილობებს სხვა ადგილებში და უზიარებენ მშობლებს ხელების დაბანის მნიშვნელობას. ამის შემდეგ ხელების დაბანა ჯანსაღი კვების სწავლების სისტემის ნაწილი ხდება ფართო გაგებით.

ეფექტური სასკოლო ჯანსაღი კვების სწავლება მოითხოვს ჯანმრთელობის პრომოუშენის მიდგომას და სამნაწილიანი სასწავლო პროგრამის შემუშავებას (სურათი 3).

**სურათი 3.** სასკოლო ჯანსაღი კვების სწავლების სამნაწილიანი სასწავლო პროგრამა.



საკლასო მიდგომები ასევე განპირობებულია იმ ფაქტით, რომ ჯანსაღი კვების სწავლება, ისევე, როგორც ჯანმრთელობის საკითხის სწავლება, დაკავშირებულია ქცევასთან, ურთიერთქმედებასთან და გაგებასთან. ეს მოითხოვს ბევრად მეტ მუშაობას საკუთარ თავზე, ვიდრე სხვა საგნები.

ბავშვებს დასჭირდებათ გამოცდილების მიღება, დაკვირვება, ექსპერიმენტის ჩატარება, განხილვა, სხვების მოსმენა, ყველაზე მეტად კი გამოცდილების გაზიარებისა და არჩევანის გაკეთების პროცესში აქტიური ჩართვა.

ამგვარად, ჯანმრთელობის პრომოუშენის კონცეფცია და ჯანსაღი კვების სწავლების ხასიათი თავად განსაზღვრავს, თუ რა, როგორ და სად უნდა იქნეს შესწავლილი.

სკოლებისთვის ეს შეიძლება ნიშნავდეს ადაპტაციის მრავალ ფორმას:

- ეფექტიანი ურთიერთობების ჩამოყალიბება ოჯახთან და საზოგადოებასთან;
- ადგილობრივ გარემოსთან მეტი ურთიერთობა და არსებული კვების ჩვევების გაცნობა;
- ადგილობრივი სიტუაციისთვის შესაფერისი სასწავლო პროგრამის შედგენა;
- ექსკურსიების, ღონისძიებებისა და პროექტების ორგანიზება;
- სასკოლო სტრატეგიის შემუშავება;
- საკლასო მიდგომებისა და მასალის ადაპტაცია.

ჯანსაღი კვების სწავლების პროგრამების რეფორმირება, საგანმანათლებლო პროგრამების ავტორების და სამინისტროებისთვის გულისხმობს ფართო მრავალსექტორულ და მრავალ დონიან მიდგომას რამდენიმე მიმართულებით:

- სასწავლო პროგრამის განვითარება;
- მასწავლებელთა გადამზადება;
- მასალების გამოცემა;
- სხვა სახის დახმარება და ხელშეწყობა სკოლებისათვის.

სასკოლო სასწავლო პროგრამა ძირითადად გადატვირთულია გამოცდებით. ჯანსაღი კვების სწავლება თუ არის (ზოგჯერ თითქმის არც არის) ხშირად შეზღუდულია და მხოლოდ მოკლედ ისწავლება საოჯახო ეკონომიკის ფარგლებში. და მაინც, ჯანსაღი კვების სწავლებისთვის ცალკე დრო უნდა იყოს გამოყოფილი. ჯანსაღი კვება მთავარია ჯანმრთელი საზოგადოებისთვის და ჯანსაღი კვების სასკოლო სწავლება ამოსავალია ჯანსაღი კვებისთვის.



## დასკვნა

კარგი ჯანსაღი კვების სწავლება თუ განხორციელდება ამ სახელმძღვანელოს მიხედვით, ბავშვებს დაეხმარება კვების შესახებ ინფორმირებულობაში. ამგვარად განათლებულ ბავშვებს ეცოდინებათ, როგორ შეადგინონ კარგი რაციონი შეზღუდული სახსრებით.. რომელი პროდუქტი არის საკვებად ვარგისი, სად იშვიათად, როგორ მოამზადონ პროდუქტი უსაფრთხოდ და გახადონ გემრიელი. ასევე, როგორ აიცილონ თავიდან უვარგისი საკვებით გამოწვეული საფრთხე. როგორ აირჩიონ ჯანსაღი საკვები და ცხოვრების სტილი და გამოიმუშაონ კვების სწორი ჩვევები თავისთვის და სხვებისთვისაც (მაგალითად, მოხუცების ან ავადმყოფებისთვის).

თუ ბავშვები სოფლად ცხოვრობენ, მათ წარმოდგენა შეეძენებათ იმის შესახებ, თუ რა დათესონ, და როგორ მოუარონ, როგორ მოიყვანონ მოსავალი და გაუფრთხილდნენ მას. ქალაქურ გარემოში კი ეცოდინებათ, თუ სად შეიძინონ, როგორი პროდუქცია არის არაჰიგიენური და დაუჯერონ თუ არა მიმზიდველ რეკლამას. ეცოდინებათ, რომ სასმელად და საბანაოდ სუფთა და უსაფრთხო წყლის არჩევა უაღრესად მნიშვნელოვანია.

მშობლები რომ გახდებიან, ყველაფერი ეცოდინებათ ორსულებისა და ჩვილ ბავშვთა კვებასთან დაკავშირებული რისკის და ამ უკანასკნელთა ბუნებრივი თუ ხელოვნური კვების შესახებ, რაც საშუალებას მისცემთ შეიმუშაონ სწორი კვებისა და ჰიგიენის ნორმები თავიანთი ბავშვებისათვის. საკვების შესახებ ინფორმირებულ ზრდასრულ ადამიანებს ეცოდინებათ, თუ სად უნდა მოიძიონ პროდუქტებთან და საკვებ რაციონთან დაკავშირებული ინფორმაცია, პატივისცემით მოეკიდებიან დიეტურ პროდუქციას და ეცოდინებათ რაციონის შედგენის და გამრავალფეროვნების ხერხები, თავს აარიდებენ არასაურველ პროდუქტებს, ექნებათ საჭირო განათლება იმისთვის, რომ გაიგონ საზოგადოებრივი სტრატეგია, ჩაერთონ განხილვებში და ჯანმრთელობის პრომოუშენში.

მოკლედ რომ ვთქვათ, საზოგადოების ხანგრძლივი განვითარებისთვის ჯანსაღი კვების სწავლების მნიშვნელობა აშკარაა.

## ბ. დაგეგმვის სახელმძღვანელო

### ■ აქტივობა 2 დაგეგმვის სახელმძღვანელო

#### რა არის სახელმძღვანელო

დაწყებით სკოლებში ჯანსაღი კვების სწავლება ქვეყნის მიერ შიმშილისა და სიღარიბის დაძლევის მნიშვნელოვანი საშუალება შეიძლება გახდეს. ამგვარი მცდელობის მხარდასაჭერად FAO-ს სურსათისა და კვების სექტორი სხვა საერთაშორისო და პროფესიულ ორგანიზაციებთან თანამშრომლობით ავითარებს ჯანსაღი კვების სასკოლო სწავლების დაგეგმვის და დანერგვის ახლებურ სტრატეგიებს და გზებს დონორი ქვეყნების დახმარებით.

დაგეგმვის სახელმძღვანელო ერთ-ერთი ამგვარი ინიციატივაა. ის ცდილობს დაეხმაროს ქვეყნებს დაუთმონ ჯანსაღ კვებას ისეთი ყურადღება განათლების კუთხით, როგორსაც იმსახურებს. ეს არ არის ტრენინგის კურსი ჯანსაღ კვებაში<sup>3</sup>, მისი მიზანია დაგეგმოს ის ქმედებები, რომლებიც სკოლებში ჯანსაღი კვების სწავლების ეფექტური პროგრამების დანერგვას უზრუნველყოფს.

როცა ჩვენ ვიყენებთ ტრადიციულ ტერმინს “ჯანსაღი კვების სწავლება”, დაგეგმვის სახელმძღვანელოს მიერ შემოთავაზებული სწავლების პროცესი რამდენადმე განსხვავდება ტრადიციული ჯანსაღი კვების სწავლებისგან. ფაქტიურად, ჯანსაღი კვების სწავლების დაგეგმვისას ამ სახელმძღვანელოს მიხედვით აუმაღლებს სტანდარტულ სასწავლო პროგრამის შექმნის პროცესს. დაგეგმვის სახელმძღვანელოს მიერ შემოთავაზებული სპეციფიური ხერხების მეშვეობით ყველაზე მთავარი არის:

- *სამნაწილიანი სასწავლო პროგრამა*, რომელიც დაფუძნებულია ჯანდაცვის განვითარების ერთობლივ პრინციპებზე. სახელმძღვანელო აღიარებს, რომ ჭამის ჩვევები ისწავლება არა მხოლოდ კლასში, არამედ შინაც, საზოგადოებაშიც და გარემოშიც. ასე რომ, საკლასო სწავლება ჯანსაღი კვების სწავლების მხოლოდ ერთი ელემენტია, რომელსაც ეს სახელმძღვანელო გვთავაზობს. დაგეგმვის სახელმძღვანელო დაბეჯითებით ქადაგებს კლასის ფარგლებს გარეთ გასვლას და სამნაწილიანი ამომწურავი სასწავლო პროგრამის დანერგვას (იხ. სურათი 2), რომელიც მიზნად ისახავს საკლასო მეცადინეობების დახმარებას ოჯახებთან და საზოგადოებასთან დიალოგის დამყარებით და ჯანსაღი კვების<sup>4</sup> ხელმისაწვდომი სასკოლო გარემოს შექმნას.
- *სწავლება ფართო გაგებით* - ჯანსაღი კვების სწავლების დაგეგმვის სახელმძღვანელო ამკვიდრებს სწორ რაციონსა თუ ცხოვრების სტილს. ის მიზნად ისახავს ქვეყნების, ცხოვრებისეული უნარებისა და ცოდნის შეცვლას, ასევე, ნერგავს სასწავლო მიდგომებს, რომლებიც სწავლების არსთან არის დაკავშირებული.
- *ჯვარედინ-სექტორული მეთოდი* - სახელმძღვანელო აღიარებს, რომ ბავშვთა კვება და ჯანსაღი კვების სწავლება შეიძლება გაუმჯობესდეს სოფლის მეურნეობის, ჯანდაცვის

<sup>3</sup> დაგეგმვის სახელმძღვანელო იძლევა საკმარის ძირითად ტექნიკურ ინფორმაციას კვების შესახებ და გეგმავს სასწავლო პროგრამას - იხ. ორი შესავალი თავი. იგი არ ცდილობს ჯანსაღი კვების მრავალსიმოცველ ტრენინგს, თუ დამატებითი ინფორმაცია ან გადამზადება გახდება საჭირო, კვებისა და ჯანმრთელობის ექსპერტების კონსულტაცია იქნება საჭირო.

<sup>4</sup> ტერმინი “სასწავლო პროგრამა” უნდა იქნეს გამოყენებული სახელმძღვანელოს მიხედვით; გარდა დეტალური საკლასო სასწავლო პროგრამისა, სასწავლო პროგრამა ყოველთვის გულისხმობს კვებასთან დაკავშირებული ღონისძიებების სრულ პროგრამას, რომელიც სრულად მოიცავს სკოლასთან, მშობლებთან და საზოგადოებასთან დაკავშირებულ საკითხებსაც.

და საზოგადოებრივი სამსხურების გამოცდილების, მხარდაჭერის და მათ მიერ შეტანილი წვლილის მეშვეობით. ეს სექტორები თავიდანვე უნდა იყოს ჩართული ჯანსაღი კვების სწავლების დაგეგმვაში.

- ადგილობრივ გარემოზე და საკითხებზე აქცენტირება - დაგეგმვის სახელმძღვანელო აშუქებს კვების ადგილობრივი რაციონის მოთხოვნებს, ხელმისაწვდომი პროდუქტისა და ადგილობრივი კვების გამოცდილების გათვალისწინებით.

ყველა ამ მახასიათებლის გათვალისწინებით, ჯანსაღი კვების სწავლების ეს პროგრამა უფრო ეფექტური შეიძლება აღმოჩნდეს, ვიდრე ტრადიციული ჯანსაღი კვების სწავლება.

ეს სახელმძღვანელო ნებისმიერი სკოლისთვის თუ სწავლების სისტემისთვის გამოდგება, მაგრამ განსაკუთრებით შესაფერისია მჯო-ს გლობალური ინიციატივისთვის სკოლაში ჯანმრთელობის დაცვის საკითხზე. ეს დოკუმენტი ავსებს მჯო-ს სკოლაში ჯანმრთელობის დაცვის საინფორმაციო სესიების მეოთხე დოკუმენტს<sup>5</sup>, რადგანაც უფრო სრულად განსაზღვრავს ჯანსაღი კვების სწავლებას. ის სურსათსა და ჯანსაღ კვებას ჯანმრთელობის პრომოუშენის პროცესში უმნიშვნელოვანესად თვლის (ამგვარად აბალანსებს ჯანმრთელობის პრომოუშენის მიდგომებს, რომლებიც ფოკუსირებულია სამედიცინო ინტერვენციებზე და საკვებ დანამატებზე), ხსნის თუ რატომ არის სურსათი და ჯანსაღი კვება მნიშვნელოვანი ჯანმრთელობის პრომოუშენისათვის და აჩვენებს როგორ შეიძლება სურსათისა და ჯანსაღი კვების სფეროებში საქმიანობამ ხელი შეუწყოს ჯანმრთელობის პრომოუშენის ღონისძიებებს სკოლებში.

## სახელმძღვანელოს მიზანი

დაგეგმვის სახელმძღვანელოს მიზანია ჯანსაღი კვების სწავლების დაგეგმვა, მოდერნიზება და დაწყებით სკოლებში საკლასო სასწავლო პროგრამის შემუშავება. მისი მიზანია მოსწავლეთა ჯანმრთელობის და კვების გაუმჯობესება, ჯანსაღი კვების ხანგრძლივი ჩვევებისა და ცხოვრების სტილის ჩამოყალიბება სასკოლო კონტინენტში. (იხ. თავი ა1. ჯანსაღი კვების სწავლების მიზნები).

ამ სახელმძღვანელოს გამოყენების შედეგია ისეთი სამოქმედო გეგმის შედგენა, რომელიც შეესაბამება "კვების შესახებ სასწავლო სისტემის სამნაწილიან პროგრამას. სამოქმედო გეგმა მოიცავს:

- რაციონის მოთხოვნებისა და საკვები რესურსების ანალიზს;
- სტრატეგიის და ამოცანების ჩამოყალიბებას;
- ახალ საკლასო გეგმას;
- ოჯახებისა და საზოგადოების ჩართვის სტრატეგიებს;
- სასკოლო გარემოს მოწყობის გეგმებს;
- მასწავლებელთათვის განკუთვნილი საგანმანათლებლო შეთავაზებებს.

ამგვარი სამოქმედო პროგრამები შეიძლება დაიგეგმოს და განხორციელდეს ადგილობრივ თუ სახელმწიფო, ან ორივე დონეზე, ადგილობრივი, რეგიონალური თუ სახელმწიფოში არსებული მდგომარეობისა და შესაძლებლობების შესაბამისად. (იხ. მომხმარებელი და მოხმარების საშუალებები).

<sup>5</sup> WHO/FAO. 1998. ჯანსაღი კვება: სკოლაში ჯანდაცვის განვითარების ძირითადი ელემენტი მჯო-ს საინფორმაციო სერიები სკოლის ჯანდაცვის შესახებ. ჟენევა.

## თვალსაჩინოებანი და ინფორმაციული მასალა

### თვალსაჩინოებანი

დაგეგმვის სახელმძღვანელო შედგენილია იმდაგვარად, რომ ჯანსაღი კვების სწავლების დაგეგმვისას დაეხმაროს სხვადასხვა ყაიდის მომხმარებელს ყველა საჭირო საფეხურის გავლაში. ცხრილი 2 ასახავს სასწავლო პროგრამების დაგეგმვის ფაზებს და დაგეგმვის სახელმძღვანელოს სათანადო ნაწილებს.

პროდუქტსა და კვებასთან დაკავშირებული ძირითადი საკითხები, რომლებიც მომხმარებელმა უნდა იცოდეს, მოცემულია სახელმძღვანელოს შესავალ 1 და 2 ნაწილში, რაც ძირითად დაგეგმვის პროცესამდე უნდა განხორციელდეს.

სახელმძღვანელოს სასწავლო პროგრამის დაგეგმვის პროცესის არსი წარმოადგენს:

- ძირითად კონცეფციებთან დაკავშირებით შეთანხმებასა და მათ შემუშავებას - **ფაზა ა: კონცეფციები და პრინციპები**;
- სიტუაციის ანალიზს და პრიორიტეტებზე შეთანხმებას - **ფაზა ბ: სიტუაციის ანალიზი**;
- სასკოლო გარემოში და კლასში სამოქმედო გეგმას - **ფაზა გ: სამოქმედო გეგმები**.

**ბ ფაზაში** სიტუაციური ანალიზის განხორციელებისთვის საჭიროა ინფორმაცია შემდეგ საკითხებზე:

- ბავშვთა კვების რაციონი;
- ჯანდაცვის ინტერვენცია;
- სასკოლო გამაჯანსაღებელი პროგრამები;
- ურთიერთობა ოჯახთან და საზოგადოებასთან;
- სასკოლო გარემო პირობები;
- საკლასო სასწავლო პროგრამის შინაარსი;
- სასწავლო მეთოდის დანერგვა.

ამ ინფორმაციის დიდი ნაწილი წარმოდგენილია ამავე საკითხზე გამართული სემინარების მონაწილეთა მიერ, თუმცა მთელი ეს პროცესი აგებულია ბ ნაწილის თემის ირგვლივ არსებულ კითხვარების საფუძველზე, ეს მონაცემები ჩაწერილია ქრონოლოგიურად.

ცხრილში 2 მოცემულია ხუთი ფაზა. **ფაზა ა** მოიცავს სამ ძირითად თემას: ჯანმრთელობა / ჯანმრთელობის უზრუნველყოფა, სასწავლო პროგრამა სამივე ასპექტში (ოჯახი და საზოგადოება, სასკოლო გარემო, კლასი) და ბოლოს, საკლასო მუშაობა (მეთოდოლოგია, საკლასო რესურსები). სიტუაციის ანალიზისთვის ეს თემები გადამუშავებულია **ფაზაში ბ**. ყველა თემა ერთიანდება **ფაზის გ** სამოქმედო გეგმებში. ყოველ თავში მიღებული გადაწყვეტილებები ჩაწერილია თვალსაჩინო დოკუმენტებში, რომლებიც თანდათანობით ქმნის მუშა ჯგუფის დასკვნების სრულ სურათს.

**ცხრილი 2.** სასწავლო პროგრამის დაგეგმვის ფაზები და დაგეგმვის სახელმძღვანელოს შესაბამისი ნაწილები

| სასწავლო პროგრამის დაგეგმვის ფაზები                          | მიზანი                                                                                                                                                                                           | დაგეგმვის სახელმძღვანელოს ნაწილები                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|--------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>მხარდაჭერა და მომზადება (ფაზის ა პერიოდში ან მანამდე)</b> |                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| მოსამზადებელი ფაზა                                           | <ul style="list-style-type: none"> <li>პროდუქტისა და (არასწორი) კვების შესახებ ძირითადი ინფორმაცია</li> <li>სწორი და არასწორი კვების შესახებ შეხედულებებზე შეთანხმება და ჩამოყალიბება</li> </ul> | <p>მოსამზადებელი ნაწილი 1: სწორად შედგენილი რაციონი</p> <p>მოსამზადებელი ნაწილი 2: არასწორი კვება და მისი მიზეზები</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| შეფასების ფაზა                                               | <ul style="list-style-type: none"> <li>სიტუაციის ანალიზისთვის მონაცემთა შეგროვება</li> </ul>                                                                                                     | კითხვარები და მონაცემების ფურცლები                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <b>დაგეგმვის ძირითადი პროცესი</b>                            |                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| ფაზა ა<br>კონცეფციები და პრინციპები                          | <ul style="list-style-type: none"> <li>ჯანსაღი კვების სწავლების კონცეფციის ჩამოყალიბება (შეთანხმება)</li> <li>ჯანსაღი კვების სწავლების სათანადო სასწავლო მიდგომებზე შეთანხმება</li> </ul>        | <p>ა1. ჯანმრთელობა და ჯანსაღი ცხოვრების სტილი</p> <p>ა2. სწორი ჯანსაღი კვების სწავლების სასწავლო პროგრამა (1): სამმხრივი მიდგომა: (ოჯახი და საზოგადოება, სასკოლო გარემო)</p> <p>ა3. კარგი ჯანსაღი კვების სწავლების სასწავლო პროგრამის ცხრილი დანერგვისა და ადაპტაციის მაგალითი</p> <p>ა4. ჯანსაღი კვების სწავლების სასწავლო მიდგომები</p>                                                                                                                                                                           |
| ფაზა ბ<br>სიტუაციური ანალიზი                                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>არსებული სიტუაციის აღწერა</li> <li>პრიორიტეტში მოთხოვნათა იდენტიფიცირება (შეფასების ფაზაში მოგროვილ მონაცემთა გამოყენება)</li> </ul>                      | <p>ბ1. ადგილობრივი ჯანმრთელობა, რაციონი და პროდუქტი რას ითხოვს რაციონი?</p> <p>ბ2. ჯანმრთელობის და კვების ინტერვენციები რა კეთდება?</p> <p>ბ3. ოჯახი და საზოგადოება ვის შეუძლია დახმარება და რატომ?</p> <p>ბ4. სასკოლო გარემო რამდენად ჯანსაღი ფონია სკოლაში?</p> <p>ბ5. საკლასო სასწავლო პროგრამა რას სწავლობენ ბავშვები? საკლასო სასწავლო პროგრამის სქემა არის თუ არა ჩვენი სასწავლო პროგრამა ადეკვატური, შესაფერისი და ვრცელდება თუ არა ის ყველა ასაკზე?</p> <p>ბ6. საკლასო მიდგომები რა არის საჭირო კლასში?</p> |
| ფაზა გ<br>სამოქმედო პროგრამა                                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>პრიორიტეტებისა და სტრატეგიების შემუშავება</li> <li>სამოქმედო გეგმების შედგენა</li> </ul>                                                                  | <p>გ1. პრიორიტეტები და სტრატეგიები რომელია პირველი?</p> <p>გ2. პროგრამა სასკოლო გარემოსთვის როგორ გავხადოთ სკოლა ჯანსაღი?</p> <p>გ3. საკლასო პროგრამა რა უნდა ისწავლონ ბავშვებმა კლასში?</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |



## მასალა

დაგეგმვის სახელმძღვანელო შედგება ორი წიგნისგან, რომლებიც უშუალოდ ურთიერთ-დაკავშირებულ მასალას მოიცავს. პრაქტიკულ მიზეზთა გამო ეს მასალა ორ ტომადაა დაყოფილი.

- ქრესტომათია იმ იდეებსა და პროცესებს განმარტავს, რომლებიც ჩართულია დაწყებით სკოლებში ჯანსაღი კვების სწავლების განვითარებაში. ამ საკითხთან დაკავშირებულ სავარჯიშო ტექსტში მოცემულია შემდეგნაირად.

■ აქტივობა 1 - აქტივობის დასახელება

- მონაწილეები აქტივობას დაგეგმვის სავარჯიშოებით გადიან. ამგვარი სავარჯიშოების უმეტესობა დაგეგმვის პროცესისთვის ძალზე მნიშვნელოვანია.

დაგეგმვის სახელმძღვანელოში მოცემული შემდეგი სამუშაო მასალა მნიშვნელოვანია დაგეგმვის პროცესისათვის:

- *თვალსაჩინო დოკუმენტები*, რომლებშიც აქტივობების შედეგები არის აღწერილი მათ საფუძველზე ხდება გადაწყვეტილებების მიღება.
- *საკლასო სასწავლო პროგრამის სქემა* არის საკლასო სასწავლო მიზნების ამსახველი პლაკატი.
- *კითხვარები* (მასწავლებლებისთვის, მშობლებისთვის, ჯანდაცვის ექსპერტებისთვის და ა.შ.), რომელთა მეშვეობით ხდება მონაცემთა შეგროვება ბ ფაზის სიტუაციური ანალიზისთვის. გამოკითხვები უნდა დასრულდეს ვორქშოფამდე ან ფაზის ა პერიოდში.
- *საინფორმაციო ფურცლებში* მოცემულია ყოველი ჯგუფის გამოკითხვის შედეგები.
- *შენიშვნები კურატორების და ვორქშოფის ორგანიზატორებისთვის* (აქტივობების ნაწილი) ასახავს, თუ როგორ უნდა მოხდეს ვორქშოფის ორგანიზება და ვორქშოფის ფარგლებში აქტივობების წარმართვა.

იმის საილუსტრაციოდ, თუ როგორ უნდა იქნეს გამოყენებული დაგეგმვის სახელმძღვანელოს ცალკეული მასალები ჯანსაღი კვების სწავლების სამუშაო პროგრამაში, მოცემულია გამოსახულებაში 1, აქტივობების ტომში სახელწოდებით - “შენიშვნები კურატორების და ვორქშოფის ორგანიზატორებისთვის”.

## მომხმარებლები და მომსახურება

დაგეგმვის სახელმძღვანელო გამიზნულია ქვეყნის, რეგიონის, ოლქისა და სკოლის ნებისმიერ პროფესიონალათათვის, რომლებიც ჩართულნი არიან ჯანსაღი კვების სწავლების პროგრამების დაგეგმვაში დაწყებით სკოლებში. უმთავრესი მომხმარებლები არიან:

- სამინისტროს მოხელეები;
- ინსპექტორები და მრჩეველები განათლების დარგში;
- უფროსი მასწავლებლები და მასწავლებლები;
- კვების ექსპერტები;
- ჯანდაცვის სფეროს პროფესიონალები;
- განათლების სფეროს კონსულტანტები;
- მეთოდისტები და მასწავლებელთა გადამზადების სპეციალისტები.



ისინი ორ ძირითად კატეგორიად იყოფიან:

- მომხმარებლები სახელმწიფო დონეზე, რომლებიც ძირითადად არიან ცენტრალური საგანმანათლებლო დაწესებულებების წარმომადგენლები;
- მომხმარებლები ადგილობრივ დონეზე, რომლებიც მჭიდრო კავშირში არიან ცალკეულ სკოლებთან და სასკოლო ჯგუფებთან.

### კონსულტანტები და დაინტერესებული მხარეები

იმისათვის, რომ სახელმძღვანელოდან და ვორქშოფიდან მაქსიმალური სარგებელი მივიღოთ, ექსპერტები და პროფესიონალები სხვა სფეროებიდან მოწვეული უნდა იყვნენ და უნდა გამოთქვან მოსაზრებები, რჩევები, მოამზადონ სათანადო ინფორმაცია და ჩაერთონ დაგეგმვის პროცესებში. აქ შედიან:

- არასამთავრობო ორგანიზაციები;
- სოციალური დახმარების სააგენტოები;
- საზოგადოებრივი დაწესებულებები;
- სოფლის მეურნეობის სამინისტრო;
- ჯანდაცვის სამინისტრო;
- სასკოლო კვების პროგრამების წარმომადგენლები;
- მასწავლებელთა და მშობელთა ასოციაციის წარმომადგენლები;
- პროფკავშირების წარმომადგენლები.

ადგილობრივ დონეზე მოსალოდნელია სკოლის პერსონალის (მასწავლებლების გარდა) მშობლებისა და საზოგადოების, მასწავლებელთა გადამზადების ცენტრების, ადგილობრივი ბიბლიოთეკების, საინფორმაციო ცენტრების, კლინიკებისა და ჯანდაცვის სისტემის სხვა მუშაკების ჩართვა.

მნიშვნელოვანია დაინტერესებულ მხარეთა მხარდაჭერა სასწავლო პროგრამების დაგეგმვისას იმის გამოც, რომ მათ შეუძლიათ:

- დეტალური და სპეციფიური ინფორმაციის მოწოდება;
- მხედველობაში მისაღები ინტერესების წინ წამოწევა;
- შესაძლო სასწავლო პროგრამების დანერგვაში თანამონაწილეობა;
- სასწავლო პროგრამის დაგეგმვის პროცესში გარკვევა და ჩართვა.

მათ უნდა გაეწიოთ წინასწარი კონსულტაცია და უნდა იცოდნენ, რომ მათი აზრი მხედველობაში იქნება მიღებული და გავლენას მოახდენს შედეგებზე. დაგეგმვის სახელმძღვანელოში ამგვარი მონაწილეობა ორგანიზებულია კითხვარების გამოყენებით და სემინარებზე დაინტერესებულ მხარეთა მოწვევით.

### მომხმარებელთა ჯგუფები

როგორც აღვნიშნეთ, დაგეგმვის სახელმძღვანელო შეიძლება იქნეს გამოყენებული სხვადასხვა ჯგუფების მიერ სხვადასხვა დონეზე. მაგალითად ადგილობრივ ან რეგიონალურ დონეზე. მომხმარებელთა ჯგუფები მოიცავენ:

- ერთ-ერთი სკოლის თანამშრომლების დიდ ნაწილს,
- ზოგიერთი შერჩეული სკოლიდან რამდენიმე წარმომადგენელს,
- უფროს მასწავლებლებს ბევრი სკოლებიდან.
- მასწავლებლებს, ინსპექტორებს და ადგილობრივი განათლების სისტემის მუშაკებს,

- სხვა დაინტერესებულ მხარეებს - მაგ., მშობლებს, ჯანდაცვის სამსახურებს, სკოლების კვების პროგრამების მონაწილეებს, მასწავლებელთა რესურს-ცენტრებს, მასწავლებელთა გადამზადების სპეციალისტებს.

ქვეყნის და საერთაშორისო მასშტაბითაც კი მომხმარებელთა ჯგუფებში შეიძლება გაერთიანდნენ:

- სტრატეგიის განმსაზღვრელები და კონსულტანტები,
- ეროვნული სასწავლო პროგრამის გამტარებლები,
- რამდენიმე ქვეყნის განათლების და ჯანდაცვის მესვეურები, რომლებიც დაინტერესებული არიან ჯანსაღი კვების სწავლების განვითარებით თავიანთი ქვეყნების ტერიტორიებზე, ერთმანეთისგან დამოუკიდებლად თუ ურთიერთთანამშრომლობით,
- ასევე სხვა დაინტერესებული სექტორების (სოფლის მეურნეობა, ჯანდაცვა) წარმომადგენლები და ორგანიზაციები (მასწავლებელთა და მშობელთა ასოციაციები, მასწავლებელთა პროფკავშირები, სასკოლო კვების პროგრამების მონაწილეები, სოციალური დახმარების სააგენტოები, არასამთავრობო ორგანიზაციები), მეთოდისტები და მასწავლებელთა გადამზადების სპეციალისტები.

### დაგეგმვის სახელმძღვანელოს გამოყენება

დაგეგმვის სახელმძღვანელოს მთავარი დანიშნულებაა სასწავლო პროგრამის განვითარება ფართო გაგებით. ძირითადი საქმიანობა სასკოლო გარემოსა და კლასში ტარდება ოჯახის, საზოგადოების, შესაფერის სექტორთა და შუამავალთა ჩართვით. გარდა ამისა, სახელმძღვანელო შეიძლება გამოყენებულ იქნეს პოლიტიკის განსაზღვრის ან პროპაგანდისთვის. სახელმძღვანელო ყველაზე ბუნებრივი საშუალებაა მასწავლებლის განვითარებისთვის, რომელიც შეიძლება დაინერგოს მასწავლებელთა საგანმანათლებლო პროგრამებში. ის ასევე მნიშვნელოვანია კვების შესახებ სასწავლო მასალისა და გაკვეთილის ჩატარების გეგმის შესადგენად. ცხრილში 3 ჩამოთვლილია სასწავლო პროგრამის მეთოდისტები, მათი პოტენციური თანამშრომლები და დაგეგმვის სახელმძღვანელოს გამოყენება როგორც ეროვნულ, ისე ადგილობრივ დონეზე.

### მასალის გამოყენების გზები

მასალები დასრულებული სახით არის წარმოდგენილი და შეიძლება გამოყენებულ იქნეს როგორც საკითხავი წიგნი. ის ასევე შეიძლება გამოიყენონ კერძო პირებმა თუ ჯგუფებმა ვორქშოპის ჩასატარებლად.

- როგორც წიგნი - კერძო პირებს შეუძლიათ წაიკითხონ ქრესტომათია, რათა გაიგონ, თუ რა შედეგების მომტანია სასწავლო პროცესის დაგეგმვა.
- როგორც თავისუფლად ხელმისაწვდომი ვორქშოფის სახით - კერძო პირებს შეუძლიათ წაიკითხონ ქრესტომათიის ტესტები და იმუშაონ მასთან დაკავშირებულ აქტივობებზე. წიგნში მოცემული მოდულები, მონაცემები და კონკრეტული სიტუაციები გამოდგება მასწავლებელთა გადამზადების საწყის სტადიაზეც.
- ვორქშოფის სახით - კურატორი ახორციელებს ყოველი თავის მიმოხილვას და მონაწილეები მუშაობენ ერთად თავიანთი ცოდნის, გამოცდილებისა და შეხედულებების დახმარებით. მონაწილეებს შეუძლიათ ვორქშოპის ორგანიზატორების ფუნქციაც აიღონ თავის თავზე. ინფორმაცია ვორქშოპის ორგანიზებასა და ჩატარებაზე მოცემულია აქტივობების ნაწილში “შენიშვნები კურატორების და სემინარის ორგანიზატორთათვის” და კიდევ უფრო დაწვრილებით ყოველი აქტივობის დასაწყისში.

### ცხრილი 3. მომხმარებლები და მოხმარება

| ეროვნული (ან საერთაშორისო)                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| სასწავლო პროგრამის შემდგენელები                                                                                                                                                                                                                                                           | დაინტერესებული მხარეები                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | მოხმარება                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• განათლების სამინისტრო (მეთოდისტები, ინსპექტორები, მრჩეველები)</li> <li>• სასწავლო სისტემის განვითარების დეპარტამენტი</li> <li>• მასწავლებელთა მომზადების დეპარტამენტი</li> <li>• სახელმძღვანელოთა ავტორები</li> <li>• საგამოცდო საბჭო</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ჯანდაცვის სამინისტრო</li> <li>• სოფლის მეურნეობის სამინისტრო</li> <li>• კვების ეროვნული სააგენტო</li> <li>• მასწავლებელთა ეროვნული ასოციაცია</li> <li>• საზოგადოებრივი სამსახურები</li> <li>• სასკოლო კვების პროგრამები</li> <li>• ეროვნული მედია</li> <li>• გამომცემლები</li> <li>• სოციალური დახმარების საერთაშორისო ორგანიზაციები</li> <li>• ეროვნული არასამთავრობო ორგანიზაციები</li> <li>• მასწავლებელთა კავშირები</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• დაგეგმვის სახელმძღვანელო ადგილობრივი გამოყენებისთვის ან დასასაქმებელ თუ დასაქმებულ მასწავლებელთათვის</li> <li>• სტრატეგიასთან და პროპაგანდასთან დაკავშირებული დოკუმენტები</li> <li>• ეროვნული სასწავლო პროგრამისა და საპროგრამო შეთავაზებათა შემუშავება სასკოლო სახელმძღვანელოთა ჩათვლით, რომელიც საკლასო პროგრამის მხარდაჭერას მოიცავს ოჯახის, საზოგადოების, სკოლის გარემოს ჩაბმით და სასწავლო მიდგომის გაფართოებით</li> <li>• ჯანსაღი კვების სწავლების გეგმის მომზადება</li> <li>• ჯანსაღი კვების სწავლების საკოორდინაციო პოლიტიკაში სხვა სექტორების, ორგანიზაციებისა და ინიციატივების ჩართვა</li> </ul>                                                                                                                       |
| რეგიონალური თუ ადგილობრივი                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• ადგილობრივი განათლების მესვეურები, მასწავლებლები, უფროსი მასწავლებლები, რესურსცენტრის ხელმძღვანელები</li> <li>• ადგილობრივი პედაგოგები, სკოლის ინსპექტორები და ზედამხედველები</li> <li>• მასწავლებლები და მასალის ავტორები</li> </ul>            | <ul style="list-style-type: none"> <li>• სკოლის სხვა პერსონალი</li> <li>• ბავშვები</li> <li>• მშობლები</li> <li>• სასკოლო კვების ეროვნული პროგრამა</li> <li>• კვების რეგიონალური სპეციალისტები და ჯანდაცვის მუშაკები</li> <li>• საზოგადოების წარმომადგენლები</li> <li>• ადგილობრივი არასამთავრობო ორგანიზაციები, მაგალითად, ადგილობრივი საბჭო, წყალმომარაგების დეპარტამენტი</li> <li>• ადგილობრივი მედია</li> </ul>                                                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ჯანსაღი კვების სწავლების სასკოლო პოლიტიკისა და ამოცანების განვითარება</li> <li>• ადგილობრივ მოთხოვნებზე, გამოცდილებასა და მოლოდინზე დაფუძნებული ჯანსაღი კვების სწავლების ადგილობრივი სასწავლო პროგრამის განვითარება ან კვების შესახებ არსებული პროგრამის და სასწავლო მიდგომის გავრცობა და გაუმჯობესება</li> <li>• სასკოლო გარემოსთვის სამოქმედო გეგმების განვითარება</li> <li>• ჯანსაღი კვების სწავლებაში ოჯახის და საზოგადოების, როგორც გამავრცელებლების, ასევე საბოლოო მომხმარებლების და შემფასებლების ჩართვა</li> <li>• ჯანსაღი კვების სწავლების დანერგვისას მოქმედ მასწავლებელთა გადამზადების მეშვეობით</li> <li>• ჯანდაცვისა და კარგი კვების შესახებ განათლების განვითარებაში სკოლის პერსონალის როლის გაფართოება</li> </ul> |

## ეროვნულ თუ ადგილობრივ დონეზე?

ზოგიერთი საკითხი სახელმწიფო მასშტაბისაა, მაგალითად: პროპაგანდა, სახელმწიფო პოლიტიკა და კოორდინირება სხვა სოციალურ პროგრამებთან. დანარჩენი საკითხები დამოკიდებულია ინდივიდუალურ სკოლებზე, მაგალითად ოჯახებთან და ადგილობრივ საზოგადოებასთან ურთიერთობა.

საწყის ფაზაზე ეფექტური სასკოლო ჯანსაღი კვების სწავლების სრულყოფა შეიძლება განხორციელდეს საგანმანათლებლო სისტემის სხვადასხვა დონეზე მიზანმიმართული ინტერვენციების მეშვეობით. მაგალითად, პოლიტიკის დონეზე შეიძლება ჩაერთოს პროპაგანდა, ეროვნულ დონეზე ბავშვებისა და მათი მშობლების სასწავლო მასალით უზრუნველყოფა, რეგიონალურ დონეზე მასწავლებელთა გადამზადება, ადგილობრივ დონეზე ხანგრძლივი ჯანსაღი კვების ჩვევების ჩამოსაყალიბებლად საჭირო ცოდნის გაღრმავება.

ნებისმიერ დონეზე ეს დაგეგმვის სახელმძღვანელო შეიძლება იქნეს გამოყენებული, როგორც ინფორმირებულობის დონის ამაღლების საფუძველი, რომლის გაცნობის შემდეგ მონაწილეები საკუთარ რეგიონებში იმოქმედებენ. ეს შეიძლება იქნეს გამოყენებული დასახმარებლადც სასწავლო პროგრამის განვითარების პროცესების ადგილობრივ დონეზე და ეროვნული კომიტეტის მონაცემებით უზრუნველსაყოფად.

ამ მრავალდონიან სტრუქტურაში სასწავლო პროგრამის განვითარების პასუხისმგებლობა დაეკისრება სხვადასხვა ერთეულებს, განათლების კონკრეტული სისტემისა და მიხედვით. ქვეყნები განსხვავდებიან იმის მიხედვით, თუ როგორ არის განაწილებული მოვალეობები სამნაწილიანი პროგრამის ამა თუ იმ სფეროზე. განვიხილოთ ზოგიერთი ამგვარი პოტენციური გადანაწილებები.

*საკლასო სასწავლო პროგრამის განვითარება:*

- ხშირად საკლასო სასწავლო პროგრამა და სახელმძღვანელოების შემუშავება ხდება ეროვნულ დონეზე და შემდეგ შედის სკოლებში დასანერგად.
- სხვა სისტემებში სასწავლო პროგრამა სახელმწიფო მნიშვნელობისაა, მაგრამ არსებობს მათი ადგილობრივ დონეზე გამოყენების მოქნილი სისტემა. სკოლები, მასწავლებლები, გამომცემლები, საგამოცდო საბჭოები და სტუდენტები სასწავლო შედეგების მიღწევის გზებს პოულობენ და შეუძლიათ წარადგინონ პროექტები და შეადგინონ თავიანთი სასწავლო მასალა.
- ზოგჯერ “ადგილობრივი სასწავლო პროგრამა” ვითარდება სკოლებისა და ადგილობრივი განათლების ხელმძღვანელების მიერ ეროვნული ინტერესების შესაბამისად, რაც ეროვნულ ან საოლქო დონეზეა შეთანხმებული და რატიფიცირებული.

*ოჯახებთან და საზოგადოებასთან კავშირი:*

- საერთოდ, სკოლებს აქვთ დამოუკიდებელი შესაძლებლობა ავტონომიურად განავითარონ ურთიერთობები და ხელი შეუწყონ ჯანსაღი კვების სწავლებას დაგეგმვის სახელმძღვანელოს დახმარებით;
- და მაინც, სკოლაში მიმდინარე პროცესებში გარეშე პირთა ჩარევის ტრადიცია შეიძლება არც არსებობდეს. მაგალითად საკლასო სწავლების დახმარების მიზნით სკოლის გარე სამყაროს ჩართვის პრეცედენტი ან დამატებითი კლასგარეშე სასწავლო



აქტივობების - ღია დღეები, სპეციალური პროექტები, სასკოლო ექსკურსიები, ბავშვთა გაცვლითი პროგრამები, გამაჯანსაღებელი კლუბები და ა.შ. პრეცედენტი შეიძლება არც არსებობდეს. შეიძლება ძალიან სუსტად იყოს გაცნობიერებული ოჯახთა და საზოგადოების წარმომადგენელთა მხარდაჭერის როლი ბავშვებში ჯანსაღი კვების ჩვევების სწავლების დროს.

- განათლების სამინისტროებსა და ადგილობრივი განათლების ხელმძღვანელობას შეუძლიათ ზეგავლენა მოახდინონ ყოველივე ზემოაღნიშნულზე დახმარების, მხარდაჭერისა და მართვის მეშვეობით.

*სასკოლო გარემო:*

- სასკოლო გარემოზე პასუხისმგებლობა შეიძლება დაეკისროს სკოლას, საბჭოს, ეკლესიას, განათლების სისტემის ადგილობრივ თუ ეროვნულ ხელმძღვანელობას.
- საკუთარ გარემოზე ზრუნვის საკითხში სკოლის თავისუფლება შეიძლება შეფერხდეს ტრადიციის ან ფინანსების ნაკლებობით. მაგრამ არსებობს მანევრირების საშუალებანი და ვერაფერი შეუშლის ხელს სასკოლო გარემოს “სასწავლო სისტემის იმ ელემენტად” აღიარებას, რომელიც ხელს უწყობს ჯანმრთელობისა და ჯანსაღი კვების სწავლების პროგრამის დანერგვას.

ეს შეხედულებები, სხვებთან ერთად, განსაზღვრავენ, თუ ვის დასჭირდება უპირველესად ეს დაგეგმვის სახელმძღვანელო. იგი ხელს შეუწყობს ცოდნის ამაღლებასა და დაგეგმვას. საკითხავია, შეძლებენ თუ არა სკოლები ჯანსაღი კვების სწავლების განვითარებაზე ინიციატივის დამოუკიდებლად აღებას, თუ დასჭირდებათ დახმარება ზემდგომი ორგანოებისაგან.

### **დაგეგმვის სახელმძღვანელოს გამოყენება ადგილობრივ დონეზე**

დაგეგმვის სახელმძღვანელო ითვალისწინებს ადგილობრივ პირობებს და მიზნად ისახავს სასწავლო პროგრამის მისადაგებას კვების ლოკალურ პრობლემებთან, ადგილობრივ გამოცდილებასთან და წარმოებასთან. საზოგადოებასთან და გარემოსთან ეს პირდაპირი კავშირი ბუნებრივს ხდის მის დანერგვას ადგილობრივ დონეზე. სახელმძღვანელო შეიძლება იქნეს გამოყენებული სასწავლო პროგრამის ამა თუ იმ ნაწილის განვითარებისა და გაუმჯობესებისთვის კონკრეტული სამოქმედო გეგმების განხორციელებით ორ-სამ წლიან პერიოდში. ინიციატივა შეიძლება აიღონ თავად სკოლებმა ან ადგილობრივი განათლების მესვეურებმა, ან ეს ინიციატივა შესაძლებელია დაინერგოს მოქმედ მასწავლებელთა გადამზადების პროგრამებში. აქ მოცემულია ორი შესაძლო ადგილობრივი მიდგომა:

- თუ ადგილობრივი სასწავლო პროგრამა საკლასო სასწავლო პროგრამა გამყარებული სხვა ორი “არასასკოლო” აქტივობით იგეგმება და მისი შემდგენლები ჯანსაღი კვების სწავლებას პრიორიტეტად მიიჩნევენ. დაგეგმვის სახელმძღვანელო არის მათი ბუნებრივი ინსტრუმენტი, თუ იდეალურია ეს სახელმძღვანელო ამ მიზნით სრულად იქნება გამოყენებული.
- თუ არ არსებობს ადგილობრივი სასწავლო პროგრამა, არსებობს შესაძლებლობა სწავლების მიდგომის და შინაარსის ცვლილებაზე იმ ჯანსაღი კვების სწავლების ფარგლებში, რომელიც უკვე არის სკოლაში, რაც ეხება ყველა სახის კვებას სკოლებში. სახელმძღვანელო შეიძლება იქნეს გამოყენებული, თუ საკლასო სასწავლო პროგრამა ოდნავ მაინც იქნება მზად ადაპტაციის, ინტერპრეტაციისა და დანერგვისთვის. მაგალითად, სკოლის გარე აქტივობები, საზოგადოებასთან დიალოგი და სკოლის

გარემოს გონივრული გამოყენება (სასკოლო კვება, სკოლის შენობაში პროდუქტის გამყიდვლები, სასკოლო ბაღები, დასაბანი მოწყობილობები).

მასწავლებლების უმეტესობა მშვენივრად ართმევს თავს დაგეგმვის სახელმძღვანელოში მოცემულ პროგრამებს. ვორქშოფი იმდაგვარად არის ორგანიზებული, რომ წასაკითხი მასალა ცოტა იყოს, აქტივობები და ინფორმაცია - მრავალფეროვანი, შედეგები კი - საკმაოდ შესამჩნევი. დროის უმეტესი ნაწილი პრაქტიკული საკითხების განხილვას ხმარდება.

ადგილობრივ დონეზე კომპეტენტურობის ნაკლებობა არგუმენტად არ გამოდგება: ამ ნაკლს დაგეგმვის სახელმძღვანელო ანაზღაურებს და რაც მეტი მასწავლებელი გაეცნობა მას, მით უკეთესი იქნება. მუშაობის პროცესში (მოქმედ მასწავლებელთა გადამზადებისთვის) სახელმძღვანელო გასაგებს ხდის კვებასთან დაკავშირებულ საკითხებს, აყალიბებს საერთო კულტურას და ზრდის განათლებულ კადრებს.

ამავე დროს სკოლებს უნდა ჰქონდეთ ცვლილებათა შეტანის არა მარტო უნარი, არამედ სურვილიც და უფლებაც. იქ, სადაც მასწავლებლებს დაბალი ანაზღაურება აქვთ, დრო კი მცირე, რომ ბავშვები საგამოცდოდ მოამზადონ, ცვლილებების წამოწყების თვალსაზრისით მნიშვნელოვანი მხარდაჭერა სჭირდებათ. განათლების სისტემის ადგილობრივმა ხელმძღვანელომ ან განათლების სამინისტრომ უნდა დაიყოლიოს და მხარი დაუჭიროს სკოლებში ვორქშოფების ჩატარებას და მიიღოს გადაწყვეტილებები. მაგალითად, მათ შეუძლიათ (ყოველგვარი ძალისხმევის გარეშე):

- დაგეგმვის სახელმძღვანელოს პრინციპები აღიარონ ჯანსაღი კვების სწავლების ეროვნულ სტრატეგიად;
- გაუწიონ კონსულტაცია სკოლებსა და ადგილობრივ ხელმძღვანელობას როგორ უნდა გამოიყენონ სახელმძღვანელო საკლასო და სასკოლო მუშაობასთან დაკავშირებული გადაწყვეტილებების მიღებისას;
- დანიშნონ ეროვნული მასშტაბის კოორდინატორი ამ ინიციატივის გასატარებლად;
- წახალისონ ადგილობრივი ინსპექტორები და მრჩეველები, რათა ამ უკანასკნელებმა განახორციელონ სიტუაციური ანალიზი დაგეგმვის სახელმძღვანელოს მიხედვით და განსაზღვრონ, თუ როგორ უნდა დაინერგოს სკოლებში მათი დაკვირვების შედეგები;
- აწარმოონ მოლაპარაკება სასკოლო გარემოსა და კვების პროგრამების გაუმჯობესებისთვის დახმარების გამოყოფაზე;
- რჩევა მისცენ სკოლებს დაფინანსების წყაროებთან დაკავშირებით და მიუთითონ განათლების სისტემის მესვეურებს მხარი დაუჭიროს სკოლების ფინანსურ მოთხოვნებს.

სხვა ღონისძიებები, რომლებიც სკოლებს დაეხმარებათ ოჯახების, საზოგადოების და სასკოლო გარემოს ჩართვაში ჯანსაღი კვების სწავლების პროცესში, მოცემულია ქვემოთ დანართში 1.

## დაგეგმვის სახელმძღვანელოს გამოყენება ქვეყნის მასშტაბით

ეროვნულ დონეზე დაგეგმვის სახელმძღვანელოს პრინციპებსა და პროცესებს ბევრად უკეთესი შედეგის გამოღებაც შეუძლიათ.



ეროვნულ სამუშაო ჯგუფში ან მმართველ კომიტეტში ჩართული უნდა იქნეს წარმომადგენლები შემდეგი ორგანიზაციებიდან:

- განათლების დეპარტამენტიდან;
- მასწავლებელთა წარმომადგენლობებიდან, მაგალითად, მასწავლებელთა ეროვნული პროფკავშირიდან;
- ოჯახებიდან და საზოგადოებრივი გაერთიანებებიდან;
- დაინტერესებული საერთაშორისო ორგანიზაციებიდან და სოციალური დახმარების სააგენტოებიდან;
- მწერალთა და გამომცემელთა კავშირებიდან და მას-მედიის საშუალებებიდან.

მე-3 სექმაზე ეს ყველაფერი თვალსაჩინოდაა ნაჩვენები. პროპაგანდა დამატებით როლს შეასრულებს, თუ ის წარადგენს რამდენიმე დაინტერესებული სექტორის მიერ მოწონებულ ერთიან აზრს. ამ ორგანოთა წარმომადგენლებს უნდა ჰქონდეთ ერთობლივი ინიციატივების განხილვის უფლებამოსილება სამნაწილიანი სასწავლო პროგრამის ხელშეწყობის მიზნით.

კომიტეტის ან სამუშაო ჯგუფის კომპეტენცია შეიძლება მოიცავდეს შემდეგიდან ერთ-ერთ ან ყველა საკითხს:

1. ადგილობრივი სასწავლო პროგრამის განვითარებისას ან მასწავლებელთა გადამზადებისას სახელმძღვანელოს მიმოხილვა - დასაქმებამდე თუ დასაქმების პერიოდში შესაფერისი ინფრასტრუქტურის შეთავაზებით.

ჯგუფმა ასევე უნდა განსაზღვროს, თუ რა სახის მხარდაჭერა უნდა გაეწიოს ადგილობრივი სასწავლო პროგრამის გამტარებლებს. მაგალითად:

- ტექნიკური ინფორმაცია;
- ფინანსური რესურსები;
- შესაბამის ეროვნულ ორგანიზაციებთან კონტაქტები;
- სხვა სკოლებთან და რეგიონებთან დაკავშირება ეროვნული კოორდინატორის ან ვებ-გვერდის მეშვეობით.

მასწავლებელთა გადამზადებისას შესაძლებელია სახელმძღვანელოს ზოგიერთი ნაწილებით დამოუკიდებლად ხელმძღვანელობა:

- ა4 და ბ6 თავები მასწავლებელთა გადამზადება ჯანსაღი კვების სწავლების მეთოდოლოგიაში;
- ბ4, გ1 და გ2 თავები (შესაბამისი სასწავლო მასალით) როგორც მასწავლებლებისთვის განკუთვნილი დამხმარე პროექტი ჯანსაღი სასკოლო გარემოს განვითარებისთვის სამოქმედო გეგმების შესამუშავებლად;
- ორი შესავალი ნაწილი ემსახურება ზოგადად მასწავლებელთა გადამზადებას ჯანსაღი კვების საკითხებში.

სახელმძღვანელოს შესაბამისი პარაგრაფები: ყველა ნაწილი.

შესაძლებელი შედეგები:

- დაგეგმვის სახელმძღვანელოს გამოყენება ადგილობრივი სასწავლო პროგრამის განვითარებისა და მასწავლებელთა გადამზადების უზრუნველსაყოფად.

- ადგილობრივი სასწავლო პროგრამის შემქმნელებისთვის დამხმარე რესურსების სიის შედგენა.
- გადამზადებისთვის საჭირო პაკეტების გამოცემა და რეკომენდება დასაქმებული და დასასაქმებელი მასწავლებლებისთვის.

## 2. პროპაგანდა და სტრატეგიის შემუშავება შემდეგი მიმართულებებით:

- სტრატეგიის შემქმნელების დარწმუნება სწორი კვების აუცილებლობაში განათლებისა და მთლიანად ქვეყნის განვითარებისთვის;
- რაც შეიძლება დიდი ადგილის დათმობა ჯანსაღი კვების სწავლებისთვის სასწავლო პროგრამაში;
- ჯანსაღი კვების სწავლების იდეის განვრცობა თეორიული დასაბუთებით, ფართო-მასშტაბიანი მონაწილეობის და აქტიური მიდგომების გამოყენების უზრუნველყოფა.

სახელმძღვანელოს ფაზა ა შეიძლება გამოყენებულ იყოს ჯანსაღი კვების სწავლების სამოქმედო გეგმების ძირეული პრინციპების ან სასწავლო პროგრამასთან დაკავშირებული სადაო საკითხების გადასაწყვეტად და დაგეგმვის სავარჯიშოების საფუძვლად.

ფაზები ბ და გ გამიზნულია სასწავლო პროგრამის შემუშავებისთვის, აუცილებელი რეკომენდაციებისა და დეტალური განხილვისთვის. მაგალითად:

- მოსწავლეთათვის განკუთვნილი კვების რაციონის კვლევა;
- სხვა სექტორებთან ურთიერთქმედება;
- სახელმძღვანელო პრინციპები გრძელვადიან ჯანსაღი კვების სწავლებასთან დაკავშირებით სასკოლო გარემოში;
- მასწავლებელთა გადამზადება.

სახელმძღვანელოს შესაბამისი ნაწილები:

პრინციპებისთვის ფაზა ა;  
დეტალური რეკომენდაციებისთვის -  
ფაზები ბ და გ.

შესაძლებელი შედეგები:

- სტრატეგიასთან და პროპაგანდასთან დაკავშირებული დოკუმენტების შექმნა;
- ჯანსაღი კვების სწავლების პროგრამის დანერგვის სტრატეგიების ჩამოყალიბება.

## 3. სწორ კვებასთან დაკავშირებული სასწავლო პროგრამის განვითარებისთვის სახელმძღვანელოს გამოყენება ისეთ შემთხვევაში, როცა კომიტეტმა ან სამუშაო ჯგუფის საქმიანობამ უნდა მოიცვას ფართო სასწავლო პროგრამა - სკოლის გარემო, ოჯახი და საზოგადოება - ისევე, როგორც სასწავლო საკლასო პროგრამა.

ჯანსაღი კვების სწავლებისთვის საკლასო სასწავლო პროგრამის განვითარებისას აუცილებელია პრინციპების (ფაზა ა) და შემდეგი სახის სიტუაციური ანალიზისთვის (ფაზა ბ):

- კვებასთან დაკავშირებული სიტუაცია და რაციონის პრიორიტეტული მოთხოვნები (ნაწილი ბ1);
- ჯანდაცვის და კვების არსებული ინტერვენციები და პროგრამები (ნაწილი ბ2);
- არსებული საკლასო სასწავლო პროგრამა - მასშტაბები, განვითარება და შესაბამისობაში მოყვანა (ნაწილი ბ3);
- არსებული სასწავლო მიდგომა (ნაწილი ბ6).

ასევე დაგეგმირდება საკლასო სასწავლო პროგრამის სქემა და ნაწილი გ3 ეფექტური საკლასო სასწავლო პროგრამის ძირითადი პარამეტრების შესაჯამებლად. ფაზაში სიტუაციური ანალიზისთვის საჭირო ინფორმაცია უნდა შეგროვდეს კითხვარების და მონაცემების ფურცლების მეშვეობით. შესაძლოა, აუცილებელი გახდეს დამატებითი კვლევა, მაგ. თუ როგორია მოსწავლეების კვების არსებული რაციონი.

სასწავლო პროგრამის სხვა ასპექტების განვითარებისთვის ნაწილები ბ3, ბ4 და გ2, რომლებიც შეეხება ოჯახსა და საზოგადოებას და ჯანსაღი კვების სწავლებაში სკოლის გარემოს ჩართვას. ამაზე, ძირითადად, პაუზისმგებელნი არიან ინდივიდუალური სკოლები და რაიონული სტრუქტურები, პროგრამის წარმატებისთვის და ზემოაღნიშნულ მხარეების მხრიდან მხარდაჭერა სჭირდება. ეროვნული სასწავლო პროგრამის შემქმნელებმა უნდა განიხილონ ეს ნაწილები და გადაწყვიტონ, თუ როგორ დანერგონ ეს გაფართოებული სწავლება ახალ საკლასო პროგრამასთან ერთობლიობაში, მაგალითად:

- ეროვნული ჩარჩო-პროგრამის შემუშავება და გამოცემა სასკოლო ინიციატივების მხარდაჭერის მიზნით, მაგალითად ტექნიკური ინფორმაციით უზრუნველყოფის გზით; ფინანსური წყაროების შეთავაზებით; შესაბამის ეროვნულ ორგანიზაციებში კონტაქტების დამყარებით, სხვა სკოლებთან და რეგიონებთან კავშირის უზრუნველყოფით ეროვნული კოორდინატორის ან ვებ-გვერდის მეშვეობით;
- სხვა სექტორებთან და ორგანიზაციებთან ეროვნულ დონეზე კავშირის დამყარება სკოლებთან ადგილობრივი თანამშრომლობითა და ერთდროული თუ შეთანხმებული ინიციატივების ხელშეწყობით, მაგალითად, სასკოლო კვების, სასკოლო ბაღების სუფთა წყლით მომარაგების საკითხებში;
- სასწავლო პროგრამის ფარგლებში (ან, დამატებით დოკუმენტად) ინსტრუქციების გამოქვეყნება ოჯახთან და საზოგადოებასთან დაკავშირებული სასკოლო მოქმედებებისთვის და ჯანსაღი კვების სწავლების მიზნებისთვის სასკოლო გარემოს გამოყენებისთვის (ნაწილების ბ3, ბ4 დასკვნა) იხ. დანართი 1. “სასკოლო ინსტრუქციები ჯანსაღი კვების სწავლებაში სკოლის გარემოს და ოჯახებისა და საზოგადოების ჩართვას”. დანართი 2 გვთავაზობს “კვებისა და ჯანსაღი კვების სწავლების სასკოლო სტრატეგიის” ნიმუშს.
- ნაწილების ა2, ბ3, ბ4, გ1 და გ2, როგორც დასაქმებულ მასწავლებელთა გადამზადებისთვის განკუთვნილი კრებულის გამოცემა ოჯახის და საზოგადოების ჩართვის და სკოლის გარემოს გამოყენების თემაზე;
- სასკოლო პროგრამებში ჯანსაღი კვების სწავლების საკითხების მედიის მეშვეობით გაშუქება;
- ნაწილების ა4 და ბ6, როგორც მეთოდოლოგიაში მასწავლებელთა გადამზადებისთვის საჭირო პაკეტის შეთავაზება;
- სასკოლო კადრების გადამზადების თაობაზე განცხადების გამოქვეყნება;
- სასკოლო ჯანდაცვისა და კვების პროგრამებთან კოორდინირება, რათა მასწავლებლები ჩაერთონ საგანმანათლებლო პროგრამების მხარდაჭერასა და მათ შეფასებაში.

სახელმძღვანელოს შესაბამისი ნაწილები:

ფაზები ა, ბ და გ; კითხვარები და მონაცემების ფურცლები; საკლასო სასწავლო პროგრამის ცხრილი.

შესაძლებელი შედეგები:

- სასწავლო პროგრამის დოკუმენტის პროექტი.

- სკოლის გარემოში სასკოლო ღონისძიებების მხარდამჭერი სამოქმედო გეგმის ჩამოყალიბება, რაც ითვალისწინებს სხვა სექტორების მხარდაჭერასაც ადგილობრივ დონეზე.
- ჯანსაღი კვების სწავლების განვითარებისთვის სახელმძღვანელო პრინციპების გამოცემა სკოლის გარემოსთან, ოჯახებთან და საზოგადოებასთან მიმართებაში (სასწავლო პროგრამის ფარგლებში ან ცალკე); სკოლის გარემოსთან დაკავშირებული პროექტების გამოცემა.
- დაგეგმვის სახელმძღვანელოს ცალკეული ნაწილების პაკეტების, როგორც მასწავლებელთა გადამზადებისთვის განკუთვნილი კრებულის, გამოცემა.
- სკოლის პერსონალის გადამზადებასთან დაკავშირებული წინადადებების გამოქვეყნება.

#### 4. სასწავლო მასალის შემუშავების კრიტერიუმების განსაზღვრა საკლასო სასწავლო პროგრამის დაგეგმვის სახელმძღვანელოს პრინციპებზე დაყრდნობით.

ახალი სასწავლო პროგრამისთვის მასალის შექმნისას ავტორებმა უნდა შეისწავლონ ფაზა ა და ბ, რომლებიც გთავაზობს მასალის შემუშავების კრიტერიუმებს, მაგალითად, ბავშვების გამოცდილების გათვალისწინება, ოჯახების ჩართვა. თუ მასწავლებლები არ არიან მიჩვეული აქტიურ მონაწილეობით მიდგომებს ან არასაკმარისად ინფორმირებულნი არიან, მაშინ განსაკუთრებული ყურადღება უნდა დაეთმოს მასწავლებელთათვის განკუთვნილ მითითებებს.

თუ ავტორებს ევალებათ არსებულ სასწავლო მასალაზე დაყრდნობით მასწავლებელთათვის განკუთვნილი მეთოდოლოგიური მასალისა და გაკვეთილების გეგმების ერთად შედგენა, მაშინ მათთვის ხელსაყრელი იქნება ნაწილში ბნ, პარაგრაფში ბ3 მოცემული შეფასების დოკუმენტის გამოყენება. ხოლო თუ სკოლის გარემოს განვითარების პროექტების შემუშავება მოუწევთ, მაშინ სასკოლო სასწავლო პროგრამის დოკუმენტების პარალელურად, მათ დასჭირდებათ ნაწილების გ1 და გ2 გათვალისწინება.

*სახელმძღვანელოს შესაბამისი ნაწილები:*

ფაზები: ა და ბ

ნაწილები: გ1 და გ2 სკოლის

გარემოს პროექტებისთვის.

*შესაძლებელი შედეგები:*

- კვების ეფექტური სწავლებისთვის სასწავლო მასალის შემუშავების კრიტერიუმი.

შენიშვნა: დამატებითი მითითებები სახელმძღვანელოს ეროვნულ დონეზე გამოყენებისთვის მოცემულია ქრესტომათიის ყოველი ნაწილის დასაწყისში: შენიშვნები ეროვნული სასწავლო პროგრამის შემდგენელებისთვის.

## შესავალი ნაწილი 1

### კვების სწორი რაციონი

#### მიზნები

- შეთანხმება იმაზე, თუ რას უნდა შეიცავდეს კვების სწორი რაციონი
- ძირითადი საკვები ელემენტების ფუნქციის განსაზღვრა
- ყოველდღიური საკვები პროდუქტების შემადგენლობის მიმოხილვა
- კვების რაციონის მრავალფეროვნების აუცილებლობის შეფასება
- ინდივიდუალური კვების რაციონის აუცილებლობის აღიარება
- ცოდნა იმისა, თუ როგორ გავამდიდროთ რაციონი

#### შინაარსი

შესავალი

- ა. რატომ გვჭირდება საკვები
- ბ. საკვები ნივთიერებები და მათი ფუნქციები
- გ. სურსათის წყაროები
- დ. კვების რაციონის მოთხოვნები
  1. მრავალფეროვნების საჭიროება
  2. სხვადასხვა ჯგუფებს სხვადასხვა მოთხოვნები აქვთ
  3. მოთხოვნები მოსწავლეთათვის
- ე. როგორ ჩამოვყალიბოთ შერეული და ბალანსირებული კვების რაციონი
  1. რაციონის შედგენის პრინციპები
  2. ადგილობრივი კვების რაციონი
- ვ. რეგულარული საკვები მარაგი
- ზ. დასკვნა

#### ძირითადი სათქმელი

- ჩვენ გვჭირდება მრავალფეროვანი საკვები ჯანმრთელობისა და ზრდისათვის.
- სხვადასხვა ჯგუფებს აქვთ კვების რაციონისადმი განსხვავებული მოთხოვნები.
- ჯანსაღი კვების რაციონი არ უნდა იყოს ძალიან რთული ან ძვირი.



## ბ ა რეზიუმე

ეს ნაწილი აყალიბებს ვრცელ კონცეფციას კვების კარგ რაციონზე, რომელიც მოიცავს რაოდენობას, მრავალფეროვნებას, კვების ხარისხს, უსაფრთხოებას, სოციალურ შესაბამისობას, საკვების უსაფრთხოებას და ადაპტაციას ინდივიდუალურ მოთხოვნებთან. იგი რიგრიგობით ავითარებს ამ ასპექტებს, ეძებს კვების რაციონის გაუმჯობესების გზებს ადგილობრივი კვების ჩვევების ადაპტირებით და გამდიდრებით.

## შენიშვნები ეროვნული სასწავლო პროგრამის შემდგენელისთვის

გამოიყენეთ სახელმძღვანელო როგორც ინფორმაციისა და შეხედულებების შემცველი მასალა, გასაკუთრებით, როცა საქმე ეხება მრავალფეროვნებას, ინდივიდუალური კვების რაციონის მოთხოვნებს და საკვების სწორად შეჯერებას. კვებისა და ჯანდაცვის ექსპერტებმა უნდა გადაამოწმონ, ემთხვევა თუ არა ამ ნაწილის ძირითადი არსი ჯანსაღი კვების რაციონზე მათ შეხედულებას.

მათთვის, ვისაც კვების შესახებ ძირითადი ფაქტების და მოსაზრებების ცოდნა სჭირდება, ყველა აქტივობა, ინდივიდუალური თუ ჯგუფური, სასარგებლო იქნება.

## შესავალი

### ■ აქტივობა 1 კვების სწორი რაციონი

ჩვენ ვიცით, რომ საკვები სიცოცხლისთვის აუცილებელია, მაგრამ, რომელი ან როგორი საკვები? ბევრი ადამიანი საკვებს იმიტომ იღებს, რომ შიმშილს გრძნობს. შიმშილი ადამიანს საკვების მოპოვებისკენ უბიძგებს, მაგრამ არ კარნახობს, კერძოდ, რა საკვები მიიღოს.

როგორია “კვების სწორი რაციონი”? კვების სწორი რაციონის შესახებ ზოგიერთი ჩვენი მოსაზრება დაკავშირებულია საკვების რაოდენობასთან და ხარისხთან. მაგალითად, საკვები უნდა იყოს საკმარისი, თანაც, ნოყიერი და უვნებელი, მაგრამ კვების სწორი რაციონი “ბევრად მეტს გულისხმობს”. საკმარისი რაოდენობის საკვები ელემენტების მისაღებად საჭიროა ყოველდღიურად მრავალფეროვანი პროდუქტების მოხმარება. ასევე, მნიშვნელოვანია ისიც, რომ ის საკვები, რომელსაც ვიღებთ, უნდა იყოს გემრიელი და სოციალურად მისაღები - ჯანმრთელობის შენარჩუნებისთვის ესეც მნიშვნელოვანია. ოჯახში საკვები ყველა წევრისთვის საკმარისი უნდა იყოს და აკმაყოფილებდეს ყველა მათგანის განსხვავებულ კვებით მოთხოვნებს. მნიშვნელოვანია კვების სიხშირე და უვნებლობა - ყოველი დღისა თუ წლის განმავლობაში საკმარისი რაოდენობის საკვების მიღება.

ასე რომ, კვებით განპირობებული კეთილდღეობა მოითხოვს კალორიულ, უსაფრთხო და მისაღებ პროდუქტთა მრავალფეროვნებას, რომელიც აკმაყოფილებს ოჯახის ყველა წევრის საკვები რაციონის მოთხოვნებს ყოველი დღისა და წლის მანძილზე. ეს არის სწორი კვების უფრო ფართო გაგება, ვიდრე მაგალითად, “საკმარისი რაოდენობის პროტეინები, ნახშირწყლები, ვიტამინები და მინერალები”, ან “საკმარისი რაოდენობის ხილ-ბოსტნეული”, ან “კარგი საუზმე ყოველ დღე” - სწორი კვება ამ ყველაფერსაც გულისხმობს და ბევრად მეტსაც.

კიდევ ერთხელ ჩამოვთვალოთ ძირითადი საკვანძო სიტყვები:

- საკმარისი
- მრავალფეროვანი
- კალორიული
- უსაფრთხო
- გემრიელი და მისაღები
- ოჯახის ყველა წევრისთვის
- დღის მანძილზე
- წლის მანძილზე

ბევრი ეს მოსაზრება საჭიროებს განმარტებას - კონკრეტულად, თუ რა არის კალორიული საკვები? რატომ არის მრავალფეროვნება მნიშვნელოვანი? რა კონკრეტული მოთხოვნები აქვთ ინდივიდებს - მაგალითად, ბავშვებს? და როგორია საუკეთესო გზა შეჯერებული და ბალანსირებული კვების რაციონის მისაღწევად? ყოველივე ეს დამოკიდებულია კითხვაზე - რისთვის გვჭირდება საკვები.

## ა. რისთვის გვჭირდება საკვები

### ■ აქტივობა 2 რისთვის გვჭირდება საკვები

სიცოცხლისთვის აუცილებელია საკვების მიღება. ჯანმრთელები რომ ვიყოთ და სწორად ვიკვებოთ, მრავალფეროვანი და უვნებელი საკვები უნდა მივიღოთ. ადეკვატური კვების გარეშე ბავშვები და ახალგაზრდები თავიანთ პოტენციალს სრულყოფილად ვერ განავითარებენ; ამ მხრივ მოზრდილებსაც კი შეექმნებათ სირთულეები.

ამას გარდა, საკვები უნდა მივიღოთ საკმარისი რაოდენობით. თუ არასაკმარის ან არასაკმარისად მრავალფეროვან საკვებს მივიღებთ, ან თუ მივიღებთ ზედმეტ პროდუქტს, შეიძლება ჯანმრთელობა დავიზიანოთ. ზედმეტი საკვები იწვევს ორგანიზმში ზედმეტი ცხიმის დაგროვებას და შეიძლება გაიზარდოს ისეთი ქრონიკული დაავადებების რისკი, როგორიცაა ჭარბი წონა, გულის დაავადებები და დიაბეტი.

მაგრამ ზუსტად რა დანიშნულება აქვს საკვებს ჩვენთვის? საკვები გვამარაგებს ენერგიით ზრდისთვის, ფიზიკური აქტივობისთვის და ძირითადი სასიცოცხლო ფუნქციებისთვის (სუნთქვა, ტემპერატურის კონტროლი, სისხლის მიმოქცევა და საჭმლის მონელება). საკვები ასევე, გვამარაგებს იმ ნივთიერებებით, რომლებიც აუცილებელია ორგანიზმის ზრდა-განვითარებისთვის, ჯანმრთელობის შენარჩუნებისა და დაავადებების თავიდან ასაცილებლად.

ეს სხვადასხვა ფუნქცია ხორციელდება პროდუქტებში შემავალი საკვები ელემენტებით. ესენია: ნახშირწყლები, პროტეინები, ცხიმები, ვიტამინები და მინერალები; ბოჭკოები (კვების პროდუქტები, ძნელადმოსანელებელი კომპონენტებით) და სუფთა წყალი ასევე საჭიროა კვების სწორი რაციონისთვის. ჩვენ გვჭირდება დიდი რაოდენობით ცილები, ნახშირწყლები და ცხიმები (ამიტომაც ეწოდებათ მათ მაკროელემენტები) და შედარებით ნაკლები რაოდენობის მინერალები და ვიტამინები (მიკროელემენტები). ჩვენ მათ ვერ ვხედავთ, მაგრამ მათ გარეშე ორგანიზმი სათანადოდ ვერ იფუნქციონირებდა.

## ბ. საკვები ელემენტები და მათი ფუნქციები

### ■ აქტივობა 3 რა დანიშნულება აქვს საკვებ ელემენტებს

გლეხებმა და ფერმერებმა იციან, რომ კარგი მოსავლის მოსაწევად ნიადაგს გარკვეული სასუქებით გამდიდრება სჭირდება. მცენარეები ამ ელემენტებს იღებენ მიწიდან (ან სასუქებიდან). სწორედ ასევე, ადამიანებს რაციონისთვის სჭირდებათ გარკვეული რაოდენობის საკვები ელემენტები, ნაყოფის ჩასახვის მომენტიდან მათი სიცოცხლის ბოლომდე.

საკვები ელემენტების ყოველ ტიპს აქვს კონკრეტული ფუნქცია (იხ. საინფორმაციო ფურცლები 1 ნაწილის ბოლოს დეტალური ინფორმაციისთვის):

- **ნახშირწყლები და ცხიმები** (მაკროელემენტები) საკვები ენერგიის ძირითადი წყაროა. ნახშირწყლებისა და ცხიმების 50% სხეულში იწვება ან იშლება, რათა ორგანიზმის

სხვადასხვა ფიზიკური აქტივობისთვის საჭირო ენერგია გამომუშავდეს. დანარჩენს სხეული ზრდისთვის, ზოგადად ჯანმრთელობის შენარჩუნებისა და ქსოვილების აღდგენისთვის გამოიყენებს. ცხიმები ენერგიის განსაკუთრებული წყაროა და ნახშირწყლებსა და ცილებზე ორჯერ მეტ ენერგიას შეიცავს. ცხიმები ასევე საჭიროა ორგანიზმში ვიტამინების, განსაკუთრებით კი ვიტამინ A-ს შთანთქმისთვის.

- პროტეინები, ანუ ცილები კუნთების, კანის, ორგანოების, ძვლებისა და სხვა ქსოვილების ფორმირებისა და შენარჩუნებისთვისაა საჭირო. სხეულის ძირითადი საშენი მასალა სწორედ ცილებია. შესაბამისად, პროტეინები განსაკუთრებით მნიშვნელოვანია ბავშვებისთვის, ორსულთა და მეძუძურთათვის. პროტეინები (ენზიმისა და ჰორმონების სახით) ასევე მნიშვნელოვანია ორგანიზმის ფუნქციონირებისთვის.
- ვიტამინები და მინერალები (მიკროელემენტები) უფრო მცირე რაოდენობითაა საჭირო, ვიდრე პროტეინები, ცხიმები და ნახშირწყლები, თუმცა, მნიშვნელოვანია კარგი კვებისთვის. ისინი ხელს უწყობენ ორგანიზმის სათანადოდ მუშაობასა და ჯანმრთელობის შენარჩუნებას, აღადგენენ ქსოვილებს და განაპირობებენ ბავშვთა ჯანსაღ ზრდას, გონებრივ განვითარებას და ინფექციისგან დაცვას. ორგანიზმისთვის აუცილებელია ასევე ზოგიერთი მინერალი: მაგალითად, ძვლებსა და კბილებში არის კალციუმი და ფტორი, სისხლში - რკინა. ზოგიერთი ამ ძირითადი მიკროელემენტის - მაგალითად, ვიტამინ A-ს, რკინისა და იოდის ნაკლებობა, უფრო ხშირად შეინიშნება იმ ბავშვებში, რომლებიც არასწორად იკვებებიან.

თითოეულ ჩვენგანს ყველა ეს საკვები ელემენტი მუდმივად, ნებისმიერი ტიპის სასიცოცხლო პროცესისთვის სჭირდება.

---

## გ. კვების წყაროები

### ■ აქტივობა 4 სურსათი და საკვები

თუ რაციონის შედგენას ვაპირებთ და მისი გაუმჯობესება გვსურს, მაშინ სულ ცოტა, ზოგადი წარმოდგენა მაინც უნდა გვქონდეს საკვებ ელემენტებზე.

ცხრილში 4 მოცემულია ზოგიერთი პროდუქტის ჩამონათვალი, სურსათის ყველა ძირითადი ჯგუფებიდან და მათში მთავარი საკვები ელემენტების შემცველობა (არ არის ნაჩვენები ყველა საკვები ელემენტი).

**ცხრილი 4.** შერჩეული პროდუქტები და მათი ძირითადი შემადგენელი საკვები ელემენტები (ყოველ 100 გრამზე)

| საკვები                                  | ენერგია<br>(კკალ) | ცილები<br>(გრ) | ცხიმო<br>(გრ) | რკინა<br>(მლგ) | ვიტამინი A<br>(β კაროტინი) * | ვიტამინი C<br>(მლგ) |
|------------------------------------------|-------------------|----------------|---------------|----------------|------------------------------|---------------------|
| <b>მარცვლეული</b>                        |                   |                |               |                |                              |                     |
| ბრინჯი (წმინდა)                          | 335               | 7.0            | 0.5           | 1.7            | 0                            | 0                   |
| ფეტვი, ლერწამი<br>(მთლიანი მარცვალი)     | 340               | 10.0           | 4.0           | 21.0           | 25                           | 3                   |
| <b>სახამებლიანი<br/>ბოლუქები და ხილი</b> |                   |                |               |                |                              |                     |
| კასავა (ფქვილი)                          | 320               | 1.6            | 0.5           | 3.6            | 0                            | 4                   |
| ტკბილი პომიდორი<br>(ყვითელი, უმი)        | 110               | 1.6            | 0.2           | 0.2            | 1 800                        | 37                  |
| <b>მარცვლეული</b>                        |                   |                |               |                |                              |                     |
| ცერცვი                                   | 320               | 22.0           | 1.5           | 8.2            | 0                            | 1                   |
| მიწის თხილი                              | 570               | 23.0           | 45.0          | 3.8            | 8                            | 1                   |
| <b>ბოსტნეული</b>                         |                   |                |               |                |                              |                     |
| სტაფილო                                  | 35                | 0.9            | 0.1           | 0.7            | 6 000                        | 8                   |
| ტკბილი პომიდვრის<br>ფოთლები (უმი)        | 49                | 4.6            | 0.2           | 6.2            | 2 620                        | 70                  |
| <b>ხილი</b>                              |                   |                |               |                |                              |                     |
| ბანანი                                   | 82                | 1.5            | 0.1           | 1.4            | 90                           | 9                   |
| პაპაი (უმი)                              | 30                | 0.4            | 0.1           | 0.6            | 300                          | 52                  |
| <b>ხორცი</b>                             |                   |                |               |                |                              |                     |
| <b>ფრინველის</b>                         |                   |                |               |                |                              |                     |
| საქონლის(უცხიმო)                         | 235               | 18.0           | 18.0          | 3.6            | 24                           | 0                   |
| ქათმის                                   | 140               | 20.0           | 6.5           | 1.1            | 75                           | 0                   |
| <b>თევზი</b>                             |                   |                |               |                |                              |                     |
| თევზი (საშუალო<br>ფილესთვის)             | 115               | 22.0           | 3.0           | 1.7            | 0                            | 0                   |
| <b>რძე</b>                               |                   |                |               |                |                              |                     |
| ძროხის რძე<br>(მოუხდელი)                 | 79                | 3.8            | 4.8           | 0.0            | 27                           | 1                   |
| <b>ზეთი და ცხიმო</b>                     |                   |                |               |                |                              |                     |
| მცენარეული ზეთი                          | 900               | 0.0            | 100.0         | 0.0            | 0                            | 0                   |
| კარაქი (ძროხის)                          | 700               | 0.0            | 77.0          | 0.0            | 640                          | 0                   |
| <b>სხვა</b>                              |                   |                |               |                |                              |                     |
| შაქარი                                   | 375               | 0.0            | 0.0           | 0.0            | 0                            | 0                   |

\* ვიტამინი A ცხოველური წარმოშობის საკვებში, β-კაროტინი არის ვიტამინ A-ს წყარო ( პროვიტამინი A), მცენარეული წარმოშობის პროდუქტებში.

წყარო: FAO, 1997. სოფლის მეურნეობა, სურსათი და ჯანსაღი კვება აფრიკისთვის: მასწავლებელთათვის განკუთვნილი წიგნი სოფლის მეურნეობის შესახებ. რომი.

ცხრილისთვის თვალის შევლელა კი საკმარისია იმის მისახვედრად, რომ ყველა სახის საკვები შეიცავს არა მარტო ერთ საკვებ ელემენტს, არამედ მათ ერთობლიობას. გამონაკლისია ზეთი და შაქარი, რომლებიც ძირითადად ერთი საკვები ელემენტის კონცენტრატია (ცხიმები და ნახშირწყლები) და სხვა ელემენტების უმრავლესობას არ შეიცავს.



ცხრილიდან ასევე აშკარად ჩანს, რომ ყველა პროდუქტი თანაბარი არ არის. პროდუქტები შეიძლება შეიცავდეს სხვადასხვა საკვებ ელემენტებს. მაგალითად, შევადაროთ ხორცის ჯგუფის პროდუქტები მცენარის ჯგუფისას. როგორც წესი, ხორცი მდიდარია ცილებით, ხოლო ზოგ შემთხვევაში კი - ცხიმითაც. ბოსტნეული განსაკუთრებით მდიდარია A და C ვიტამინით.

და ბოლოს:

- არცერთი პროდუქტი არ შეიცავს ყველა საჭირო საკვებ ელემენტს.
- არ არსებობს იდეალური პროდუქტი, ანუ ისეთი, რომელიც შეიცავს ყველა საკვებ ელემენტს ან მათ უმეტესობას დიდი რაოდენობით. ზოგიერთი პროდუქტი შეიძლება მდიდარი იყოს ერთი ან ორი საკვები ელემენტით, თუმცა სხვა ელემენტებით მწირი იყოს (ამ წესიდან გამონაკლისი მხოლოდ დედის რძეა: ეს არის ერთადერთი საკვები, რომელიც ჩვილ ბავშვს ექვს თვემდე სჭირდება).
- არსებობს მრავალი სხვადასხვა წყარო თითოეული საკვები ელემენტისთვის (როგორც აღნიშნულია ამ თავის ბოლოს 1 საინფორმაციო ფურცელში).

■ **აქტივობა 5** თქვენი პირადი კვების რაციონი  
(არასავალდებულო)

---

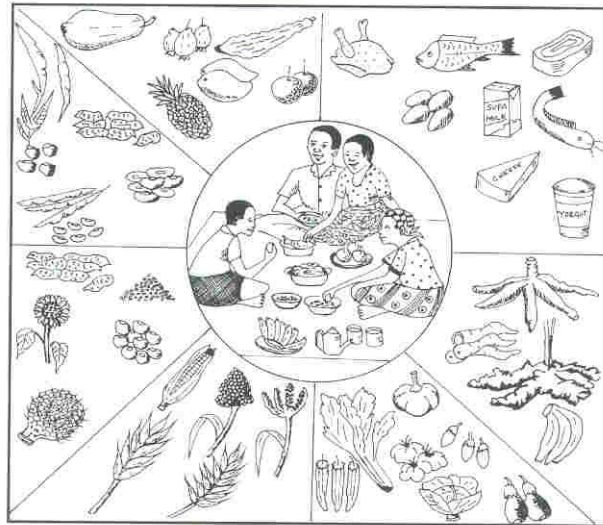
## დ. კვების რაციონის მოთხოვნები

### 1. მრავალფეროვნება აუცილებელია

როგორი იქნება დასკვნა ჩვენი კვების რაციონის შესახებ? პირველ რიგში, იმისათვის, რომ დავრწმუნდეთ, ვიღებთ თუ არა საჭირო საკვებ ელემენტებს, მრავალფეროვანი საკვებით უნდა ვიკვებოდეთ. ამიტომაც არის მრავალფეროვანი რაციონი ასე მნიშვნელოვანი ჯანმრთელობისთვის. მეორე: ნათელია, რომ არ არსებობს რომელიმე ერთი, დადგენილი, სწორი რაციონი. საკვებით მისაღები ენერგია და საკვები ელემენტების მოთხოვნები შეიძლება მრავალფეროვანი საკვებით - ე.ი. სხვადასხვაგვარი, ტრადიციული ჯანსაღი რაციონით დაკმაყოფილდეს.

შეიძლება ენერგიისთვის საჭირო საკმაოდ რაოდენობის საკვებს ვიღებდეთ, მაგრამ ჯანმრთელები არ ვიყოთ, თუ საჭირო სახის განსხვავებულ საკვებს არ ვღებულობთ. ყველა სახის საკვები ელემენტის მისაღებად რაციონი განსხვავებული პროდუქტებისგან უნდა შევიდგინოთ (იხ. სურათი 4).

#### სურათი 4. პროდუქტების ჯგუფები - ჩვენ გვჭირდება ბევრი სხვადასხვა სახის საკვები



წყარო: FAO, 2001. მებაღეობის პროდუქტებით კვების გაუმჯობესება. აფრიკაში სოფლის მეურნეობისთვის განკუთვნილი მოსამზადებელი პაკეტი, გვ. 41. რომი.

**ჩვენ გვჭირდება მრავალფეროვანი საკვები ჯანმრთელობისთვის და ზრდისთვის.**

#### 2. სხვადასხვა ჯგუფებს სხვადასხვა საჭიროება აქვს

##### ■ აქტივობა 6 ინდივიდუალური საჭიროება

სხვადასხვა ადამიანს სხვადასხვა რაოდენობის საკვები სჭირდება. შედარებით მეტი საკვები მათ ზრდის პროცესში სჭირდებათ, ან მაშინ, როცა ზრდაში სხვებს ეხმარებიან (ჩვილები, ბავშვები, ორსულები და მეძუძური დედები). მუშაობის ან აქტიური თამაშის დროს მეტი საკვებია საჭირო, ხოლო ავადმყოფობისას შეიძლება უფრო მეტიც დასჭირდეთ.

ადამიანის განვითარების ყველაზე კრიტიკული ასაკი პირველი სამი წელია. ამ პერიოდში ფიზიკური განვითარება ძალიან სწრაფად მიმდინარეობს. ორსულ ქალებს კარგი ხარისხის დამატებითი რაოდენობა სჭირდებათ, რომ ემბრიონის განვითარებისთვის საჭირო კვების მოთხოვნები დაკმაყოფილდეს. მეძუძურ დედებს ჩვილებისთვის საკმარისი რძის გამომუშავებისთვის დამატებითი ენერგია და საკვები ელემენტები სჭირდებათ. მცირეწლოვან ბავშვებს სჭირდებათ საჭირო რაოდენობის საკვები სათანადო ზრდის, გონებრივი განვითარებისა და ინფექციების თავიდან ასაცილებლად. მაგალითად, ერთ წლამდე ასაკის ბავშვს სჭირდება თითქმის ორჯერ მეტი რაოდენობის ენერგია სხეულის წონის ყოველ კილოგრამზე, ვიდრე მოზარდს ან ზრდასრულ ადამიანს.

როდესაც მხოლოდ დედის რძე ჯანმრთელი, ნორმალური ზრდისთვის (დაახლოებით ექვსი თვის ასაკისთვის) არასაკმარისი გახდება, მცირეწლოვანმა ბავშვებმა უნდა მიიღონ საკვები ელემენტებით მდიდარი პროდუქტები. ეს განსაკუთრებით მნიშვნელოვანია, რადგან ამ ასაკის ბავშვებს პატარა კუჭი აქვთ და საკვების მხოლოდ შეზღუდული რაოდენობით მიღება შეუძლიათ. ხშირი კვება (ოთხჯერ-ხუთჯერ დღეში) დედის რძესთან ერთად უზრუნველყოფს ბავშვების ნორმალური ზრდისა და ჯანმრთელობისთვის,

საკმარისი ენერგიითა და საკვები ელემენტებით. სასურველია დედებმა ბავშვთა ძუძუთი კვება 18 თვიდან ორი წლის ასაკამდე გააგრძელონ.

*ყველა მოზარდს*, სკოლის ასაკის ბავშვთა ჩათვლით, სურსათის გაზრდილი მოთხოვნა აქვს, კუჭი კი პატარა. შესაბამისად, მათ უნდა იკვებონ ხშირად - სულ მცირე დღეში სამჯერ მაინც, ასევე საჭიროა კვებებს შორის მსუბუქი წახემსებები.

*ასაკოვნებს*, ისევე როგორც სხვა დანარჩენებს, სჭირდება ყველა საკვები ელემენტების შემცველი სწორი რაციონი. მათ რამდენიმე განსაკუთრებული პრობლემა აქვთ. თუ ისინი ჯანმრთელი არ არიან და ცოტას მოძრაობენ, მათ შეიძლება დასჭირეთ ნაკლები ენერგია და შესაბამისად ნაკლები საკვები მიიღონ, რაც იმას ნიშნავს, რომ ისინი მიიღებენ ნაკლებ მიკროელემენტებს; თუ მათ ბევრი კბილი აკლიათ და ღრძილების პრობლემები აქვთ, ჩვეულებრივი საკვების დაღეჭვა გაუჭირდებათ. შესაბამისად ასაკოვანი ადამიანის რაციონი უნდა იყოს განსაკუთრებით მდიდარი მიკროელემენტებით. თუ კბილების პრობლემა არსებობს, მათი საკვები შესაბამისად ადვილად დასაღეჭი უნდა იყოს.

*ავადმყოფებს* ხშირად მადა არ აქვთ და საკვებს მცირე მოცულობით მიირთმევენ, ამგვარად, საკვები ელემენტების უკმარობის პრობლემა ამ შემთხვევაშიც წარმოიქმნება. პრობლემას დიარეაც ქმნის - საკვების ნახევარი შეიძლება დაიკარგოს. ინფექციური დაავადებების დროს ესა თუ ის საკვები ელემენტი ნორმაზე მეტი არის საჭირო. ავადმყოფებს სჭირდებათ გონივრული რაციონი, რომელიც არ იქნება ძალიან მძიმე და განსაკუთრებით მდიდარი იქნება მიკროელემენტებითა და ცილებით.

ხშირად ოჯახში ადამიანის ინდივიდუალურ მოთხოვნებს არ ცნობენ. ზოგჯერ ეს გამოწვეულია სოციალური მიზეზებით, ზოგჯერ – დროის არქონით, ან უბრალოდ ადამიანები არ ან ვერ საუბრობენ ამ საკითხზე. ზოგ საზოგადოებაში მამაკაცები პირველები ან სხვებისგან განცალკევებით ჭამენ, ხოლო ქალები და ბავშვები კი მონარჩენს სჯერდებიან. ზოგიერთ ოჯახებში მშობლები სახლიდან სამუშაოდ ადრე გადიან და ბავშვებს მარტოებს ტოვებენ. ეს რთული საკითხებია, მაგრამ თუ ეს ბავშვების ჯანმრთელობასა და ზრდაზე ზემოქმედებას მოახდენს - როგორც ხდება კიდევ, მაშინ საჭიროა შესაბამისი ზომების მიღება.

## სხვადასხვა ჯგუფს სხვადასხვა საკვები რაციონი სჭირდება

### 3. სკოლის ასაკის ბავშვების საჭიროებები

#### რატომ სჭირდებათ კარგი საკვები სკოლის ასაკის ბავშვებს

სკოლის ასაკის ბავშვებს, ისევე როგორც მათი ოჯახის სხვა წევრებს, სჭირდებათ ჯანსაღი, ბალანსირებული კვების რაციონი. დაწყებითი სკოლის პერიოდში ისინი ძალიან სწრაფად იზრდებიან; ზრდა 11-დან 16 წლამდე ასაკშიც ძალიან სწრაფად მიმდინარეობს. სხეულის საბოლოო წონის ნახევარს ბავშვები ხშირად ყმაწვილობის ასაკში 10-დან 18 წლამდე იძენენ. შესაბამისად, მათმა საკვებმა რაციონმა, უნდა დააკმაყოფილოს სწრაფი ზრდისა და ხშირი აქტივობის მაღალი მოთხოვნები. მათ მიერ შეთვისებული საკვები პროდუქტი უნდა პასუხობდეს ენერგიის მიღებისა და კვების მოთხოვნებს. ეს განსაკუთრებით ეხება გოგონების კვებას, რათა როდესაც ქალები გახდებიან იყვნენ კარგად ნაკვებნი და

ჯანმრთელი შთამომავლობა ჰყავდეთ. ვაჟებს კი, ამ ასაკში განსაკუთრებით ბევრი ენერგია სჭირდებათ, ამიტომაც გამუდმებით შიათ და ბევრ საკვებს იღებენ.

მშვიერი ან მწირი რაციონის მქონე სკოლის ასაკის ბავშვები:

- იზრდებიან ნელა;
- თამაშისთვის, სწავლისა და ფიზიკური დატვირთვისთვის ცოტა ენერგია აქვთ;
- სკოლაში არიან უყურადღებონი, საჭიროზე ცუდად სწავლობენ;
- განიცდიან ვიტამინებისა და მინერალების ნაკლებობას (მაგ: ვიტამინი A, რკინა, იოდი).

სკოლის ასაკის ბავშვებში ენერგიის მოთხოვნები საგრძნობლად განსხვავდება. ეს მოთხოვნები განსხვავებულია ბავშვის სხეულის ზომის (სიმაღლე, წონა), სქესისა და ფიზიკური აქტივობის დონის (სპორტი, თამაში, შრომა) მიხედვით. ცხრილში 5 მოცემულია სხვადასხვა ასაკისა და ფიზიკური აქტივობის ვაჟებისა და გოგონების ენერგიის საშუალო დონის მოთხოვნები.

#### ცხრილი 5. სკოლის ასაკის ბავშვების ენერგიის მოთხოვნები (კკალ)

| ასაკი (წლები) | ვაჟები | გოგონები |
|---------------|--------|----------|
| 7-9           | 1 760  | 1 625    |
| 10-12         | 2 250  | 2 075    |
| 13-14         | 2 775  | 2 375    |

წყარო: FAO, 2004. ადამიანის ჯანსაღი კვების ენერგია. FAO/WHO/ UNU<sup>1</sup> ექსპერტების ერთობლივი მოხსენება. FAO სურსათისა და ჯანსაღი კვების დოკუმენტი #78. რომი.

#### როგორ უნდა დაკმაყოფილდეს რაციონის მოთხოვნები სკოლის ასაკის ბავშვებში

სკოლის ასაკის ბავშვებში, ისევე როგორც ზრდასრულებში, ჯანსაღი კვების რაციონი უნდა იყოს შეჯერებული და ბალანსირებული, იგი უნდა:

- უზრუნველყოფდეს საკვები ელემენტებით;
- პასუხობდეს კონკრეტული ბავშვის ენერგეტიკულ მოთხოვნებს;
- ახდენდეს სხვადასხვა პროდუქტების ჯგუფების ფართოდ შეჯერებას;
- იყოს გემრიელი (ბავშვებისთვის);
- არ უნდა ითხოვდეს ზედმეტ ძალისხმევას (დროისა და ფინანსების თვალსაზრისით).

ზრდისთვის, ჯანმრთელობისთვის, აქტიურობისთვის საჭირო საკვების შეთვისებისთვის სკოლის ასაკის ბავშვებს უნდა ჰქონდეთ დღეში სამჯერადი კვება რამდენიმე წახემსებით:

- *საუზმე* - ყოველთვის მნიშვნელოვანია, მაგრამ განსაკუთრებით მაშინ, თუ ბავშვს დიდი მანძილი აქვს გასავლელი სკოლამდე ან თუ ნაშუადღევს ცოტას ჭამს. კარგი

<sup>1</sup> გაეროს სურსათისა და სოფლის მეურნეობის ორგანიზაცია / ჯანდაცვის მსოფლიო ორგანიზაცია/ გაეროს უნივერსიტეტი

საუზმის მაგალითია სახამებლის შემცველი საკვები (ფაფა, პური, ან შემწვარი კასავა) რძით, მარგარინი, მიწის თხილის კარაქი ან მოხარშული პარკოსნები და ხილი.

- **სადილი** - მშობლებმა და მომვლელებმა ბავშვებს სკოლაში უნდა გაატანონ მრავალ-ფეროვანი საკვები მაგ: პური, კვერცხი და ცოტა ხილი. თუ ბავშვები საკვებს ქუჩის ჯიხურებიდან ან დახლებიდან იყიდებიან, უნდა იცოდნენ, რომელი პროდუქტის ყიდვა ღირს. თუ სკოლა უზრუნველყოფილია კვებით, ის უნდა იყოს ჯანსაღი და კარგად ბალანსირებული.
- **კახში** - შეიძლება იყოს დღის რაციონის ყველაზე დიდი ულუფა. ასე რომ, ის უნდა იყოს ჯანსაღი, ბალანსირებული საკვები (იხ. შემდეგი ნაწილი). მნიშვნელოვანია გავანალიზოთ, რომ სწრაფად მზარდ ბავშვებს, ჩვეულებრივ, ხშირად შივდებათ და თუმცა ბევრს ჭამენ, ღორმუცლებად არ უნდა ჩაითვალოს.
- **წახემსება** - დამატებითი საკვებია. ხშირად, იგი შეიძლება იყოს საკმაოდ ნოყიერი და ენერგიის მომცემი, განსაკუთრებით მაშინ, როცა ზეთშია შემწვარი. პირველ გრაფაში მოცემულია როგორც ნოყიერი, ისე მსუბუქი წახემსების რამდენიმე მაგალითი სკოლის ასაკის ბავშვებში. ბავშვებმა უნდა იცოდნენ რომ, ტკბილეული, გაზიანი სასმელები მავნეა კბილებისთვის და მათი ყიდვა არ ღირს.

### გრაფა 1. წახემსება სკოლის ასაკის ბავშვებში

#### წახემსების კარგი მაგალითები

სასურველი წასახემსებელი პროდუქტები, რომლების ხშირად ყიდვა ღირს:

- ადუღებული, პასტერიზებული ან მჟავე რძის პროდუქტები;
- პური ან ხორბლის პური, განსაკუთრებით ენერგიით მდიდარი ისეთი პროდუქტით, როგორიცაა მარგარინი, მიწის თხილის და ქუნჯუთის კარაქი;
- ცომეული, ბისკვიტი;
- მოხარშული ან შემწვარი კასავა, მრავალძარღვა, ბატატი ან კარტოფილი (მაგ. ჩიფსები);
- მოხარშული ან შემწვარი სიმინდის კვერები;
- ბანანი, პაპაია, ავოკადო, მანგო, ფორთოხალი და სხვა სახის ხილი;
- ქოქოსის რბილობი;
- მოხარშული კვერცხი;
- მოხალული მიწის თხილი, სოიო და სხვა ზეთოვანი კულტურები;
- მცირე ზომის შემწვარი თევზი;
- მწერები, მაგ.: კალიები და ტერმიტები;
- შაქრის ლერწამი.

#### მწირი წასახემსებელი საკვების მაგალითები

ასეთი საკვების ყიდვა არ ღირს და მათი ხშირი ჭამა ბავშვებს მადას უფუჭებს. ისინი განსაკუთრებული შემთხვევებისთვისაა:

- გაზიანი სასმელები;
- ტკბილეული;
- ნაყინი;
- შაქრის ფხვნილი და ტკბილეული;
- ჩიფსები და ამ ტიპის სხვა ხრამუნა, მსუბუქი საჭმელი.

წყარო: ეფ. ეს. კინგი, და ა. ბერჯესი, 1993. ჯანსაღი კვება განვითარებად ქვეყნებში. ოქსფორდი, დიდი ბრიტანეთი, ოქსფორდის უნივერსიტეტის პრესა.

■ **აქტივობა 7** სკოლის ასაკის ბავშვების კარგი და ცუდი კვების რაციონი



## რეკომენდაციები ბავშვების კვების თაობაზე

ცხრილში 6 მოცემულია ბავშვებისთვის რეკომენდებული პროდუქტების რაოდენობა. უნდა აღინიშნოს, რომ ეს მხოლოდ მაგალითია და არა რეცეპტი. ბავშვებისთვის განკუთვნილი საკვები რაციონის ეს იდეა ეფუძნება მსოფლიოს ჩრდილოეთ ნაწილში გავრცელებულ კვებით ჩვევებს. მნიშვნელოვნად განსხვავებული კვების კულტურის მქონე ქვეყანაში საჭიროა გათვალისწინებული იქნეს ადგილობრივი საკვები რაციონი, ადამიანების ზოგადი კვების ჩვევები და ასევე, კვების რაციონის ეროვნული კომპონენტები.

ცხრილში მოცემული რეკომენდებული პროდუქტებით ბავშვები მიიღებდნენ ენერგიის 80% და საკვები ელემენტების - 100%, ანუ თუ რაციონი შედგება საკვები ელემენტებით მდიდარი რეკომენდებული პროდუქტებისგან, მცირე მოცულობის პროდუქტები (ტკბილეულისა და ცხიმოვანი მსუბუქი საკვების ჩათვლით) შეიძლება შევიდეს რაციონში ისე, რომ რაციონი ზოგადად ჯანსაღი კვების ნორმებს შეესაბამებოდეს. “დამაკმაყოფილებელი პროდუქტი” რაციონის არანაკლებ 20% უნდა იყოს. “თავისუფალი შაქარი” (მწარმოებლების, მზარეულებისა და მომხმარებლების მიერ პროდუქტებზე დამატებული) რაციონის 10%-ზე ნაკლები უნდა იყოს.

სქემაზე წარმოდგენილი რაოდენობები ყოველ მორიგ ბავშვზე შეიძლება შესამჩნევად განსხვავდებოდეს სხეულის ზომისა და ფიზიკური აქტივობის მიხედვით. რაოდენობით ასევე დამოკიდებულია კვების ჩვევებზე და მოცემული რეგიონის პროდუქტებით მომარაგებაზე. იმ რეგიონში, სადაც ეს მაგალითია აღებული, ცხიმებისა და ცხოველური საკვების რაოდენობათა გადამეტება რეკომენდებული არაა. თუმცა, სხვა რეგიონში, სადაც მაგალითად, ცხიმისა და ცხოველური საკვების მოხმარება ტრადიციულად მცირე რაოდენობით ხდება, რეკომენდებულია ამგვარი პროდუქტების მიღება მეტი რაოდენობით.. მცენარეული საკვები პროდუქტების შეზღუდვა არც ერთ რეგიონში არ ხდება, შესაბამისად არ უნდა შეიზღუდოს სითხის რაოდენობაც.

**ცხრილი 6.** სკოლის ასაკის ბავშვებისთვის რეკომენდებული საკვების რაოდენობა (მაგალითი)

| საკვები                                                                                         | რაოდენობა            | ასაკი    |            |            |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|----------|------------|------------|
|                                                                                                 |                      | 7-9 წელი | 10-12 წელი | 13-14 წელი |
| <b>დიდი რაოდენობით...</b>                                                                       |                      |          |            |            |
| სასმელები, სითხეები                                                                             | მლ/დღეში             | 900      | 1000       | 1 200      |
| მარცვლეული; მარცვლეული პროდუქტები, მაგ: პური, მაკარონი, სახამებლიანი პროდუქტები, მაგ: კარტოფილი | გრ/დღეში             | 340      | 410        | 480        |
| ბოლქვიანი ბოსტნეული                                                                             | გრ/დღეში             | 200      | 230        | 250        |
| ხილი                                                                                            | გრ/დღეში             | 200      | 230        | 250        |
| <b>საკმარისი რაოდენობის/ ზომიერად...</b>                                                        |                      |          |            |            |
| რძე, რძის პროდუქტები                                                                            | მლ/დღეში ან გრ/დღეში | 400      | 420        | 450        |
| ხორცი, ხორცის პროდუქტები                                                                        | გრ/დღეში             | 55       | 65         | 75         |
| კვერცხი                                                                                         | ცალი კვირაში         | 2        | 2-3        | 2-3        |
| თევზი                                                                                           | გრ/კვირაში           | 150      | 180        | 200        |
| <b>მცირე რაოდენობით...</b>                                                                      |                      |          |            |            |
| ზეთი, კარაქი, მარგარინი                                                                         | გრ/დღეში             | 30       | 35         | 35         |
| <b>არასასურველი საკვები</b>                                                                     |                      |          |            |            |
| მაგ: ნამცხვარი, ბისკვიტი, ტკბილეული                                                             | გრ/დღეში             | 50-მდე   | 80-მდე     | 80-მდე     |
| ხილფაფა, შაქარი                                                                                 | გრ/დღეში             | 10-მდე   | 20-მდე     | 20-მდე     |

წყარო: უ. ალექსი და მ. კერსტინგი, 1999. რას მიირთმევენ ბავშვები და რა უნდა მიირთვან მათ. მიუნხენი. გერმანია, ბავშვთა კვების გერმანული კვლევითი ინსტიტუტი, დორტმუნტი.



ინდუსტრიულ ქვეყანათა უმეტესობაში ბავშვთა და მოზარდთა სიმსუქნემ საგანგაშო ზღვარს მიაღწია, ეს ასევე მზარდი პრობლემაა განვითარებად ქვეყნებში, განსაკუთრებით ქალაქებში. ზრდასრულ ადამიანთა მსგავსად, ბავშვებიც სიმსუქნის რისკის ქვეშ მოექცევიან, თუ ზედმეტი კალორიებით გაჯერებულ საკვებს, დიდი რაოდენობით ცხიმოვან პროდუქტებს და შაქარს, გაზიან სასმელებს და ტკბილეულს მიირთმევენ და თუ ცოტას ვარჯიშობენ.

## ე. როგორ შევიმუშაოთ შეჯერებული და ბალანსირებული კვების რაციონი

### 1. კვების რაციონის მიმართულებები

ბევრი ქვეყნის ექსპერტმა ჩაატარა კვების ეროვნული მოდელების ანალიზი, რაც მიზნად ისახავს კვების ეროვნული რაციონის მიმართულებების შემუშავებას უფრო ჯანსაღი კვებისთვის. ამგვარ მიმართულებათა მაგალითები, რომლებიც მეორე საინფორმაციო მასალაშია მოცემული - ამა თუ იმ ქვეყნისთვის შესაფერის არჩევანს გვთავაზობს. ისინი გვაძლევენ ცხოვრების სტილთან, ჰიგიენასთან და სანიტარულ ნორმებთან დაკავშირებულ რჩევებსაც.

რადგანაც ასეთი სახელმძღვანელო პრინციპები მოცემული ქვეყნის სიტუაციაზეა მორგებული, საჭიროა მათი ადაპტაცია ისე, რომ სხვა ქვეყნისთვის გახდეს მისაღები. სამწუხაროდ, სახელმძღვანელო პრინციპების უმეტესობა უშუალოდ ბავშვთა კვებას არ ეხება, თუმცა შეიძლება ხშირად ბავშვებსაც გამოადგეთ.

ადგილობრივ საკვებ რაციონთან დაკავშირებული სახელმძღვანელო პრინციპები ხშირად გამოხატულია ვიზუალურად, შეიძლება წრის ან პირამიდის ფორმითაც. მე-5 სურათი გვიჩვენებს გვატემალასთვის დამახასიათებელი, ფართოდ გამოყენებული ადგილობრივი საკვები ჯამის ფორმაში მოთავსებულ კვების რაციონს.

სურათი 5. გვატემალასთვის დამახასიათებელ საკვები პროდუქტები (1998)



წყარო: გვატემალას საკვები რაციონის ეროვნული კომისია. 1998. ინფორმაცია საკვები რაციონის შესახებ გვატემალასთვის.

საკვების რაციონთან დაკავშირებული ამ სახელმძღვანელო პრინციპის ძირითადი გზავნილი იმაში მდგომარეობს, რომ მოხდეს პროდუქტთა სხვადასხვა ჯგუფებიდან საკვების რეგულარული მოხმარება სხვადასხვა სეგმენტებისთვის განსაზღვრული პროპორციების მიხედვით. ქვეყნისთვის განკუთვნილ კვების რაციონის სახელმძღვანელო პრინციპებში (იხ. საინფორმაციო მასალა 2) მოცემულია დამატებითი კონკრეტული წესები ტექსტის ფორმით, რომლებიც ჯანსაღი კვების რაციონის შედგენას ეხება.

თუ კვების რაციონის სახელმძღვანელო პრინციპები შემუშავებულია თქვენი ქვეყნისთვის, მათი გამოყენება შეიძლება საკვები ელემენტების შესახებ ღირებული ინფორმაციის მისაწოდებლად თქვენს რეგიონში და ჯანსაღი კვების სწავლებისათვის მნიშვნელოვანი საკითხების შერჩევაში. ასეთი სახელმძღვანელო პრინციპები კარგია მშობლებთან, ჯანდაცვის წარმომადგენლებთან და თავად ბავშვებთან საუბრის დასაწყებად. მათ, მშობლებთან ერთად, შეუძლიათ გამოთქვან თავიანთი მოსაზრებები სასკოლო კვებასთან დაკავშირებით.

■ **აქტივობა 8** კვების რაციონის სახელმძღვანელო პრინციპები

## 2. ადგილობრივი კვების რაციონი

■ **აქტივობა 9** ადგილობრივი კვების რაციონი

კვების რაციონთან დაკავშირებული სახელმძღვანელო პრინციპები, როგორც წინა პარაგრაფებშია ნაჩვენები, ადგილობრივი პირობების შესატყვისი უნდა იყოს. მრავალფეროვანი საკვების მიღების რეკომენდაცია მოცემულია კვების რაციონის ყველა სახელმძღვანელო პრინციპებში, რაც გ. პარაგრაფში განხილულ ძირითად ფაქტს ეყრდნობა - არ არსებობს არც ერთი პროდუქტი, რომელიც ყველა, იმ ელემენტს შეიცავს, რომელიც ჩვენ გვჭირდება.

მსოფლიოს უმეტეს რეგიონებში ადამიანებს კვების ტრადიციული მოდელი აქვთ შემუშავებული, რომლებიც ჯანმრთელობის და ზრდისთვის საჭირო მრავალფეროვან საკვებ ელემენტს შეიცავს - უმეტესობა ამგვარი პროდუქტებისა მოსახლეობისთვის ხელმისაწვდომია. ასეთი მაგალითები კვების რაციონის გაუმჯობესების საფუძველს უნდა წარმოადგენდეს.

ჯანსაღი კვებისადმი პრაქტიკული მიდგომა გამოიხატება მრავალფეროვანი პროდუქტების მიღებაში, ტრადიციულ ძირითად პროდუქტებზე, (მაგ., ბრინჯი, ხორბალი, სიმინდი, კასავა ან კარტოფილი) და დამატებით - მსუბუქი კერძი, საკმაზი, წვნიანი ან მოშუშული ხორცი ან თევზი (იხ. სურათი 6).

ეს დამატებითი პროდუქტი გვაძლევს:

- დამატებით ენერგიას - უხვადაა ლობიოში, ბარდაში, მიწის თხილსა და ზეთში;
- დამატებით ცილებს - არის ლობიოში, ბარდაში, მიწის თხილში, ხორცში და თევზში;
- ძირითად მიკროელემენტებს - გაჯერებულია ბოსტნეული, ხილი, ხორცი და თევზი.

## სურათი 6. შეჯერებული კვების საოჯახო რაციონი.



წყარო: FAO, 2004. ჯანსაღი კვების საოჯახო სახელმძღვანელო. რომი

დამატები ინგრედიენტები სხვადასხვა არომატის, ფერისა და შესახედაობის წყალობით კერძებს უფრო გემრიელს ხდის. მაგ: ისინი შეიძლება იყოს თხევადი, მშრალი, მკვრივი, ხრაშუნა, რომლებიც კერძს მიმზიდველს ხდის, აღძრავს მადას და განაწყობს ხალხს ჯანსაღი საკვების საკმარისი რაოდენობით მიღებისთვის. მონოტონური საკვები კი ამგვარ სტიმულს მოკლებულია.

ჯანსაღი საკვები შეიძლება შედგებოდეს ძირითადი პროდუქტისგან, რასაც ემატება ბოსტნეულის მცირე ოდენობა, პარკოსნები, ხორცი, თევზის ან ფრინველის ხორცი ზედ მოსხმული საწებლით. განვითარებად ქვეყნებში ცხიმისანი საწებელი კარგია, რადგანაც კვების რაციონში არ არის საკმარისი ცხიმი. კვების რაციონი ჯანსაღად და ბალანსირებულად იმ შემთხვევაში ჩაითვლება, თუ ოჯახის ყველა წევრი ღებულობს საკმარისი რაოდენობის მრავალფეროვან საკვებს, რომელიც არ არის რთული და ძვირი.

კვების რაციონის გაუმჯობესება უნდა მოხდეს კვების ადგილობრივი ნორმების და მოთხოვნების გათვალისწინებით, ადგილობრივი პროდუქტების გამოყენებით - პირველ რიგში, ეკონომიკური მოსაზრებით. გარდა ამისა, ადგილობრივი საკვებისგან შემდგარი კვების რაციონი უფრო შეგუებადია, უფრო მეტიც, ხალხს უჭირს ჩვევების დავიწყება და ცვლილებებთან შეგუება, განსაკუთრებით ძირეულ ცვლილებებთან. როგორც წესი, შესაძლებელია რაციონში საკვები ელემენტების ხარისხის მნიშვნელოვნად გაზრდა მცირეოდენი ცვლილებებისა და დანამატების ხარჯზე.

სურათი 6. შეჯერებული კვების საოჯახო რაციონი გვიჩვენებს, თუ როგორ შეგვიძლია შევიშუშოთ შეჯერებული, საკვები ელემენტებით მდიდარი გემრიელი რაციონი, სადაც მთავარი ადგილი ძირითად ადგილობრივ პროდუქტებს დაეთმობა, მას კი სხვა, ადგილობრივი მოსახლეობისთვის მისაღები პროდუქტები დაემატება. ყველაზე კარგი იქნება, თუ კვების რაციონის კომბინაციაში ისეთი ელემენტი შევა, რომელიც ძირითად პროდუქტს აკლია - მაგ., დამატებითი ცილები, როცა ძირითადი პროდუქტი სახამებლიანი ძირები და ბოლქვებია, ან საკვები უჯრედისი, თუ წმინდად დაფქვილი მარცვლეულია. ამგვარი კომბინაციების შემუშავებისას სასურველია ადგილობრივ პროდუქტებში საკვები ელემენტების შემცველობაზე სრული წარმოდგენა გვქონდეს.

თუ ოჯახი ასეთი შეჯერებული რაციონით იკვებება ყოველდღიურად და დამატებით ოჯახის კვების რაციონისადმი სხვადასხვა წევრის ინდივიდუალურ მოთხოვნებს ითვალისწინებს (განსაკუთრებით ეს პატარა ბავშვებს, ორსულებსა და მეძუძურ დედებს ეხება), მაშინ მთელი ოჯახი ისიამოვნებს “ჯანსაღი და ბალანსირებული კვების რაციონით”, რაც კეთილდღეობის, ჯანმრთელობისა და ზრდის კარგი საფუძველია.

### ჯანსაღი კვების რაციონი არ უნდა იყოს რთული და ძვირი

## ვ. საკვების რეგულარული მიწოდება

როგორც აღვნიშნეთ, სწორი კვების პრინციპი ოჯახის ყველა წევრის მოთხოვნილებების დაკმაყოფილებას მოითხოვს. რაციონი მხოლოდ მაშინ შეიძლება ჩაითვალოს მისაღებად, თუ ნოყიერი და უსაფრთხო საკვებისგან შედგება და თუ ოჯახის წევრთა მოთხოვნებს აკმაყოფილებს. მაგრამ, ამასთან ერთად, პროდუქტები ოჯახისთვის რეგულარულად ხელმისაწვდომი უნდა იყოს. ეს საკუთარი გამოცდილებიდანაც ყველამ კარგად ვიცით; კიდევ უფრო მწვავეა ჩვენი წყალზე დამოკიდებულება, როცა გარკვეული დროის მანძილზე მშრალ საკვებზე ვიმყოფებით; სრული უწყობის პირობებში ზრდასრული ადამიანისთვის ფატალური შედეგი სამ დღეში დგება, ხოლო ბავშვებისთვის - კიდევ უფრო მოკლე პერიოდში.

ავხსნათ, რატომ უნდა მივიღოთ საკვები რეგულარულად: ადამიანის ორგანიზმს შეუძლია ზოგი საკვები ელემენტის დიდი რაოდენობით შენახვა, სხვების კი - მცირე რაოდენობით. განსხვავებები საგრძნობია. მაგალითად, სხეულის ცხიმის სახით არსებულ ენერგიის მარაგს შეუძლია შეავსოს მრავალი კვირის მანძილზე საკვების ნაკლებობა. ზოგიერთი ვიტამინის და მინერალის მარაგმა შეიძლება გასტანოს რამდენიმე თვე. მაგრამ ორგანიზმში სხვა ვიტამინების მარაგი ბევრად მცირეა, განსაკუთრებით კი, ე.წ. წყალში ხსნადი ვიტამინების, როგორიცაა C, B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, B<sub>12</sub>, ნიკოტინის და ფოლიუმის მჟავები, რომელთა მარაგი შეიძლება რამდენიმე დღეში ამოიწუროს. საკვები ელემენტების მწვავე ნაკლებობა შეიძლება შემდეგ სწრაფად განვითარდეს. ავადმყოფობის შემთხვევაში ორგანიზმი დამატებით საკვებ ელემენტებს მოითხოვს; მათმა უკმარისობამ შეიძლება კიდევ უფრო დააჩქაროს ორგანიზმის გამოფიტვა. პატარა ბავშვები განსაკუთრებული რისკის ქვეშ არიან, რადგან მათი სხეულის ზომის გამო ორგანიზმისთვის დასაშვები მარაგის მიღება შეზღუდულია. მათი ორგანიზმის მარაგის გამოფიტვას ხშირი ინფექციური დაავადებებიც ხელს უწყობს. ზრდის გამო კი, ბავშვებს აქვთ საკვები ელემენტების მაღალი მოთხოვნა.



მთავარია ვიცოდეთ, რომ მრავალფეროვანი საკვები მთელი წლის მანძილზე ხელმისაწვდომი იქნება ოჯახის ნებისმიერი წევრისთვის და არა მარტო ბავშვების, ორსულებისა და მეძუძური დედებისთვის. მწირი რაციონის გასამდიდრებლად მნიშვნელოვანი ძალისხმევაა საჭირო მოუსავლიან სეზონებზე, როცა ღარიბი ქვეყნების მოსახლეობა ხშირად ნაკლებად მრავალფეროვან და არასაკმარის საკვებს ღებულობს. “ოჯახის საკვებით უზრუნველყოფისთვის” ერთ-ერთი მთავარი ფაქტორია საკვების მიწოდების სტაბილურობა. (იხ. ასევე შესავალი ნაწილი 2).

---

## ზ. დასკვნა

ჯანსაღი კვების რაციონი შეიძლება ადგილობრივი კვების მოდელს ეყრდნობოდეს, ადგილობრივად მისაწვდომი პროდუქტებისა და კვებითი ჩვევების გამოყენებით. ჯანსაღი კვების რაციონი:

- რეგულარულად შეიცავს მრავალფეროვან საკვებს პროდუქტების სხვადასხვა ჯგუფიდან;
- აკმაყოფილებს ოჯახისა თუ სხვა კოლექტივის ყველა წევრის მოთხოვნილებას საკვები ელემენტების, ენერგიისა და სისტემატური კვების თვალსაზრისით;
- უვნებელია - არ არსებობს შხამების, ობის, ქიმიკატებისა და უსუფთაო ხელებით ჭამის რისკი;
- ყველასთვის მისაღები და მოსაწონია და შეესაბამება კულტურულ ღირებულებებსა თუ სოციალურ ნორმებს;
- “საკმარისია”, ანუ მთელ წელიწადზე თანაბრადაა გადანაწილებული - ადამიანები წლის ნებისმიერ დროს სწორად და საღად იკვებებიან.

■ აქტივობა 10 შეჯამება

## საინფორმაციო ფურცელი 1. ძირითადი მარგი ნივთიერებები, მათი ფუნქციები და მათი შემცველი საკვები

| მარგი ნივთიერებები                                                                                                                                       | ფუნქციები                                                                                                                                                                                                                                                                         | წყაროები:                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>მაკროელემენტები</b>                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| ცილები                                                                                                                                                   | აყალიბებს, „აშენებს“ და ინარჩუნებს კუნთებს, სისხლს, კანს, ძვლებს და ორგანიზმის სხვა ქსოვილებს და ორგანოებს; მნიშვნელოვანია (ენზიმები, ჰორმონები) მეტაბოლიზმის პროცესებისთვის.                                                                                                     | ყოველგვარი ხორცი, თევზი, პარკოსნები, სოიო, მიწის თხილი, რძე, ყველი, იოგურტი (მაწონი) და კვერცხი.                                                                                                                                                                          |
| ნახშირწყლები                                                                                                                                             | ორგანიზმს ენერგიით უზრუნველყოფს                                                                                                                                                                                                                                                   | მარცვლეულ-ბურღულეული (ბრინჯი, სიმინდი, ხორბალი, ფეტვი), ბოლქვოვანი ბოსტნეული (კასავა, კარტოფილი და ა.შ); შაქარი.                                                                                                                                                          |
| ცხიმები                                                                                                                                                  | უზრუნველყოფს ენერგიით, ზოგიერთი ცხიმი საჭიროა, როგორც საშენი მასალა და ორგანიზმს გარკვეული ვიტამინების ათვისებაში ეხმარება.                                                                                                                                                       | ყველანაირი ბოსტნეული და ცხოველური ცხიმი; ღორის ქონი, კარაქი, ერბო, მარგარინი, ზოგიერთი ხორცი და ხორცის პროდუქტები, თევზის ზოგი სახეობა; თხილეული და სოიო.                                                                                                                 |
| <b>მიკროელემენტები</b>                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| ვიტამინი A                                                                                                                                               | საჭიროა ორგანიზმში ჯანმრთელი ქსოვილების, განსაკუთრებით თვალის, კანის, ძვლების, სასუნთქი გზების და საჭმლის მომნელებელი სისტემის ქსოვილების შესაქმნელად და აღსადგენად. ძალზე მნიშვნელოვანია იმუნური სისტემისთვის. მცენარეული საკვებიდან ხდება ბეტა-კაროტინის გარდაქმნა A ვიტამინად. | დედის რძე, ღვიძლი, კვერცხი და ყოველდღიური პროდუქტები; პალმის ზეთი, მუქი ხილი და ბოსტნეული.                                                                                                                                                                                |
| ვიტამინი B-ს კომპლექსი: თიამინი, რიბოფლავინი, ნიკოტინი, ვიტამინი B <sub>6</sub> , ფოლიუმის მჟავა, პანტოთენური მჟავა, ვიტამინი B <sub>12</sub> და ბიოტინი | საჭიროა ნახშირწყლების, ცხიმის და ცილების ენერგიად გადასაქცევად, ქსოვილების წარმოქმნა-აღდგენისთვის, ფოლიუმის მჟავა სისხლის ჯანმრთელ უჯრედებს წარმოშობს. B ჯგუფის ვიტამინების ადექვატური ოდენობით მიღება აუცილებელია.                                                               | მუქმწვანე ბოსტნეული, მიწის თხილი, პარკოსნები, მარცვლეულ-ბურღულეული, ხორცი, თევზი, კვერცხი, რძის პროდუქტები.                                                                                                                                                               |
| ვიტამინი C                                                                                                                                               | აუცილებელია რკინის შესათვისებლად, კოლაგენის წარმოსაქმნელად (შემაერთებელი ქსოვილები), რომელიც კრავს ორგანიზმის უჯრედებს და ანტიოქსიდანტად გვევლინება.                                                                                                                              | ბევრი ხილი, განსაკუთრებით ციტრუსები და გუავა, ბევრი ბოსტნეული, კარტოფილის ჩათვლით.                                                                                                                                                                                        |
| ვიტამინი D                                                                                                                                               | მნიშვნელოვანია სხეულის მიერ კალციუმის გამოსაყენებლად                                                                                                                                                                                                                              | თევზის ქონი, კვერცხი, რძე; მას ორგანიზმში წარმოქმნის, როცა სხეული მზის პირდაპირი სხივების ქვეშ ხვდება.                                                                                                                                                                    |
| რკინა                                                                                                                                                    | სისხლის წითელი უჯრედების ძირითადი კომპონენტი; აუცილებელია ორგანიზმის უჯრედების სათანადოდ ფუნქციონირებისთვის.                                                                                                                                                                      | ღვიძლი, ხორცი, მარცვლეულ-ბურღულეული (განაკუთრებით - დაუმუშავებელი), თევზი, კვერცხი, ბევრი პარკოსანი, მწვანე ფოთლოვანი ბოსტნეული ჩირი. რკინა ცხოველური საკვებიდან უკეთ იწოვება, ვიდრე მცენარეულიდან. ვიტამინ C -სთან ერთად რკინა გაცილებით უკეთ შეითვისება და გამოიყენება. |
| კალციუმი და ფოსფორი                                                                                                                                      | მნიშვნელოვანია ორგანიზმის სიცოცხლისუნარიანობისათვის, კბილებისა და ძვლების გასამაგრებლად.                                                                                                                                                                                          | რძე და რძის პროდუქტები, მცირე ზომის თევზი (ძვლებთან ერთად). პარკოსნები, ფეტვი, მუქმწვანე ფოთლებიანი ბოსტნეული.                                                                                                                                                            |
| იოდი                                                                                                                                                     | მნიშვნელოვანია ფიზიკური ზრდისა და გონებრივი განვითარებისთვის                                                                                                                                                                                                                      | ზღვის პროდუქტები და იოდით გამდიდრებულ ნიადაგზე მოყვანილი პროდუქტები. იქ, სადაც იოდის ნაკლებობა შეიმჩნევა, საკვები და მარილი იოდით უნდა იქნეს გამდიდრებული.                                                                                                                |
| <b>რაციონის დამატებითი მნიშვნელოვანი კომპონენტები</b>                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| უჯრედისი მოუწელებელი და არშეთვისებადი ნაწილაკები                                                                                                         | გამტარია სხვა მარგი ნივთიერებებისთვის, კარგი გარემოა ბაქტერიული ფლორისთვის, ორგანიზმს შლაკებისგან წმენდს                                                                                                                                                                          | დაუმუშავებელი მარცვლეული, სახამებლიანი ბოლქვოვანი, ხილი, ბოსტნეულის უმეტესობა, პარკოსნები.                                                                                                                                                                                |
| წყალი                                                                                                                                                    | სხეულს სითხით ამარაგებს და ორგანიზმის ტემპერატურას არეგულირებს                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                           |



## საინფორმაციო ფურცელი 2. სწორად შედგენილი რაციონის მაგალითები

### ავსტრალია

რაციონი ავსტრალიელებისთვის (1991)

- მიირთვით კვებითი ღირებულების მრავალფეროვანი საკვები.
- მარცვლეული და ბურღულეული დიდი ოდენობით (სასურველია, იყოს დაუმუშავებელი მარცვალი); აგრეთვე ბოსტნეული (პარკოსნების ჩათვლით) და ხილი.
- მიირთვით ნაკლებ ცხიმოვანი საკვები, განსაკუთრებით, ერიდეთ გამდიდრებულ ცხიმებს.
- შეინარჩუნეთ ნორმალური წონა ფიზიკური ვარჯიშის და სწორი კვების ბალანსირების ხარჯზე.
- ალკოჰოლური სასმელები მხოლოდ შეზღუდული ოდენობით.
- შეზღუდეთ შაქრის და შაქრის შემცველი საკვების მიღება.
- უპირატესობა ნაკლებ მარილიან საკვებს მიანიჭეთ; მარილი საერთოდ შეზღუდული ოდენობით გამოიყენეთ.
- წახალისეთ და ხელი შეუწყვეთ ძუძუთი კვებას.

### ჩინეთი

- მიირთვით მრავალფეროვანი საკვები.
- ბურღულეული/მარცვლეული თქვენი მთავარი საკვები პროდუქტი უნდა გახდეს.
- მიირთვით მეტი ბოსტნეული, ხილი და კარტოფილი (მათ შორის, ტუბილი კარტოფილი და კასავა).
- დალიეთ რძე, მიირთვით სოიო და მისი პროდუქტები ყოველდღე.
- მეტად მოიხმარეთ თევზი, ფრინველის ხორცი, კვერცხი, მჭლე ხორცი. შეამცირეთ ცხიმების და ქონების მიღება.
- ჯანსაღი საკვების მიღებასთან ერთად ფიზიკურად ივარჯიშეთ. შეინარჩუნეთ ზომიერი წონა.
- მიირთვით მსუბუქი, ნაკლებცხიმოვანი და ნაკლებმარილიანი საკვები.
- თუ ალკოჰოლს იღებთ, შეზღუდეთ რაოდენობა.
- ერიდეთ ვადაგასულ საჭმელს.

### გვატემალა

სწორი რაციონის სახელმძღვანელო გვატემალასთვის (1998) – ნათარგმნი

- გამოიყენეთ მარცვლეული, ბურღულეული და კარტოფილი, რადგან ეს პროდუქტები სასარგებლოა, მათი კვებითი ღირებულება მაღალია, იაფია და გემრიელი.
- ყოველდღე მიირთვით ბოსტნეული და მწვანილი, რადგან ისინი სასარგებლოა თქვენი ჯანმრთელობისთვის.
- ყოველდღე მიირთვით სხვადასხვა ხილი, რადგან სასარგებლოა და ადვილად მოსაწონებელი.
- თუ ყოველდღიურად კუს ხორცს და ლობიოს მიირთმევთ, შეურიეთ ეს ორი საკვები - ისინი კარგად ავსებენ ერთმანეთს.
- კვირაში ორჯერ მაინც მიირთვით ხორცი ან კვერცხი, ყველის ნაჭერი, ან ერთი ჭიქა რძე, რომ თქვენი რაციონი შეავსოთ.
- კვრაში ერთხელ მაინც მიირთვით ღვიძლი ან ხორცი, რომ ჯანმრთელობა და ენერგია შეინარჩუნოთ.

### ნამიბია

რაციონი ნამიბიისთვის (2000)

- მიირთვით მრავალფეროვანი საკვები.
- ყოველდღე მიირთვით ბოსტნეული და ხილი.
- მიიღეთ მეტი თევზი.
- რეგულარულად მიიღეთ ხორცი და ლობიო.
- მიირთვით დაუმუშავებელი მარცვლის შემცველი საკვები.
- გამოიყენეთ მხოლოდ იოდიზებული მარილი; მარილი კი შეამცირეთ.
- საკვები დღეში სამჯერ მაინც მიიღეთ.
- მოერიდეთ ალკოჰოლს.
- მოიხმარეთ სუფთა, ვარგისი წყალი და საკვები.
- მიაღწიეთ ჯანსაღ წონას და შეინარჩუნეთ იგი.

### ფილიპინები

კვების სახელმძღვანელო ფილიპინებისთვის (06/2000)

- ყოველდღე მიირთვით მრავალფეროვანი საკვები.
- ჩვილი ბავშვები 4-6 თვემდე მხოლოდ დედის რძით კვებით, შემდეგ კი შესაფერის საკვებთან ერთად განაგრძეთ ძუძუთი კვება.
- ბავშვების ნორმალურ ზრდას ხელი სწორი რაციონით შეუწყვეთ და აკონტროლეთ წონა და ზომა.
- ხშირად მოიხმარეთ თევზი, მჭლე ხორცი, ფრინველის ხორცი და ლობიო.
- მიირთვით მეტი ბოსტნეული, ხილი და ბოლქვეული კულტურები.
- გამოიყენეთ კარგი ხარისხის ცხიმები და ზეთები ყოველდღიურად.
- ყოველდღე მიირთვით კალციუმით მდიდარი საკვები, როგორცაა რძე, რძის პროდუქტები, მცირე ზომის თევზი და მუქმწვანე ბოსტნეული.
- გამოიყენეთ იოდიზებული მარილი, მაგრამ მოერიდეთ მარილიანი საკვების ჭარბად მიღებას.
- მიიღეთ სუფთა და უვნებელი საკვები.
- ჯანმრთელი ცხოვრების წესის შესანარჩუნებლად რეგულარულად ივარჯიშეთ, არ მოწიოთ, მოერიდეთ ალკოჰოლურ სასმელებს.

### ტაილანდი

რაციონის შესარჩევად განკუთვნილი სახელმძღვანელო (2000)

- მიირთვით მრავალფეროვანი, საკვების ხუთი ჯგუფიდან ამოჩეული, პროდუქტები და შეინარჩუნეთ წონა.
- მიირთვით საკმაო რაოდენობის ბრინჯი ან ნახშირ-წყლებით მდიდარი სხვა ძირითადი პროდუქტი.
- მიირთვით ბევრი ხილი და ბოსტნეული რეგულარულად.
- მიირთვით თევზი, მჭლე ხორცი, კვერცხი, პარკოსნები.
- დალიეთ ხარისხიანი რძე თქვენი ასაკისათვის შესაფერისი ოდენობით.
- მიირთვით ზომიერი ცხიმოვანობის საკვები.
- მოერიდეთ მარილიან და შაქრის შემცველ საკვებს.
- მიირთვით სუფთა, უვნებელი საკვები.
- მოერიდეთ ან შეამცირეთ ალკოჰოლური სასმელების მიღება.

## შესავალი ნაწილი 2

### არასწორი კვება და მისი მიზეზები

#### ❶ მიზნები

- არასწორი კვების ძირითადი ტიპების და არასწორი კვებით მიღებული ზიანის შესწავლა
- დამახასიათებელი ნიშნების ამოცნობა კლასში
- არასწორი კვების კომპლექსური მიზეზების გაცნობა
- არასწორ კვებასთან ბრძოლის სტრატეგიის და ამ საკითხში განათლების როლის განსაზღვრა

#### 📄 შინაარსი

შესავალი

- ა. არასწორი კვების ძირითადი ტიპები და მისი შედეგები
- ბ. დამახასიათებელი ნიშნები
- გ. არასწორი კვების მიზეზები
- დ. არასწორ კვებასთან ბრძოლის სტრატეგიები
  1. საზოგადოებისა და ინდივიდების ქმედებები
  2. განათლებისა და სკოლის როლი
- ე. დასკვნა

#### ➡ ძირითადი გზავნილები

- არასწორი კვებით მიღებული ზიანის შესწავლა
- არასწორი კვების ამოცნობის შესაძლო სიმნელები
- პედაგოგების მიერ დამახასიათებელი ნიშნების ამოცნობა
- არასწორი კვების მრავალი მიზეზი
- სწავლება აღმოფხვრის არასწორ კვებას

## ბ ა რეზიუმე

ეს ნაწილი ეხება არასწორი კვების ძირითად ტიპებს, მათ სიმპტომებს და არასწორი კვებით მიყენებულ ზიანს. აქ განხილულია სკოლების როლი არასწორი კვების შესწავლის საკითხში და დროის მცირე პერიოდში მასთან ბრძოლის მეთოდები. ამ ნაწილში განხილულია არასწორი კვების კომპლექსური მიზეზები და მისი თავიდან აცილების გზები; თუ რა გავლენა შეიძლება იქონიოს განათლებამ და რატომ არის ამდენად მნიშვნელოვანი ჯანსაღი კვების შესახებ სკოლაში ცოდნის მიღება.

## მ წინიშვნები ეროვნული სასწავლო პროგრამის შემქმნელებისათვის

ისევე, როგორც შესავლის I ნაწილის, ასევე ამ ნაწილის ტექსტიც შეიძლება გამოყენებულ იქნეს როგორც ინფორმაციის და კონცეფციების განმსაზღვრელი მასალა, განსაკუთრებით არასწორი კვების ტიპების, ამ ტიპების ამოცნობის და მოსწავლეთა ქცევებზე მისი გავლენის შესწავლის მიზნით. დიეტოლოგებმა და ჯანდაცვის სპეციალისტებმა უნდა შეაფასონ, თუ როგორ შეესაბამება ამ ნაწილის შინაარსი მათ საკუთარ მოსაზრებებს. თქვენ უნდა გაიაზროთ თქვენი კოლეგების მოსაზრება არასწორი კვებისა და იმ ძირითადი მიზეზების შესახებ, რაც იწვევს არასწორ კვებას, იდეა “ოჯახური კვების უსაფრთხოების შესახებ” და განიხილოთ მოკლედ, თუ რამდენად ვარგისია ისინი კვებასთან დაკავშირებული პრობლემების დიაგნოსტიკისთვის თქვენს საკუთარ ქვეყანაში. (ქვეყნის სპეციფიკური კვების პრობლემები განხილული იქნება სახელმძღვანელოს ნაწილში ბ). ასევე, მოგვიანებით, უფრო დეტალურად იქნება განხილული განათლებისა და სკოლების როლი ამ საკითხში. ამ ფაზაზე მნიშვნელოვანია იმის ხაზგასმა, თუ რამდენად ფართოა სკოლების შესაძლო პასუხისმგებლობა ჯანსაღი კვების ადგილობრივ საკითხებში. ამ თავის გაცნობის შემდეგ, შესაძლოა სასურველად ჩათვალოთ აქტივობების ნაწილის ბოლოს მოცემული პლაკატების მასალის გამოყენება.

მათ, ვისაც არასწორ კვებასთან დაკავშირებული ძირითადი ფაქტების და კონცეფციების გაცნობის სურვილი აქვთ, ამაში ყველა აქტივობა შეიძლება დაეხმაროს. შეუძლიათ ეს ინდივიდუალურად ან ჯგუფურად გააკეთონ. მათ კი, ვინც განათლების სისტემაში უშუალოდ არ არის ჩართული, ვურჩევთ გადახედონ კონკრეტული შემთხვევების შესწავლას 3, 4 და 5. აქტივობები 6 და 7, რომელიც (ეხება არასწორი კვების მიზეზებსა და განათლების როლს ამ საკითხში) სწორი ხედვის ჩამოყალიბებაში დაეხმარებათ.

## წინასიტყვაობა

### ■ აქტივობა 1 ტერმინოლოგია

როგორც ვნახეთ, “ცუდი რაციონი” ძირითადად გულისხმობს აუცილებელი მარგი ნივთიერებებისა და კალორიული საკვების ნაკლებობას. ადამიანები ცუდად იკვებებიან იმ შემთხვევაში, თუ მათ არა აქვთ საკმარისი საკვები ან აქვთ საკვები, რომელიც არ არის მრავალფეროვანი და ბალანსირებული.

“ცუდი რაციონში” შესაძლოა ზოგიერთი მარგი ნივთიერებებისა და კალორიების ზედმეტი რაოდენობით მიღებაც იგულისხმებოდეს. ჭარბი კვება ჩვეულებრივ ნიშნავს ზედმეტი საკვების ან ზედმეტად კალორიული საკვების მიღებას, იმ დროს, როცა ფიზიკური აქტივობა ძალიან დაბალია. საინტერესოა, რომ ერთი და იგივე ადამიანის მიერ ზედმეტი საკვების მიღება (საკვების ჭარბკალორიულობა) ხშირად თანხვედბა ზოგიერთი აუცილებელი საკვები ნივთიერების (კერძოდ, რკინისა და A ვიტამინის) ნაკლებობას.

ამგვარად, არასწორი კვება გულისხმობს როგორც გადამეტებულ, ასევე არასაკმარის კვებას და ეს პრობლემა არსებობს როგორც განვითარებულ, ასევე განვითარებად ქვეყნებში. მიუხედავად იმისა, რომ გადამეტებული კვებისა და სიმსუქნის მაჩვენებელი სწრაფად იზრდება, განსაკუთრებით განვითარებადი ქვეყნების ურბანულ ტერიტორიებზე, ყველაზე ფართოდ გავრცელებულ პრობლემად განვითარებადი ქვეყნებისათვის ჯერ კიდევ რჩება არასაკმარისი კვება - აუცილებელი საკვები ნივთიერებებისა და კალორიული საკვების ნაკლებობა (იხ. ცხრილი 7).

### ცხრილი 7. ტერმინოლოგია

**არასწორი კვების შესახებ საუბრისას გამოიყენება სხვადასხვა ტერმინები:**

- **არასწორი კვება** - არის ძირითადი ტერმინი, რომელიც გამოხატავს საკვებისა და კალორიების არასაკმარისი ან ზედმეტი რაოდენობით მიღებას და შედეგად იწვევს ჯანმრთელობის შერყევას. ეს ტერმინი მოიცავს როგორც გადამეტებულ კვებას, ასევე არასაკმარის კვებას.
- **შიშშილი** - აღწერს ფიზიოლოგიურ და ფსიქოლოგიურ დისკომფორტს, გამოწვეულს საკვების ნაკლებობით. ეს არის სუბიექტური ფენომენი, თუმცა ეს ტერმინი ზოგჯერ ასევე გამოიყენება არასაკმარისი კვების აღსაწერად მოსახლეობის გარკვეული ჯგუფებისათვის.
- **არასაკმარისი კვება** - არის მდგომარეობა, რომელიც გამოწვეულია საკვები ნივთიერებებისა და კალორიების ნაკლებობით. ამ ტერმინის შემდგომი დიფერენცირება იმის შესაბამისად შეიძლება, თუ რა/ან სპეციფიკური მარგი ნივთიერების ნაკლებობაზეა საუბარი – მაგ. პროტეინების ნაკლებობა (ცილოვანი ენერგიის უკმარობა), ან რომელიმე კონკრეტული მარგი ნივთიერების ნაკლებობა. თანამედროვე მსოფლიოში ცილოვანი ენერგიის უკმარობა ძირითადად გვხვდება რომელიმე ტიპის მარგი ნივთიერების ნაკლებობასთან ერთად.

რა ხდება, როდესაც ადამიანებს ჯანსაღი კვების რაციონი არ აქვთ. ამ დროს შედეგები არის არა მხოლოდ ფიზიკური, არამედ მენტალური, სოციალური და ეკონომიკური ხასიათის. არაადეკვატური კვება პატარა ბავშვებში ზრდის შენელებას ან შეჩერებას, სხეულის დასუსტებას და ინტელექტუალური განვითარების შეფერხებას იწვევს. სკოლის ასაკის ბავშვები, რომლებიც საკმარის საკვებს არ იღებენ, ვერ ახერხებენ კონცენტრირებას და ისე ვერ სწავლობენ, როგორც ის ბავშვები, რომლებიც სწორად იკვებებიან. არაადეკვატური კვება ასევე ზემოქმედებს უფროსი ასაკის ბავშვებსა და მოზრდილებზეც და იწვევს შრომისუნარიანობის დაქვეითებასა და ავადმყოფობას. ავადმყოფობაში იგულისხმება არა მხოლოდ ფიზიკური უძლურება ან მენტალური სტრესი, არამედ ასევე ჯანმრთელობის ცენტრებში ვიზიტის აუცილებლობა, რაც სამუშაო საათებისა და ფულის კარგვასთანაა დაკავშირებული.

არაადეკვატურმა კვებამ შეიძლება იქონიოს სერიოზული გავლენა სოცო-ეკონომიკურ განვითარებაზე და მსგავსი სიტუაციის წინაშე ნებისმიერი ქვეყანა უძლურია.

## ა. არასწორი კვების ძირითადი ტიპები და შედეგები

არასწორი კვების ფართოდ გავრცელებული ფორმებია: პროტეინებისა და კალორიების ნაკლებობა; მოკლებნიანი შიმშილობა; რკინის ნაკლებობა - ანემია; ვიტამინ A-ს დეფიციტი; იოდის დეფიციტი; B ვიტამინის დეფიციტი; ჭარბი სიმსუქნე; ნაწლავის პარაზიტები; კვების მოშლა – ანორექსია (მადის დაკარგვა) და ბულემია (მუდმივი შიმშილის შეგრძნება). ეს ფორმები მოცემულია ცხრილში 8, რომელშიც ასევე ნაჩვენებია მათი კლინიკური ნიშნები და ქცევაზე ზემოქმედება.

ცხრილი ნათელყოფს, რომ არასწორი კვების ნებისმიერი ფორმა ზემოქმედებას ახდენს არა მხოლოდ ორგანიზმზე, არამედ სწავლის უნარზეც. მათ შეიძლება იქონიონ გრძელვადიანი ზემოქმედება ტვინზე, გამოიწვიონ ავადმყოფობა და ცუდი დასწრება, დაღლილობის შეგრძნება, აღზნებადობა და უყურადღებობა. სკოლაში ყოფნის დროს მსუბუქი შიმშილობაც კი - ეგრეთწოდებული ხანმოკლე შიმშილი – ზემოქმედებას ახდენს სწავლის უნარზე. ამგვარად, ბავშვის ჯანმრთელობის მდგომარეობა მნიშვნელოვნად ახდენს გავლენას მის განათლებაზე. მშვიდ ბავშვს სწავლა უჭირს.

■ **აქტივობა 2** არასწორი კვების შედეგები

არასწორი კვება გავლენას ახდენს სწავლაზე

## ბ. დამახასიათებელი ნიშნები

ბავშვისათვის შემდეგი სახის დიაგნოზის დასმა: “ამ ბავშვს აქვს იოდის ნაკლებობა” არ შედის მასწავლებლის მოვალეობაში. ეს საკითხი ჯანდაცვის სპეციალისტის გადასაწყვეტია. მაგრამ სკოლებს შეუძლიათ დიდი როლი ითამაშონ იმ ბავშვების იდენტიფიკაციაში, რომელთაც დახმარება ესაჭიროებათ. ბავშვის ქცევამ სკოლაში შეიძლება მოგვცეს მნიშვნელოვანი ინფორმაცია მის ჯანმრთელობასა და კვების მდგომარეობაზე.

■ **აქტივობა 3** დამახასიათებელი ნიშნები

აუცილებელია ვიცოდეთ, რომ ხშირად ბავშვებს არასწორი კვების ნიშნები არ ეტყობათ, დამახასიათებელი ნიშნები ზოგჯერ სუსტად ვლინდება. მიკრო-ელემენტების დეფიციტის შემთხვევაში, ფიზიკური ცვლილებების შენიშვნა საკმაოდ ძნელია, თუკი არ აღინიშნება ამ საკვები ნივთიერებების მკვეთრი ნაკლებობა ხანგრძლივი დროის განმავლობაში. ის ბავშვები, რომლებიც კალორიებსა და პროტეინებს არასაკმარისად იღებენ, მცირე წონისანი არიან, მაგრამ ეს შესაძლოა, შეუმჩნეველიც დარჩეს და ბავშვი უბრალოდ “გამხდარი” ეგონოთ, იქამდე, სანამ ბავშვი წონაში მეტისმეტად არ ჩამორჩება. ბევრი ბავშვი, რომელსაც საკვები ქრონიკულად აკლია, თითქოს საკმაოდ ნორმალურად გამოიყურება („ძვალი და ტყავი” არაა), მაშინ, როცა სინამდვილეში იგი თავის ასაკის სიმაღლის ნორმას საკმაოდ ჩამორჩება; ამ განსხვავებას ადვილად აღმოვაჩენთ, თუკი მას იმავე ასაკის ბავშვს შევადარებთ, რომელიც სწორად იკვებება.



პედაგოგები ყურადღებით უნდა აკვირდებოდნენ ისეთ გავრცელებულ ნიშნებს, როგორიც არის მოთენთილობა, აპათია, მოუსვენრობა, აღზნებადობა, ხშირი გაცდენები, უყურადღებობა და კონცენტრაციის ნაკლებობა. რაკი მასწავლებელთა მხრიდან ამგვარ საქციელს ბავშვის დასჯა მოყვება, პედაგოგმა უნდა იცოდეს, რომ ამის მიზეზი შესაძლოა რეალური ფიზიკური პრობლემა იყოს და ამის გამო კი არ უნდა გაღიზიანდეს, არამედ შეწყუხდეს და ზომები მიიღოს. ამ შემთხვევაში, ბავშვისათვის საყვედურის თქმა უსამართლოა და არაეფექტური.

**ნახატი 7.** ეს ბავშვი არასწორად იკვებება თუ უბრალოდ უყურადღებოა?



■ **აქტივობა 4** “ა”- ს შეცვლა (არსავალდებულო)

არასწორი კვების ნიშნები ადვილი ამოსაცნობი არაა. ბავშვები, რომლებიც ძალიან ცუდად იკვებებიან, სკოლას ხშირად აცდენენ – ძალიან სუსტები არიან ან ხშირად ავადმყოფობენ. მაგრამ შესაძლოა საქმე შედარებით იოლ შემთხვევასთან გვქონდეს, როდესაც არასწორი კვების შედეგი მხოლოდ გამოვლენის საწყის ფაზაზეა. პედაგოგმა არ უნდა დატოვოს უყურადღებოდ შემდეგი მახასიათებელი ნიშნები:

სწავლასთან დაკავშირებული ქცევები:

- კონცენტრაციის ნაკლებობა;
- ცუდი მეხსიერება;
- გართულებული აღქმა;
- საშინაო დავალების მოუმზადებლობა;
- ჩამორჩენა დავალების შესრულებისას.

სხვა ქცევები:

- ხშირი გაცდენები;
- მორცხვობა, არაკომუნიკაბელობა;
- მოუსვენრობა;
- აღზნებადობა.

როცა პედაგოგი შესაძლო პრობლემებს გააცნობიერებს, ამ საკითხს ყურადღებით მოეკიდება და ამის შესახებ მშობლებს, სახელმწიფო ჯანდაცვის მუშაკებსა და თავად ბავშვებს გააფრთხილებს. ამ საკითხში პედაგოგთა ცოდნის დონის ამაღლებაზე თითოეულმა სკოლამ უნდა იზრუნოს, თუ მოსწავლეთა შორის ეს პრობლემა რეალურად დგას.

■ **აქტივობა 5** რა სჭირს “ე”- ს ? (არსავალდებულო)

**პედაგოგებმა ყურადღება უნდა მიაქციონ დამახასიათებელ ნიშნებს**

## ცხრილი 8. არასწორი კვების ფორმები და მათი გავლენა სწავლის პროცესზე

| დასახელება                                                                                                                      | კლინიკური ნიშნები                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | გავლენა სწავლის პროცესზე                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>პროტეინების ნაკლებობა (პნ)</b><br>კალორიების, პროტეინებისა და სხვა მარგი ნივთიერებების ნაკლებობა                             | (პნ)-ის სუსტად გამოხატული ფორმა არ არის ყველასათვის თვალშისაცემი, თუმცა გამოიხატება წონის ჩამორჩენაში და სიმაღლის ზრდის შეფერხებაში.<br><br>(პნ)-ის რთული ფორმები იწვევს ორგანიზმის გამოფიტვას (კუნთების გაღევა), შებერილობას, შეშუპებას, თმის ცვენას, კანის დეპიგმენტაციას, ანემიას. ამას ხშირად ერთვის ინფექციური დაავადებები, რაც კიდევ უფრო ამძიმებს მდგომარეობას. | (პნ)-ის საშუალო ფორმის შემთხვევაში: მოთენთილობა, აპათია, უყურადღებობა, სუსტი მეხსიერება, აფორი-აქებულობა და აღზნებადობა.<br>(პნ)-ის რთული /ქრონიკული ფორმის შემთხვევაში: ზრდის შეჩერება; მოძრაობის, სწავლის უნარის და გონების ფუნქციონირების შეფერხება; ინფექციებისა და ავადმყოფობებისაკენ მიდრეკილება, სუსტი აკადემიური მოსწრება |
| <b>მცირეხიანი შიმშილობა</b><br>კვებათა შორის დიდი შუალედები ამცირებს სხეულის ენერგომომარაგებას.                                 | არ აღინიშნება                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | მოთენთილობა; უყურადღებობა, გაღიზიანებადობა.                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <b>ანემია</b><br>(რკინის ნაკლებობა)                                                                                             | ფერმკრთალობა. უმეტესწილად გამოხატულია ქალებში. ანემია ფეხმძიმობის პერიოდში იწვევს ნაყოფის დაბალ წონას.                                                                                                                                                                                                                                                                 | დადლილობა და მოთენთილობა; სუნთქვის გაძნელება ჩვეულებრივი ფიზიკური დატვირთვის პირობებშიც; სწავლის უნარის შეფერხება; ავადმყოფობისადმი გაზრდილი რისკი.                                                                                                                                                                               |
| <b>ვიტამინ A-ს დეფიციტი</b>                                                                                                     | ეს ვიტამინი გადამწყვეტია მხედველობისთვის. აქედან გამომდინარე ნაკლებობამ შეიძლება გამოიწვიოს ქათმის სიბრმავე და შემდგომ სრული სიბრმავე. ძირითადად გვხვდება ბავშვებში, რომლებიც არასწორად იკვებებიან, განსაკუთრებით, ვისაც გადატანილი აქვს წითელა ან ხშირად ავადდება სხვადასხვა ინფექციით.                                                                               | სუსტი მხედველობა ცუდი განათებისას; ავადმყოფობისადმი მიდრეკილობა, ხშირი გაცდენა და სუსტი აკადემიური მოსწრება.                                                                                                                                                                                                                      |
| <b>იოდის დეფიციტი</b>                                                                                                           | იოდის ნაკლებობა იწვევს ჩიყვს (ფარისებური ჯირკვლის გადიდება); გავლენას ახდენს ზრდაზე და გონებრივ განვითარებაზე; ასევე ზრდის ინფექციის რისკს.                                                                                                                                                                                                                            | ხშირი ავადმყოფობა; სწავლის უნარის მეტყველების პრობლემები (სიყრუე-სიმუნჯე); მცირედი გონებრივი ჩამორჩენა, რაც რთულად შესამჩნევია.                                                                                                                                                                                                   |
| <b>ვიტამინ B-ს დეფიციტი</b>                                                                                                     | რთული/ქრონიკული ფორმა იწვევს კუნთების სისუსტეს, დამბლას, გონებრივ შეფერხებას, ნერვული სისტემის მოშლას, საჭმლის მონელების პრობლემებს, კანის დასკდომასა და აქერცვლას, ძლიერ ანემიასა და გულის უკმარისობას.                                                                                                                                                               | მოძრაობის კონტროლის შეფერხება-შესუსტება, ფეხების ტკივილი; სწავლის უნარის შეფერხება; ხშირი გაცდენები.                                                                                                                                                                                                                              |
| <b>ზედმეტი კვება</b><br>(ზედმეტი წონა/სიმსუქნე)<br>მიღებულია მეტი კალორია, ვიდრე იხარჯება.                                      | სხეულის სიმსუქნე; ქოლესტერინის მაღალი შემცველობა სისხლში და მაღალი სისხლის წნევა; ქრონიკული დაავადებები ზრდასრულ ასაკში.                                                                                                                                                                                                                                               | ინტერესის ნაკლებობა და (რთულ შემთხვევებში) ფიზიკური აქტივობის გართულება.                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <b>პარაზიტები,</b><br>განსაკუთრებით ჭიები                                                                                       | სუსტი ზრდა; დიარეა და გაუწყლობა. მარგი ნივთიერების ცუდი შეთვისება და, აქედან გამომდინარე, მათი ნაკლებობა.                                                                                                                                                                                                                                                              | მოთენთილობა და სისუსტე; სკოლის ხშირი გაცდენა.                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <b>ანორექსია</b><br>ბავშვი შეგნებულად ჭამს ცოტას.                                                                               | წონის მნიშვნელოვანი კლება.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | თავდაჯერების ნაკლებობა, ავადმყოფური შესახედაობა, აფორიაქებულობა, სოციალური დისფუნქცია, დეპრესია, უხასიათობა                                                                                                                                                                                                                       |
| <b>ბულემია</b><br>ზედმეტი საკვების მიღება და შემდეგ მისგან გათავისუფლება გულის არევისა ან საფაღარათო საშუალებების მიღების გზით. | იგივე, რაც ანორექსიის დროს                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | იგივე, რაც ანორექსიის დროს                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |

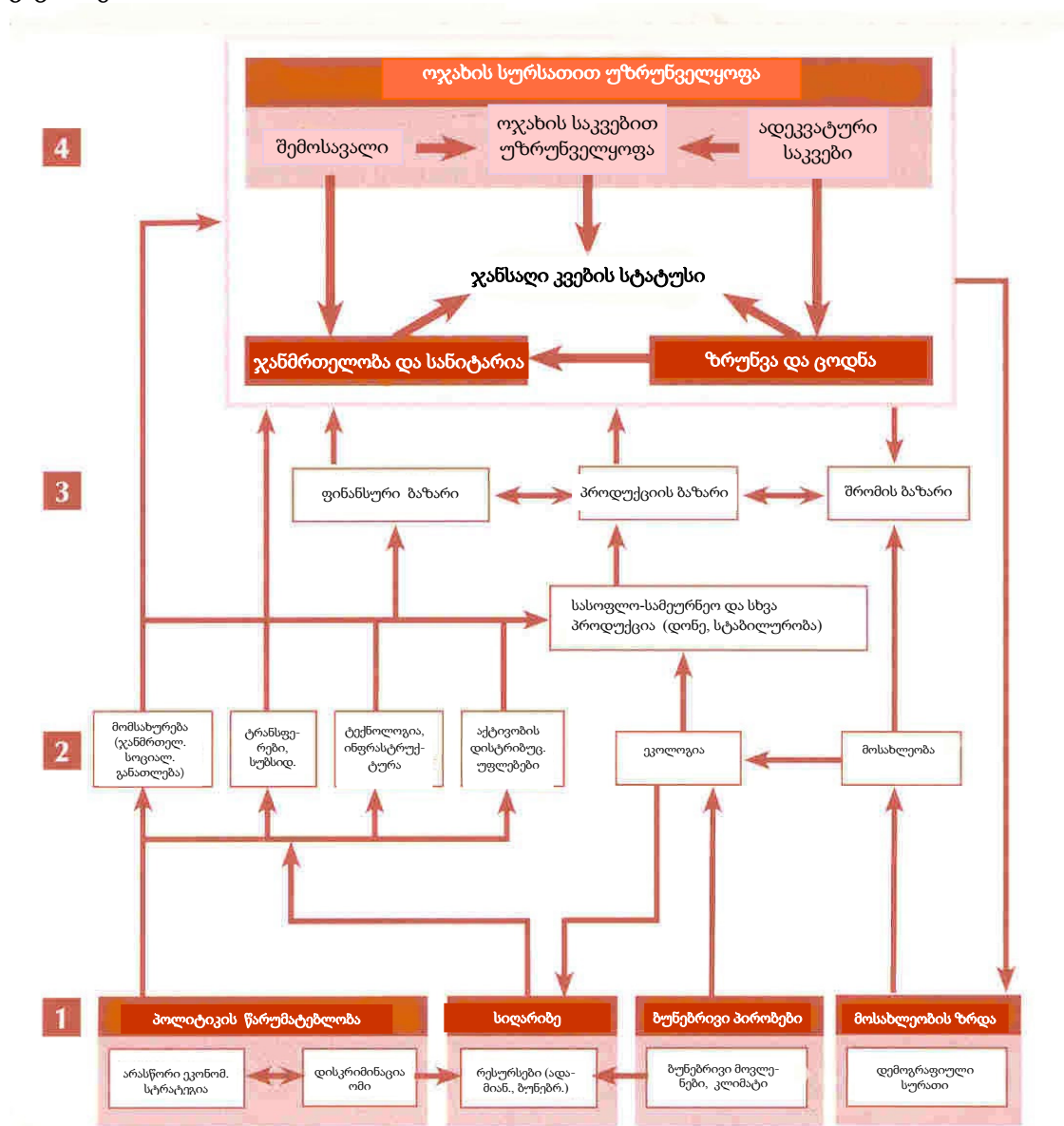
## გ. არასწორი კვების მიზეზები

### ■ აქტივობა 6 არასწორი კვების მიზეზები

არასწორი კვების მიზეზები თითქოს ძალიან ნათელი და მარტივია: მცირე ან დიდი რაოდენობის დაუბალანსებელი საკვების მიღება, რომელიც არ შეიცავს მარგ ნივთიერებას.

მაგრამ, როგორც კი ჩვენ გავეცნობით იმ მიზეზებს, თუ რატომ არ იღებენ ადამიანები საკმარის ან ჯანმრთელ საკვებს, საკითხი ბევრად უფრო კომპლექსური გამოჩნდება. არასწორი კვება დამოკიდებულია “არასასურსათო ფაქტორებზე”, ისეთ ფაქტორებზე, რომლებიც ოჯახების და ადამიანების კონტროლს არ ექვემდებარება. როგორებიცაა: ქვეყნის განვითარების პოლიტიკა, მაკროეკონომიკა და სოფლის მეურნეობის კურსი.. სურათი 8 გვიჩვენებს, თუ რა კავშირშია ისინი ერთმანეთთან და რა გავლენას ახდენენ ისინი თითოეული ინდივიდუალური პიროვნების კვებაზე.

**სურათი 8.** ჯანსაღი კვების განმსაზღვრელი ფაქტორები: ძირითადი საფუძვლები და კავშირები



შენიშვნა: 1. ძირითადი საფუძვლები 2. სტრუქტურული/ინსტიტუციონალური ფაქტორები, საზოგადოებრივი საქმიანობის სფეროები. 3. ბაზრის მდგომარეობა 4. სიტუაცია ოჯახებში და გენდერული საკითხები.

წყარო (ადაპტირებული): FAO 1996. სურსათის უზრუნველყოფა. სურსათის საკითხებისადმი მიძღვნილი მსოფლიო სამიტის ტექნიკური მონაცემების დოკუმენტი 5. გვ. 17 სურსათის საკითხებისადმი მიძღვნილი მსოფლიო სამიტის ტექნიკური მონაცემების დოკუმენტი, ტომი 1. რომი

არასწორი კვების მთავარი მიზეზი, განსაკუთრებით განვითარებად ქვეყნებში, რა თქმა უნდა, სიღარიბეა. არასწორი კვების მსხვერპლი ძირითადად არის ღარიბი, უსახსრო მოსახლეობა, რომელთაც არა აქვთ შესაფერისი საკვები, ცხოვრობენ ანტისანიტარულ გარემოში, არა აქვთ საკმარისი რაოდენობის სუფთა წყალი, ძირითადი საყოვაცხოვრებო პირობები და ნაკლებად მიუწვდებიათ ხელი განათლებაზე და ინფორმაციაზე.

FAO-ს გენერალური დირექტორის სიტყვა, მიმღვნილი სურსათის მსოფლიო დღისადმი, 2001

**“ვებრძოლოთ შიმშილს სიღარიბის დასაძლევად”**

“სურსათის მსოფლიო დღე 2001 ყველასათვის ზეიმი როდია. 800 მილიონ ადამიანამდე განვითარებად მსოფლიოში შიმშილისა და სიღარიბისაგან სასოწარკვეთილ მდგომარეობაში ცხოვრობს. ამ რიცხვის შესამცირებლად უნდა გავიაზროთ ურთიერთკავშირი ამ 2 პრობლემას შორის: შიმშილი არის სიღარიბის შედეგი, ასევე პირიქით - შიმშილი იწვევს სიღარიბეს.

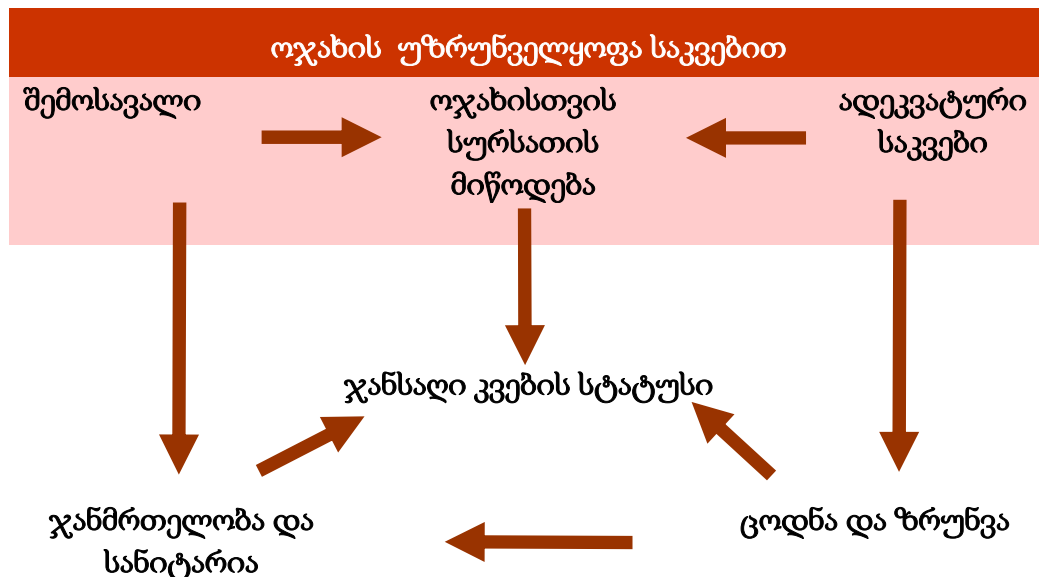
... მე მყარად მწამს, რომ შიმშილთან ბრძოლა არის ჩვენი მორალური ვალი. მაგრამ მე ასევე ვაცხადებ, რომ სანამ ჩვენ არ უზრუნველყოფთ ადამიანის ამ ყველაზე ძირითად უფლებას (სურსათი), ჩვენ არ გვექნება არანაირი რეალური პროგრესი სიღარიბესთან ბრძოლაში.”

ჯანსაღი კვების სტატუსზე პირდაპირ გავლენას ახდენს შემდეგი ფაქტორები:

- ოჯახის საკვებით უზრუნველყოფა
- ჯანმრთელობა
- პრობლემის ცოდნა.

ეს ნაჩვენებია სურათზე 9. სამივე ეს ფაქტორი მეტად მნიშვნელოვანია და ხშირად ისინი ურთიერთქმედებაში არიან.

**სურათი 9.** ფაქტორები, რომლებიც უშუალო ზეგავლენას ახდენენ ჯანსაღი კვების სტატუსზე



წყარო (ადაპტირებული): FAO 1996. სურსათით უზრუნველყოფა და კვება. სურსათის საკითხებისადმი მიმღვნილი მსოფლიო სამიტის ტექნიკური მონაცემების დოკუმენტი 5. გვ. 17 სურსათის საკითხებისადმი მიმღვნილი მსოფლიო სამიტის ტექნიკური მონაცემების დოკუმენტი, ტომი 1. რომი

## ოჯახის სურსათით უზრუნველყოფა

ნათელია, რომ შესაფერისი საკვების ხელმისაწვდომობა კვების თვალსაზრისით კეთილდღეობის ქვაკუთხედი, თუმცა საკვები ამავე დროს უნდა იყოს მაღალი ხარისხის (ჯანსაღი), უსაფრთხო და მისაღები მოცემულ კულტურულ გარემოში და მოსახლეობისთვის ხელმისაწვდომი როგორც წარმოების, ასევე შეძენის თვალსაზრისით. ეს კრიტერიუმები ერთად ქმნის ოჯახის სურსათით უზრუნველყოფის (HFS) კონცეფციას, რომელიც განისაზღვრება, როგორც “ყველა ადამიანისთვის ყველა დროს საჭირო სურსათის ხელმისაწვდომობა აქტიური და ჯანმრთელი ცხოვრების შესანარჩუნებლად.” (FAO და WHO. 1992. ჯანსაღი კვების სტრატეგიის ძირითადი საკითხები – 1992. ჯანსაღი კვების საკითხებისადმი მიძღვნილი საერთაშორისო კონფერენცია, იტალია).

## ჯანმრთელობა და სანიტარია

სხვადასხვა ინფექციური დაავადებები, განსაკუთრებით დიარეა (ფაღარათი) და სასუნთქი გზების დაავადებები, წითელა, მალარია, ნაწლავის პარაზიტები და იმუნოდეფიციტის ვირუსი შიდსი მნიშვნელოვან გავლენას ახდენს ჯანსაღი კვების სტატუსზე. ცუდი სანიტარული პირობები კი მნიშვნელოვნად ზრდის დაავადებათა რისკს. პიროვნებას, დაავადებულს რომელიმე ინფექციური დაავადებით, ძირითადად ცუდი მადა აქვს და ცოტას ჭამს. იმ ადამიანებისთვის, რომლებიც ისედაც არასწორად იკვებებიან, ეს სერიოზული საშიშროებაა, ვინაიდან მათ არა აქვთ მარაგი, რომელიც ამ დანაკარგს აანაზღაურებს. ამავე დროს, ინფექციური დაავადებებისას იზრდება მრავალი მარგი ნივთიერების საჭიროება, განსაკუთრებით პროტეინის, რომელიც წარმოადგენს ადამიანის სხეულის იმუნური სისტემის მთავარ ელემენტს. დიარეის (ფაღარათი) შემთხვევაში, არ ხდება მარგი ნივთიერებების შეწოვა ორგანიზმის მიერ და მიღებული საკვების ნახევარზე მეტი იკარგება.

სწორედ ეს არის საშიში წრე, რომელსაც ქმნის არასწორი კვება და ინფექცია: ინფექცია ართულებს კვებას, ხოლო არასწორი კვება, თავის მხრივ, ამწვავებს ინფექციურ დაავადებას. ასე, რომ არასწორ კვებასთან გამკლავება შეიძლება ენდემურ დაავადებებთან გამკლავებასაც ნიშნავდეს. ეს ასევე შეიძლება ნიშნავდეს იმ ცუდ სანიტარულ პირობებთან და ჰიგიენასთან გამკლავებას, რაც ინფექციის გავრცელების მთავარ ფაქტორს წარმოადგენს.

## ცოდნა და ზრუნვა

არასწორ კვებას შეიძლება ადგილი ჰქონდეს ოჯახურ პირობებშიც საკმარისი შემოსავლისა და საკვები პროდუქტების არსებობისას და სანიტარული პირობების და ჯანმრთელობის დაცვის სამსახურების ხელმისაწვდომობის დროს. თავისთავად ეს ფაქტორები არ განაპირობებს კვების სრულყოფილებას, თუკი ოჯახი ვერ შესძლებს მათ გამოყენებას. ამისათვის კი საჭიროა შესაბამისი ცოდნა და ზრუნვა ოჯახის არასრულწლოვან ან ასაკოვან წევრებზე.

ზრუნვა საჭიროებს დროს, ყურადღებასა და დახმარებას საზოგადოებასა და ოჯახში იმისათვის, რომ დაკმაყოფილდეს ბავშვებისა და ოჯახის სხვა წევრების ფიზიკური, გონებრივი და სოციალური მოთხოვნები. განვითარებად მსოფლიოში ამ როლს უფრო მეტად დედები და ქალიშვილები ასრულებენ, ვიდრე მამები. ზრუნვა მოიცავს: ოჯახის წევრთა განსხვავებული საკვები მოთხოვნილებების გააზრებას; თითოეული წევრისთვის



საკვების მომზადებისას სწორი გადაწყვეტილების მიღებას; მოსამზადებელი საკვების რაოდენობის განსაზღვრას.

მზრუნველს ასევე უნდა ჰქონდეს საკმარისი დრო ბავშვის მოსავლელად, საკვების მოსამზადებლად და ბავშვის გამოსაკვებად. მრავალ განვითარებად ქვეყანაში ეს როლი ქალს აქვს დაკისრებული. მას აკისრია ასევე მრავალი სხვა პასუხისმგებლობა, როგორც არის წყლისა და შეშის მოტანა, სურსათის ყიდვა, დამუშავება და შენახვა. სასოფლო-სამეურნეო საქმიანობის აქტივობის პიკის პერიოდში, როდესაც ქალები მთელი დღის მანძილზე მუშაობენ, ხშირად ჩნდება იმის საშიშროება, რომ ბავშვები ყურადღებისა და სწორი კვების გარეშე დარჩებიან.

ცოდნას ასევე დიდი მნიშვნელობა აქვს და დაკავშირებულია დამკვიდრებულ ჩვევებთან და სოციალურ სტატუსთან. ზოგჯერ შესაფერისი საკვები ხელმისაწვდომია, მაგრამ არ იყენებენ, ვინაიდან ადამიანებმა არ იციან ამ საკვების მნიშვნელოვნება და მისი ფასი. უმაღლესი ხარისხის ზოგიერთ საკვებს აქვს დაბალი სოციალური სტატუსი. შესაძლოა ყველასათვის არ იყოს ცნობილი კვების ბალანსისა და მრავალფეროვნების მნიშვნელოვნება: მშობლები ხშირად ფიქრობენ, რომ თუკი ბავშვი დანაყრდა, იგი სწორად იკვებება. ამ დროს ბავშვი შესაძლოა დაბალი ხარისხის, უსარგებლო საკვებით დანაყრდეს, მაგრამ აუცილებელი საკვები ნივთიერებები არ მიიღოს. ამასთან, სახსრების დეფიციტის დროს, შეიძლება შეიქმნას განაწილების პრობლემები: ხშირად ბავშვებსა და ქალებს, რომლებსაც უფრო დაბალი სტატუსი აქვთ, ოჯახის საკვების უმცირესი ნაწილი ხვდებათ.

### ჯანსაღი კვების უზრუნველყოფა – ოჯახის ყველა წევრის კარგი კვების გასაღები

ნათელია, რომ სურსათის უზრუნველყოფა ჯანსაღი კვების სტატუსთან მიგვიყვანს მხოლოდ იმ შემთხვევაში, თუ ოჯახის წევრები უზრუნველყოფილი იქნებიან ჯანსაღი კვებით. ეს კი ნიშნავს:

- შესაფერისი და უსაფრთხო სურსათის ხელმისაწვდომობას;
- საკმარის “ზრუნვას” – რაც გულისხმობს ცოდნას, პრაქტიკულ გამოცდილებას და დროს შესაბამისი საკვების შესაძენად, მოსამზადებლად და მისართმევად, ბავშვების სპეციფიური საკვების ჩათვლით;
- ჯანმრთელი გარემოსა და ჯანდაცვის ხელმისაწვდომობას.

**არასწორ კვებას მრავალი მიზეზი აქვს.**

---

## დ. არასწორ კვებასთან ბრძოლის სტრატეგიები

### 1. საზოგადოებისა და ინდივიდების ქმედებები

იდეალურ სიტუაციაში არასწორი კვების წინააღმდეგ ბრძოლამ ერთდროულად უნდა მოიცვას ყველა სფერო და ყველა დონე (სახელმწიფო, საზოგადოება, ოჯახი). ჩვეულებრივ ადამიანები ზოგჯერ ვერ აკონტროლებენ არასწორი კვების მიზეზებს და ამან შესაძლოა შექმნას გამოუვალი მდგომარეობის შეგრძნება, მაგრამ არსებობს მრავალი ფაქტორი, რომელიც შეიძლება პიროვნებამ და საზოგადოებამ აკონტროლოს. ქმედებები, რომელიც ამ დროს უნდა განხორციელდეს, უშუალო კავშირშია კვების უზრუნველყოფასთან – ეს ოჯახში კვების უზრუნველყოფის, ჯანმრთელობას, ცოდნასა და ზრუნვას გულისხმობს. მაგალითად:

## ოჯახში კვების უზრუნველყოფა

- ოჯახში კვების უზრუნველყოფის გასაუმჯობესებლად სოფლებში საჭიროა უპირველესად საკვების გაზრდილი და მრავალფეროვანი წარმოება ოჯახში მოსაყვანად და გასაყიდად. ასევე მნიშვნელოვანია მრავალი სხვა ფაქტორიც – მაგალითად, საკმარისი რაოდენობის წყალი, კონსულტაციების გაწევა, მოსახლეობისთვის კრედიტის მიცემა და პროდუქციის შესანახი საშუალებების არსებობა.
- მთელი წლის მანძილზე რომ საკმარისი საკვები ჰქონდეთ, ოჯახებს საკვების კარგი გადამუშავება და შენახვა სჭირდებათ. მცირე-მასშტაბიან აგროგადამამუშავებელ წარმოებას ასევე შეუძლია მნიშვნელოვნად გაზარდოს დასაქმებულთა რიცხვი და შემოსავლის მიღების შესაძლებლობები.
- საკვების ჰიგიენური დამუშავება და მომზადება განაპირობებს საკვების უსაფრთხოებას, რაც გადამწყვეტი ფაქტორია ავადმყოფობების თავიდან ასაცილებლად და ბავშვის ზრდის პროცესის ხელშესაწყობად.

## ჯანმრთელობა და სანიტარია

- ზემოთ ნახსენები წრის გასარღვევად (არასწორი კვება – ინფექცია) აუცილებელია გარემო პირობების გაუმჯობესება ადამიანების მიერ წყლის და გარემოს ნარჩენებით და ნავთობით დაბინძურების პრობლემების მოგვარების გზით.
- სასიცოცხლო მნიშვნელობა აქვს ჯანმრთელობის დაცვის სამსახურების ხელმისაწვდომობას, განსაკუთრებით სოფლებში, სადაც ინფექციურ დაავადებათა კონტროლი ხელს უწყობს ჯანსაღი კვების დონის გაუმჯობესებას. დაავადებათა იმუნიზაციას, მკურნალობას, ფეხმძიმეთა მომსახურებას, რეპიდრაციას, დედის რძით კვების ეფექტურ მხარდაჭერას, დედის რძით კვების შემდგომი კვების პრაქტიკას, ავადმყოფი ბავშვების კვებასა და ზოგადად კვების საკითხებში განათლებას შეუძლია მინიმუმამდე დაიყვანოს არასწორი კვების რისკი.

## ცოდნა და ზრუნვა

- ოჯახებს შეიძლება დახმარება გაეწიოს მათ წევრებზე ზრუნვაში გამოიხატება. მაგალითად, დიასახლისთა შრომის შესამსუბუქებლად შეიძლება გამოყენებულ იქნეს უახლესი ტექნოლოგიები (მაგ. წყლის ხელმისაწვდომობის გაუმჯობესების საკითხში); შემოსავლის გაზრდის შესაძლებლობები და შრომის დაცვის ტექნოლოგიები ხელს შეუწყობს ქალს საკუთარ თავსა და თავის ოჯახზე ზრუნვაში.
- ქალთა სამოქალაქო მდგომარეობა საზოგადოებაში შეიძლება გაუმჯობესდეს კანონმდებლობის მეშვეობით და მიწასა და სხვა რესურსებზე უფლებების დაკანონებით.
- მთელი საზოგადოების დახმარების საუკეთესო საშუალებაა ჯანმრთელობისა და სწორი კვების უპირატესობის შესახებ ცოდნის გაღრმავება. არსებობს აგრეთვე საზოგადოებრივი საქმიანობის მრავალი სხვა შესაძლებლობა, როგორცაა სამედიცინო მომსახურების ცენტრების დაარსება ან ბავშვის მოვლის საკითხში მამების აქტიური მონაწილეობის სტიმულირება.

## 2. განათლებისა და სკოლის როლი

### ■ აქტივობა 7 განათლების როლი

როგორც უკვე აღვნიშნეთ, ურთიერთობა განათლებასა და ჯანმრთელობას შორის ორმხრივია. ერთი მხრივ, კვება და ჯანმრთელობის მდგომარეობა გავლენას ახდენს ბავშვის სწავლაზე. მეორეს მხრივ, სწავლას შეუძლია გავლენა მოახდინოს ბავშვის ჯანმრთელობასა და კვებაზე.

განათლებამ შეიძლება დაუყონებლივ შედეგი და გავლენა სიღარიბეზე არც მოახდინოს (თუმცა, შედეგი აუცილებლად იქნება), მაგრამ მას შეუძლია მაგალითად:

- მოახდინოს პირდაპირი გავლენა ადამიანის მიერ ჰიგიენის წესების დაცვაზე;
- წამოჭრას სოციალურ გამოცდილებასთან დაკავშირებული პრობლემები;
- წარმოშვას იდეები საკვების წარმოების მრავალფეროვნებასა და მათ კონსერვირებასთან დაკავშირებით;
- პრაქტიკული იდეების მეშვეობით ხელი შეუწყოს ენდემური დაავადებებისა და ინფექციების თავიდან აცილებას;
- კვებისა და საკვები პროდუქტების შესახებ ცოდნის დონის ამაღლება და გააღვივოს ინტერესი ჯანმრთელი კვებისადმი.

საკლასო ოთახებში ცოდნის მიცემის გარდა, კიდევ რა როლი შეიძლება ითამაშოს სკოლამ არასწორ კვებასთან ბრძოლაში? ერთი წუთით წარმოიდგინეთ საკლასო ოთახი, სადაც არასწორად ნაკვები ბავშვები სწორი კვების წესებს სწავლობენ პედაგოგებისგან, რომელთაც წარმოდგენა არა აქვთ მათ პრობლემებზე. ეს სურათი არ არის შორს რეალობისგან. ბავშვებთან კვების პრობლემების სკოლაში განხილვას უნდა მოჰყვეს კონკრეტული ქმედებები. პედაგოგებმა უნდა იცოდნენ ზემოთ ნახსენები დამახასიათებელი ნიშნები; უნდა მიმდინარეობდეს კონსულტაციები ჯანმრთელობის დაცვის სამსახურებთან; პრობლემის გადაწყვეტაში უნდა ჩაერთოს ოჯახი და საზოგადოება. ამგვარი გააზრებული ქმედების ფარგლებში გაჩნდება შედეგების მიღწევის საუკეთესო შესაძლებლობაც.

---

## ე. დასკვნა

### ■ აქტივობა 8 შეჯამება

არასწორი კვების მიზეზები კომპლექსურია და ურთიერთდაკავშირებული, იგივე შეიძლება ითქვას ამ პრობლემის მოგვარების გზებზეც. როგორც დავრწმუნდით, განათლებას ამ საკითხში – იქნება ეს განათლება ბავშვების, მათი მშობლების, პედაგოგებისა და სკოლის კადრების, მთავრობისა თუ სხვა ინსტიტუციების ინფორმირება, უმნიშვნელოვანესი როლი უნდა მიენიჭოს. ყველა ადამიანს სურს იკვებოს კარგად, იყოს ჯანმრთელი და ჰყავდეს ჯანმრთელი და ძლიერი შვილები. ეს კი უკვე ძლიერი მოტივაციაა საიმისოდ, რომ ადამიანი ჯანმრთელი კვების წესებით დაინტერესდეს.

**სწავლება დაძლევს კვების არაჯანსაღ ჩვევას.**

## ფაზა ა: იდევბი და პრინციპები

---

დაგეგმვის სახელმძღვანელოს ა ფაზა შემდეგ სფეროებში სწავლების კურსის ძირითად პრინციპებს განსაზღვრავს:

- ა1 - ჯანმრთელობა და ჯანმრთელი ცხოვრების წესის სწავლება.
- ა2 - ჯანსაღი კვების სასწავლო პროგრამა - ოჯახი, საზოგადოება და სასკოლო გარემო.
- ა3 - ჯანსაღი კვების სასწავლო პროგრამა - საკლასო ოთახი.
- ა4 - პედაგოგიური მიდგომა ჯანსაღი კვების სწავლებისადმი.

ამ სფეროში მოცემული რჩევები არ არის საკამათო, მაგრამ პრაქტიკაში არც ერთი მათგანი არ არის უნივერსალური. ისინი უნდა განვიხილოთ და შევათანხმოთ მანამ, სანამ გადავალთ ფაზაზე ბ წარმოდგენილ სიტუაციის ანალიზზე.

ფაზაზე ა ქრესტომათია განსაზღვრავს სქემას და ახდენს კონცეფციის ილუსტრირებას.

ფაზაზე ა მოყვანილი აქტივობები ახდენენ კონცეფციის განმარტებას, ამზადებენ მათ დისკუსიისთვის, ადარებენ არსებულ იდეებსა და შეხედულებებს და ჯგუფურ დასკვნებს აჯამებენ. საბოლოოდ, ფაზაზე ა მონაწილეების მიერ შეთანხმებული პრინციპები და იდეები ჯამდება და გამოიყენება, როგორც ორიენტირი ბ და გ ფაზებისთვის.

## შენიშვნები ეროვნულ სასწავლო პროგრამის შემქმნელებისათვის

ფაზის ა ოთხი ნაწილი მკითხველს საშუალებას აძლევს შეათანხმონ ის პრინციპები და იდეები, რომლებზეც დაფუძნებულია სასწავლო პროგრამა. ისინი გავლენას ახდენენ პროცესის ყველა სხვა ნაწილზე და უზრუნველყოფს მკითხველს, რომ კვებასთან დაკავშირებულმა სწავლებამ რეალური გავლენა მოახდინოს ჯანმრთელობაზე. რეკომენდებულია, რომ სასწავლო პროგრამის დაგეგმვის დოკუმენტი ამ პრინციპებისა და კონცეფციებისაგან შედგებოდეს.

ეროვნული სასწავლო პროგრამის შემდგენელებმა უნდა წაიკითხონ და სათითაოდ განიხილონ ეს ნაწილები და აქტივობები. თითოეული აქტივობის ბოლოს მოყვანილი შემაჯამებელი დასკვნა საშუალებას იძლევა ფოკუსირება მოხდეს ძირითად საკითხებზე. შემდგომში მათ შეუძლიათ მოხაზონ შეთანხმების კონტურები იმ პრინციპებსა და კონცეფციებთან დაკავშირებით, რომლებზეც დაყრდნობით მოხდება ეროვნული სასწავლო პროგრამის განვითარება და შეთანხმების მიღწევა შემდეგ საკითხებზე:

1. ჯანმრთელობის კონცეფცია
2. სასწავლო პროგრამის განვითარების პრინციპები
3. შესაბამისი სწავლების მიდგომები.

ეს შეიძლება გახდეს სწავლების დაგეგმვის პროგრამის პირველი თავი.

განხილვა – თუკი ეროვნული ორგანო განიხილავს ამ სახელმძღვანელოს ადგილობრივი გამოყენებისთვის, მან უნდა გაარკვიოს სკოლებში, მასწავლებელთა გადამზადების ცენტრებში და ადგილობრივ საგანმანათლებლო ორგანოებში რამდენად იზიარებენ აქ (ფაზა ა) მოყვანილ იდეებსა და პრინციპებს.



## ნაწილი ა1

# ჯანმრთელობა და ჯანმრთელი ცხოვრების სტილი

### ① მიზნები

- ჯანმრთელობის კონცეფციის გააზრება
- იმის გაცნობიერება, რომ ცხოვრების სტილი ჯანმრთელობის მთავარი განმსაზღვრელი ფაქტორია
- იმის გააზრება, რომ კვებასთან დაკავშირებული სწავლების მნიშვნელოვან ფაქტორს წარმოადგენს ცხოვრების სტილი
- იმის გარკვევა, თუ რა ახდენს გავლენას ჭამა-სმის ჩვევებზე
- ჯანსაღი კვების სწავლების მიზნებისა და ამოცანების შეთანხმება

### შინაარსი

შესავალი

ა. ჯანმრთელობის არსი – რა არის ჯანმრთელობა?

1. ჯანმრთელობის კონცეფცია
2. ჯანმრთელობის ძირითადი პირობები
3. ჯანმრთელობა და ცხოვრების წესი

ბ. ჯანმრთელი კვება – რას ნიშნავს ეს? როგორ წარმოიშვა ეს იდეა?

1. ჯანსაღი კვება – ჯანმრთელი ცხოვრების წესის ნაწილი
2. ფაქტორები, რომლებიც ზემოქმედებენ ჭამა-სმის ჩვევებზე

გ. ჯანსაღი კვების სწავლების მიზნები და ამოცანები – რა მიზანს ვისახავთ ჩვენ?

1. მიზნები და ამოცანები
2. ცოდნა და ქცევა

დ. დასკვნა

### ➡ ძირითადი გზავნილები

- ჯანმრთელობა არის ფიზიკური, გონებრივი და სოციალური კეთილდღეობა.
- ჯანმრთელობა დამოკიდებულია ჯანმრთელი ცხოვრების სტილზე.
- ჯანსაღი კვება არის ჯანმრთელი ცხოვრების სტილის ნაწილი.
- ჯანსაღი კვების სწავლება ცხოვრების წესის სწავლებაა.
- არსებობს ცხოვრების წესის სწავლების მრავალი წყარო.
- ჯანსაღი კვების სწავლების ამოცანაა ჯანსაღი კვების ჩვევის დანერგვა და ინფორმირებულობა კვების საკითხებში.

## ბ ა რეზიუმე

ნაწილი ა 1 დაწვრილებით აშუქებს ჯანმრთელობისა და ჯანმრთელი ცხოვრების სტილის ცნებას, ფსიქოლოგიური, სოციალური და, ბოლოს, ფიზიკური კეთილდღეობის ჩათვლით. იგი გვთავაზობს, რომ ჯანსაღი კვების სწავლება, რომლის მიზანია ჯანსაღი ცხოვრების წესის დანერგვა, განვიხილოთ როგორც ”ცხოვრების სტილის” სწავლება. კვების რაციონის სწავლება სხვა საგნებისგან განსხვავებით გარეშე გავლენების ზემოქმედებას განიცდის და სკოლამ ისინი უნდა გაითვალისწინოს. აქვე მოხაზულია კვებასთან დაკავშირებული სწავლების მიზნებისა და ამოცანების ძირითადი კონტურები.

## შენიშვნები ეროვნულ სასწავლო პროგრამის შემქმნელებისათვის

ეს ნაწილი დაგვეხმარება, რომ განვიხილოთ და შევთანხმდეთ შემდეგ საკითხებზე:

- ჯანმრთელობის ვრცელი კონცეფცია
- ჯანმრთელი ცხოვრების წესი, როგორც აუცილებელი პირობა ჯანმრთელობისათვის
- ჯანმრთელი კვება, როგორც ჯანმრთელი ცხოვრების სტილის ნაწილი
- ჯანსაღი კვების სწავლება, როგორც “ცხოვრების სტილის სწავლება”
- ჯანსაღი კვების სწავლების მიზნები და ამოცანები.

როგორც სახელმძღვანელოდან ირკვევა, ეს კონცეფციები დიდ გავლენას ახდენს სასწავლო პროგრამის შედგენაზე, შესაბამისად, უნდა განვიხილოთ მათი ზუსტი ფორმულირება, ჩავატაროთ ტესტირება და არ მივიღოთ ისინი, როგორც რაღაც თავისთავად ცხადი. მას შემდეგ რაც შევთანხმდებით, უნდა გამოვიყენოთ ისინი სტრატეგიის ჩამოყალიბების პირველი ეტაპი.

აღნიშნულიდან გამომდინარე აზრი აქვს თვალი გადავავლოთ აქტივობებს, რომლებშიც განხილულია არსებული კონცეფციები, უფრო ნათლად განვსაზღვროთ და განვაფართოოთ ისინი.

ეროვნული სასწავლო პროგრამის საბოლოოდ შემუშავებამდე თვალსაჩინო მასალა კონცეფციები და პრინციპები: ჯანმრთელობა და ჯანმრთელი ცხოვრების წესი განხილვისა და საბოლოო შეთანხმების საგნად უნდა იქცეს.

## შესავალი

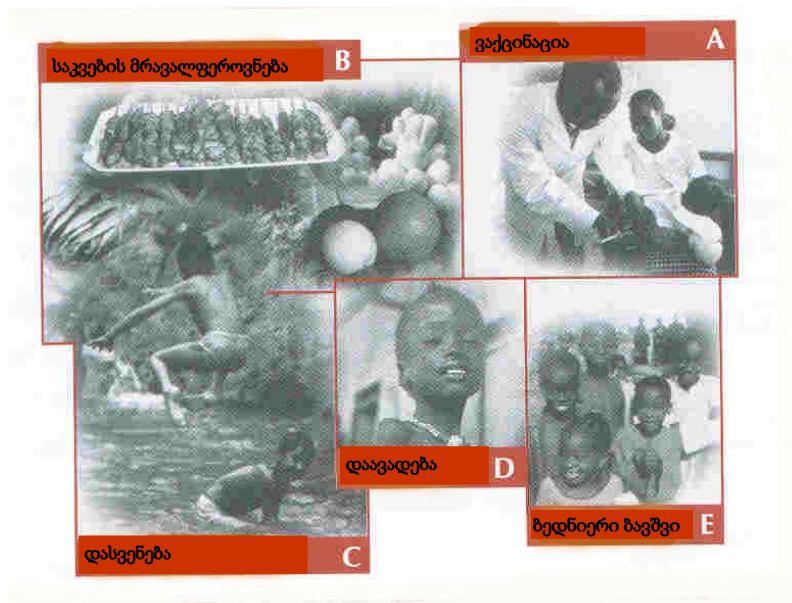
არც ერთ სხვა დაწესებულებას არ შეუძლია ისე დაეხმაროს ახალგაზრდებს ჯანმრთელი ცხოვრების დაწყებაში, როგორც სკოლას. მაგრამ უნდა გავერკვეთ - თუ რა მიზანს ვისახავთ. რა არის ჯანმრთელობა? ჯანმრთელობის ჩვენეული გაგება გავლენას მოახდენს ყველაფერზე, რასაც ჩვენ განათლების სფეროში ვაკეთებთ, განსაკუთრებით სწავლების შინაარსსა და მეთოდთან დაკავშირებულ ჩვენს იდეებზე. ამ ნაწილში შევეცდებით, ჯანმრთელობისა და ჯანმრთელი ცხოვრების წესის შესახებ ჩვენი მოსაზრებები ჩამოვაყალიბოთ და გავარკვიოთ, რატომ არის ისინი მნიშვნელოვანი ჯანსაღი კვების სასწავლო პროგრამებისთვის.

## ა. ჯანმრთელობის არსი – რა არის ჯანმრთელობა?

### 1. ჯანმრთელობის არსის განსაზღვრა

რა მოგდით პირველად თავში, როცა ჯანმრთელობაზე ფიქრობთ? რაზე ფიქრობთ ამ დროს: საავადმყოფოზე, კარგ საკვებზე, დასვენებაზე, დაავადებაზე თუ ბედნიერებაზე?

**სურათი 10.** რა ასოციაციას იწვევს ჩვენში სიტყვა “ჯანმრთელობა”?



როგორ გესმით ჯანმრთელობა? როცა ჯანმრთელ ან ავადმყოფ ბავშვზე ფიქრობთ, რა წარმოგიდგებათ – კარგი კბილები? კარგი გუნება-განწყობა? ენერგიულობა? დაღლილობა? სისუსტე?

- **აქტივობა 1** რა არის ჯანმრთელობა?

ჯანმრთელობის რაობის განსაზღვრისას შეიძლება გაგახსენდეთ პრევენცია (მაგ. აცრა), ფიზიკური ნიშნები (როგორიცაა კანის ფერი ან ვაქცინაციის ნაკვალები), ან უბრალოდ დაავადების არარსებობა – “მე არ ვგრძნობ თავს ავად, ამიტომ ჯანმრთელი ვარ”. შესაძლოა თავში მოგივიდეთ ჯანმრთელობის ფსიქოლოგიური ასპექტები – მაგალითად, ბედნიერი ბავშვი ჯანმრთელია, ხოლო დათრგუნული – არა. ან, შესაძლოა, პიროვნებისა და გარშემომყოფთა ურთიერთობაზე და ჯანმრთელობის სოციალურ ასპექტებზე დაფიქრდეთ. რაკი “ჯანმრთელობის” არსის განსაზღვრა დავიწყეთ, უნდა გავცვილდეთ წმინდა სამედიცინო განმარტებას და იგი უფრო ფართო ცნებად განვიხილოთ.

როგორც ქვევით არის ნაჩვენები, ჯანმრთელობის დაცვის მსოფლიო ორგანიზაციის (WHO) განსაზღვრებით ჯანმრთელობა არის უფრო ფართო ცნება.

#### ■ აქტივობა 2 ჯანმრთელობის განსაზღვრება

**სურათი 11** ჯანმრთელობის დაცვის მსოფლიო ორგანიზაციის ჯანმრთელობის განსაზღვრება

“... ჯანმრთელობა არის სრული ფიზიკური, გონებრივი და სოციალური კეთილდღეობის მდგომარეობა და არა მხოლოდ დაავადებისა და უმძლურების არარსებობა”.

მჯო-ს ოტავის წესდება (1986)

ერთობლივი საქმიანობა, ჯანმრთელი საკვების არჩევანი და სოციალურ და კულტურულ საქმიანობაში მონაწილეობა არის ჯანმრთელობისა და კეთილდღეობის ნიშანი. საზოგადოების ცხოვრების ნაწილად თავის აღქმა მნიშვნელოვანი ფაქტორია საკუთარი თავის პატივისცემის, ბედნიერებისა და კეთილდღეობისათვის. პირიქით კი, საზოგადოებისა და მისი წეს-ჩვეულებებისაგან გაცალკევებამ და იზოლაციამ შეიძლება ადამიანი მიიყვანოს ფიზიკურ, გონებრივ და სოციალურ ავადმყოფობამდე.

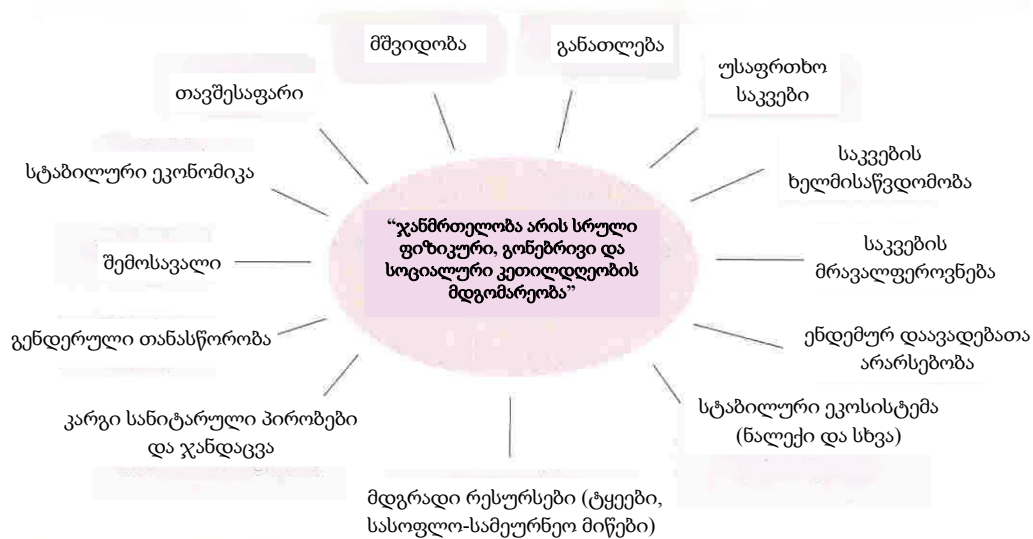
ჯანმრთელობის ეს უფრო ფართო კონცეფცია მეტად მნიშვნელოვანია ჯანსაღ კვებასთან დაკავშირებული სწავლებისათვის და ასევე მნიშვნელოვანია, რომ ამასი დარწმუნებული იყვნენ ის პირები, ვისაც ეხებათ ჯანსაღი კვების სწავლება. ეს ნიშნავს, მაგალითად, იმას, რომ ჩვენ არასოდეს ვიფიქრებთ კვების შესახებ მხოლოდ მეცნიერული და ბიოლოგიური თვალსაზრისით – როგორც მხოლოდ კალორიებსა და ვიტამინებზე – არამედ ასევე როგორც სოციალურ და პიროვნულ ფაქტორზე.

## 2. ჯანმრთელობის ფუნდამენტური პირობები

#### ■ აქტივობა 3 ჯანმრთელობის პირობები (შერჩევითი)

რა თქმა უნდა, ჯანმრთელობას ჩვენ ყოველთვის ვერ გავაკონტროლებთ: იგი დამოკიდებულია მრავალ ფაქტორზე. ზოგიერთი ფაქტორი ფუნდამენტურია – მშვიდობა, თავშესაფარი, განათლება, შემოსავალი, გენდერული თანასწორობა, სტაბილური ეკოსისტემა და მდგრადი რესურსები (WHO). ამას ჩვენ შეიძლება დავუმატოთ სტაბილური ეკონომიკა, კარგი სანიტარული პირობები და ჯანდაცვა, ენდემურ დაავადებათა არარსებობა და, რა თქმა უნდა, საკვების მრავალფეროვნება და უსაფრთხოება. იხ. სურათი 12.

## სურათი 12 ჯანმრთელობის ფუნდამენტური პირობები



ამ ფუნდამენტურ პირობათაგან ზოგიერთი შეიძლება ნებისმიერ საზოგადოებას აკლდეს ან არასრულად ჰქონდეს და ეს გავლენას მოახდენს პიროვნებებისა და საზოგადოების ჯანმრთელობაზე – ფიზიკური, ინტელექტუალური და სოციალური თვალსაზრისით. მაგ., სამოქალაქო ომი ადამიანებს უნგრევს ცხოვრებას, მათ სიცოცხლეს, ჩამოყალიბებულ ყოფას და სამუშაო ადგილებს საფრთხეს უქმნის; შეიძლება წარმოშვას შიშის ატმოსფერო და უკან დასწიოს ინტელექტუალური კეთილდღეობა როგორც მოკლე, ასევე გრძელი ვადით. იგი ანგრევს ინფრასტრუქტურას (საავადმყოფოებს, გზებს, კვების ობიექტებს) და იწვევს სოციალური ურთიერთობების – რწმენის, თანამშრომლობის რღვევას. იგივე შედეგი შეიძლება მოიტანოს ეკონომიურმა კრიზისმა. დღეს მრავალ ქვეყანაში შიდსმა მხოლოდ ცალკეული პიროვნებების ცხოვრება კი არა, საზოგადოებრივ სტრუქტურებსაც შეუქმნა საფრთხე.

როცა ჩვენს რეგიონში ჯანმრთელობაზე და ჯანსაღი კვების სწავლების დანერგვაზე ვფიქრობთ, ისიც უნდა გავიაზროთ, თუ რა ფაქტორები აყენებს ზიანს ჩვენი ბავშვების ჯანმრთელობას და რა როლი შეიძლება ითამაშოს ამ სწავლებამ მათ დამღევაში.

### 3. ჯანმრთელობა და ცხოვრების სტილი

#### ■ აქტივობა 4 ჯანმრთელი და არაჯანმრთელი ქცევა

ჩვენ გავაფართოვეთ ჯანმრთელობის არსი და ჩავრთეთ მასში ინტელექტუალური და სოციალური ფაქტორები. ასევე გავეცანით ჯანმრთელობის წინაპირობებს. ახლა იმ სფეროს ვუბრუნდებით, რომელსაც თავად პიროვნება განსაზღვრავს – ეს პიროვნული ქცევაა.

უმეტესი ადამიანების ცხოვრება ეს არის შეგნებული თუ შეუგნებელი, ჯანმრთელი, არაჯანმრთელი და პოტენციურად არაჯანმრთელი ქცევის ნაზავი. ეს ქმნის პიროვნების ცხოვრების წესს.





არაჯანმრთელი და პოტენციურად არაჯანმრთელი ქცევის მაგალითებია ალკოჰოლზე დამოკიდებულება, მოწევა და ფიზიკური პასიურობა. არაჯანმრთელი ცხოვრების წესი შეიძლება სექსუალურ ქცევაშიც გამოვლინდეს, რომელმაც შეიძლება გამოიწვიოს შიდსი და სექსუალური გზით გადამდები სხვა დაავადებები ან არასასურველი ფეხმძიმობა. ჯანმრთელობაზე უარყოფით გავლენას ახდენს ასევე არაჯანსაღი სოციალური ურთიერთობები, შეხედულებები და სტრესი.

ჯანმრთელი ცხოვრების სტილს კი სპორტულ ფორმაში ყოფნა, ჯანსაღი კვება და ნარკოტიკული ნივთიერებებისაგან თავის შორს დაჭერა ქმნის. ასევე, ჯანსაღი პიროვნული ურთიერთობები, თავდაჯერება; წარმატებულობის შეგრძნება და ისეთი საქმიანობა, რომელიც პიროვნებას თავს საზოგადოების სრულყოფილ წევრად აგრძნობინებს. ეს “ჯანმრთელობის” განმსაზღვრელი ფაქტორებია.

ჯანმრთელობა არ არის რომელიმე ერთი ფაქტორის ან მხოლოდ სათანადო მკურნალობის შედეგი. როგორც მე-12 სურათზე ჩანს, ჯანმრთელობა მრავალი ფაქტორისაგან შედგება. ერთ-ერთი განმსაზღვრელი ფაქტორია პიროვნების ჯანმრთელი ცხოვრების სტილი – ინდივიდის სწორი ქცევა. თუკი გვსურს, რომ ჯანსაღი კვების სწავლებით მცირე და გრძელი ვადით შეცვალოთ ან დავხვეწოთ ქცევა, მაშინ ეს მოსაზრება მეტად მნიშვნელოვანია. ჩვენს სწავლებას მხოლოდ ცოდნის შეძენისკენ კი არ მივმართავთ, არამედ ცხოვრების სტილისკენ, ხოლო ჩვენი წარმატება მხოლოდ პედაგოგიური ტესტების საშუალებით კი არა, ქცევისა და დამოკიდებულების შეცვლის მიხედვით გამოვლინდება.

ჩვენ ვითვალისწინებთ ჯანდაცვის მსოფლიო ორგანიზაციის მიერ შემუშავებულ ჯანმრთელობის ფართო განსაზღვრებას (სურათი 11) და ჯანმრთელი ცხოვრების წესს რამდენიმე დონედ ვყოფთ: ესენია:

- *ფიზიკური* – რა გავაკეთოთ საიმისოდ, რომ სხეულის სიჯანსაღეს მივაღწიოთ.
- *გონებრივი* – რა უნდა გაკეთდეს, რომ ინტელექტუალურ კეთილდღეობას მივაღწიოთ.
- *სოციალური* – რა გავაკეთოთ სხვებისათვის, რათა მივაღწიოთ საერთო კეთილდღეობას – ჩვენთვის, საზოგადოებისთვის და გარემოსთვის.

■ **აქტივობა 5** *ჯანმრთელი ცხოვრების წესი (არჩევითი)*

**ჯანმრთელობა დამოკიდებულია ჯანმრთელი ცხოვრების წესზე.**

---

## **ბ. ჯანსაღი კვება – რას ნიშნავს ეს? როგორ წარმოიშვა ეს იდეა?**

მოდით, ჩვენს მთავარ თემას – ჯანსაღ კვებას მივუბრუნდეთ.

### **1. ჯანსაღი კვება არის ჯანმრთელი ცხოვრების წესის ნაწილი**

ჯანსაღი კვება არ ეხება მხოლოდ იმას, თუ რას მივირთმევთ. ჯანსაღი კვება არის ჯანმრთელი ცხოვრების სტილის ნაწილი – ეს არის ქცევისა და შეხედულებების ერთობლიობა, რომელიც განაპირობებს ჯანმრთელობას. ეს ქცევა და შეხედულებები დაკავშირებულია კვების ჩვევებთან, საკვები პროდუქტების წარმოებასთან – როგორც საკუთარს, ისე სხვისა, ყიდვასა და შენახვასთან, ოჯახში საკვების მომზადებასა და

მოხმარებასთან, ჰიგიენასთან და საკვებთან დაკავშირებულ შეგრძნებებთან. ჯანსაღი კვების ამგვარი განსაზღვრების შემთხვევაში, “ჯანსაღი კვების სწავლების” დროს ჩვენ უნდა მივიღოთ მხედველობაში:

- მარგებელი საუზმის ჭამის ჩვევის ჩამოყალიბება;
- ცოდნა, სად შეიძლება კარგი და იაფი საკვების შეძენა;
- საკვების სიამოვნებით მომზადება;
- საკვების შეფასების შესწავლა;
- პატარა ბავშვებში ჭამის წინ ხელის დაბანის ჩვევის გამომუშავება.

ჯანსაღი კვების ეფექტური სწავლებისთვის აუცილებელია ჯანსაღი კვების, როგორც ჯანმრთელი ცხოვრების სტილის ნაწილის, განხილვა.

ფაქტობრივად, ჩვენ ვაცნობიერებთ ამას ჩვენს ყოველდღიურ ცხოვრებაში. რაც შეეხება ჯანსაღ კვებას, ყველანი ჩართულები ვართ ჯანსაღი ცხოვრების სტილის ჩამოყალიბებაში, ე.ი. ჯანსაღი კვების სწავლების პროცესში. მუდმივად ვაძლევთ ერთმანეთს რჩევებს საკვებთან და კვებასთან დაკავშირებით. მაგალითად, ყველასათვის ნაცნობია საკვებთან დაკავშირებული შემდეგი სახის რჩევები: *ნუ გამოტოვებ კვების დროს! შეჭამე საჭმელი ბოლომდე! კარგად დაღეჭე! დაჯექი და ოჯახთან ერთად მიირთვი!*

#### ■ აქტივობა 6 საკვები და ჯანმრთელობა

**ჯანსაღი კვება არის ჯანმრთელი ცხოვრების წესის ნაწილი.**

## 2. გავლენა ჭამა-სმის ჩვევებზე

რაკი ჯანსაღი კვების სწავლების მიზანი კვების სწორი წესების დამკვიდრებაა, ჩნდება კითხვები:

- რატომ ჭამენ და სვამენ ადამიანები ამა თუ იმ საკვებს და სასმელს?
- საიდან მოდის ეს ჩვევები – როგორ ჩაეყარა მათ საფუძველი?
- რა ამყარებს მათ? რატომ მკვიდრდება ისინი ხანგრძლივი დროით?

#### ■ აქტივობა 7 რას სვამთ და რატომ?

თუ ჩვენს ყოველდღიურ ცხოვრებაში კვების ინდივიდუალურ ჩვევას დავაკვირდებით, მის ჩამომაყალიბებელ მრავალ მიზეზს აღმოვაჩენთ. მაგალითად, რატომ სვამენ ადამიანები იმას, რასაც სვამენ? მოსწონთ და იმიტომ? ფიქრობენ, რომ ეს მათთვის კარგია და იმიტომ? სხვა არჩევანი არა აქვთ და იმიტომ? თუ ამ კითხვებზე პასუხები გვაქვს, შეგვიძლია დავადგინოთ, როგორ შეძლება ამ ჩვევაზე გავლენა მოახდინოს თავად პიროვნებამ, საზოგადოებამ ან სწავლების პროგრამამ.

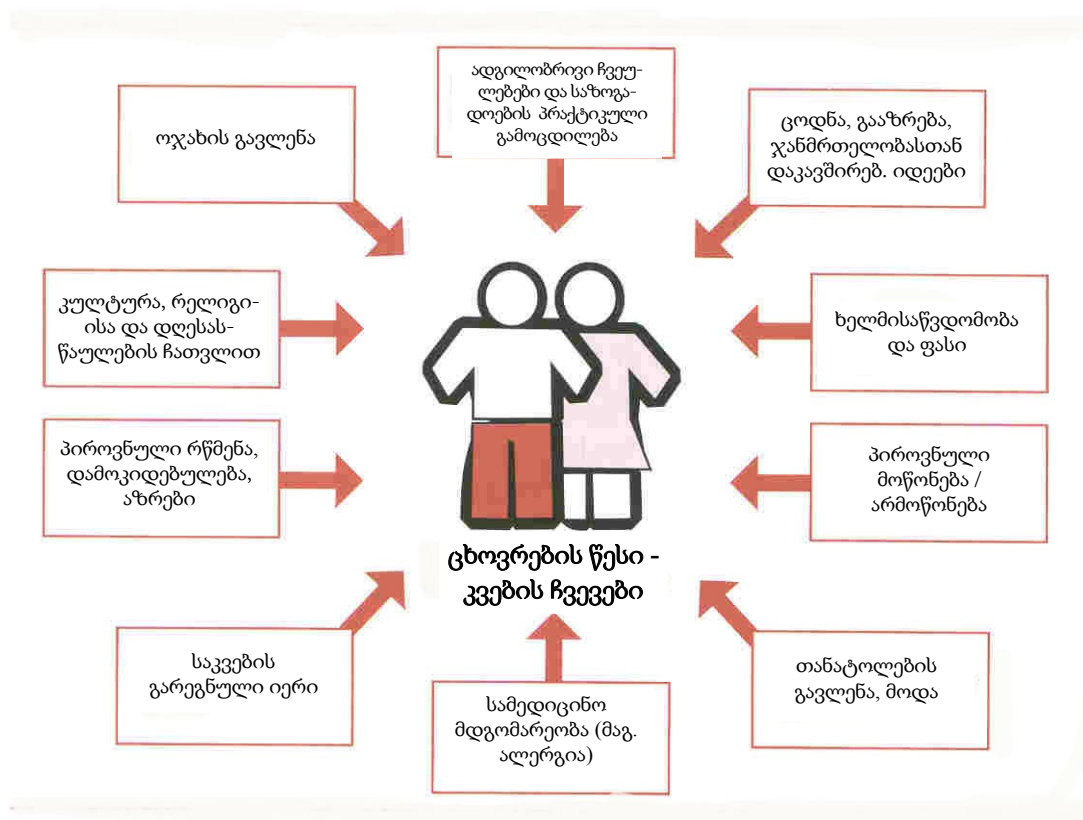
ავიღოთ სხვა ჩვევა – ჭამის წინ ხელების დაბანა. საიდან მოდის ეს ჩვევა? შეიძლება მშობლების მოთხოვნის საფუძველზე ჩამოყალიბდა; საზოგადოება ხელს უწყობს ამ ჩვევას, თუნდაც იმით, რომ ხელმისაწვდომს ხდის ჰიგიენის საშუალებებს და მუდმივად იმეორებს კითხვას: “გსურთ ხელების დაბანა?” ამ ჩვევას ასევე ხელს უწყობს იმის ცოდნა, თუ რატომ არის ეს საჭირო. ამგვარად, სამი ფაქტორის გავლენა გვაქვს:

- ოჯახის გავლენა
- ადგილობრივი ჩვევები და საზოგადოების პრაქტიკული გამოცდილება
- ცოდნა / გააზრება.

მე-13 სურათზე ცენტრში ვხედავთ ადამიანებს, რომელთა გარშემოც გამოსახულია გავლენათა მთელი სპექტრი, რომელიც მათ ქცევას აყალიბებს და განაპირობებს.

- **აქტივობა 8** რა აყალიბებს კვების ჩვევებს? (აერჩევითი)

### სურათი 13. ფაქტორები, რომლებიც ზეგავლენას ახდენენ კვების ჩვევაზე



უნდა გავაანალიზოთ ის ფაქტი, რომ ამდენივე ფაქტორის ზეგავლენა და დიდი დრო არის საჭირო კვების ჩვევების შესაცვლელად უკეთესობისკენ. ეს განსხვავება არის ჯანსაღი კვების სწავლებასა და სკოლის ნებისმიერ სხვა საგანს შორის.

**ჯანსაღი კვების სწავლება ცხოვრების წესის სწავლებას ნიშნავს.  
არსებობს ჯანმრთელი ცხოვრების წესის სწავლების მრავალი წყარო.**

## გ. ჯანსაღი კვების სწავლების მიზნები და ამოცანები – რა მიზანს ვისახავთ?

### 1. მიზნები და ამოცანები

ჯანსაღი კვების სწავლების მიზანი, რა თქმა უნდა, ჯანმრთელობა და კვებასთან დაკავშირებული კეთილდღეობაა, რაც, თავის მხრივ, განაპირობებს სოციალური და ეკონომიური განვითარების გრძელვადიანი მიზნების აღსრულებას. ძირითადი მიზანი არის პიროვნული კეთილდღეობა – ფიზიკური, გონებრივი და სოციალური. მაგრამ, ჩვენი ინტერესის სფეროს წარმოადგენს აგრეთვე ისეთი სოციალური და ბუნებრივი გარემოს მიღწევა, რომელიც ყოველივე ამას ხელს შეუწყობს.

#### ■ აქტივობა 9 მიზნები და ამოცანები

ჯანსაღი კვების სწავლების ამოცანების გადაჭრამ უნდა მოგვცის ჯანმრთელობა და კვებასთან დაკავშირებული კეთილდღეობა ყველასთვის ჯანსაღ გარემოში. ეს ამოცანებია:

- *ჯანსაღი კვება* – რა თქმა უნდა, ჩვენ ვერ გავაკონტროლებთ ყველა იმ გარემოებას, რომელიც ჯანმრთელ ადამიანებს ზრდის. ერთი, რაც შეგვიძლია გირჩიოთ, შეძლებისდაგვარად ჯანმრთელი ცხოვრების წესის შენარჩუნებაა, რომელიც გულისხმობს მრავალ ფაქტორს, როგორიცაა – ვარჯიში, ძილი, პირადი ჰიგიენა, მკურნალობა და, რა თქმა უნდა, ჯანსაღი საკვები და სწორი კვება. ჯანსაღი კვება არის კვების სწავლების მთავარი ამოცანა. იგი შედგება სამი ასპექტისაგან: პირველია ფიზიკური, რაც კარგ საკვებსა და უვნებელ წყალს, რეგულარულ კვებას, ჰიგიენას და ა.შ. გულისხმობს; მეორე: ფსიქოლოგიური, გულისხმობს საკვების ყველა ასპექტის გაცნობიერებას და მათ მიმართ სწორ დამოკიდებულებას და სოციალური, რაც ნიშნავს სოციალური და საზოგადოებრივი ასპექტებისადმი სწორ მიდგომას – სხვებთან ერთად კვების წესებს, საკვების განაწილებას, სხვათა საჭიროების გაცნობიერებას და ა.შ.
- *კვების საკითხების ცოდნა* – ჩვენი ამოცანა მხოლოდ სკოლის მოსწავლეთა ქცევის შეცვლა არაა. ჩვენი მიზანი ასევე იქნება სკოლის მოსწავლეთა ცნობიერების გაფართოება, რათა მათ თავიანთი ქცევა თავად არეგულირონ. ჩვენს მეორე ამოცანას წარმოადგენს ბავშვების დახმარება, რათა მათ თვითონ გააცნობიერონ ჯანმრთელობის მნიშვნელობა, თავად მოინდომონ ჯანმრთელი ცხოვრების სტილით ცხოვრება და იცოდნენ, როგორ მიაღწიონ ამას. ისინი შეძლებენ კონკრეტულ სიტუაციებში კვების პრინციპების გამოყენებას და საკვებთან და კვების ჩვევებთან დაკავშირებით კონკრეტული გადაწყვეტილებების მიღებას, მაგალითის, ინფორმაციის, რჩევის, კონსულტაციის საშუალებით ზეგავლენის მოხდენას სხვებზე, კერძოდ მეგობრებზე, უმცროს და-ძმაზე, და სამომავლოდ - საკუთარ შვილებზე. როცა გაიზრდებიან, ისინიც შეძლებენ გააცნობიერონ და გაიაზრონ თავიანთი კვების ჩვევები და მათი დამოკიდებულება გარემოზე და გაუჩნდებათ სურვილი შეცვალონ და დაიცვან გარემო. პიროვნება, რომელსაც შეუძლია ყოველივე ამის გაკეთება, „გათვითცნობიერებულია კვების საკითხებში“.

მიზნები და ამოცანები გამოსახულია მე-14 სურათზე.

## სურათი 14. კვებასთან დაკავშირებული სწავლების მიზნები და ამოცანები

| ამოცანები                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | მიზნები                                                                                                                                                                           | გრძელვადიანი მიზანი                                |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• კვების საკითხების ცოდნა</li> <li>• ჯანსაღი კვების პრინციპების გამოყენება</li> <li>• სხვებზე ზეგავლენის მოხდენა</li> <li>• გარემოს დაცვა</li> </ul> <p><b>ჯანსაღი კვება</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• სკოლაში (შემღებისდაგვარად)</li> <li>• სახლში</li> </ul> | <p><b>ჯანმრთელობა</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• პიროვნული</li> <li>• სოციალური</li> <li>• გარემოს</li> </ul> <p><b>კვებასთან დაკავშირებული კეთილდღეობა</b></p> | <p><b>სოციალური და ეკონომიკური განვითარება</b></p> |

## 2. ცოდნა და ქცევა

თქვენ დაინახავთ, რომ ჯანსაღი კვების სწავლება გააზრებასა და ცოდნასთან ერთად პრაქტიკულ ქცევასაც მოიცავს. თუკი მათი შესწავლა ცალ-ცალკე მოხდება, შესაძლოა, თითოეული თავისთავად სწორი იყოს, მაგრამ ცალკე აღებული საკმარისი არ აღმოჩნდეს.

მაგალითად, გვინდა ვასწავლოთ ბავშვებს, რომ დარჩენილ საკვებს რაიმე უნდა დაახურონ:

- შეგვიძლია მოვთხოვოთ, ვთხოვოთ, დაპირების და დასჯის საშუალებით, ვასწავლოთ მათ ამის გაკეთება თუკი ამას ისწავლიან, მათი ცხოვრების სტილი უფრო ჯანმრთელი იქნება, მაგრამ არასოდეს ეცოდინებათ, რატომაც ეს აუცილებელი! ქცევის სწავლებას ყოველთვის არ მივყავართ მის გააზრებამდე.
- შეგვიძლია, პირიქით, ავუხსნათ, თუ რატომ უნდა იყოს საკვები დახურულ ჭურჭელში. შეგვიძლია ბევრჯერ გავუმეოროთ, მაგრამ მაინც არ ისწავლონ, ვინაიდან (როგორც ვიცით) ცოდნას ყოველთვის არ მივყავართ ქცევის ჩამოყალიბებამდე.
- და ბოლოს, შეგვიძლია ორივე გავაკეთოთ. ასეთ შემთხვევაში, ბავშვებს არა მხოლოდ ეცოდინებათ სწორად მოქცევის წესი, არამედ გაიაზრებენ კიდეც, თუ რისთვის სჭირდებათ ეს. შემდგომში ისინი შეძლებენ თავიანთი საქციელის მისადაგებას სხვადასხვა გარემოებასთან და სხვასაც დაეხმარებიან.

▪ **აქტივობა 10** ცოდნა და ქცევა

როგორც ვხედავთ, პირველ შემთხვევაში საქმე გვაქვს ქცევასთან, მეორეში – ცოდნასთან. კვებასთან დაკავშირებული სწავლების მიზანია, გააერთიანოს ისინი და წარმოშვას ცოდნაზე დაფუძნებული ქცევა.

**კვებასთან დაკავშირებული სწავლების ამოცანაა  
ჯანსაღი კვება და კვების საკითხების ცოდნა.**

## დ. დასკვნა

ალბათ გახსოვთ ცნობილი ანდაზა განათლების და მუდმივი განვითარების თემაზე :

*მიეცი კაცს თევზი და ერთი დღით დააპურებ,  
ასწავლე კაცს თევზის დაჭერა და აღარასდროს მოშვიდება.*

მოდით, ოდნავ შევასწოროთ ეს გზავნილი თანამედროვეობის მოთხოვნის გათვალისწინებით. პირველი, თუკი ადამიანს თევზს არ მისცემ, შეიძლება მოკვდეს და თევზის დაჭერა ვეღარასოდეს ისწავლოს. მეორე, დღეს თევზის რესურსი საკმაოდ შეიზღუდა და შესაძლოა, ადამიანს მთელი ცხოვრება არც ეყოს. და მესამე, თევზის დაჭერა ქალსაც შეუძლია.

მიუხედავად ამისა, ამ ცნობილი გამოთქმიდან აზრის გამოტანა მაინც შესაძლებელია - ეს არის ჯანმრთელობის და ჯანსაღი კვების სწავლების როლის მნიშვნელობა.



## ნაწილი ა2

# ჯანსაღი კვების სასწავლო პროგრამა (1):

## სამმხრივი მიდგომა

### ❶ მიზნები

- ჯანსაღი კვების სასწავლო პროგრამის სამი ძირითადი გარემოს გაცნობა: ოჯახი და საზოგადოება, სკოლის გარემო და საკლასო ოთახი.
- ოჯახისა და საზოგადოების სკოლის გარემოსთან კავშირის გააზრება

### 📄 შინაარსი

შესავალი

- ა. სამმხრივი მიდგომა – სად ისწავლება ჯანსაღი კვება?
- ბ. კავშირი ოჯახსა და საზოგადოებას შორის – რატომ არის ეს ასე მნიშვნელოვანი?
  1. კავშირი ოჯახთან – ამოცანები და უპირატესობები
  2. კავშირი საზოგადოებასთან - ამოცანები და უპირატესობები
- გ. სკოლის გარემო – რატომ არის იგი მნიშვნელოვანი ჩვენს შემთხვევაში?
- დ. დასკვნა

### ➡ ძირითადი გზავნილები

ჯანსაღი კვების სწავლება უნდა მოიცავდეს:

- სკოლას მთლიანად
- ბუნებრივ გარემოს
- ოჯახს
- საზოგადოებას
- საკლასო ოთახს

### 📖 რეზიუმე

ამ ნაწილში გავეცნობით ჯანსაღი კვების სასწავლო პროგრამისადმი სამმხრივ მიდგომას. ამგვარი სასწავლო პროგრამა დაფუძნებულია ოჯახის, საზოგადოების და მთელი სკოლის და არა მხოლოდ საკლასო ოთახის, რესურსებსა და მხარდაჭერაზე. შესაბამისად ამ ნაწილში ახსნილია ჯანსაღი კვების სწავლების საკლასო ოთახს გარეთ გატანის აუცილებლობა.

## შენიშვნები ეროვნული სასწავლო პროგრამის შემდგენლებისთვის

ეს და შემდეგი ნაწილი განსაზღვრავს კვებასთან დაკავშირებული ერთიანი სწავლების პრინციპებს შემდეგ საკითხებში:

- სამმხრივი მიდგომის საჭიროება, რომელიც მოიცავს ოჯახს, საზოგადოებას, სკოლის გარემოს და საკლასო ოთახს;
- კლასის სასწავლო პროგრამით გათვალისწინებული საკითხები;
- ქვეთემების სპირალური განვითარება და მათი ადაპტაცია ასაკთან;
- ადგილობრივ სიტუაციასთან და მოთხოვნებთან შესაბამისობა;
- ჯანსაღი კვების სწავლების ადგილი სასწავლო პროგრამის საერთო სქემაში;
- სასწავლო პროგრამის შინაარსის შერჩევის პრინციპები.

ყველა ეს ფაქტორი გავლენას მოახდენს ნებისმიერი სასწავლო პროგრამის სტრუქტურასა და შინაარსზე. შესაბამისად, სასწავლო პროგრამის შემდგენლებმა უნდა განიხილონ, რამდენად მისაღებია მათთვის ეს პრინციპები და მოიფიქრონ, როგორ განახორციელონ ისინი პრაქტიკაში.

განხილულ უნდა იქნეს სკოლების დამოკიდებულება ოჯახსა და საზოგადოებასთან, ასევე თვით სკოლის გარემოსთან სწავლების პროგრამის ადგილობრივი თავისებურებები. ეროვნულმა სტრატეგიამ ამ საკითხთან დაკავშირებით შეიძლება გავლენა მოახდინოს (სხვათა შორის) სწავლების ამოცანებზე, სასწავლო მასალაზე, სკოლის სტრატეგიულ პრინციპებზე, მასწავლებლის გადამზადების პოლიტიკასა და სკოლასთან მოქმედ კვების ობიექტებზე. ასეთმა პოლიტიკამ შეიძლება მოიცვას დიალოგი და თანამშრომლობა სხვა დაწესებულებებთან, როგორცაა, მაგალითად საზოგადოებრივი სამსახურები და სასკოლო კვების პროგრამები. დამატება 1. “სახელმძღვანელო პრინციპები სკოლებისთვის” აჯამებს, თუ რა ქმედებებია საჭირო ჯანსაღი კვების სწავლების პროგრამების გასაფართოებლად; მოცემულია ამ ქმედებათა მაგალითები, რომელიც მოიცავს მთელ სკოლას (გარემოს), ბავშვის ოჯახსა და საზოგადოებას.

ზემოთ მითითებული საკითხების განხილვა დაგვეხმარება სტრატეგიის შემდეგი ნაწილის საწყისი კურსის ფორმულირების ჩამოყალიბებაში (იხილეთ დამატება 2 “სკოლის პოლიტიკა ჯანსაღ კვებასთან და ჯანსაღი კვების სწავლებასთან დაკავშირებით”).

აქტივობების მიზანია ზემოაღნიშნულ საკითხებზე სხვადასხვა მოსაზრებების შეკრება და განხილვა.

## შესავალი

### ■ აქტივობა 1 ჯანსაღი კვების სწავლებასთან დაკავშირებული მოსაზრებები

ამ ნაწილში გავიგებთ, რისგან შედგება ჯანსაღი კვების სასწავლო პროგრამა და საიდან წარმოიშვა იგი. ჩვენ წამოვწევთ ჯანსაღი კვების სწავლებას საკლასო ოთახში – რა საგნებთან და რა ასაკში უნდა ისწავლებოდეს. ასევე გაგაცნობთ ჩვენს მოსაზრებას, თუ რატომ უნდა გავამახვილოთ ყურადღება ამ საგანზე და რატომ არის აუცილებელი მისი სწავლების გატანა საკლასო ოთახის გარეთ.

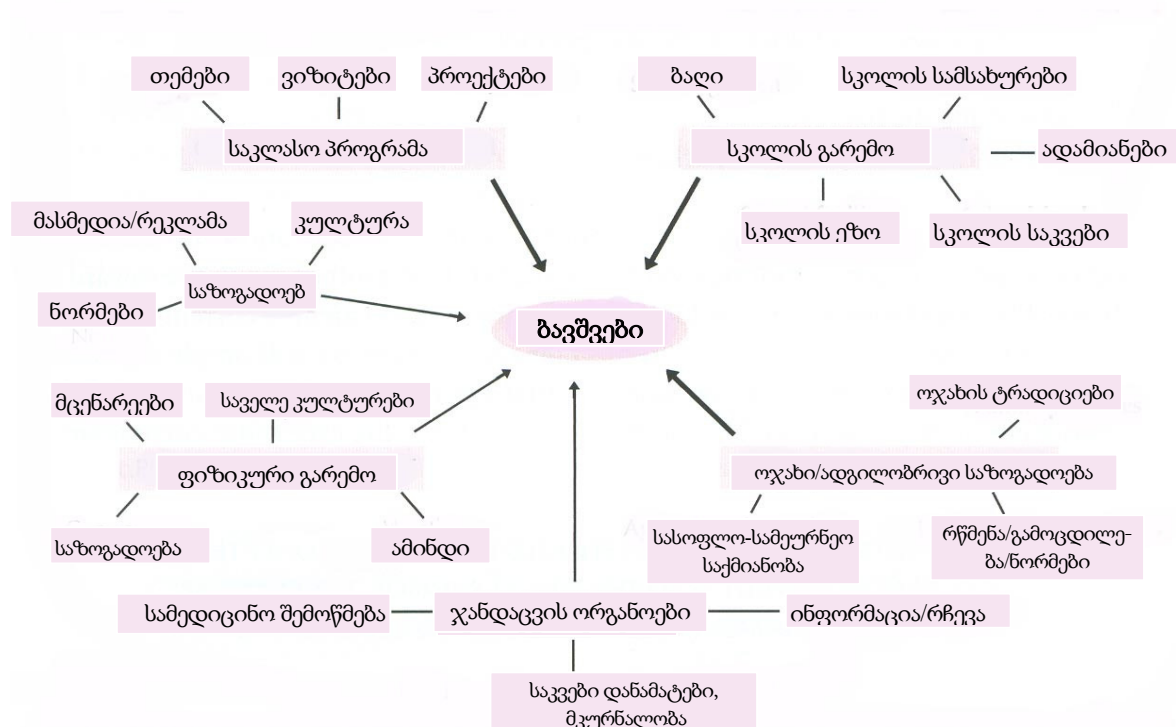
ჩვენ განვიხილავთ ჯანსაღი კვების სწავლების ფართომასშტაბიანი სასწავლო პროგრამის ამოცანებსა და უპირატესობებს და ვეცდებით მივაღწიოთ შეთანხმებას შემდეგთან დაკავშირებით - ვინ უნდა ჩაერთოს, სად უნდა მიმდინარეობდეს სწავლება, როგორ უნდა იყოს ორგანიზებული და როგორ უნდა შეირჩეს საპროგრამო მასალა.

## ა. სამმხრივი მიდგომა – სად ისწავლება ჯანსაღი კვება?

თუ დავფიქრდებით საიდან მომდინარეობს და როგორ ყალიბდება ბავშვის ქცევა, ცოდნა და აზრები საკვებსა და კვებასთან დაკავშირებით, დავინახავთ, რამდენი ფაქტორი ზემოქმედებს მასზე. ზოგიერთი მათგანი მოცემულია მე-15 სურათზე.

### ■ აქტივობა 2 სამმხრივი მიდგომა

სურათი 15. ჯანსაღი კვების საკითხების შესწავლის წყაროები



რა თქმა უნდა, სკოლას ყველა ამ ფაქტორის გაკონტროლება არ შეუძლია. ისეთი ძლიერი ფაქტორები, როგორიცაა მედია და რეკლამა, რჩება სკოლის გავლენის სფეროს მიღმა – თუმცა სკოლას შეუძლია, და ვალდებულიცაა, ბავშვებს მათ შესახებ ინფორმაცია მიაწოდოს. განსხვავებული ტიპის ფაქტორია ჯანდაცვის სფერო, რომელსაც შეუძლია პირდაპირი ან ირიბი ზეგავლენა მოახდინოს სკოლის მოსწავლეებზე. თუმცა ამ შემთხვევაში, სკოლები არ წყვეტენ, თუ რა ტიპის სამედიცინო ინფორმაციას თუ რჩევის მიწოდება ხდება ბავშვებისა და მათი მშობლებისთვის, თუმცა, იგი ხშირად იყენებს ამ სფეროს განათლების თვალსაზრისით.

არსებობს სამი სფერო, სადაც სკოლას შეუძლია განსაკუთრებული როლი ითამაშოს ბავშვებისათვის საკვებსა და ჯანსაღ კვებასთან დაკავშირებული საკითხების სწავლებაში (იხ. სურათი 12):

- ოჯახი და საზოგადოება
- სკოლის გარემო
- საკლასო ოთახი

სამივე ამ სფეროში ეფექტურად მოქმედებს კვებასთან დაკავშირებული “სამმხრივი” სასწავლო პროგრამა - არა მხოლოდ იმიტომ, რომ ისინი (დამოუკიდებლად) წარმოადგენენ ჯანსაღი კვების შესახებ ცოდნის მიღების წყაროს, არამედ იმიტომაც, რომ მათ შეუძლიათ დაეხმარონ ერთმანეთს. სკოლას შეუძლია გამოიყენოს ოჯახი, საზოგადოება და ფიზიკური და სოციალური გარემო, რათა გააფართოვოს თავისი ზეგავლენა მოსწავლეებზე. სხვადასხვა სახის აქტივობები შეიძლება გამოიყენებოდეს სწავლების პროცესში, მაგ.:

- მშობლების ჩართვა საშინაო დავალების შესრულებაში;
- ოჯახის კვების რეჟიმის შესწავლა;
- ადგილობრივი მაღაზიის მფლობელების გამოკითხვა;
- სპორტულ მოედნებზე სისუფთავის დაცვის წესების ჩამოყალიბება;
- წყალმომარაგების მონიტორინგი;
- მოსავლის აღების თვალყურის დევნება;
- საკვების ფასების შედარება ბაზრებზე.

სასწავლო პროგრამის ამგვარი იდეა შესაძლოა ნოვატორული იყოს განათლების სფეროსთვის; სკოლებმა და საგანმანათლებლო ორგანოებმა უნდა მოიფიქრონ და გადაწყვიტონ, რამდენად შეძლებენ ამ პროგრამის განხორციელებას. ამ სახელმძღვანელოში სამივე სფეროს განვიხილავთ, რათა განვსაზღვროთ მიმდინარე საქმიანობა, მოთხოვნილებები და შესაძლო წინსვლა. წინამდებარე და შემდეგ ნაწილში ჩვენ უბრალოდ გაგაცნობთ ამ სამ სფეროს, პირველად ოჯახსა და საზოგადოებას, ნაწილში ა2 – სკოლის გარემოს, და ბოლოს, ნაწილში ა3 – საკლასო ოთახის სასწავლო პროგრამას.

**ჯანსაღი კვების სწავლებამ უნდა მოიცვას არა მხოლოდ საკლასო ოთახი, არამედ მთელი სკოლა, ფიზიკური გარემო, ოჯახი და საზოგადოება.**

## ბ. კავშირი ოჯახსა და საზოგადოებასთან – რატომ არის ეს ასე მნიშვნელოვანი?

### 1. კავშირი ოჯახებთან – ამოცანები და უპირატესობები

ოჯახები, შეიძლება ითქვას, უკვე ჩართულნი არიან “კვებასთან დაკავშირებულ სწავლებაში” თუნდაც იმით, თუ რას მიირთმევენ. სკოლას შეუძლია სხვადასხვანაირად ჩართოს ისინი ამ სფეროში, კერძოდ:

- საინფორმაციო საღამოებზე მათი მიპატიჟებით;
- სკოლის მიერ ორგანიზებულ ექსკურსიებში მათი მიპატიჟებით;
- სახლის პირობებში, ბავშვების მიერ საშინაო დავალების შესრულებაში მათი მონაწილეობით;
- მათთან კვების რეჟიმისა და ჯანსაღი კვების შესახებ დისკუსიების გამართვით;
- საკვების შენახვის, მომზადების შესახებ კონსულტაციების ჩატარებით.

ამგვარი დიალოგი და თანამშრომლობა გამოიწვევს მშობელთა ინტერესს და მათში ერთობლივი მიზნის მიღწევის სურვილს. ისეთი ერთობლივი საქმიანობა, როგორიცაა ღია დღეები, ექსკურსიები და შეხვედრები, განამტკიცებს ურთიერთობებს. ბავშვებზე სკოლის ზეგავლენა ბევრად იზრდება, როცა მათი ოჯახების წევრებისგან მხარდაჭერა და თანადგომა მოდის.

მშობლებმა უნდა გაიაზრონ თავიანთი როლი სახლის პირობებში “ჯანსაღი კვების სწავლების” საკითხში; მათი დიალოგი სკოლასთან მათთვისაც საინტერესო და სასარგებლო უნდა იყოს. ამგვარი დიალოგის პირობებში ბავშვები ბუნებრივ გამტარების როლს ასრულებენ და თავიანთი ოჯახებისთვისაც შეუძლიათ სარგებლობის მოტანა. ამ კუთხით განსაკუთრებულ მნიშვნელობას იძენს საშინაო დავალებები.

მნიშვნელოვანია იმის გაცნობიერება, რომ ცოდნის გაცვლა ორმხრივი პროცესია. სკოლა და მასწავლებელი თითქმის იმდენივეს სწავლობს ბავშვებისა და მათი მშობლებისაგან, რამდენსაც, პირიქით, ბავშვები და მათი მშობლები სწავლობენ სკოლისაგან. მაგალითად, ოჯახს შეიძლება ჰქონდეს სკოლაზე გაცილებით მეტი ცოდნა, კომპეტენცია და გამოცდილება სოფლის მეურნეობის სფეროში, მეთევზეობაში, საკვების გადამამუშავება-მომზადებაში და ა.შ., რადგან მრავალი ადამიანი ჩართულია კვების კომერციულ სისტემაში, ანუ საკვების ადგილობრივ წარმოებაში, გადამამუშავებასა და რეალიზაციაში.

უფრო მეტიც, სკოლამ უნდა იცოდეს რა იციან, რას აკეთებენ, რას ფიქრობენ ოჯახები, ვინაიდან სწავლების დაწყება უნდა მოხდეს ბავშვის ცოდნის გათვალისწინებით. ამას განსაკუთრებული მნიშვნელობა აქვს როგორც განათლების თვალსაზრისით, ასევე დიპლომატიური მიდგომისთვისაც. კვების რეჟიმი მეტად დელიკატური საკითხია, ამიტომ სკოლის მხრიდან ამ საკითხში ჩარევა ვინმესთვის შესაძლებელია გამაღიზიანებელიც კი აღმოჩნდეს. თავაზიანი გამოკითხვა, სიტუაციაში გარკვევის სურვილი, ადგილობრივი ტრადიციებისადმი ინტერესი და მზადყოფნა, გაითვალისწინო სხვისი გამოცდილება, საუკეთესო მეთოდებია.

ეს ამოცანები თავმოყრილია მე-9 ცხრილში. სასწავლო პროგრამის შემდგენელებმა ყველა დონეზე უნდა განიხილონ ეს ამოცანები, დაადგინონ, რამდენად მნიშვნელოვანია ისინი და გამოიყენონ ფაზაზე ბ სიტუაციის ანალიზისთვის.



## ცხრილი 9. ოჯახთან დაკავშირებული ამოცანები

1. სკოლასა და ოჯახს შორის დინამიური და პოზიტიური კავშირის უზრუნველყოფა.
2. პედსაბჭოს ან მსგავსი სტრუქტურის საქმიანობის მხარდაჭერა.
3. უზრუნველყოფა იმისა, რომ მშობლებმა, ოჯახმა იცოდეს მათი ბავშვებისთვის შედგენილი ჯანსაღი კვების სასწავლო პროგრამა და მისი მიზნები.
4. ჯანსაღი კვების სწავლებაში ოჯახის შესაძლო როლის შესახებ მშობლების/ოჯახის/მასწავლებლების ცოდნის ამაღლება.
5. მოსწავლეთა წახალისება, რათა მათ სკოლაში ნასწავლ საკითხებზე იმსჯელონ და ეს ცოდნა სკოლის გარეთაც გაავრცელონ.
6. მშობლების/ოჯახის ჩართვა სკოლაში კვებასთან დაკავშირებული სწავლების საქმიანობაში.
7. მშობლების/ოჯახის ცოდნის, გამოცდილების, საქმიანობის გამოყენება სწავლებისას.
8. მშობლების/ოჯახის მიერ თავიანთი ცოდნისა და გამოცდილების გამოყენების უზრუნველყოფა.
9. მასწავლებლების და სკოლის პერსონალის მიერ ამ სწავლებაში მშობლების/ოჯახის მნიშვნელოვნების გაცნობიერება.

**ჯანსაღი კვების სწავლებაში ოჯახი აუცილებლად უნდა ჩაერთოს.**

## 2. კავშირი ადგილობრივ საზოგადოებასთან – ამოცანები და უპირატესობები

აშკარაა, რომ ოჯახი საზოგადოების განუყოფელი ნაწილია, ჩვენ აქ საზოგადოებას უფრო ფართო მასშტაბით განვიხილავთ, მაგალითად, საზოგადოებრივი ორგანიზაციები და ადგილობრივი მთავრობა, კერძო კომპანიები, ორგანიზაციები და ეკლესიები, მწარმოებლები და მოვაჭრეები, კვების ობიექტები, ადგილობრივი მედია, კლინიკები, ახალგაზრდული კლუბები და ა.შ.; საქმიანობა, რომელიც საზოგადოების ჩართვას ითვალისწინებს, შეიძლება მოიცავდეს ვიზიტს სკოლებში, ადგილობრივი ფერმების ან ქარხნების მონახულებას, ბავშვების მიერ სარეკლამო პლაკატების შესწავლას და დღესასწაულებზე მომზადებული ტრადიციული კერძების შესახებ ინფორმაციის შეკრებას, საკვებთან დაკავშირებული ინფორმაციის მიღებას, ზოგადად საკვებისა და კვების ჩვევების შესწავლას და ა.შ.

კვებასთან დაკავშირებული სწავლების ინტერესებისათვის მეტად სასურველია საზოგადოებასთან მჭიდრო კავშირი. ამის ერთ-ერთი მიზეზი არის ის, რომ კვება წარმოადგენს სოციალურ ფენომენს და იგი უნდა განიხილებოდეს სოციალურ კონტექსტში, შესაბამისად, საზოგადოებას შეუძლია უდიდესი როლი შეასრულოს კვებასთან დაკავშირებული ინფორმაციის მიწოდებაში, განსაკუთრებით მოზრდილი ბავშვებისათვის. ბავშვებისათვის მაგალითი იქნება იმის დანახვაც, რომ საზოგადოების წევრებს ჯანსაღი კვებისადმი იგივე დამოკიდებულება აქვთ, რაც სკოლას. მეორე მიზეზი იმაში მდგომარეობს, რომ კვებასთან დაკავშირებული ცოდნა პრაქტიკულად რეალიზდება საზოგადოებაში – მაგ. საკვების წარმოებაში, კვების მრეწველობაში, მარკეტინგში. ეს არის დამატებითი გაკვეთილი, რომელიც კლასში მიღებულ ცოდნას ამყარებს. საზოგადოებრივ ორგანიზაციებს შეუძლიათ დახმარების გაწევა ვიზიტებით, ექსკურსიებით, სპონსორობით, ინტერვიუებით და ზოგჯერ, შესაძლოა, საკვებითა და ფულადი სახსრებითაც. საბოლოოდ, მოზრდილი ბავშვები თვითონ გამოიჩენენ ინტერესს კვების საკითხებისადმი და ჯანმრთელი საზოგადოების შენებაში თავიანთ წვლილს შეიტანენ.

ეს ამოცანები თავმოყრილია მე-10 ცხრილში. მათი გამოყენება მოხდება ფაზაზე ბ ადგილობრივი სიტუაციის შეფასების დროს. ამ დროისათვის, მნიშვნელოვანია იმის დადგენაც, თუ რა დატვირთვა ექნებათ მათ პრაქტიკაში.

■ **აქტივობა 4** კავშირი საზოგადოებასთან.

## ცხრილი 10. საზოგადოებასთან დაკავშირებული ამოცანები

1. ზოგადად, სკოლასა და საზოგადოებას შორის დინამიური, პოზიტიური და პროდუქტიული კავშირის დამყარება.
2. საზოგადოების ჯანდაცვის პოტენციალის სრულად გამოყენება ჯანსაღი კვების სწავლების კუთხით (ინფორმაცია, მასალები, რჩევები, საუბრები და ა.შ.)
3. ხელისუფლების/ადგილობრივი ხელისუფლების სამსახურების გამოყენება ჯანსაღი კვების სწავლების კუთხით (ინფორმაცია, მასალები, რჩევები, და ა.შ.)
4. არასამთავრობო ორგანიზაციების ჩართვა ჯანსაღი კვების სწავლების სასკოლო პროგრამაში.
5. მომწოდებლების, ვაჭრების და სხვა კომერციული ორგანიზაციების ჩართვა ჯანსაღი კვების სწავლებასთან დაკავშირებულ პრაქტიკულ საქმიანობაში.
6. საზოგადოებრივი მედიის გამოყენება ამ საკითხში.
7. მასწავლებლების და სკოლის პერსონალის მიერ გაცნობიერება ამ სწავლებაში საზოგადოების მონაწილეობის მნიშვნელოვნებისა.
8. სკოლის ხელისშეწყობა, რათა იგი უკეთ იყოს ინფორმირებული ადგილობრივი საკვებისა და კვების ტრადიციების შესახებ.

ჯანსაღი კვების სწავლებაში საზოგადოებაც უნდა ჩაერთოს.

## გ. სკოლის გარემო – რატომ არის იგი მნიშვნელოვანი ჯანსაღი კვების სწავლებისათვის?

კლასში ჩატარებული გაკვეთილები ბავშვების კვებით ჩვევებში ცვლილებების შესატანად და მათი ამ საკითხისადმი დამოკიდებულების შესაცვლელად შესაძლოა საკმარისი არ აღმოჩნდეს. სკოლის გავლენა ჯანმრთელობის და კვების საკითხებთან მიმართებაში სცილდება საკლასო ოთახს და უშუალოდ სკოლის გარემოზეც უნდა აისახოს. “სკოლის გარემო” გულისხმობს სკოლის ფიზიკურ გარემოცვას და სკოლის იმ თანამშრომლებს, რომლებიც სწავლებაში არიან ჩართული (სურათი 15).

სკოლის გარემოს ასპექტები, რომელიც გავლენას ახდენს ბავშვების სწავლებაზე, მოიცავს:

- კვების ადგილებს (და იმ ადამიანებს, რომელთაც ევალებათ დასუფთავება);
- სკოლის საკვებს (და იმ ადამიანებს, რომელთაც ევალებათ მომზადება);
- მსუბუქ საუზმეს (და იმ ადამიანებს, რომელთაც ევალებათ მისი რეალიზაცია);
- სპორტულ მოედანს (და იმ ადამიანებს, რომელთაც ევალებათ მისი მოვლა);
- სკოლის კლუბებს (და იმ ადამიანებს, რომლებიც მონაწილეობას ღებულობენ მათ საქმიანობაში და ხელმძღვანელობენ მათ);
- წყალმომარაგებას (და იმ ადამიანებს, რომელთაც ევალებათ მისი უზრუნველყოფა);
- სკოლის ეზოს (და იმას, თუ რა მცენარეებია იქ დარგული);
- მთლიანობაში, სკოლის გონივრულ სტრატეგიას ამ ყველაფერთან მიმართებაში.

სკოლებისათვის შეთავაზებული ამოცანები თავმოყრილია მე-11 ცხრილში. ისინი დაჯგუფებულია 6 სათაურის ქვეშ: სტრატეგიული ამოცანები, ფიზიკური გარემო, კვება სკოლაში, საქმიანობა სკოლის მასშტაბით, მისაბადი მაგალითები, მონაწილეობა. ეს ყოველივე მოიცავს ჯანსაღი კვების სწავლების სფეროში სკოლის კურსის აქტივაციას; პერსონალის ტრენინგს, ჯანსაღი გარემოს შექმნას, სკოლის საკვების ხარისხის გაუმჯობესებას, სკოლის საქმიანობის ორგანიზებას ამ თვალსაზრისით, და ყოველივე ამის გარდა – ჯანსაღი გარემოს მნიშვნელობის გააზრებას.

ზემოთ ჩამოთვლილი საკითხები არის “ჯანმრთელი ცხოვრების ხელშემწყობი სკოლის” ან ამ შემთხვევაში “ჯანსაღი კვების ხელშემწყობი სკოლის” კონცეფციის ნაწილი - რაც ეფექტური ჯანსაღი კვების სწავლების საფუძველია.

■ აქტივობა 5 სკოლის გარემო და მისი ამოცანები

რატომ არის ასე მნიშვნელოვანი ამ ელემენტების გამოყენება ჯანსაღი კვების სწავლებაში? ზოგჯერ დადებითი შედეგები აისახება ბავშვების გარეგნობაზე (უკეთესი კვება და ჰიგიენა), ზოგჯერ კი მათი შემეცნების დონეზე (დამატებითი ინფორმაცია კვების შესახებ და ზოგადად გაღრმავებული ცოდნა). უნდა გავითვალისწინოთ ის ფაქტი, რომ ეს ყოველივე დადებითად მოქმედებს არა მხოლოდ ბავშვებზე, არამედ სკოლის თანამშრომლებზეც. ერთიანი პოლიტიკა და საქმიანობა, რომელშიც ბავშვებთან ერთად თანამშრომლებიც იქნებიან ჩართულები, ხელს უწყობს შეთანხმებულ მოქმედებას და ამ პრინციპების სკოლის გარეთ გავრცელების საშუალებას გვაძლევს.

**ჯანსაღი კვების სწავლებაში მთელი სკოლა უნდა მონაწილეობდეს.**

---

## დ. დასკვნა

საგანმანათლებლო თვალსაზრისით, ჯანსაღი კვების სწავლების განვითარებაში მნიშვნელოვანი ადგილი უკავია შემეცნებას – მართლაც, ნებისმიერ ქმედებას, რომელიც სკოლის გარემოს გაუმჯობესებისა თუ ოჯახისა და საზოგადოების ამ პროცესში ჩართვისაკენ იქნება მიმართული, საგანმანათლებლო დატვირთვა აქვს, თუკი იგი ცოდნის დონის ამაღლებას იწვევს. მიუხედავად იმისა, რომ საგანმანათლებლო დატვირთვის ლიტერატურა რთული სულაც არ არის, ამას სათანადო ყურადღება არ ექცევა, გარდა იმ შემთხვევებისა, როცა სკოლაში არსებობს ჯანმრთელობაზე ზრუნვის კულტურა და ურთიერთკავშირი საკლასო ოთახსა და გარე სამყაროს შორის. სკოლებმა და განათლების სფეროს მუშაკებმა ამ კულტურის განვითარებისა და ხელისშეწყობის მიზნით სწორი სტრატეგია უნდა შეიმუშაონ.

იხ. “სახელმძღვანელო პრინციპები სასკოლო პროგრამაში ჯანსაღი კვების სწავლების შეტანისა და ოჯახის და საზოგადოების ჩართვის შესახებ” დანართი 1 და “სკოლის პოლიტიკის მოდელი ჯანსაღ კვებასა და ჯანსაღი კვების სწავლების შესახებ” დანართი 2.

## ცხრილი 11. სკოლის გარემო და მისი ამოცანები

### სტრატეგია (კურსი)

- სკოლის კონცეფციის ფორმულირება ჯანმრთელობის და კეთილდღეობის საკითხებში.
- ჯანსაღი კვების სწავლების სკოლის პოლიტიკის განვითარება, მიზნების, ნორმებისა და წესების განსაზღვრა, სანიტარული პირობების, პირადი ჰიგიენის, სკოლის საკვების (მასალა, მომზადება, რეალიზება), სკოლის ეზოს, ნარჩენების გადაყრის და ა.შ. გათვალისწინებით.
- ჯანსაღი კვების და ჯანმრთელობის საკითხების შიდა სწავლების დანერგვა სკოლის ყველა თანამშრომლისათვის (არა მხოლოდ პედაგოგებისთვის).
- სკოლის მიდგომას, სკოლის პოლიტიკასა და საკლასო ოთახში ჯანსაღი კვების სწავლებას შორის არსებული კავშირის გასაგებად და მარტივად განმარტვა; კვების საკითხებისათვის სათანადო ადგილის მიჩენა სასწავლო პროგრამაში.

### ფიზიკური გარემო

- სასიამოვნო და ჰიგიენური გარემოს შექმნა, რომელიც მთელს სკოლაზე ჯანსაღ გავლენას მოახდენს.

### კვება სკოლის გარემოში

- სკოლის მიერ მიწოდებული საკვების სარგებლიანობის უზრუნველყოფა.
- სკოლის ტერიტორიაზე გასაყიდად დაშვებული სხვა საკვების შესაბამისობის უზრუნველყოფა ჯანსაღი კვების სტრატეგიასთან.
- სკოლის გარემოში კვების ყველა ასპექტის გათვალისწინება სასწავლო პროგრამით.

### საქმიანობა სკოლის მასშტაბით

- ჯანსაღი კვების სწავლებასთან დაკავშირებით სკოლის მასშტაბით ღონისძიებების გატარება (მაგ. პროექტები, კამპანიები, ღია დღეები, გამოფენები, კლასგარეშე საქმიანობა - კლუბები, სპორტი და ა.შ.)

### მისაბაძი მაგალითები

- ჯანსაღი კვებისა და ჯანსაღი ცხოვრების წესის მიხედვით მისაბაძი მაგალითების განხილვა.

### მონაწილეობა

- რაც შეიძლება მეტი მონაწილის აქტიურად ჩართვა, რათა ჯანსაღი გარემოს გარდა, სკოლაში ისეთი ატმოსფერო შეიქმნას, რომელიც ბავშვებზე დადებით ზეგავლენას მოახდენს.

მონაწილე მხარეები შეიძლება იყვნენ:

|                       |               |                    |                         |
|-----------------------|---------------|--------------------|-------------------------|
| საკვების გამყიდველები | მზარეულები    | დამლაგებლები       | სკოლის ადმინისტრატორები |
| მდივნები              | მასწავლებლები | სამეურვეო საბჭოები | მზრუნველები             |
| უფროსი მასწავლებლები  | მმართველები   | მოსწავლეები        | სკოლის პედსაბჭოები      |

## ნაწილი ა3

### ჯანსაღი კვების სასწავლო პროგრამა (2):

#### საკლასო სწავლების პროგრამა

##### ① მიზნები

- საკლასო სწავლების პროგრამის ზოგადი ამოცანების შეთანხმება
- ჯანსაღი კვების სწავლების თემების განსაზღვრა
- სპირალური სწავლების პროგრამის და ასაკთან მისადაგების მნიშვნელობის გაცნობიერება
- სხვადასხვა ადგილობრივი ფაქტორების მნიშვნელობის გაცნობიერება
- ჯანსაღი კვების სწავლების საერთო სასწავლო პროგრამაში ჩართვის გზების განხილვა
- შერჩევის პრინციპების განსაზღვრა

##### 📁 შინაარსი

შესავალი

ა. საკლასო სწავლების პროგრამის შინაარსი – რა და რატომ უნდა გაკეთდეს

1. თემები

2. თემების დამუშავება

ბ. ადგილობრივი კომპონენტი – მნიშვნელობის დადგენა

გ. ზოგადი სქემა – რამდენად შესაფერისია?

დ. შერჩევა და ფოკუსირება – როგორ ხდება შერჩევა?

##### ➡ ძირითადი გზავნილი

საკლასო სწავლების გეგმა:

- უნდა მოიცავდეს საგნის საფუძვლებს
- უნდა შეესაბამებოდეს ბავშვების ასაკს
- უნდა განვითარდეს წლიდან წლამდე

ჯანსაღი კვების სწავლება უნდა ითვალისწინებდეს:

- ადგილობრივ პრობლემატიკას
- ადგილობრივ ინტერვენციებს
- ადგილობრივ კვების პროდუქტებს და კვების ჩვევებს

##### 📌 რეზიუმე

ამ თავში განხილულია ჩვეულებრივი სასკოლო პროგრამის ზოგადი სქემა. იგი წარმოდგენილია თემების და ქვეთემების სახით, რომლებიც სპირალურად ვითარდება ოთხი დიდი ასაკობრივი ჯგუფისათვის. ამ თემების საგანმანათლებლო მიზნები



შეესაბამება ბავშვების განვითარების დონეს. განხილულია დაწყებითი სკოლის ცხრილში ჯანსაღი კვების სწავლების ადგილი და სხვადასხვა დისციპლინების სწავლებაში მისი ჩართვის შესაძლებლობები. ხაზგასმულია ადგილობრივი კომპონენტის და ცოდნის გამოყენების მნიშვნელობა. წარმოდგენილია შერჩევის პრინციპები, ამგვარი შერჩევის ორი მაგალითით.

### **შენიშვნები ეროვნული სასწავლო პროგრამის შემდგენელისთვის**

აქტივობები 1 და 2 ყველასთვის არის საჭირო. აქტივობები 3 და 4 (პროგრამის სპირალური განვითარების და პიაჟეს თეორიის მიხედვით) საჭირო იქნება იმ ჯგუფის წევრებისათვის, რომლებიც არ არიან სწავლების პროგრამის სპეციალისტები. აქტივობები 5, 6, 7 და 8 (პროგრამის ზოგადი სქემა, ადგილობრივი გამოყენების მასშტაბები და შერჩევის პრინციპები) განსაკუთრებით საჭიროა პროგრამის უმნიშვნელოვანეს საკითხებზე ფოკუსირებისათვის.

## შესავალი

ჯანსაღი კვების სწავლების პროგრამის უკანასკნელი "საყრდენი" ტრადიციულია – საკლასო ოთახი. ისევე, როგორც სხვა საგნების შემთხვევაში, უნდა დავადგინოთ, რა უნდა ისწავლებოდეს (შინაარსი) და უნდა შემუშავდეს ის ზოგადი სქემა, რომლის მიხედვითაც უნდა ხდებოდეს სწავლება (ზოგადი სქემა – ვინ ასწავლის, რა სიხშირით, რა საგნებში).

ჯანსაღი კვება ფართო ცნებაა. ჩვენ დავრწმუნდით, რომ ჭამა და სმა დაკავშირებულია პიროვნების ყველა ასპექტთან, ასევე საზოგადოებასთან და გარემოსთან. ყველა ეს საკითხი რომ მოიცვას, ჯანსაღი კვების საკითხების მრავალმხრივი სწავლების პროგრამა უნდა იყოს ვრცელი (უნდა მოიცვას ყველა საკითხი) და ადაპტირებადი (შეესაბამებოდეს ბავშვის ფსიქოლოგიურ განვითარებას). ზემოაღნიშნულის გარდა, ის უნდა ითვალისწინებდეს მოთხოვნებს არსებული რაციონისადმი, ადგილობრივ კვების პროდუქტებს, კვების ჩვევებს და ბავშვების გემოვან შეგრძნებებს.

საკლასო პროგრამის მიზნები მოცემულია ცხრილში 12.

### ცხრილი 12. საკლასო პროგრამის მიზნები

1. *შინაარსი* – ისეთი სასკოლო პროგრამის შედგენა, რომელიც ჯანსაღი კვების სწავლების მიზანს – ჯანსაღი კვება და კვების საკითხების ცოდნა – შეესაბამება.
2. *განვითარება* – სწავლების ისეთი სტრუქტურის ჩამოყალიბება, რომელიც შეესაბამება ასაკობრივ ჯგუფებს და სისტემატურად ვითარდება წლების მიხედვით.
3. *შესაბამისობა* – სწავლება უნდა შეესაბამებოდეს ადგილობრივ მიდგომებს, ჩვევებს და შეხედულებებს და უშუალოდ უნდა იყოს დაკავშირებული ბავშვების ყოველდღიურ ცხოვრებასთან.
4. *ზოგადი სქემა* – ჯანსაღი კვების სწავლება რაც შეიძლება ფართოდ უნდა შეერწყას დაწყებითი სწავლების პროგრამას ისე, რომ შენარჩუნებულ იყოს მისი თანმიმდევრულობა და ზემოქმედების უნარი.

ამ ნაწილში განხილული იქნება, თუ როგორ უნდა შედგეს ჯანსაღი კვების სწავლების ისეთი პროგრამა, რომელიც ამ მიზნებს დააკმაყოფილებს. ჩვენ ცალ-ცალკე განვიხილავთ ყველა ასპექტს და ყურადღებას შეინაარსის შერჩევაზე გავამახვილებთ.

#### ■ აქტივობა 1. საკლასო პროგრამის მიზნები

## ა. სასწავლო პროგრამის შინაარსი - რა არის საჭირო და რატომ

### 1. თემები

#### ■ აქტივობა 2. საკლასო პროგრამის თემები

საკლასო პროგრამა აგებულ იქნა ზემოთ მოცემული პირველი ორი მიზნის გათვალისწინებით. ის ნაჩვენებია საკლასო პროგრამის სქემაზე.

ძირითადი თემები – სქემაზე იხილავთ, რომ რვა ძირითადი თემა არსებობს:

- ა. საკვები და ემოციური განვითარება
- ბ. ჭამის ჩვევები და კულტურული თუ სოციალური გავლენები
- გ. კვების პროდუქტები, ჯანსაღი კვება და პიროვნების ჯანმრთელობა

- დ. კვების პროდუქტების ხელმისაწვდომობა, წარმოება, გადამუშავება და გავრცელება
- ე. კვების პროდუქტების სამომხმარებლო ასპექტები
- ვ. კვების პროდუქტების დაკონსერვება და შენახვა
- ზ. საკვების მომზადება
- თ. ჰიგიენა/სანიტარული ნორმები

ეს თემები შეტანილია სქემის ჰორიზონტალურ რიგში და ყველა ასაკობრივ ჯგუფში მეორდება.

თითოეული თემა შეიცავს ქვეთემებს – მაგალითად, კვების პროდუქტების ხელმისაწვდომობა ნაწილია საკითხისა - კვების პროდუქტების ხელმისაწვდომობა, წარმოება, გადამუშავება და გავრცელება. ქვეთემები ჩამოთვლილია ყველა ძირითადი თემის ქვეშ და მათი უმრავლესობა თითოეულ ასაკობრივ ჯგუფში მეორდება. (ზოგიერთ შემთხვევაში, ერთი ან ორი ქვეთემა ყველა ასაკობრივ ჯგუფში არ არის წარმოდგენილი, ძირითადად იმისთვის, რომ ფოკუსირება ასაკისათვის უფრო შესაფერის სწავლებაზე მოხდეს).

ქვეთემების უმრავლესობა თითოეული ასაკობრივი ჯგუფისათვის მოიცავს სწავლების რამდენიმე მიზანს. მაგალითად, ნიადაგის მნიშვნელობის გაცნობიერება არის სწავლების მიზანი ქვეთემისათვის კვების პროდუქტების ხელმისაწვდომობა 8-10 წლიანი ასაკობრივი ჯგუფისათვის. ეს მიზნები სწავლების პროგრამაში და სკოლის წიგნებში შეტანილი და კლასში სასწავლო საკითხების საფუძველს ქმნის.

ასაკობრივი ჯგუფები მოცემულია ვერტიკალურ რიგში, ხოლო მთლიანი სქემა ქმნის ასაკის და საკითხების ბადეს. სასკოლო ასაკი დაყოფილია ოთხ ნაწილად: 6-7, 8-10, 11-13 და 14-16. დაწყებითი სკოლები ქვეყნების უმრავლესობაში 8 კლასს მოიცავს. ამის მიუხედავად, სწავლების პროგრამები წარმოდგენილია უფრო მაღალი დონის – 14-16 წლიანი ასაკობრივი ჯგუფისათვის - იმ სასკოლო სისტემებისათვის, სადაც დაწყებითი სწავლება მე-9-10 კლასებშიც გრძელდება.

შინაარსის შერჩევა – სქემაზე მოცემული რამდენიმე თემა და ქვეთემა სკოლებში ტრადიციულად ისწავლება და დაწყებითი სკოლების უმრავლესობაში სხვადასხვა საგნებში არის განაწილებული. სხვა თემები (მაგალითად ა, ბ, გ და ე) შეიძლება გარკვეულ სიახლეს შეიცავდეს. თემები იმგვარადაა შერჩეული, რომ ჯანსაღი კვების იმ მიზნებს პასუხობდეს, რომლებიც ფორმულირებულ იყო ნაწილში ა1, მაგალითად, ჯანსაღი კვება და კვების საკითხების ცოდნა. ეს მიზნები მოიცავს ქცევას, შეხედულებებს, უნარებს, გააზრებას და ცოდნას. ამ მიზნების საფუძველზე ცხადი ხდება, რომ უნდა გამოვიკვლიოთ, მაგალითად: ბავშვების შეგრძნებები და შეხედულებები (ა); სოციალური სტერეოტიპები და კულტურული გავლენები (ბ); კვების საკითხების ინდივიდუალური გადაწყვეტები (გ); კომერციული ფაქტორების გავლენა და სამომხმარებლო ქცევები (ე) – იხილეთ, ასევე, ქვემოთ მოცემული საკითხები - ფოკუსირება და შერჩევა.

**საკლასო სწავლების პროგრამა უნდა მოიცავდეს საგნის საფუძვლებს.**

## 2. თემების დადგენა

### ■ აქტივობა 3. სპირალური პროგრამა

სწავლების ციკლის გამეორება – როგორ ხდება თემების განაწილება სხვადასხვა ასაკობრივ ჯგუფებში?

ბევრ საგანში ხდება თემის შემოტანა, შესწავლა, ტესტირება და შემდეგ ახალ საკითხზე გადასვლა. ამის მარტივი მაგალითი გეოგრაფიის გაკვეთილი იქნება, რომელზეც ჯერ მოსახლეობაზე საუბრობენ, შემდეგ კი კლიმატზე გადადიან.

სქემაზე წარმოდგენილი პროგრამა სწორხაზოვანი არ არის. როგორც შეგიძლიათ დარწმუნდეთ, იგი თითოეულ ასაკში ერთსა და იმავე საკითხებს აყენებს, "სწავლების ციკლი მეორდება" და ეფუძნება იმას, რაც უკვე იყო. მაგალითად, ბავშვები სწავლობენ კვების პროდუქტების ხელმისაწვდომობას ყველა ასაკობრივ ჯგუფში. 6-7 წლის ასაკში მოსწავლეები იგებენ, რომ ნებისმიერი სახის საკვები მცენარეული ან ცხოველური წარმოშობისაა და წყალს შეიცავს, 8-10 წლის ასაკში სწავლობენ ზოგიერთი კონკრეტული მცენარეული და ცხოველური კვების პროდუქტების წარმომავლობას, 11-13 წლის ასაკში მათ უნდა გაიაზრონ უფრო ზოგადი მოსაზრება, რომ მცენარეული პროდუქტები არის კვების პროდუქტების ჯაჭვის საფუძველი. ამ სახით სწავლების პროგრამის თითოეული სტადია მომდევნოს უქმნის საფუძველს.

ეს სისტემატური გამეორება სპირალური პროგრამის სახელითაა ცნობილი. სურათში 16 ერთი ქვეთემის (კვების პროდუქტების ხელმისაწვდომობა) ზოგიერთი მიზანი აღმავალი სპირალის სახითაა მოცემული. ისრები აჩვენებს, თუ რამდენ ქვეთემას მოიცავს ის საკითხები, რომლებიც წინა ციკლში იყო შესწავლილი.

ამ განვითარებიდან და ასაკობრივ ჯგუფებს შორის კავშირიდან გამომდინარე, პროგრამაში ჩასართავი ქვეთემების შერჩევასთან ერთად ხდება საკითხების თანმიმდევრობის დადგენაც.

## სურათი 16. სპირალური პროგრამა

| თემები და სწავლების მიზნები                              |   |                                                                                                                |   |                                                                                     | ასაკი |                                                                                |       |
|----------------------------------------------------------|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-------------------------------------------------------------------------------------|-------|--------------------------------------------------------------------------------|-------|
| კვების პროდუქტების წარმოებაზე კლიმატის გავლენის გააზრება | ↑ | ქვეყანაში კვების პროდუქტების წარმოების ტექნოლოგიის განსაზღვრა                                                  | ↑ | იმის გააზრება, რომ მცენარეული პროდუქტები ქმნიან კვების პროდუქტების ჯაჭვის საფუძველს | ↑     | კვების პროდუქტების წარმოების ეკოლოგიური პრინციპების გააზრება                   | 11-13 |
|                                                          | ↑ | იმის განსაზღვრა, თუ რომელი კვების პროდუქტები მიიღება სოფლის მეურნეობის, თევზაობის, ნადირობის ან წარმოების გზით | ↑ | ზოგიერთი მცენარეული და ცხოველური კვების პროდუქტის წარმომავლობის დადგენა             | ↑     | ნიადაგის მნიშვნელობის გააზრება                                                 | 8-10  |
|                                                          | ↑ | ადგილობრივად ხელმისაწვდომი კვების პროდუქტების იდენტიფიკაცია                                                    |   | ↑                                                                                   | ↑     | გააზრება, რომ ყველა სახის საკვები მცენარეების, ცხოველების და წყლისაგან მიიღება | 6-7   |

**ადაპტირება** – სპირალურ პროგრამაში სწავლების მიზნები ადაპტირებულია ბავშვის აზროვნების განვითარების დონესთან. ჯანსაღი კვების სწავლებისათვის, რომლის მიზანს ქცევაზე ხანგრძლივი გავლენის მოხდენა წარმოადგენს, ადაპტირება განსაკუთრებით მნიშვნელოვანია.

ბავშვის განვითარების პიაჟეს თეორიის მიხედვით, ბავშვებში აღქმის უნარის განვითარება სტადიებად ხდება. თითოეულ სტადიაზე არის რაღაც ისეთი, რისი გაგებაც და გაკეთებაც მათ შეუძლიათ, და ისეთიც, რასაც ისინი ვერ იგებენ და ვერ აკეთებენ. განვითარების ეს სტადიები განსაზღვრავს, თუ რას სწავლობენ ბავშვები ცალკეულ დისციპლინებში ყველაზე კარგად ამა თუ იმ ასაკში.

როგორ ხდება ცნობიერების განვითარების სტადიებთან ჯანსაღი კვების სწავლების მისადაგება? ამასთან დაკავშირებული რამდენიმე მოსაზრება მოცემულია ცხრილში 13.

■ **აქტივობა 4.** *ჯანსაღი კვების სწავლება და პიაჟე*

**ცხრილი 13.** განვითარების სტადიები პიაჟეს მიხედვით და ჯანსაღი კვების სწავლება

6-7 წელი ("ქმედების წინა სტადია") - ბავშვი ვერ იგებს, რომ ნივთიერებები სხვადასხვა სახის სახეცვლილებას განიცდის. ამის გამო „საკვების მონელება“ მისთვის გაუგებარი ცნება იქნება. მაგრამ რიტუალური ქმედებები, როგორებიცაა ხელის დაბანა, თამაშობები, კონკრეტული საგნებით თამაში და ფიზიკური მოქმედება არის ის, რაც ამ ასაკისათვისაა მისაღები.

7-11 წელი ("კონკრეტული ქმედებების სტადია") – ბავშვებს შეუძლიათ ისწავლონ, თუ როგორ უნდა დააკავშირონ მათი ქმედებები და ის, რასაც სხვები აკეთებენ, იმგვარად, რომ ეს ჯანმრთელობის შენარჩუნებაში დაეხმაროთ. ამას შეიძლება დაემატოს სხვა ადამიანების ცხოვრების წესის შესწავლა და საკუთარ ცხოვრებასთან შედარება. ბავშვს შეუძლია საკუთარი პიროვნების ჩარჩოებს გასცდეს; შეუძლია დააკვირდეს, რა მოსწონთ და რას მიირთმევენ სხვა ადამიანები, მაგრამ ჯერ კიდევ არ შეუძლია ამ აზრების ისეთ აბსტრაქტულ ცნებასთან დაკავშირება, როგორიცაა მარგი ნივთიერებები. მათ შეუძლიათ დაყონ კვების პროდუქტები კატეგორიებად ზომის, გემოს ან სხვა ფიზიკური ნიშნების მიხედვით, გაარჩიონ ძირითადი კერძები და საუზმეული, მაგრამ მათი აღწერის უნარი უფრო ფართოა, ვიდრე ანალიტიკური აზროვნების უნარი. ამ სტადიაზე მოტივაცია უკვე თამაშობს როლს ბავშვის მიერ კვების პროდუქტის არჩევაში.

11 წელი და ზემოთ ("წესის შესაბამისად ქმედების" სტადია) – ისეთი ცნებები, როგორიცაა "მარგი ნივთიერებები", ახლა ბავშვისთვის გასაგები ხდება. კვების პროდუქტების შერჩევა და მათგან მიღებული შედეგები სხვადასხვა მოსაზრებებს და ფასეულობებს უკავშირდება და არა მარტო გემოს. ბავშვებს შეუძლიათ მეტი გაიგონ კვების ჩვევების და იმის შესახებ, თუ რა ახდენს გავლენას მათ არჩევანზე, იციან, როგორ შეაფასონ კვების ჩვევები. ამის შედეგად შეუძლიათ ჯანსაღი კვების ჩვევები გაცნობიერებულად შეიძინონ და ცხოვრების წესის ნაწილად გაიხადონ; შეუძლიათ გააცნობიერონ, რა ხდება მათ შიგნით (შინაგანი მოთხოვნები) და გარე სამყაროში (გარეშე მოთხოვნები) ისეთი, რაც ცხოვრების საკუთარი წესის მიდევნებას ართულებს. ამ ასაკში მათ უკვე იმის გაგებაც შეეძლება, თუ რა გავლენას ახდენს მათი არჩევანი ჯანმრთელობაზე, მათ ოჯახზე, ირგვლივ მყოფებზე და გარემოზე.

წყარო: კონტენტო, I. 1981. ბავშვების ფიქრები კვების პროდუქტებზე და კვებაზე: პიაჟეს ნაშრომების საფუძველზე ჩატარებული გამოკვლევა. ჟურნალი ჯანსაღი კვების სწავლება. 13 (1) 586-589.

საკლასო სწავლების პროგრამის სქემა ამ პრინციპების შესაბამისად იყო აგებული, იმის გათვალისწინებით, თუ რისი გაგება ან გაკეთება შეუძლიათ ან არ შეუძლიათ ბავშვებს კონკრეტულ ასაკში. მაგალითად, სურათის 16 მიხედვით შეგვიძლია განვსაზღვროთ, როგორ ხდება თანდათანობით სწავლების მიზნების გავრცობა კვების პროდუქტების და გარემოს ურთიერთქმედების კომპლექსურ გააზრებამდე შემდეგი ფაზების გავლით:

- კერძოდან ზოგადისაკენ
- კონკრეტულიდან აბსტრაქტულისაკენ
- დღევანდელი ფაქტიდან ადრინდელ სიტუაციამდე და დასკვნის გაკეთებამდე.

ამ პრინციპების გააზრება და ადაპტირება პროგრამის შემდგენელებს შესაძლებლობას აძლევს, რომ სქემა მათ საჭიროებებს შეუსაბამონ. საკითხები ისე უნდა აირჩეს, რომ შეესაბამებოდეს ჯანსაღი კვების სწავლების მიზნებს – ჯანსაღი კვება და კვების წესების ცოდნა. საერთოდ ქვე-თემები უმჯობესია მოწონებულ ან უარყოფილ იქნეს სწავლების



სრული კურსისათვის და არა ერთი წლისათვის, რადგანაც ისინი სწავლების მთელი ციკლის ნაწილია. სწავლების მიზნების გადაცემა ერთი ასაკობრივი ჯგუფიდან შემდეგზე იოლი არ იქნება, თუ ისინი ბავშვის განვითარების დონეს არ მიესადაგა. ახალი ქვეთემების ან სწავლების მიზნების შემოტანა საფუძვლიან დაფიქრებას საჭიროებს, რათა ისინი სწორად განაწილდეს ასაკობრივ ჯგუფებს შორის.

**საკლასო სწავლების გეგმა უნდა შეეფერებოდეს ბავშვების ასაკს და უნდა განვითარდეს წლიდან წლამდე.**

## **ბ. ადგილობრივი კომპონენტი – შესაბამისობის საკითხი**

შესაბამისობა არის ჯანსაღი კვების სწავლების საკვანძო სიტყვა. სხვა საკითხების გარდა, ის ასევე გულისხმობს ადგილობრივი კომპონენტის გათვალისწინებას. "ადგილობრივი" შეიძლება გულისხმობდეს რაიონს, რეგიონს ან ქვეყანას მთლიანად იმის მიხედვით, თუ რა ტერიტორიაზე უნდა მოხდეს პროგრამის დანერგვა და რამდენად მრავალფეროვანია რეგიონი. ადგილობრივი კომპონენტი მოიცავს:

- ადგილობრივი გადაუდებელი პრობლემების დადგენას და გადაწყვეტას;
- კვების და ჯანმრთელობის დაცვის სფეროებში ინტერვენციების საგანმანათლებლო მხარდაჭერის უზრუნველყოფას;
- ადგილობრივი კვების პროდუქტების და კვების ჩვევების გამოყენებას სწავლების პროცესში.

ეს ყველაფერი მასწავლებლების და გეგმის შემდგენელების მიერ ადგილობრივი სიტუაციის ცოდნას და გააზრებას მოითხოვს.

უნდა განისაზღვროს რეგიონის განსაკუთრებული პრობლემები ჯანსაღი კვების სფეროში, რომ მათზე ყურადღება გამახვილდეს გაკვეთილებზე, სასწავლო მასალებში, პროექტებსა და კამპანიებში. ეს პრობლემები შეიძლება გაერთიანებულ იქნეს შესაბამის ტერიტორიაზე არსებულ უფრო ფართო სპექტრის პრობლემებთან ჯანმრთელობის დაცვისა და სანიტარული პირობების თვალსაზრისით. ეს უნდა ადგილობრივი ჩვევების და შეხედულებების გათვალისწინებით გაკეთდეს. ამ პრობლემების იდენტიფიკაცია იქნება ნაწილის ბ1 ძირითადი თემა.

ჯანმრთელობის დაცვის და ჯანსაღი კვების სფეროს ნებისმიერ ინტერვენციას სკოლაში ან სკოლის გარემოცვაში საგანმანათლებლო მხარდაჭერა ესაჭიროება, რათა გასაგები გახდეს ბავშვებისათვის, მშობლებისათვის და მთელი სკოლისათვის. თუ ინტერვენცია მოდის გარეშე წყაროდან (როგორიცაა, მაგალითად, ჯანმრთელობის დაცვის სამსახურები და დაწესებულებები, სკოლის კვების პროგრამები, წყლის დეპარტამენტი), სკოლებში უნდა ჩატარდეს ინსტრუქტაჟი, რათა გაკვეთილების მომზადების საშუალება მიეცეთ ამ თემაზე. ამ საკითხს განვიხილავთ ბ2 ნაწილში.

ბევრი ისეთი ზოგადი ფაქტი და აზრი არსებობს, რომლებიც ჯანსაღ კვებას შეეხება და რომელთა ცოდნაც მოგვეთხოვება (მაგ. კვების პროდუქტების კატეგორიები და მათი სპეციფიკური კვებითი ფასეულობა, ადამიანის ზრდა, ბაქტერიების ზემოქმედება), მაგრამ პროგრამის შინაარსის დიდი ნაწილი მაინც ადგილობრივ საკითხებს უნდა დაეფუძნოს. სახელმძღვანელო და ლაბორატორია შეიძლება გახდეს სახლი, მინდორი, ადგილობრივი

მაღაზია, მეზობლები, სათამაშო მოედნები, ადგილობრივი ფაბრიკა. სწავლების მიზნებს ადგილობრივი მაგალითები ან მონაცემები სჭირდება. მაგალითად, "დამატებითი საკვების (საუზმეული და ტკბილეული) იდენტიფიკაცია, მისი კვებითი და სოციალური ფუნქციის დადგენა" (ნაწილი გ, "კვების პროდუქტების კლასიფიკაცია", 8-10 წლის ასაკობრივი ჯგუფი) შეიძლება მოიცავდეს საუბარს ბრინჯის ნამცხვრის, შემწვარი სიმინდის, შოკოლადის ფილის შესახებ ქვეყნების მიხედვით; "წყლის რესურსების იდენტიფიკაცია" (ნაწილი თ, "წყალი") მოიცავს ადგილობრივი წყლის რესურსების ადგილმდებარეობის განსაზღვრას, აღწერას და შეფასებას. მასწავლებლებს დასჭირდებათ ფიზიკური და სოციალური გარემოს გაცნობა სურსათთან დაკავშირებული ასპექტების კუთხით. ნაწილი ბ2 განიხილავს ადგილობრივი საინფორმაციო ბაზის შექმნის საკითხს.

■ **აქტივობა 5 ადგილობრივი კომპონენტი**

**ჯანსაღი კვების სწავლებამ უნდა მოიცავს:**  
**ადგილობრივი პრობლემები**  
**ადგილობრივი ინტერვენციები**  
**ადგილობრივი კვების პროდუქტები და ჩვევები**

---

**გ. ზოგადი სქემა – როგორ ხდება მისი აგება?**

კითხვა, თუ სად უნდა ხდებოდეს ჯანსაღი კვების სწავლება, მისთვის მხოლოდ ადგილის (საკლასო ოთახში თუ მის გარეთ) განსაზღვრას კი არ გულისხმობს, არამედ იმასაც, თუ რომელი საგნის საკლასო ოთახში უნდა ჩატარდეს მეცადინეობა. კვების პროდუქტები და კვება შეიძლება სხვადასხვა საგნების სწავლებაში იყოს ჩართული. ჯანსაღი კვების სწავლება შეიძლება გადანაწილდეს ყველა სასკოლო დისციპლინაზე და "სწავლების მთელი პროგრამის ნაწილი გახდეს".

■ **აქტივობა 6 სხვადასხვა საგნების სწავლების პროგრამაში ჩართვა**

ჯანსაღი კვების სწავლების ადგილი სასწავლო პროგრამაში ბევრ ფაქტორზეა დამოკიდებული, მაგალითად:

- რა მოცულობით ხდება ჯანსაღი კვების სწავლება ამჟამად;
- რა საგნები ისწავლება ამჟამად და როგორ ხდება მათი დაჯგუფება;
- რომელ საგნებში ტარდება გამოცდები;
- რამდენი დრო არის გამოყოფილი (ჩვეულებრივ, ძალიან ცოტა);
- როგორი კონკურენციაა დროის მოპოვებაზე (ჩვეულებრივ, ძალიან მძაფრი);
- როგორია სისტემის დამოკიდებულება "სხვა საგნებში ჩართული" საგნებისადმი;
- აქვს თუ არა სკოლას პროექტებზე მუშაობის, ჯგუფური სწავლების და ა.შ. გამოცდილება.

ასეთი გადაწყვეტილებები შესაძლებელია მიღებულ იქნეს ადგილზე მოლაპარაკებების შედეგების და უმნიშვნელოვანესი პრინციპების გათვალისწინების საფუძველზე. ნებისმიერ შემთხვევაში, გეგმის შემდგენელებმა უნდა იცოდნენ თავიდანვე რა გადაწყვეტილებებს ანიჭებენ უპირატესობას და რა კომპრომისზე შეუძლიათ წასვლა. მათ უნდა მოძებნონ სკოლებში ისეთი სიტუაცია, რომელიც შესაძლებლობას იძლევა, რომ:

- მოხდეს საგნის თანმიმდევრული განვითარება;
- გამოიყოს სათანადო დრო საგნისათვის. სავარაუდოდ, ბავშვების კვების საკითხებში გათვითცნობიერების და მათ ქცევაზე გავლენის მოსახდენად წლის განმავლობაში 50-60 საათია საჭირო;
- სკოლამ და ოჯახმა დაინახოს ჯანსაღი კვების სწავლების მნიშვნელობა;
- ბავშვებმა შეძლონ დააკავშირონ სწავლების პროცესი ცხოვრებასთან, მოქმედებებთან, შეხედულებებთან და შეგრძნებებთან;
- მთელ სკოლაში ამაღლდეს ჯანსაღი კვების სწავლების დონე.

ჯანსაღი კვების სწავლების პროგრამაში ჩართვის შესაძლებლობები შემდეგი სახისაა:

- ჯანსაღი კვების სწავლებას ცხრილში საკუთარი ადგილი აქვს. ეს იდეალურია საიმისოდ, რომ საგანი ისწავლებოდეს თანმიმდევრულად, ამაღლდეს ჯანსაღი კვების სწავლების დონე და ჩამოყალიბდეს შესაფერისი მიდგომა. თუმცა, ეს არ გულისხმობს აუცილებელ ურთიერთქმედებას სხვა საგნების მასწავლებლებთან და საგნებთან.
- ჯანსაღი კვების სწავლება კონცენტრირებულია ერთ ან ორ საგანში – ასეთი მეთოდის დანერგვის კარგი მაგალითებია ჯანსაღი კვების სწავლების ჩართვა საოჯახო ეკონომიკის და ჯანმრთელობის დაცვის სწავლებაში. ეს საგნები თანმიმდევრული და ყოველდღიურ ცხოვრებაზე დაფუძნებული სწავლების შესაძლებლობას იძლევა. თუმცა, ამ საგნებში მეცადინეობების პროგრამა ხშირად ცოტა დროს უზრუნველყოფს ჯანსაღი კვების სწავლებისათვის და მანევრირების შესაძლებლობაც ნაკლებია.
- სხვა საგნებში "ჩართვა" ნიშნავს, რომ ჯანსაღი კვების სწავლება ხდება სხვა საგნების ნაწილი. ჯანსაღი კვების საკითხების ჩართვა შესაძლებელია მეცნიერების, ჯანდაცვის, გეოგრაფიის, ეკოლოგიის, საოჯახო ეკონომიკის, ფიზიკური აღზრდის, სამოქალაქო საქმის, სოციოლოგიის, სოფლის მეურნეობის სწავლებაში. ჯანსაღი კვების სწავლება შესაძლებელია ისეთი საგნების ფარგლებშიც, როგორებიცაა ისტორია, ლიტერატურა და მათემატიკა. ამგვარად, ჯანსაღი კვების სწავლება ტრადიციული საგნების სტატუსს გაიზიარებს. იგი სხვა საგნების მასწავლებლების ცოდნის დონეს აამაღლებს და განამტკიცებს მოსაზრებას, რომ ჯანსაღი კვების საკითხები ყველა სფეროსთან არის კავშირში. ის ასევე ნაკლებად შესაძლებელია ადგილს დაიკავებს ცხრილში. მეორე მხრივ, ამგვარ მიდგომას კარგი კოორდინირება სჭირდება – მნელია სწავლების თანმიმდევრულობის მიღწევა, სხვადასხვა საკითხებს შორის კავშირების დამყარება და იმის უზრუნველყოფა, რომ საკითხები მხოლოდ თეორიულად, აბსტრაქტული ინფორმაციის სახით არ ისწავლებოდეს. ასევე არსებობს საშიშროება, რომ დაიკარგება სწავლების მიზნების ხედვა: ფორთოხლებისა და ბანანების არითმეტიკა მაინც არითმეტიკაა და არა ჯანსაღი კვების სწავლება.
- თანამშრომლობა "სიცოცხლის დაცვის" საკითხებში – ჯანმრთელობის დაცვის სფეროს სხვადასხვა საკითხები, როგორიცაა შიდსი, თამბაქოს მოწევა და ალკოჰოლის მიღება, ფიზიკური აქტიურობა, ცხოვრების პრაქტიკული ჩვევები და ზოგადად ჯანმრთელობის დაცვის სწავლება გზას გაკვეთილების ცხრილისკენ იკვლევს. უნდა მოხდეს ამ საკითხების ერთი საერთო მიზნისათვის დაქვემდებარება, რათა თითოეულმა მიიღოს ადგილი სწავლების პროგრამაში.
- თემები და პროექტები – ჯანსაღი კვების სწავლება შეიძლება ჩართულ იქნეს ბევრ საგნებში სპეციფიური მიზნით. მაგალითად, "ხილი" შეიძლება გახდეს "თვის თემა" ან შეიძლება ერთი სემესტრით შემოდებულ იქნეს პროექტი თემაზე "სასმელი წყალი". თითოეულ ასეთ საგანში გაკვეთილების კოორდინირება დაევალება სპეციალურ სამუშაო ჯგუფს. ეს ძალიან კარგი იქნება ჯანსაღი კვების საკითხებში ცოდნის

ამაღლებისთვის მთელს სკოლაში, მასწავლებლების გათვითცნობიერებისათვის და ხელს არ შეუშლის სწავლების რეგულარულ პროგრამებს. თუმცა, ამას დასჭირდება დრო, ენთუზიაზმი და თანამშრომლობის და კოორდინირების უნარი.

- კომბინირებული მეთოდი – რა თქმა უნდა არის კომბინირებული მეთოდის გამოყენების შესაძლებლობაც. მაგალითად, კვების საკითხებისათვის მცირე მუდმივი ადგილის გამოყოფა ცხრილში რომელიმე ვრცელი პროექტის ფარგლებში; ჯანსაღი კვების საკითხების ჩართვა სხვა საგნების, ძირითადად საოჯახო ეკონომიკის და მცირე დოზით სხვა საგნების, სწავლებაში; ასევე, დამატებითი აქტივობების და განსაზღვრული მოდულების გამოყენება სხვა საგნების სწავლებისას.

■ **აქტივობა 7** სწავლების სქემის შესაძლებლობები

---

## დ. შერჩევა და ფოკუსირება – როგორ ვირჩევთ?

სწავლების პროგრამის სქემა საკმაოდ ვრცელია, თუმცა ეს ყოვლისმომცველი სქემაც კი არ შეიძლება სრულად ჩაითვალოს! ყველა იმ საკითხის გათვალისწინება, რომელთა სწავლა სასარგებლო იქნებოდა და სასწავლო პროგრამაში შეტანა ადვილი არაა. გეგმის შემდგენლებმა უნდა გადაწყვიტონ, როგორ დაჰყონ სავარაუდო ან იდეალური მასალა აუცილებელ, ძალიან სასურველ და სასურველ საკითხებად.

მნიშვნელოვანია შერჩევის პრინციპების დადგენა და შეთანხმება. მოდით, დავუბრუნდეთ უკვე შეთანხმებულ მიზნებს ნაწილში ა1:

- ჯანსაღი კვება და
- "ჯანსაღი კვების საკითხების ცოდნა", რაც ნიშნავს გქონდეს უნარი:
  - თავად გამოიყენო სრულფასოვანი კვების პრინციპები;
  - მოახდინო სხვებზე გავლენა;
  - იმოქმედო ისე, რომ გარემო დაიცვა.

"უნარი" მოიცავს შესაბამის ცოდნას, შეხედულებებს და მათი პრაქტიკაში გამოყენების უნარს. პიროვნება, რომელსაც ესმის, მაგრამ არ მოქმედებს როგორც საჭიროა, არ შეიძლება რომელიმე უნარის რეალურად მქონედ ჩაითვალოს! ეს უნარები ასე უნდა დახარისხდეს: აუცილებელი, ძალიან სასურველი და სასურველი.

■ **აქტივობა 8** შერჩევის პრინციპები

უნდა შევარჩიოთ ის თემები და ქვეთემები, რომლებიც, ჩვენი აზრით, ყველაზე ეფექტურად დაგვეხმარება აღნიშნული მიზნების შესრულებაში. შედეგები განსხვავებული იქნება, რადგანაც ადამიანებს სხვადასხვა მოსაზრებები აქვთ იმის შესახებ, თუ როგორ უნდა მოხდეს ამ ამოცანების გადაწყვეტა. ზოგი ჩათვლის, რომ ყველაზე მნიშვნელოვანია კვების საკითხების საფუძვლიანი ცოდნა; სხვები უპირატესობას ქცევის წესებს მიანიჭებენ (ალბათ ზოგიერთი ასაკობრივი ჯგუფებისათვის); ზოგიერთები ჩათვლიან, რომ მხოლოდ ცოდნამ შეიძლება ჩამოაყალიბოს კვების სწორი ჩვევები ჯანსაღი კვების საკითხების სოციალური და ფსიქოლოგიური ასპექტების საფუძველზე.

ეს განსხვავებული მიდგომები მოგვაწვდის სხვადასხვა აზრებს იმის შესახებ, თუ რა არის აუცილებელი, ძალიან სასურველი ან უბრალოდ სასურველი.

## ე. დასკვნა

### ■ აქტივობა 9 შეჯამება

ნაწილში ა2 და ა3 ჯანსაღი კვების სწორად სწავლების შემოთავაზებული მახასიათებლები ეფუძნება ჯანსაღი კვების სწავლების ზოგად და სპეციფიურ მიზნებს. ქვემოთ ეს მახასიათებლები ჩამოთვლილია იმ თანმიმდევრობით, როგორც აქ იყო განსაზღვრული:

- ჯანსაღი კვების სწავლება საკლასო ოთახის კედლებს სცილდება და მას ოჯახის და საზოგადოების მხრიდან დახმარება ესაჭიროება.
- ხდება სკოლის გარემოს გამოყენება ყველა თვალსაზრისით; სწავლების პროცესში შეძლებისდაგვარად ჩართულია სკოლის მთელი შტატი.
- სწავლების პროგრამის შინაარსი ისე უნდა შეირჩეს, რომ ჯანსაღი კვების სწავლების მიზნები - ჯანსაღი ცხოვრების სტილი და კვების საკითხებში ცოდნის დონის ამაღლება – გათვალისწინებული იყოს.
- სწავლების პროგრამა უნდა მოიცავდეს საკითხების ფართო სპექტრს, კვების პროდუქტებთან და კვების ჩვევებთან დაკავშირებულ ფსიქოლოგიურ და სოციალურ ასპექტებს. სწავლების ციკლი წლიდან წლამდე უნდა მეორდებოდეს და ადაპტირებული უნდა იყოს ცალკეული ასაკობრივი ჯგუფების აღქმის უნართან და ინტერესებთან.
- სწავლების პროგრამა უნდა დაეფუძნოს ადგილობრივ შეხედულებებს, ჩვევებს, მოსაზრებებს და მიდგომებს და კავშირში უნდა იყოს ბავშვების ყოველდღიურ ცხოვრებასთან.
- სწავლების პროგრამის ზოგად სქემაში გათვალისწინებული უნდა იყოს ჯანსაღი კვების სწავლების მრავალმხრივობა, ასევე ამ სწავლების ერთიანობა და ეფექტურობა.

ამ კომპონენტების მნიშვნელობა ძირითადად დამოკიდებულია ადგილობრივ სიტუაციაზე და უფრო დეტალურად იქნება განხილული სტადიაზე ბ.



## ნაწილი 4

# ჯანსაღი კვების სწავლებისადმი სხვადასხვა მიდგომები

### ❶ მიზნები

- იმის გაცნობიერება, რომ ჯანსაღი კვების სწავლება მოიცავს არა მარტო ცოდნას, არამედ შეხედულებებს, ჩვევებს და ყოველდღიურ ყოფას; ასევე, პრაქტიკულ უნარებს და ცხოვრების წესებს.
- ცოდნის და შეხედულებების როლის გაცნობიერება ცხოვრების ჯანსაღი სტილის სწავლებაში
- ჯანსაღი კვების სწავლების კონკრეტული მიზნისათვის შესაფერისი სწავლების ფორმების დადგენა
- იმის გაცნობიერება, რომ ჯანსაღი კვების სწავლებისთვის საჭიროა:
  1. აქტიური, ექსპერიმენტალური და მონაწილეობაზე დაფუძნებული სწავლება
  2. სასწავლო მიზნებისათვის შესაფერისი აქტივობების განხორციელება
  3. სხვადასხვა უნარების ჩართვა
  4. ფართო მიდგომის გამოყენება და შეძენილი ცოდნის ცხოვრებაში გამოყენების სწავლება

### 📄 შინაარსი

შესავალი – ჯანსაღი კვების სწავლების სპეციფიკა

ა. რას სწავლობენ ისინი? მხოლოდ ცოდნა საკმარისი არაა

1. სწავლების ხუთი ფორმა
2. სწავლების ფორმების კომბინირება
3. ცოდნის და გააზრების როლი
4. შეხედულებების როლი

ბ. როგორ ვასწავლოთ ბავშვებს ჯანსაღი კვება? – მხოლოდ საუბარი საკმარისი არაა

1. სწავლების ფორმები
2. აქტიური, ექსპერიმენტალური და მონაწილეობაზე დაფუძნებული სწავლება
3. სწავლება ყველასათვის საინტერესო რომ იყოს: სწავლების ინდივიდუალური სტილები
4. სწავლა და ცხოვრება: ფართო მიდგომის გამოყენება
5. კლასთან ურთიერთობის კულტურა

გ. დასკვნა

## **❖ ძირითადი გზავნილები**

- ჯანსაღი კვების სწავლება მოიცავს სწავლების სხვადასხვა ფორმებს – ცოდნას, შეხედულებებს, ქცევას, პრაქტიკულ უნარებს და ცხოვრების წესებს.
- ცოდნა აუცილებელია, მაგრამ არასდროს არ არის საკმარისი.
- ბავშვები იღებენ ჯანსაღ კვებასთან დაკავშირებულ ცოდნას პრაქტიკის, გამოცდილების და მონაწილეობის მეშვეობით.
- რაც მეტ საშუალებებს გამოვიყენებთ სწავლებაში, უკეთესი იქნება.
- ჯანსაღი კვების სწავლებას სჭირდება კავშირი გარე სამყაროსთან.

## **ბ ა რეზიუმე**

"ცხოვრების ჯანსაღი სტილის სწავლება" განსაზღვრავს ქცევის წესებს და მოიცავს შეხედულებებს, უნარებს, რეჟიმს, ცხოვრების წესებს და თეორიულ ცოდნას. სწავლების აქ ჩამოთვლილი მიზნები უნდა აისახოს სკოლებში დანერგილ სასწავლო პროგრამებში. თითოეული მიზნის მისაღწევად განსხვავებული მეთოდოლოგია გამოიყენება. მაგრამ, ზოგადად, ჯანსაღი კვების სწავლებას საუკეთესო შედეგის მოტანა შეუძლია, თუ ის:

- მოიცავს მოქმედებას, უშუალო გამოცდილებას და ბავშვების მონაწილეობას;
- ხელს უწყობს ბავშვების ყველა უნარის გამოყენებას;
- მოიცავს სწავლების პროცესის გატანას საკლასო ოთახის გარეთ რეალურ ცხოვრებისეულ სიტუაციებში.

## **📖 შენიშვნები ეროვნული სასწავლო პროგრამის შემდგენელებისათვის**

ამ ნაწილში შემოთავაზებული სასწავლო მიდგომა წინა ნაწილებში განხილული ჯანსაღი კვების სწავლების ზოგადი ფილოსოფიის აუცილებელი ნაწილია. ეროვნული სასწავლო კურსის შემდგენელებმა უნდა გამოიყენონ ნაწილი 4, რათა მიაღწიონ ზოგად შეთანხმებას ჯანსაღი კვების სწავლების აქტიური, ექსპერიმენტალური, მრავალმხრივი მიდგომის და გარე სამყაროსთან კავშირის აუცილებლობის შესახებ. ეს გადაწყვეტილებები გავლენას მოახდენს სასწავლო მასალების ფორმაზე, მასწავლებლებისთვის განკუთვნილ ტრეინინგებზე (როგორც საქმიანობის დაწყებამდე, ისე მიმდინარეობისას). ისინი მასწავლებელთა ტრეინინგის დეპარტამენტმა უნდა მოიწონოს. სასწავლო მიდგომის განმსაზღვრელი დოკუმენტი სტრატეგიის დოკუმენტის ნაწილი უნდა გახდეს.

პედაგოგების უმეტესობა იდეებს საქმიანობის პროცესში გაითავისებს. ამ საქმიანობაში მონაწილეობა სასარგებლო იქნება იმათთვისაც, ვინც არ არის ჩართული სწავლების პროცესში (მაგ. ჯანმრთელობის დაცვის სფეროს მუშაკები, დიეტოლოგები, კვების პროგრამების მონაწილეები).

## შესავალი – ჯანსაღი კვების სწავლება განსხვავებულია

კვების ინდივიდუალური ჩვევები განსხვავებულად ყალიბდება. სხვა ფაქტორებთან ერთად, მათ კონკრეტული ადგილისთვის დამახასიათებელი პროდუქტებიც (რა მოდის, რას აწარმოებენ, რა იყიდება) განსაზღვრავს. ისინი დამოკიდებულია რეგიონის პროდუქტიულობაზე, ზოგად ეკონომიკურ სიტუაციაზე და ოჯახის მდგომარეობაზე. არჩევანი შეიძლება დიდი არ იყოს. როგორც დავრწმუნდით, კვება ცხოვრების წესის ერთ-ერთი ასპექტია, რომელსაც ფესვები სოციალურ გარემოსა და ღირებულებებში, ინდივიდუალურ ქცევაში და შეხედულებებში აქვს გადგმული. ის მოიცავს კულტურულ იდენტობას, სოციალურ ურთიერთობებს და პიროვნების ყველა ასპექტს – ცოდნას, აზრებს, შეგრძნებებს, შეხედულებებს და ქცევას. ეს იმას ნიშნავს, რომ თითქმის ყოველთვის შეიძლება გამოიძებნოს ჩვევის შეცვლის გზა, თუმცა ეს გზა ყოველთვის იოლი არ არის იქნება.

### ■ აქტივობა 1 კვების პროდუქტების შესწავლა

ეს საკითხი ჯანსაღი კვების სწავლებას მნიშვნელოვნად განასხვავებს სხვა სასკოლო საგნებისგან. კვების ჩვევებზე და კვების პროდუქტების შესახებ აზრებზე გავლენის მოხდენა უფრო რთულია, ვიდრე უზრალოდ რომელიმე პრაქტიკული უნარის სწავლება ან ცოდნის მიცემა. სხვა საგნებს, მაგალითად, მათემატიკას, ქიმიას ან ისტორიას ასეთი პიროვნული და სოციალური რელევანტობა არ გააჩნიათ, ყოველდღიურ ცხოვრებაში ფესვები არ აქვთ გადგმული და არც ცხოვრების ასეთ ადრეულ სტადიაზე მკვიდრდებიან.

ჯანსაღი კვების სწავლება გაცილებით უფრო დამაჯერებელი უნდა იყოს, ვიდრე სხვა საგნებისა. მან უნდა აღძვრას ემოციები, გადმოსცეს ფაქტები, გავლენა მოახდინოს სოციალურ და ინდივიდუალურ ქცევაზე, მოიცვას პიროვნების სულიერი და ფიზიკური ასპექტები. მოკლედ, ის უნდა შეეხოს პიროვნების ყველა ასპექტს. იქიდან გამომდინარე, რომ მისი მიზანი ადამიანის ქცევის ხანგრძლივი დროით ან სამუდამოდ ჩამოყალიბებაა, მან უნდა მიაღწიოს იმას, რასაც უფრო ხშირად ვერ აღწევს ფორმალური განათლების პროცესი – მოსწავლის ფსიქიკაში დიდი ხნით უნდა დამკვიდრდეს. ეს ხომ იმგვარი ცოდნა არაა, რომელიც ბავშვმა შეიძლება გამოცდების ან სკოლის დამთავრების შემდეგ დაივიწყოს.

ამ ნაწილში განვიხილავთ იმ სასწავლო მიდგომებს, რომლებიც საჭიროა ასეთი "დიდი დამაჯერებლობის" მისაღწევად. ჩვენ ვნახავთ, რომ ჯანსაღი კვების სწავლება სწავლების სხვადასხვა ფორმებს მოიცავს - არა მხოლოდ ცოდნის მიცემას, არამედ ქცევის, შეხედულებების, პრაქტიკული უნარების და ცხოვრების წესების სწავლებას და გამომუშავებას. ეს ელემენტები ერთმანეთს აძლიერებს, მაგრამ სხვადასხვაგვარად ისწავლება. ცხოვრების სტილის სწავლების ყველაზე ეფექტური გზაა აქტივობა, გამოცდილების მიღება და მონაწილეობა. ასევე აუცილებელია განსხვავებული მიდგომების ჩართვა, რათა გამოყენებულ იქნეს ყველა შესაძლებლობა და ინდივიდუალური სწავლების განსხვავებული სტილი. უნდა აიგოს დამაკავშირებელი ხიდები რეალურ ცხოვრებასთან ფიზიკურ და სოციალურ გარემოსთან ურთიერთქმედების მეშვეობით.

## ა. რას სწავლობენ ისინი? – მხოლოდ ცოდნა საკმარისი არაა

### 1. სწავლების ხუთი ფორმა

მოდით გავიხსენოთ ჯანსაღი კვების სწავლების მიზნები, რომლებიც ნაწილში ა1 არის ფორმულირებული. პირველ რიგში, ჩვენ გვინდა, ბავშვებს ჰქონდეთ ცხოვრების ჯანსაღი წესი ჯანსაღი კვების და კვების ჩვევების თვალსაზრისით. გარდა ამისა, ჩვენ გვინდა, რომ მათ შეეძლოთ დაეხმარონ თავიანთ თავს ჯანმრთელობის შენარჩუნებაში მათ მიერ მიღებული ცოდნის და უნარების გამოყენებით და აგრეთვე, დაეხმარონ ოჯახებს, მეგობრებს და მომავალ ბავშვებს. და ბოლოს, ჩვენ ვიმედოვნებთ, რომ ისინი შეძლებენ გავლენა მოახდინონ მათ ირგვლივ მყოფებზე და გარემოზე. ეს არის "ჯანსაღი კვების საკითხში გათვითცნობიერებული" ადამიანის იდეალი.

ამ მიზნების მისაღწევად ჩვენ გვჭირდება სწავლების შემდეგი ფორმები:

- *ცოდნა და გააზრება* – მაგალითად, როგორ გვეხმარება კვების რაციონი ჯანმრთელობის შენარჩუნებაში.
- *შეხედულებები* – მაგალითად, სურვილი იყო ჯანმრთელი, აფასებდე სრულფასოვან კვების პროდუქტებს.
- *რეჟიმი და ჩვევები* – მაგალითად, საკვების მიღების ჩვევები, ჰიგიენის დაცვა, ბოსტნეულის რეცხვა.
- *პრაქტიკული უნარები* – მაგალითად, საკვების მომზადება, შენახვა, შეძენა და სხვა ჩვევები, რომლებიც გამოცდილებით ყალიბდება.
- *ცხოვრებაში გამოსადეგი უნარები* – მაგალითად, გადაწყვეტილების მიღების და სხვების დარწმუნების უნარი.

ცხოვრებაში გამოსადეგი უნარები ამ კონტექსტში ცხოვრებისათვის საჭირო სახსრების მოპოვებას არ ნიშნავს. ისინი გულისხმობს საკუთარი შეხედულებების დაცვას, იმის გაცნობიერებას, თუ რა არის კარგი კონკრეტულად შენთვის, როგორ უნდა განახორციელო საკუთარი გადაწყვეტილებები და მოახდინო სხვებზე გავლენა. ამ ყველაფრის სწავლა შესაძლებელია, მაგრამ მათ გამოცდილებაც აყალიბებს.

სკოლაში და სკოლის გარეთ ჯანსაღი კვების წესების სწავლება ბუნებრივად იყოფა სწავლების ზემოაღნიშნულ ხუთ ფორმად. ხშირად ისინი ერთმანეთს ერწყმის და ერთიანდება. ბავშვი აჩერებს პატარა ძმას, როცა ის ჭუჭყიან თითებს პირში იდებს და უხსნის, რატომ არ უნდა გააკეთოს ეს: ასეთ შემთხვევებში ცოდნა და გააზრება სხვებთან მიმართებაში აქტიურ ქმედებად იქცევა – ეს, ცხოვრების წესის სწავლების წარმატებული შედეგის კარგი მაგალითია.

### ■ აქტივობა 2 სწავლების ხუთი ფორმა

ჯანსაღი კვების ეფექტური სწავლება გულისხმობს სწავლების ბევრგვარ ფორმას – სათანადო ცოდნის, შეხედულებების, ქცევის, პრაქტიკული უნარების და ცხოვრების წესის გამომუშავებას.

## 2. სწავლების სხვადასხვა ფორმების შერწყმა

უნდა აღინიშნოს, რომ ჯანსაღი კვების სწავლება სწავლების სხვადასხვა ფორმების შერწყმას საჭიროებს. მხოლოდ თეორიულ სწავლებას არ ექნება ხანგრძლივი გავლენა ბავშვის ქცევაზე: საჭიროა მისი განმტკიცება ქცევის წესებისა და უნარების გამომუშავებით. იმის ცოდნა, რომ ხილი სასარგებლოა, ბავშვს ვერ დაარწმუნებს, რომ ხილი უნდა ჭამოს. მეორეს მხრივ, მხოლოდ ქცევითი ტრენინგი ან უნარების ჩამოყალიბება აუცილებლად არ მიგვიყვანს სრულ გააზრებამდე და შეიძლება ხისტი ან გამოუსადეგარი იყოს. ხილის ჭამის ჩვევა, რომელიც ბავშვმა ოჯახში შეიძინა, შეიძლება ზრდასრულობაში დაკარგოს, როცა ოჯახიდან წავა და დამოუკიდებელ ცხოვრებას დაიწყებს. ცოდნა და ტრენინგი პოზიტიური შეხედულებებით და ცხოვრების ჯანმრთელი წესით თუ არ გამყარდა, შეიძლება უბრალო ზეწოლის ან სოციალური ფაქტორების გავლენით დაიკარგოს.

ჯანსაღი კვების სწავლების სპეციფიკური მიზნები სპეციფიკურ სწავლებას საჭიროებს. მაგალითად, საკვების დახურულ ჭურჭელში შენახვის ჩვევა, ცოდნა, თუ როგორი საკვებით უნდა გაუმასპინძლდე სტუმარს, ბალანსირებული კვების და ტრადიციული კერძების დაფასება, კარგი ხარისხის ხილის არჩევის უნარი – ამ ყველაფრის სწავლა სხვადასხვაგვარად შეიძლება. ერთადერთი რაც ამ მეთოდებს აერთიანებს, ისაა, რომ პრაქტიკით და (ზოგ შემთხვევაში) პირადი გამოცდილებით განმტკიცება ყველა მათგანს სჭირდება.

ჯანსაღი კვების სწავლების ძირითადი მიზნები სწავლების არა ერთ ფორმას მოიცავს. ავიღოთ სწავლების პროგრამის სქემის ერთ-ერთი საკითხი - სხვადასხვა საკვების გაფუჭების სტადიის დადგენა. ამ მიზნის მისაღწევად მოსწავლეს უნდა ვასწავლოთ ხორცის, ხილის, ბოსტნეულის, მომზადებული კერძების, მარცვლეულის, დაკონსერვებული პროდუქტების და ა.შ. თვისებები. ბავშვებმა უნდა იცოდნენ ის სიტყვები, რომლებიც კვების პროდუქტების გაფუჭების სხვადასხვა დონეს აღწერს. ამავე დროს, თეორიული ცოდნა თითქმის უსარგებლოა იმ პრაქტიკული უნარის გარეშე, რომელიც თვალის, სუნით და გარეგნული ნიშნებით გაფუჭების სხვადასხვა სტადიების გარჩევას შესაძლებელს ხდის. ეს ყველაფერი მხოლოდ გამოცდილებითა და დაკვირვებით ისწავლება.

## 3. ცოდნის და გააზრების როლი

### ■ აქტივობა 3 ცოდნის როლი

ტრადიციული სასკოლო განათლება დიდ მნიშვნელობას ანიჭებს ცოდნას, რაც ჯანსაღი კვების სწავლების შემთხვევაშიც დასტურდება. ცოდნა და გააზრება აუცილებელია ყველანაირი სწავლების დროს, მაგრამ მხოლოდ ცოდნა საკმარისი არ არის. მას სწორი პრაქტიკული ჩვევების და ქცევის ჩამოყალიბება ყოველთვის (ან ბუნებრივად) არ მოჰყვება. მაგალითად, იმის ცოდნამ, თუ რა სახის საუზმეული არის სასარგებლო, შეიძლება საერთოდ არ მოახდინოს გავლენა ბავშვის მიერ სრულფასოვანი საუზმეულის არჩევაზე. აქ ცოდნაზე მეტია საჭირო.

და პირიქით, ბევრი რამ ადამიანმა შეიძლება გაუაზრებლად შეითვისოს. ბევრი პრაქტიკული ჩვევა, ქცევები და უნარები – როგორცაა, მაგალითად, კბილების გახეხვა და გაფუჭებული საკვების გარჩევა, ბავშვს შეიძლება გაუაზრებლად ჩამოუყალიბდეს. გარკვეული ტიპის ქცევი ერთია, ხოლო იმის გააზრება, თუ რატომ იქცევი ასე - სხვა.



სწავლება გაცილებით უფრო ეფექტური, მოქნილი და ადაპტირებადია, როცა ჩვევა და ცოდნა ერთმანეთს ამყარებს.

ერთი მასწავლებელი მოსწავლეებს არწმუნებდა, რომ მოწვევა ძალიან მაგნეა ჩვევაა. "მაგრამ თქვენ რომ ეწევით!" – ეუბნებოდნენ ბავშვები. "დიახ, ვეწევი," პასუხობდა მასწავლებელი, "მაგრამ თქვენ ის გააკეთეთ, რასაც მე გეუბნებით, და არა ის, რასაც მე ვაკეთებ." ეს არის ცოდნის და ნეგატიური მოდელის კარგი მაგალითი, რომელიც ქცევაზე გავლენას არ ახდენს. მასწავლებელი, რა თქმა უნდა, ორმაგად არასწორად იქცეოდა. ის არა მარტო არ ცხოვრობდა თავად თავისი ცოდნის შესაბამისად, არამედ ასევე თვლიდა, რომ მოსწავლეებისათვის ცოდნის უბრალო გადაცემა გავლენას მოახდენდა მათ ქცევაზე. მას ბევრი რამ თავადაც ჰქონდა კიდევ სასწავლი!

#### 4. შეხედულებების როლი

ჯანმრთელობის დაცვის სფეროსთან და ჯანსაღი კვების სწავლებასთან დაკავშირებული პირები ტრადიციულად აღიარებენ ქცევითი ტრენინგების (განსაკუთრებით მცირე ასაკის ბავშვებისათვის) და უნარების ტრენინგების (განსაკუთრებით ოჯახის პირობებში) საჭიროებას. ისინი შეხედულებების როლის უარყოფისაკენ იხრებოდნენ და თვლიდნენ, რომ ადამიანები თავისთავად მოტივირებული არიან, რომ სრულფასოვანი კვება ჰქონდეთ. მაგრამ, უნდა ვაღიაროთ, რომ სრულფასოვანი რაციონი და კვების ჩვევა ხშირად არის გადაჯაჭვული არარაციონალურ შეხედულებებთან, რომელთა საფუძველია შეგრძნებები, ჩვევები, სოციალური ნორმები და ზოგჯერ ახალგაზრდობით გამოწვეული ემოციური გავლენები და წამბადველობა. ბავშვებმა შეიძლება უარი თქვან სასარგებლო საკვებზე იმის გამო, რომ ის არის უჩვეულო, უცხო, "ღარიბული" ან გახდომა სურთ. უსარგებლო საკვები მათთვის შესაძლებელია მისაღები გახდეს იმის გამო, რომ მას აქვს სტატუსი, ის მოსწონთ მათ თანატოლებს ან ცნობილ ადამიანებს და ამ პროდუქტის მოხმარებას ნორმალურად თვლიან. კვების საკითხების ასე გადაწყვეტა სწრაფად შეიძლება იქცეს ცხოვრების წესის ნაწილად, რომელსაც ადამიანი ადვილად ვეღარ ელევა. ჯანსაღი კვების სწავლების პროგრამა უნდა მოიცავდეს შეხედულებებს და მათი ჩამოყალიბების გზებს.

#### ■ აქტივობა 4 შეხედულებების როლი

ცოდნა აუცილებელია, მაგრამ საკმარისი არასდროს არ არის

### ბ. როგორ ვასწავლოთ ბავშვებს, თუ როგორ უნდა იკვებონ? – თქმა არ არის საკმარისი

უნდა გვახსოვდეს, რომ ჯანსაღი კვების სწავლება განსხვავებული საგანია. ეს არის "ცხოვრების წესის სწავლება"; მან იმ სფეროებში უნდა შეაღწიოს, სადაც სხვა საგნები ვერ აღწევენ. მან უნდა მოიცვას მოსწავლე მთლიანად და ყველაზე უნდა მოახდინოს ზემოქმედება. ის უნდა გავიდეს სკოლიდან და რეალურ ცხოვრებას შეეთვისოს. როგორ უნდა დავუხმაროთ ამ პროცესს? რა გზით შეიძლება ამის მიღწევა?

#### 1. სწავლების ფორმები

#### ■ აქტივობა 5 ცხოვრების სტილის სწავლება

თუ ფიქრებით ბავშვობაში დავბრუნდებით, მოგვაგონდება, თუ როგორ ყალიბდებოდა ჩვენი აზრი იმის შესახებ, თუ რომელი კვების პროდუქტია კარგი, სად უნდა შევიძინოთ, უნდა დაგუჯეროთ თუ არა რეკლამას, რა წესები უნდა დავიცვათ ჭამის დროს, როგორ უნდა დავიცვათ სისუფთავე და ა.შ. ცხოვრების სტილის სწავლება ძირითადად ეფუძნება შემდეგს:

|                               |                                                                                           |
|-------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|
| აქტივობის სხვადასხვა ფორმები  | მაგალითად, ჩანაწერების გაკეთება, მოფიქრება, მოქმედება, პრაქტიკა, აღმოჩენა, ექსპერიმენტი.  |
| სხვადასხვაგვარი გამოცდილება   | მაგალითად, მითხრეს, მაჩვენეს, ვიგრძენი და დავინახე, შეხება                                |
| მონაწილეობა ან ურთიერთქმედება | მაგალითები, სხვების გამოცდილების გააზრება, საკუთარი გამოცდილების შესახებ მოყოლა, განხილვა |

ადამიანების უმრავლესობისათვის მოქმედება, გამოცდილება და მონაწილეობა ცხოვრების სტილის სწავლის ძირითადი გზებია. მოსმენა, ცოდნის მიღება და დაჯერება კი არ არის საკმარისი. ცხოვრების სტილის სწავლა აერთიანებს დანახვას, შეგრძნებას, გაკეთებას, თამაშს, პრაქტიკას, გაზიარებას და თქმას, ისევე როგორც, ცოდნის მიღებას და გააზრებას.

ჯანსაღი კვების სწავლება საჭიროებს ისეთ სასწავლო მიდგომას, რომელიც ყველა ამ ქმედების სრულ ერთიანობას მოგვცემს. თუ მოსწავლეები აქტიურად არ იქნებიან ჩართული სწავლების პროცესში, თუ ისინი არ შეიძენენ შესაბამის გამოცდილებას და არ ჩაებმებიან ურთიერთქმედებაში, ალბათ ვერაფერს ვერ ისწავლიან. ქვემოთ მოცემულია პასიური სწავლების მაგალითი, რომელიც არ მოიცავს მონაწილეობას და გამოცდილებას:

- მასწავლებელი ეუბნება ბავშვებს, რომ მათ უნდა დაიბანონ ხელები ჭამის წინ;
- ის აღწერს, თუ როგორ უნდა დაიბანონ ხელები;
- ხსნის, რატომ არის საჭირო ხელების დაბანა;
- მასწავლებელი ამოწმებს სწავლების შედეგებს და სთხოვს ბავშვებს ახსნან, თუ როგორ და რატომ უნდა დაიბანონ ხელები.

ამ გაკვეთილს ნამდვილად აკლია "დამაჯერებლობა" და უნდა ვიფიქროთ, რომ ასეთი სწავლება არ მოიტანს რეალურ შედეგს. ასეთ გაკვეთილს ჩაატარებდა ის მწვევლი მასწავლებელი. ძალიან ბევრი გაკვეთილი ამის მსგავსია.

## 2. აქტიური, გამოცდილებაზე და მონაწილეობაზე დაფუძნებული სწავლება

რა არის აქტიური, გამოცდილებაზე და მონაწილეობაზე დაფუძნებული სწავლება?

აქტიური სწავლება ნიშნავს შემდეგს:

- თუ შესაძლებელია, უშუალო ქმედებას;
- ფიზიკური აქტივობების სიმრავლეს;
- იმდენ პრაქტიკას, რამდენიც აუცილებელია სწავლებისათვის;
- ინდივიდუალური ცოდნის, შეხედულებების და აზრების გამოთქმის შესაძლებლობას;

- რაც შეიძლება მეტ არჩევანს და ინიციატივას;
- ბავშვების ჩართვას ინფორმაციის მომწოდებლების და არა მარტო მოსწავლეების ფუნქციით.

გამოცდილებაზე დაფუძნებული სწავლება ნიშნავს:

- უშუალო გამოცდილების მიღებას, სადაც ეს შესაძლებელია;
- პირად გამოცდილებას, გაზიარებულს და ინტერპრეტირებულს კლასის პირობებში;
- ინდივიდუალური გამოცდილებისადმი პატივისცემას;
- მასწავლებლის მიერ მოსწავლეებისათვის გამოცდილების გაზიარებას;
- დროის მიცემას გამოცდილების გააზრების და ქმედების და ურთიერთქმედების შეფასებისთვის.

ურთიერთქმედებაზე/მონაწილეობაზე დაფუძნებული სწავლება ნიშნავს:

- ინფორმაციის და აზრების გაცვლას კლასში წყვილებსა და ჯგუფებს შორის;
- ოჯახის და სოციალური გარემოცვის შესახებ ინფორმაციის და აზრების მოსმენას;
- მასწავლებლის მიერ მოსწავლეების ფიქრების, ქმედებების, შეგრძნებების და ცოდნის გაცნობას;
- რეალურ და ხელოვნურად შექმნილ სიტუაციებში თანატოლებთან და სოციალურ გარემოცვასთან ურთიერთქმედებას;
- საკლასო სამუშაოებში და პროექტებში მონაწილეობას.

ამგვარი მიდგომა დიდ ინიციატივას აძლევს ბავშვებს, სწავლობს მათ ფიქრებს და გრძნობებს და ანგარიშს უწევს იმას, თუ რას აკეთებენ ისინი კლასში და სკოლის გარეთ. კლასში ურთიერთქმედების, ოჯახების და სოციალური გარემოს პრობლემებზე პასუხის გაცემის ცდა სწავლებას აძლევს სოციალურ დატვირთვას და გარემოდან მიღებული გზავნილების გააზრების საშუალებას იძლევა. ამ დროს მასწავლებელი არა მარტო მნიშვნელოვანი ფიგურაა, როგორც ცოდნის წყარო, არამედ ის გზასაც უხსნის ბავშვებს ცოდნის და გამოცდილებისკენ, უზიარებს მათ თავის გამოცდილებას და ღირებულებებს და კლასის აქტივობის ორგანიზებასაც ახდენს.

#### ■ აქტივობა 6 მოქმედება, გამოცდილება და მონაწილეობა

### აქტივობის ფორმები

"მოქმედება, გამოცდილება და მონაწილეობა" დამაჯერებელი აქტივობის კარგი ზოგადი რეცეპტია, მაგრამ ავტომატურად არ უზრუნველყოფს ეფექტურ სწავლებას. "სიმღერის და ცეკვის" მცდარი არგუმენტის მიხედვით ნებისმიერი ფორმის სწავლება შეიძლება გავაუმჯობესოთ სახალისო აქტივობებით. თუმცა, მაგალითისთვის თუ ავიღებთ სტაფილოს დახატვას ან სტაფილოზე სიმღერის მოფიქრებას, შეიძლება გამოვიდეს კარგი ნახატი ან სიმღერა, მაგრამ შეიძლება ვერავითარი შედეგი ვერ მივიღოთ ჯანსაღი კვების სწავლების თვალსაზრისით.

სასკოლო აქტივობები უნდა შეესაბამებოდეს სწავლების მიზანს. ავიღოთ, მაგალითად, ხილის და ბოსტნეულის გარეცხვა მათ მოხმარებამდე. ეს ძირითადად რუტინული გამოცდილების საკითხია, რომელიც განმტკიცებულია გააზრებით, მაგრამ შეიძლება მისი გავრცობა ცხოვრებაში გამოსადეგ უნარად. აქტივობებს ეს მიზანი აქვს.

მაგალითად, მასწავლებელმა შეიძლება საწყის ფაზაზე დაიწყოს იმის დადგენით, თუ ამჟამად რას ფიქრობენ, გრძნობენ და აკეთებენ ბავშვები. ამგვარად, გაკვეთილი შეიძლება დაიწყოს იმით, თუ რა სტადიაზე არიან ბავშვები. პრაქტიკისათვის შეიძლება მოხდეს ყოველდღიური ქმედების იმიტაცია ან ნიმუშების გამოყენება; მათი გამოვლენა შეიძლება მოთხრობებით, თამაშებით და პროცესების აღწერით; განსამტკიცებლად შეიძლება გამოყენებულ იქნეს საშინაო დავალებები, რომლებიც მოიცავს დაკვირვებას და უფროსების გამოკითხვას. რაც შეეხება გააზრებას, მასწავლებელს შეუძლია აუხსნას, თუ რატომ არის მნიშვნელოვანი ბოსტნეულის გარეცხვა (ან ბავშვებს დაავალოს ამის გაკეთება) და შესთავაზოს სხვადასხვა თამაშები, სადაც ბავშვები შეასრულებენ ბოსტნეულის როლს, განასახიერებენ, თუ როგორ ეკვრის მათ ტანსაცმელს "ბაქტერიები" და "ინსექტიციდები" და როგორ იშორებენ მათ. მასწავლებელმა ასევე უნდა ჰკითხოთ ბავშვებს, როგორ აუხსნიდნენ სხვებს ხილის და ბოსტნეულის გარეცხვის მნიშვნელობას – მაგალითად, თავიანთ უმცროს ძმებს და დებს. ეს აქტივობა ხელს უწყობს გააზრებას და ცხოვრებაში გამოსადეგი მნიშვნელოვანი უნარის დამკვიდრებას ეხმარება. ეს ისეთი აქტივობის მაგალითია, რომელიც მიზანთან სრულ შესაბამისობაშია.

■ **აქტივობა 7** აქტივობის შესაბამისი ფორმები (არჩევითი)

### **ბავშვები სწავლობენ ჯანსაღი კვების პრინციპებს აქტივობის, გამოცდილების და მონაწილეობის მეშვეობით**

### **3. გავხადოთ სწავლება ყველასათვის საინტერესო: სწავლების ინდივიდუალური სტილები**

სწავლების შესაფერისი მეთოდები დამოკიდებულია არა მარტო იმაზე, თუ რა ისწავლება, არამედ იმაზეც, თუ ვინ ასწავლის. მოსწავლეებმა ერთი ფორმის სწავლება შეიძლება კარგად აღიქვან, ხოლო მეორე – ცუდად.

სწავლების ინდივიდუალური სტილების კვლევა ფართო მასშტაბით ტარდება იმის გამო-სავლენად, თუ როგორ და რატომ პასუხობენ ცალკეული ინდივიდები ამა თუ იმ გავლენას უფრო აქტიურად, ვიდრე სხვას. ერთ-ერთი პოპულარული თეორია ვარაუდობს, რომ არსებობს "ინტელექტის" ან ნიჭის შემდეგი შვიდი განსხვავებული ტიპი:

- ვიზუალური/სივრცობრივი
- ლინგვისტური
- მუსიკალური
- ფიზიკური
- ლოგიკური/მათემატიკური
- ინტრაპიროვნული (საკუთარი თავის გააზრება)
- ინტერპიროვნული (სხვებთან ურთიერთობების გააზრება).

ჩვენ ყველას გვაქვს ნიჭის ეს სხვადასხვა ფორმები, მაგრამ ერთ ინდივიდში ზოგიერთი ჭარბობს, სხვაში – სხვა. ამ სიას ჩვენ დავუმატებდით წარმოსახვას, რომელიც შეიძლება ნებისმიერ ზემოთ ჩამოთვლილ ნიჭთან ერთად მოქმედებდეს. ის უხვად აქვთ დაწყებითი კლასების ბავშვებს და სწავლების ერთ-ერთ უმნიშვნელოვანეს არხს წარმოადგენს.

■ **აქტივობა 8** ინტელექტის (ნიჭის) შვიდი ტიპი

მიუხედავად იმისა, ეს თეორია საფუძვლიანია თუ არა, ეჭვი არ არის, რომ სხვადასხვა ინდივიდი სხვადასხვაგვარად პასუხობს სწავლების ამა თუ იმ ფორმას და რომ სწავლების პროცესს ხშირად აკლია მრავალფეროვნება, რომელიც ყველა მოსწავლის ჩართვას უზრუნველყოფს.

წარმატების ორი მარტივი რეცეპტი არსებობს. პირველი, იქიდან გამომდინარე, რომ თითქმის ყველა პასუხობს ვიზუალურ და აქტივობების შემცველ სტიმულებს, ამ ელემენტების აქტიური გამოყენება ერთ-ერთი რეცეპტი იქნება. სურათები, პოსტერები, რუკები და ცხრილები ერთ-ერთი გზაა, განსაკუთრებით თუ ბავშვები თვითონ ქმნიან მათ, თუმცა მოძრაობა, საგნებით მანიპულირება, იმიტაცია და დემონსტრირება შეიძლება ასევე ეფექტური იყოს. მეორე მხრივ, ეფექტურია აგრეთვე წარმოსახვის ჩართვა სცენების გათამაშების, მოთხრობების, ლექსების, ნახატების, წარმოსახვითი სიტუაციების და გამოგონილი გმირების მეშვეობით.

შესაძლებელია ერთი და იგივე თემისთვის მოცემული სხვადასხვა ნიჭის გამოყენება. რაც უფრო მეტად გამოვიყენებთ ამ მეთოდს, მით მეტია შანსი, რომ სწავლება ერთნაერად შედეგიანი იქნება ყველანაერი პოტენციალის ბავშვისათვის. სანამ მეტს გავიგებთ იმის შესახებ, თუ როგორ სწავლობს ცალკეული ინდივიდი, უნდა გამოვიყენოთ გზავნილი – რაც მეტ მეთოდს გამოვიყენებთ გზავნილის გადასაცემად, მით უკეთესი შედეგი იქნება.

■ **აქტივობა 9** სხვადასხვა ნიჭის გამოყენება (ნებაყოფლობითი)

**რაც უფრო მრავალფეროვანია სწავლება, უკეთესია**

#### 4. სწავლა და ცხოვრება: ფართო მიდგომა

კვების შესახებ ინფორმაციის დიდი ნაწილი მოდის რეალური ცხოვრებიდან. ასევე, ჯანსაღი კვების სწავლება გამოუსადეგარია, თუ ის საბოლოო ჯამში ცხოვრებაში არ იქნება გამოყენებული. ერთხელ კიდევ უნდა აღვნიშნოთ, რომ ჯანსაღი კვების სწავლება განსხვავდება ტრადიციული სწავლებისაგან. მან უნდა ააგოს ხიდები, ერთის მხრივ, საკლასო ოთახსა და, მეორეს მხრივ, გარემოს, ოჯახს და საზოგადოებას შორის. საჭიროა "ფართო მიდგომის" გამოყენება.

■ **აქტივობა 10** ფართო მიდგომის გამოყენება

ფართო მიდგომის გამოყენება ნიშნავს, რომ:

- ბავშვები იყენებენ სკოლის გარეთ მიღებულ გამოცდილებას გაკვეთილებზე;
- ბავშვები გადიან კლასიდან, რათა სახლში, სოციალურ გარემოში, საზოგადოებაში და მედიაში აწარმოონ დაკვირვება, ჩაატარონ კვლევა, მიიღონ გამოცდილება, ჩაატარონ ექსპერიმენტები, მოაგროვონ ცნობები და ესაუბრონ ადამიანებს;
- სპეციალისტები მოდიან სკოლაში, ატარებენ ლექციებს და ახდენენ დემონსტრირებას, აღწერენ გამოცდილებას, მოაქვთ საგნები, მუშაობენ სასკოლო გარემოში.

მაგალითად, წარმოვიდგინოთ, რომ ბავშვები გადიან გაკვეთილს ძუძუთი კვების შესახებ. წარმატებული გაკვეთილი მათემატიკაში შეიძლება მიედგნას მაღაზიებში ძუძუთა



ბავშვების კვების პროდუქტების ფასების შესწავლას. ბავშვები გაეცნობიან კვების პროდუქტებზე მითითებულ წესებს, გაიგებენ როგორ და რამდენად ხშირად უნდა მიეცეთ ბავშვს საკვები. შემდეგ დაადგენენ ერთი თვის განმავლობაში ბავშვისათვის საჭირო საკვების რაოდენობას და საჭირო კვების პროდუქტებით სხვადასხვა ასაკის ბავშვის გამოკვების ხარჯებს. ამგვარი საქმიანობა ძალიან სწრაფად გამოავლენს, რომ კვების პროდუქტების გამოყენების ხარჯები ზოგადად აღემატება ბევრი ოჯახის ფინანსურ შემოსავლებს და ძუძუთი კვება უკეთესი ალტერნატივაა ეკონომიკური და ჯანსაღი კვების თვალსაზრისით. ეს გაკვეთილი დასამახსოვრებელი იქნება, რადგანაც ის მჭიდროდ უკავშირდება რეალურ ცხოვრებას.

**ჯანსაღი კვების სწავლებას სჭირდება კავშირი სკოლის გარეთ ცხოვრებასთან.**

## 5. კლასთან ურთიერთობის კულტურა

ჩვენ მოვახდინეთ ჯანსაღი კვების სწავლების დადებითი მხარეების აღწერა ისეთი სასწავლო მიდგომის გამოყენებით, რომელიც:

- აქტიური, გამოცდილებაზე და მონაწილეობაზე დაფუძნებულია;
- ხელს უწყობს სხვადასხვა ნიჭის გამოვლენას, წარმოსახვის ჩათვლით;
- სადაც შესაძლებელია, იყენებს ფართო მიდგომას.

ამკარაა, რომ ის მეთოდები, რომლებიც საბოლოო ჯამში გამოიყენება, დიდად არის დამოკიდებული "კლასთან ურთიერთობის კულტურაზე" ცალკეულ სკოლაში – სწავლების ორგანიზებაზე, სწავლებაში ჩართული პირების როლზე, ინტერაქტივობის ფორმებზე და იმ აქტივობებზე, რომლებიც სავარაუდოა, რომ გამოყენებულ იქნება.

ტრადიციული სწავლების დროს მასწავლებელი არის ავტორიტეტული ფიგურა და ინფორმაციის ძირითადი წყარო. მხოლოდ მას აქვს ლაპარაკის უფლება. ბავშვები სხედან რიგებად მასწავლებლის პირდაპირ და პასუხობენ კითხვებს, იმეორებენ მასწავლებლის სიტყვებს ან იწერენ იმას, რაც მან დაწერა. ყველა მოსწავლე ასრულებს ერთიდაიგივე სამუშაოს ერთდროულად. უფრო "პროგრესული" სწავლების შემთხვევაში კი მასწავლებელი არის სწავლების პროცესის წარმმართველი და ხელშემწყობი. ბავშვები უფრო თავისუფლად საუბრობენ, ცვლიან ადგილებს, მუშაობენ ერთად და ეხმარებიან ერთმანეთს – გამოიყენება აქტივობის სხვადასხვა ფორმები და ინფორმაციის განსხვავებული წყაროები, ბავშვებს აქვთ არჩევანი და სამუშაო შეუძლიათ შეასრულონ მათთვის მისაღები ტემპით.

სწავლების ამ ორივე მეთოდის სასარგებლოდ შეიძლება არგუმენტების მოტანა. თუმცა ცხადია, რომ ჯანსაღი კვების სწავლება "პროგრესული" მეთოდის გამოყენებით უფრო სასურველია.

კლასთან ურთიერთობის კულტურა ხშირად ასახავს საზოგადოების აზრს იმის შესახებ, თუ რას ნიშნავს განათლება. მშობლები ხშირად ხვდებიან, რომ მათი შვილები არ იღებენ იმ ტიპის განათლებას, რაც მათ თავად მიიღეს, ე.ი. არ იღებენ "საჭირო განათლებას". საჭირო განათლებად ხშირად თვლიან ცოდნაზე დაფუძნებულ სწავლებას, რომელიც დამყარებულია წიგნებზე და არ არის (ხშირად) იმისათვის გამიზნული, რომ უშუალო სარგებლობა მოიტანოს ან გამოყენებულ იქნეს სკოლის გარეთ.

ეს შეხედულებები და დამოკიდებულებები ახასიათებდა ტრადიციულ განათლებას მთელ მსოფლიოში ძალიან დიდი ხნის განმავლობაში. მათ ღრმა ფესვები აქვთ და სერიოზულად უნდა მოვეკიდოთ. ჩვენ განვიხილავთ უფრო გავრცელებული სწავლების კულტურას ნაწილში "ბ": ჩვენ დავადგენთ, თუ რამდენად შეიძლება მისი მისადაგება გარე სამყაროზე ორიენტირებულ და აქტიურ სწავლების იმ მეთოდთან, რომელიც ჯანსაღი კვების სწავლებას სჭირდება.

## გ. დასკვნა

### ■ აქტივობა 11 შეჯამება

ჯანსაღი კვების სწავლება განსხვავდება სწავლების ტრადიციული ფორმებისაგან: მან უნდა აღზარდოს ხანგრძლივი ჩვევები და ქცევის წესები, თუმცა მოიცავს ცოდნას და გააზრებასაც. ჯანსაღი კვების სწავლებისათვის არ არის საკმარისი მხოლოდ ცოდნა და მისი გადაცემა. მხოლოდ აქტივობის, მონაწილეობის და გამოცდილების მიღების გამოყენებით შეიძლება ჯანსაღი კვების სწავლება ისე, რომ მისი შედეგი მთელი ცხოვრება გაჰყვეს მოსწავლეს.

ჩვენ გვახსოვს:

- წაკითხულის 10%
- გაგონილის 20%
- ნანახის 30%
- ნანახის და გაგონილის 50%
- ჩვენს მიერ თქმულის 80%
- ჩვენს მიერ თქმულის და გაკეთებულის 90%

წყარო: UNISEF, 1993. მონაწილეობაზე დაფუძნებული პროგრამების ვიზუალიზაცია.

## ფაზა ბ: სიტუაციის ანალიზი

სემინარის ფაზაზე "ბ" ჩვენ კონცეფციების და პრინციპების შეთანხმებიდან გადავდივართ ადგილზე ზოგადი და სკოლებში არსებული სიტუაციის გაცნობაზე. სიტუაციის ანალიზი მოიცავს როგორც იმას, თუ "რა გვაქვს", ასევე იმასაც, თუ "რა გვჭირდება". ჩვენ ხელახლა განვიხილავთ ყველა საკითხს, რომლებიც დადგენილ იყო ფაზაზე ა, – ბავშვების ჯანმრთელობას და კვების რაციონს (ა1), სწავლების პროგრამას (ა2 და ა3) და სასწავლო მიდგომას (ა4). ამ ანალიზის ჩასატარებლად ფაზაზე ბ გვჭირდება ინფორმაცია სხვადასხვა წყაროდან:

- კითხვარები და მონაცემების ფურცლები
- მონაწილე სპეციალისტების ცნობები
- დოკუმენტები (მაგალითად, სასწავლო პროგრამები, სახელმძღვანელოები, რეგიონის მიმოხილვები).

ძირითადი კითხვები არის შემდეგი სახის:

**ბ1** რამდენად ჯანმრთელი არიან ბავშვები? რამდენად სრულფასოვანია მათი რაციონი?

**ბ2** რა სახის ინტერვენციები განხორციელდა ჯანმრთელობის დაცვის და კვების კუთხით და როგორ უნდა მოხდეს მათი მხარდაჭერა განათლების მხრივ? რა ლოკალური ინფორმაცია გვჭირდება?

**ბ3** რა კავშირები გვაქვს ოჯახებთან და საზოგადოებასთან და როგორ შეიძლება მათი გამოყენება ჯანსაღი კვების სწავლებისას?

**ბ4** როგორ არის ჩართული ჯანსაღი კვების სწავლებაში მთელი სკოლა?

**ბ5** რა საკითხებს მოიცავს სკოლის სასწავლო პროგრამა?

**ბ6** რა სასწავლო მიდგომებია გამოყენებული? რამდენად კარგია სასწავლო რესურსები, მასწავლებლების და მასალების ჩათვლით?

სახელმძღვანელოს ფაზაზე ბ ჩამოყალიბებულია, თუ რა არის გასაკეთებელი.

აქტივობების ფაზაზე ბ განხილულია და პასუხები გაეცემა ზემოთ მოცემულ კითხვებს, ხდება მონაწილეებისაგან ინფორმაციის მიღება, მონაწილეთა მოწვევა და კითხვარების დასკვნების განხილვა. ამ ანალიზის შედეგების საფუძველზე ხდება პრიორიტეტული აუცილებლობების და მიდგომების დადგენა. ეს ყველაფერი ასახულ იქნება ძირითად დოკუმენტში და გამოყენებულ იქნება, როგორც საფუძველი ფაზაზე გ განხილული სამოქმედო გეგმებისათვის.

## შენიშვნები ეროვნული სასწავლო პროგრამის შემდგენელებისათვის

ეროვნული სასწავლო პროგრამის ჯგუფისათვის ფაზა ბ მოიცავს ინფორმაციის მოპოვებას ბევრი წყაროდან. თუ შესაძლებელია, აქ უნდა შევიდეს თანამშრომლობა ისეთ დაწესებულებებთან, როგორიცაა:

- ჯანმრთელობის დაცვის სამსახურები;
- სოფლის მეურნეობის სამინისტრო;
- საზოგადოებრივი სამსახურები;
- მშობელთა და მასწავლებელთა ეროვნული ასოციაცია;
- ეროვნული და საერთაშორისო არა-სამთავრობო ორგანიზაციები, რომლებსაც შეხება აქვთ ჯანმრთელობის დაცვის და კვების საკითხებთან;
- მასწავლებელთა გაერთიანებები;
- მასწავლებელთა ტრეინინგის დეპარტამენტი და ინსპექცია.

მნიშვნელოვანია, რომ სამუშაო ჯგუფმა არ იმუშაოს მხოლოდ შთაბეჭდილებების საფუძველზე. უმჯობესი იქნება, თუ ის შეეცდება შეკრიბოს უტყუარი მონაცემები და კონსულტაციას გაივლის სხვადასხვა დაინტერესებულ ჯგუფებთან.

კითხვარებში განსაზღვრულია, რა სახის ინფორმაცია არის საჭირო და კითხვარებს ერთვის შენიშვნები, თუ როგორ და სად შეიძლება შეკრიბონ ეროვნული სასწავლო გეგმების შემდგენელებმა ასეთი ინფორმაცია.

კვლევის შედეგად უნდა მომზადდეს "სიტუაციის ანალიზის ანგარიში", რომელიც უპასუხებს ზემოთ მოცემულ კითხვებს ეროვნული მონაცემების საფუძველზე და განსაზღვრავს ახალი ეროვნული სასწავლო პროგრამის ზოგად პრინციპებს და მეთოდებს. მითითებები ამგვარი ანგარიშის ზოგადი პრინციპების შესახებ მოცემულია თითოეული ნაწილის პრეამბულაში.

ეროვნული ჯგუფი შეიმუშავებს "დაგეგმვის სახელმძღვანელოს" ადგილობრივი გამოყენებისათვის, რომელიც უნდა მოიცავდეს შემდეგ საკითხებს:

- ინფორმაციის წყაროები;
- ადგილობრივი აქტივობების ზოგადი პრინციპები;
- რეკომენდაციები სამუშაო ადგილებზე ტრეინინგებისათვის;
- ჯანმრთელობის დაცვის და სოფლის მეურნეობის სამინისტროებთან და საზოგადოებრივ სამსახურებთან განხილვა, თუ რა სახის თანამშრომლობა არის შესაძლებელი ადგილებზე სხვადასხვა სექტორებს შორის.

## ნაწილი ბ1

# ადგილობრივი სიტუაცია ჯანმრთელობის დაცვის, რაციონის და კვების პროდუქტების თვალსაზრისით

### ① მიზნები

- იმ ზოგადი ფაქტორების დადგენა, რომლებიც უარყოფით გავლენას ახდენს ჯანმრთელობის დაცვის მდგომარეობაზე რეგიონში;
- ადგილობრივ სკოლის ასაკის ბავშვთა კვების არასრულფასოვანების დონის დადგენა;
- იმ სპეციფიური ფაქტორების დადგენა, რომლებიც არასრულფასოვან კვებას განაპირობებს ადგილზე;
- ადგილობრივი რაციონის აღწერა და შეფასება, სასიკეთო რჩევების შემუშავება.

### 📄 შინაარსი

შესავალი

ა. რეგიონი – სად ვიმყოფებით?

1. ჯანმრთელობის დაცვა რეგიონში
2. სიტუაცია რეგიონში კვების თვალსაზრისით

ბ. ადგილობრივი კვების პრობლემები – რა და რატომ ხდება?

1. ადგილობრივი კვების პროდუქტები
2. კვებასთან დაკავშირებული სიტუაცია ადგილზე და რა არის აუცილებელი ბავშვებისთვის
3. რაციონის შეფასება
4. კვების საკითხებთან დაკავშირებული გზავნილები სწავლებისთვის.

გ. დასკვნა

### ბ ბ რეზიუმე

ნაწილების ბ1 და ბ2 მიზანია უზრუნველყოს სასწავლო პროგრამაში ჯანსაღ კვებასთან დაკავშირებული პრობლემების და გარემოებების გათვალისწინება. ეს ნაწილი იწყება რეგიონში ჯანმრთელობის მდგომარეობის და კვების ზოგადი დეფიციტის შესწავლით სამედიცინო თვალსაზრისით. შემდგომში განხილულია დიეტოლოგიური საკითხები, ადგილობრივი კვების პროდუქტების სარგებლიანობა და რაციონი მრავალფეროვნების, სარგებლიანობის, სიხშირის და შემადგენლობის თვალსაზრისით წლის განმავლობაში. ამას მიყვავართ დიეტოლოგიური რჩევების შემუშავებამდე სკოლის ასაკის ბავშვებისათვის კვების ადგილობრივი ტრადიციების გათვალისწინებით, რაც სასწავლო პროგრამაში შეიძლება ჩართული იყოს პროგრამის ადგილობრივი კომპონენტის სახით.



## შენიშვნები ეროვნული სასწავლო პროგრამის შემდგენელებისათვის

კვების საკითხებთან დაკავშირებული ადგილობრივი სიტუაციის ანალიზი ამ ნაწილში კვების სფეროს პრობლემების სწავლების გზით გადაჭრის მცდელობაა. მართალია, ანალიზი ზოგადია, მაგრამ თავად მცდელობას დიდი მნიშვნელობა აქვს, რადგანაც მონაწილეები ეცნობიან სპეციალისტების გამოცდილებას და იმაღლებენ ცოდნას კვების საკითხებში.

ეროვნულ დონეზე ჩასატარებელი ღონისძიებები ყოველთვის ერთი და იგივეა – კვების სფეროში არსებული ძირითადი პრობლემების იდენტიფიკაცია, ამ სფეროსთან და კვების პროდუქტების სარგებლიანობასთან დაკავშირებული ინფორმაციის შეკრება, რაციონის შეფასება და მთელი ამ ინფორმაციისთვის სასწავლო პროცესისათვის მისაღები ფორმის მიცემა.

ჯანმრთელობის დაცვის სფეროსთან თანამშრომლობა აუცილებელი იქნება. სოფლის მეურნეობის სექტორმა და საზოგადოებრივმა სამსახურებმა შეიძლება მნიშვნელოვანი როლი შეასრულონ ამ საქმეში. ზოგიერთ ქვეყანაში ის მონაცემები, რომლების მოძიება აუცილებელია, შეიძლება უკვე არსებობს. ზოგიერთ ქვეყნებში სკოლის ასაკის ბავშვების კვების საკითხზე შეიძლება ძალიან ცოტა რამ იყოს ცნობილი. ორივე შემთხვევაში შეიძლება საჭირო გახდეს საკითხების დამატებით შესწავლა.

თუ "დაგეგმვის სახელმძღვანელო" ადგილობრივ დონეზე უკვე გამოიყენება, ეროვნული პროგრამის შემდგენელმა ის შეიძლება რეგიონალური მონაცემების შესაკრებად გამოიყენონ. მოძიებული ინფორმაცია შემდგომში სასწავლო პროგრამის შემდგენელს საშუალებას მისცემს ჩამოაყალიბონ ეროვნული პროგრამა რეალური პრობლემების გათვალისწინებით.

აქედან გამომდინარე, სავარაუდოა, რომ პროგრამის შემდგენელმა უნდა იმუშაონ სიტუაციის ზოგად წინასწარ ანალიზზე, რომლის მიზანი იქნება პროგრამის პრიორიტეტული ელემენტების დადგენა და ამ საკითხების ასახვა "ადგილობრივი კომპონენტის" დოკუმენტში (იხილეთ აქტივობების ტომის ნაწილი ბ1). ასე შეიქმნება "სიტუაციის ანალიზის ანგარიშის" პირველი ნაწილი.

თუ ეროვნული ჯგუფი შეისწავლის სახელმძღვანელოს ადგილობრივი გამოყენების თვალსაზრისით, სასარგებლო იქნება ინფორმაციის წყაროების ჩამონათვალის შედგენა, რომლებსაც სკოლები გამოიყენებენ მათი საკუთარი პროგრამებისთვის – აქტივობების ნაწილის ბ1 სატიტულო გვერდზე მოცემული სქემის მიხედვით. თუ შესაძლებელია, სია შეიძლება შეიცავდეს მრჩეველების გვარებს, მისამართებს, ტელეფონის ნომრებს და ა.შ.

## შესავალი

ნაწილი ბ1 განიხილავს კვებასთან დაკავშირებულ სიტუაციას რეგიონში. ის სწავლობს ადგილობრივ რაციონს და ბავშვების კვების სტატუსს. აქედან გამომდინარე კი, განსაზღვრავს რა თემები უნდა იქნეს გამოტანილი წინა პლანზე კვების საკითხებზე განათლების პროგრამებში.

## ა. რეგიონი – სად ვართ?

### 1. ჯანმრთელობის დაცვის საკითხები რეგიონში

ჯანმრთელობის დაცვა და კვება არ არის იზოლირებული ფენომენები. მათ განაპირობებს ბევრი ფაქტორი – გეოგრაფიული მდებარეობა, ეკონომიკა, სოციალური და ფიზიკური ფაქტორები – როგორც დავრწმუნდით ნაწილში ა1 (ცხრილი 12). აქ განმეორებით მოგვყავს ზოგიერთი ფაქტორი:

|                   |                       |                                                   |
|-------------------|-----------------------|---------------------------------------------------|
| მშვიდობა          | სტაბილური ეკონომიკა   | ენდემური დაავადებების არარსებობა                  |
| განათლება         | თავშესაფრის არსებობა  | კვების პროდუქტების ხელმისაწვდომობა                |
| შემოსავალი        | გენდერული თანასწორობა | კვების პროდუქტების მრავალფეროვნება და უსაფრთხოება |
| მუდმივი რესურსები | სტაბილური ეკოსისტემა  | სანიტარული და ჯანმრთელობის დაცვის საშუალებები     |

რეგიონებში, სადაც რეალურად დგას ჯანმრთელობის დაცვის და კვების პრობლემები, როგორც ჩანს რამდენიმე ფაქტორის ურთიერთქმედება იწვევს მდგომარეობის გაუარესებას. მაგალითად, ენდემური მალარია (გარდა იმისა, რომ ბავშვის სიკვდილის მიზეზი შეიძლება გახდეს) უარყოფითად მოქმედებს შრომის უნარზე, აძლიერებს სიღარიბეს და, აქედან გამომდინარე, აუარესებს კვებას. ცუდი ჯანმრთელობის დაცვის სისტემა და განათლება ასევე შეიძლება განაპირობებდეს რაციონის არასრულფასოვანების იგნორირებას და პოტენციური კვების რესურსების აუთვისებლობას.

არსებობს რეგიონალური განსხვავებებიც. მაგალითად, მთიან რეგიონში, სადაც სოფლის მეურნეობა ნაკლებად არის განვითარებული, მოსახლეობა ცოტაა, ნალექების სიუხვეა და ზამთარი მკაცრია, განსხვავებული პრობლემებია ჯანმრთელობის დაცვის და კვების კუთხით, ვიდრე ქალაქის მჭიდროდ დასახლებულ ღარიბ უბნებში ტროპიკული კლიმატით და ანტისანიტარიით.

სანამ დავიწყებდეთ იმის განხილვას, თუ რით იკვებებიან ადამიანები ამ რეგიონში, უნდა შევისწავლოთ თავად რეგიონი. ეს საშუალებას მოგვცემს დავადგინოთ ფაქტორები, რომლებიც ზემოქმედებას ახდენენ ჯანმრთელობის მდგომარეობაზე.

- **აქტივობა 1** ადგილობრივი ფაქტორები, რომლებიც გავლენას ახდენენ ჯანმრთელობაზე.

## 2. კვებასთან დაკავშირებული მდგომარეობა რეგიონში

ამ მეთოდით რეგიონის დახასიათება მოგვცემს ინფორმაციას, რომელიც დაგვჭირდება კვებასთან დაკავშირებული სიტუაციის სამედიცინო და სოციალური თვალსაზრისით განხილვისას. ეს ინფორმაცია მოიცავს:

- არასრულფასოვანი კვება – გავრცელება და ფორმები;
- არასრულფასოვანი კვების მიზეზები;
- მოწყვლადი ჯგუფები;
- სკოლის ასაკის ბავშვებთან დაკავშირებული სპეციფიური პრობლემები.

ყოველივე აღნიშნულისთვის დაგვჭირდება ჯანმრთელობის სფეროს სპეციალისტების და დიეტოლოგების და, თუ შესაძლებელია, საზოგადოებრივი სამსახურების თანამშრომლების, რომლებმაც იციან ზოგადი სოციალური სიტუაცია, მოსაზრებები. მათ მიერ მოწოდებული ინფორმაცია საშუალებას მოგვცემს შევაფასოთ აქტუალური პრიორიტეტული პრობლემები (მაგალითად, A ვიტამინის მნიშვნელოვანი ნაკლებობა) და ხანგრძლივად მოქმედი ფაქტორები (მაგალითად, სუფთა სასმელი წყლის ნაკლებობა). ანალიზის შედეგის იქნება, რომ ჩვენ საშუალება გვექნება დავრწმუნდეთ, რომ ამ საკითხების მოგვარება შეტანილი იქნება პროგრამაში და სკოლების საქმიანობის გეგმებში.

ვისი პრობლემაა? ჩვენ დაინტერესებული ვართ კვებასთან დაკავშირებული ზოგადი პრობლემებით რეგიონში, ნაწილობრივ იმიტომ, რომ ეს პრობლემები სკოლის ასაკის ბავშვებსაც ეხება, მაგრამ იმიტომაც, რომ ეს პრობლემები რეგიონის განათლების სფეროს ზოგადი პრობლემაა. ჩვენ ასევე გვაინტერესებს ვინ არის განსაკუთრებულად ცუდ მდგომარეობაში, რადგანაც ბავშვებმა უნდა ისწავლონ ძუძუთა და მცირე ასაკის ბავშვების, ორსული და მეძუძური ქალების, ავადმყოფი და მოხუცი ადამიანების სპეციფიური პრობლემების დადგენა. საბოლოოდ, ჩვენ გვაინტერესებს თავად სკოლის ასაკის ბავშვების საჭიროებები. ადგილობრივმა სპეციალისტებმა უნდა შეძლონ ჩვენთვის ინფორმაციის მოწოდება ყველა ამ ჯგუფის შესახებ.

■ **აქტივობა 2** კვებასთან დაკავშირებული სიტუაცია

---

## ბ. ადგილობრივი რაციონი. რა და რატომ?

ჩვენ შეგვიძლია განვიხილოთ რეგიონში კვების საკითხები არა მარტო ავადმყოფობის, არამედ რაციონის კუთხითაც. არასრულფასოვანი კვების ერთ-ერთი ძირითადი მიზეზი, როგორც ჩვენთვის არის ცნობილი, არის არაადეკვატური რაციონი. ეს ასევე არის ერთ-ერთი იმ სფეროთაგანი, სადაც სკოლამ დიდი როლი შეიძლება ითამაშოს ამჟამადაც და მომავალშიც, როცა ბავშვები მშობლები გახდებიან.

### 1. ადგილობრივი კვების პროდუქტები

იმისათვის რომ ჯანმრთელი იყოს, ადამიანს სჭირდება ბალანსირებული დიეტა, რომელშიც შედის მრავალფეროვანი საკვები და რომელიც ორგანიზმისათვის საჭირო ყველა მარტივი ნივთიერების მიღების საფუძველს ქმნის. მაგრამ ის, თუ ზუსტად რას უნდა მოიცავდეს ეს სრულფასოვანი დიეტა, განსხვავდება რეგიონების მიხედვით. ზოგიერთ რეგიონებში, მაგალითად, დამოკიდებული არიან ბრინჯზე, ზოგან – სიმინდზე და ზოგან

კი – ხორბალზე. სხვადასხვა ქვეყნებში სხვადასხვაგვარი მცენარეული და ცხოველური საკვებია. ჩვენ უნდა შევისწავლოთ რას გვთავაზობს რეგიონი, რათა დავადგინოთ, რისგან შეიძლება აიგოს სრულფასოვანი რაციონი ბავშვებისათვის ამ კონკრეტულ ადგილას. რა კვების პროდუქტებს მოიხმარს აქ ხალხი ჩვეულებრივად? რამდენად სასარგებლოა ისინი?

ამ ანალიზს მხოლოდ ინტუიციის მოშველიებით ვერ ჩაატარებ. აქ ისევ აუცილებელია ცოდნის წყაროების – მაგალითად, ადგილობრივი კვების პროდუქტების შემადგენლობის მონაცემების ან დიეტოლოგის, რომელიც ამ რეგიონში მუშაობს, დახმარების გამოყენება.

საჭიროა არა მხოლოდ ტექნიკური ხასიათის ცოდნა. მაგალითად, ჩვენ დაგვჭირდება იმის გაგება, თუ როგორ აფასებს ადგილობრივ კვების პროდუქტებს ადგილობრივი მოსახლეობა. ბევრი სასარგებლო პროდუქტი ნაკლებად არის გამოყენებული და დაფასებული, რადგანაც მათი კვებითი ღირებულება არ არის აღიარებული ან ადგილობრივი კულტურა თვლის მათ "ღარიბების საკვებად", რომელთაც ადამიანები მაშინ მიირთმევენ, როცა "კარგი" საკვები არა აქვთ. მაგალითად, მსოფლიოს დიდ ნაწილში უხვად არის ფოთლოვანი ბოსტნეული (ვიტამინების და მინერალების კარგი წყარო), რომლის ღირსებები კვების თვალსაზრისით ხშირად არ არის დაფასებული. თევზის ღვიძლს (მდიდარია A და D ვიტამინებით) ხშირად ყრიან გამოშვინვის დროს. ზოგიერთ ადგილებში მხოლოდ დიდი ზომის თევზი (ჭამენ ღვიძლის გარეშე) ფასობს, ხოლო მცირე ზომის თევზს (რომლის ჭამა მთლიანად, ღვიძლიანად შეიძლება და რომელიც გაცილებით უფრო იაფია) ნაკლებად აფასებენ. ზოგადად, კვების პროდუქტებთან დაკავშირებული ტაბუ დიდ გავლენას არ ახდენს რაციონის ხარისხზე, მაგრამ ზოგიერთ შემთხვევაში შეიძლება მნიშვნელოვანიც იყოს, მაგალითად, ტაბუ ქალის მიერ კვერცხის მოხმარებაზე ისეთ რეგიონებში, სადაც პროტეინი ისედაც იშვიათია ყოველდღიურ რაციონში.

ხშირად ამგვარი მიდგომების მნიშვნელობა არ არის დაფასებული. მათი, როგორც უმნიშვნელო საკითხების, იგნორირება დაუშვებელია, თუ ისინი დიდ გავლენას ახდენენ რაციონზე. ინფორმაცია მათ შესახებ შეიძლება მივიღოთ სპეციალისტებისაგან, ასევე ადგილობრივი მოსახლეობისაგან, რომლებიც იცნობენ რეგიონს და მის კულტურას.

ადგილობრივი პროდუქტების სასარგებლო თვისებების და იმის ცოდნა, თუ როგორ აფასებენ ადამიანები ამ პროდუქტებს, მნიშვნელოვანი დასაწყისია ჯანსაღი კვების სწავლებისათვის.

■ **აქტივობა 3** ადგილობრივი კვების პროდუქტები და მათი სარგებლიანობა

## 2. ადგილობრივი რაციონი და ბავშვებისათვის საჭირო პროდუქტები

როგორ აღვწერთ ადგილობრივ რაციონს? თქვენ გემახსოვრებათ მოსამზადებელი ნაწილის I ოჯახის შერეული კვების სახელმძღვანელოდან, რომ რაციონები ძირითადად შედგება:

- ზოგიერთი სახამებელით მდიდარი პროდუქტისგან, მაგალითად, სიმინდი, ბრინჯი, ფეტვი, პური, მაკარონი, კარტოფილი;
- ზოგიერთი პროტეინით მდიდარი კვების პროდუქტისგან, მაგალითად, ლობიო, თხილი, ხორცი, კვერცხი, თევზი და ყველი;
- ზოგიერთი ხილის და ბოსტნეულისგან;
- ზოგიერთი არომატიზატორის და საწებელიდან.

ცალკეულ ინდივიდებს და ჯგუფებს შეიძლება ჰქონდეთ თავიანთი სპეციფიური რაციონი, რომელიც დამოკიდებულია არჩევანზე. მნიშვნელოვანია დამატებითი კომპონენტების სიმრავლე, რაც საშუალებას მოგვცემს მივიღოთ ყველა საჭირო საკვები ელემენტი. ბავშვებს ზრდის პროცესში განსაკუთრებით სჭირდებათ ყველა მნიშვნელოვანი კომპონენტის მიღება საჭირო რაოდენობით, რათა მათი ორგანიზმი სწორად განვითარდეს.

თუ ჩვენ გვეცოდინება ადგილობრივი კვების პროდუქტების სარგებლიანობა, მაშინ ადგილობრივი რაციონის აღწერა სქემის "ძირითად პროდუქტს პლიუს დამატებითი პროდუქტი" მიხედვით შეგვიქმნის წარმოდგენას იმის შესახებ, თუ ზოგადად რამდენად მრავალფეროვნად იკვებებიან ადამიანები და იღებენ თუ არა ყველა საჭირო ელემენტს საკმარისი რაოდენობით.

ასევე მნიშვნელოვანია განვიხილოთ, თუ როგორ ნაწილდება საკვები დღის განმავლობაში. მაგალითად, ზოგიერთ ადგილებში ადამიანები ჩვეულებრივად დღეში სამჯერ იღებენ საკვებს, ზოგან კი – მხოლოდ ერთხელ. ზოგიერთები უპირატესობას მსუყე საუზმეს ანიჭებენ, ზოგი კი საერთოდ არ საუზმობს. ზოგიერთი რამდენიმე საათი მუშაობს, სანამ პირველად მიიღებს საკვებს, ზოგიერთი რაციონი კი გამდიდრებულია სასმელებით და საუზმეულით.

სკოლის ასაკის ბავშვები, რომლებიც ძალიან აქტიურები არიან და პატარა კუჭი აქვთ, საკმაოდ ხშირად უნდა იკვებებოდნენ, რათა აღიდგინონ ენერგია. დღეში სამჯერ კვება, საუზმეულით შუალედებში და კარგი საუზმე არის სტანდარტული რეკომენდაცია სკოლის ასაკის ბავშვებისათვის.

რაციონი ასევე შეიძლება შეიცვალოს სეზონების მიხედვით. ეს ნიშნავს, რომ წლის ზოგიერთ დროს ზოგიერთი საკვები ელემენტების ნაკლებობაა. ეს შეიძლება კრიტიკული იყოს ბავშვებისათვის, რომლებიც იზრდებიან და ვითარდებიან.

ეს სამი კომპონენტი – კვების პროდუქტების შერევა, დღის განმავლობაში განაწილება და მრავალფეროვნება სეზონების მიხედვით ქმნის ტიპიური ადგილობრივი რაციონის სურათს.

#### ■ აქტივობა 4 ბავშვების რაციონი

### 3. რაციონის შეფასება

რაკი უკვე გვაქვს მონაცემები ბავშვების რაციონის შესახებ, ჩვენ შეგვიძლია შევაფასოთ რაციონი ხარისხის და რაოდენობის თვალსაზრისით. იღებენ თუ არა ბავშვები იმას, რაც სჭირდებათ, იმ დროს, როცა სჭირდებათ და საკმარისი რაოდენობით?

რა სჭირდებათ – ჩვენ უნდა ვიკითხოთ, თუ იღებენ ბავშვები მრავალფეროვან პროდუქტებს: გარდა ძირითადი კერძისა, იღებენ თუ არა საკმარისი კვების პროდუქტებს, რომლებიც მდიდარია პროტეინებით, ხილს და ბოსტნეულს (განსაკუთრებით A და C ვიტამინების მდიდარ წყაროებს). გარდა ამისა, უნდა დავამატოთ, რომ ნებისმიერი კერძი რაც შეიძლება გემრიელი, უსაფრთხო და ჰიგიენის წესების დაცვით მომზადებული უნდა იყოს.

როდის სჭირდებათ კვება – სკოლის ასაკის ბავშვი დღეში რამდენიმეჯერ უნდა იკვებებოდეს, კარგად უნდა დანაყრდეს მეცადინეობების დაწყებამდე, რათა სწავლა შესძლოს და უნდა მიეცეს წახემსების საშუალება დღის განმავლობაში, რომ ბოლომდე ენერგიული



დარჩეს. ამავე დროს, ეს კვების რეჟიმი არ უნდა ირღვეოდეს, ე.ი. ბავშვი "საკმარის" საკვებს უნდა იღებდეს მთელი წლის განმავლობაში.

იმდენი, რამდენიც სჭირდებათ – საკვების საჭირო რაოდენობა დამოკიდებულია ბავშვის ასაკზე და მისი აქტიურობის დონეზე. მოსამზადებელი ნაწილის 1 ცხრილი 6 იძლევა რეკომენდებული რაოდენობების მაგალითს თითოეული ჯგუფისათვის. ცხრილში წარმოდგენილია ევროპული ქვეყნის მაგალითზე აგებული რეკომენდაციები. ის აქ გამოყენებულია ზოგადი იდეის წარმოსადგენად. იმის თაობაზე, თუ რა რაოდენობის საკვები არის რეკომენდებული.

რაციონში მარგი ნივთიერებების სიმცირის ძირითადი მიზეზი საბოლოო ჯამში იგივეა, რაც არასრულფასოვანი კვების შემთხვევაში. მაგალითად, სიღარიბე, უცოდინრობა, უსაფრთხო კვების პროდუქტების ნაკლებობა ოჯახში, ბავშვების მოვლისათვის საჭირო დროის ნაკლებობა, სოციალური მიზეზები. თუმცა უფრო ყურადღებით თუ შევისწავლით ღარიბი რაციონის მიზეზს, ჩვენ ასევე აღმოვაჩენთ სპეციფიურ მიზეზებსაც, როგორიცაა, მაგალითად გარკვეულ სეზონზე ვიტამინების შემცველი ხილის და ბოსტნეულის ნაკლებობა, ბოსტნეულის პროტეინების დაბალი სტატუსი, პარკოსნებისგან მომზადებული ტრადიციული კერძების სიმცირე. ამ საკითხებზე უნდა მოხდეს ყურადღების გამახვილება სწავლების პროცესში.

■ **აქტივობა 5 რაციონის შეფასება**

#### 4. სწავლებისათვის საჭირო ინფორმაცია რაციონის შესახებ

ადგილობრივი რაციონის ამგვარი შეფასება რა თქმა უნდა ზედმეტად გამარტივებული იქნება, მაგრამ მოგვცემს ზოგად ცოდნას კვების ადგილობრივ საკითხებზე, რომლებიც საყურადღებოა. შეფასება შემდგომში უნდა ჩამოყალიბდეს გზავნილების და ძირითადი პრინციპების სახით, მაგალითად, როგორიცაა "კარგად ისაუზმეთ ყოველ დღე", "მიირთვიეთ ბევრი ხილი". ამგვარად ჩვენ სკოლებს და მასწავლებლებს დავეხმარებით პრიორიტეტების დადგენაში, რომლებზეც შემდგომში აიგება გაკვეთილები, ილუსტრაციები, პროექტები ან კამპანიები.

ასევე ჩვენ შეგვიძლია გამოვიყენოთ ეროვნული რაციონის ძირითადი პრინციპები (თუ ასეთი არსებობს) ან რომელიმე სხვა ქვეყნებში მომზადებული მასალები ამ თემაზე, როგორც, მაგალითად, ჩვენ განვიხილეთ მოსამზადებელ ნაწილში 1 (სრულფასოვანი რაციონი). ეს ძირითადი პრინციპები შეიძლება შეიცავდეს ზოგიერთ ისეთ გზავნილსაც, რომელსაც ჩვენ გამოვიყენებთ. მაგრამ სხვა შემთხვევაშიც, ისინი გამოგვადგება იმის მაგალითად, თუ როგორ უნდა აისახოს სრულფასოვანი კვების საკითხები მარტივ გზავნილებში.

■ **აქტივობა 6 რაციონის ძირითადი პრინციპები**

### გ. დასკვნა

ჯანმრთელობის დაცვის სიტუაცია ადგილზე, კვების საკითხებთან დაკავშირებული სპეციფიური პრობლემები და მათი მიზეზები, ბავშვების ადგილობრივი მოთხოვნილებები სრულფასოვანი კვების კუთხით და ადგილობრივი კვების პროდუქტების და ჩვევების ცოდნა – ეს ყველაფერი საშუალებას მოგვცემს ჩამოვაყალიბოთ ქანსალი კვების სწავლების პროგრამის ზოგიერთი საკითხი. რამდენად ზუსტად არის შესაძლებელი ამ საკითხების პრაქტიკაში გამოყენება, განხილულ იქნება შემდგომში ფაზაზე გ.

■ **აქტივობა 7 შეჯამება**

## ნაწილი ბ2

# ინტერვენციები ჯანმრთელობის დაცვის და კვების საკითხებში, ადგილობრივი ცოდნა

### ❶ მიზნები

- ჯანმრთელობის დაცვის და ჯანსაღი კვების საკითხებთან დაკავშირებული ინტერვენციების აღწერა
- ჯანმრთელობის დაცვის და ჯანსაღი კვების საკითხებში საჭირო ინტერვენციების დადგენა
- ინტერვენციების, რომლებიც განათლების სფეროს მხარდაჭერას საჭიროებს, დადგენა
- სკოლის როლის შესწავლა მონიტორინგსა და ჯანმრთელობის დაცვის სამსახურებისთვის მიმართვაში
- ადგილობრივი კვების პროდუქტების და ჩვევების შესახებ საჭირო ინფორმაციის და მისი ხელმისაწვდომობის დადგენა.

### 📄 შინაარსი

#### შესავალი

- ა. ინტერვენციები ადგილობრივ ჯანმრთელობის დაცვაში და ჯანსაღი კვების საკითხებში – რა კეთდება?
  1. უშუალო ინტერვენციები
  2. ჯანმრთელობის დაცვის მონიტორინგისა და მიმართვის სისტემა
- ბ. ადგილობრივი კვების პროდუქტები და ჩვევები – რამდენად ყოვლისმომცველია ჩვენი ცოდნა?
- გ. დასკვნა

### 📌 რეზიუმე

ეს ნაწილი შეეხება სხვა ადგილობრივ ფაქტორებს, რომლებიც გავლენას ახდენენ სკოლის საქმიანობაზე. ინტერვენციებს ჯანმრთელობის დაცვის და ჯანსაღი კვების სფეროში დაეხმარება კლასში სწავლების პროცესი. ჯანმრთელობის მონიტორინგში და ჯანმრთელობის დაცვის სამსახურებისათვის მიმართვაში სკოლის როლის განხილვამ შეიძლება ორგანიზაციული ცვლილებების და მასწავლებელთა მომზადების აუცილებლობა გამოავლინოს. და ბოლოს, ამ ნაწილში განხილულია ადგილობრივი კვების პროდუქტების და ჩვევების შესახებ ინფორმაციის სასწავლო პროგრამის, საილუსტრაციო მასალის და სოციალური კვლევის ელემენტად გამოყენების საკითხი. ამ საქმიანობის შედეგად მივიღებთ დამატებით მასალებს პროგრამისთვის "ადგილობრივი კომპონენტი" და შევძლებთ დავადგინოთ, კიდევ რა დაგვჭირდება ისეთი (მაგალითად მონიტორინგის სისტემები, მასწავლებლების მომზადება), რაც უშუალოდ არ არის დაკავშირებული პროგრამის შინაარსთან.

## შენიშვნები ეროვნული სასწავლო პროგრამის შემდგენლებისათვის

ნაწილის ბ1 მსგავსად, ამ ნაწილში აღწერილი მეთოდები ეროვნულ დონეზე უნდა იყოს განხილული.

- ჯანმრთელობის დაცვის და კვების საკითხებში ინტერვენციების ანგარიში (ქრესტომათია, ნაწილი ა1, აქტივობა 1) უნდა იყოს ეროვნულ დონეზე ჩატარებული ინტერვენციების – მაგალითად, აცრების კამპანიების, სასურსათო პროგრამების, სოფლის მეურნეობის განვითარების პროექტების და ურბანული განახლების სქემების, უმნიშვნელოვანესი სანიტარული სქემების, ეროვნული სასურსათო დაწესებულებების კამპანიების, სკოლების კვების პროგრამების, მიმოხილვა. სამუშაო ჯგუფებმა მოკლედ უნდა ჩამოაყალიბონ ამ ნაწილში (აქტივობა 2) როგორ შეიძლება ეროვნულმა პროგრამამ უპასუხოს ამ ინიციატივებს – მაგალითად, სპეციალური გაკვეთილების სერიებით ან სანიმუშო გაკვეთილებით, ინსტრუქციებით ინტერვენციების შესახებ, სკოლებისათვის ძირითადი სახელმძღვანელო პრინციპების ჩამოყალიბებით.
- იგივე მეთოდით სკოლების ზოგადი როლი ჯანმრთელობის მონიტორინგში (ქრესტომათია, ნაწილები ა2-ა3, აქტივობა 3, 4 და 5) უნდა იყოს განხილული ეროვნულ დონეზე ჯანმრთელობის დაცვის და სოციალურ სამსახურებთან თანამშრომლობით. უნდა შემუშავდეს თანამშრომლობის ყველაზე სასურველი და პრაქტიკული ფორმები, რათა შემდგომში განხილულ იქნეს რისი გაკეთება იქნება კიდევ საჭირო. მაგალითად, მასწავლებლების ან მასალების მომზადება. ადგილობრივი კვების პროდუქტები და კვების ჩვევები (ქრესტომათია, ნაწილი ბ, აქტივობა 6) უნდა შევიდეს ნებისმიერ სასწავლო მასალაში, რომლებიც ეროვნულ დონეზე მომზადდება. ამან უნდა შექმნას სივრცე რეგიონალური საილუსტრაციო მასალებისათვის და ასევე (რაც უფრო მნიშვნელოვანია) უნდა უზრუნველყოს, რომ გაკვეთილებზე ჩატარდეს გამოკითხვები, თუ რა გაკეთდა ამ სფეროში. ამ მოსაზრებებმა შეიძლება გავლენა მოახდინოს მასწავლებლების მომზადების პროგრამაზეც. ეროვნულმა ჯგუფმა უნდა დაადგინოს, რა ინფორმაციის წყაროები არის ხელმისაწვდომი და განიხილოს როგორ უნდა მოხდეს ადგილობრივი ინფორმაციის ჩართვა ეროვნულ პროგრამაში.

ამ კვლევებით დადგენილი ჩასატარებელი სამუშაოები შეიძლება ჩართულ იქნეს ანგარიშში "ადგილობრივი კომპონენტის" შესახებ, რომელიც ინიცირებულ იყო ნაწილში ბ1. შემდგომში ის საჭიროებები, რომლებიც უშუალოდ არ არის დაკავშირებული პროგრამის შემუშავებასთან, მაგალითად, მასწავლებლების მომზადება, მონიტორინგის სისტემის შეცვლა, ჯანმრთელობის დაცვის ამსახველი ბიულეტენები, შეიძლება აღწერილ იყოს დამატებით თავში "სხვა საჭიროებები" აქტივობის 7 თანახმად.

თუ ეროვნული ჯგუფი განიხილავს სახელმძღვანელოს ადგილობრივი მოხმარებისათვის, ის მასალები, რომლებიც სკოლების დასახმარებლად შეიქმნება, სასურველია შეიცავდეს ხელმისაწვდომი მასალების, რომელიც შეეხება ჯანმრთელობის დაცვის და კვების საკითხებში ინტერვენციებს, და ადგილობრივი კვების და კვების ჩვევების ინფორმაციის წყაროების ჩამონათვალს. ეს უკანასკნელი, თუ შესაძლებელია, სასურველია შეიცავდეს კონსულტანტების გვარებს, ტელეფონის ნომრებს და მისამართებს. შეიძლება შემუშავდეს თეზისები, თუ როგორ არის შესაძლებელი აქტივობის 4 ზუსტად მორგება ადგილობრივ სიტუაციაზე.

## შესავალი

მალიან ბევრი რამ უნდა გავიგოთ ჯანსაღი კვების შესახებ და საკლასო პროგრამა მალიან ვრცელია, როგორც უკვე ვნახეთ. ამავე დროს, უნდა გავიაზროთ გადაუდებელი საჭიროებები და ადგილობრივი პრობლემები. ჩვენმა ანალიზმა ნაწილში ბ1 აჩვენა, რომ ჯანსაღი კვების საკითხებს პრიორიტეტი უნდა მიენიჭოს პროგრამაში, რადგან მათი გადაწყვეტა სასწრაფო და მნიშვნელოვანია ადამიანებისათვის. ნაწილში ბ2 ჩვენ განვიხილავთ ადგილობრივი მნიშვნელობის სამ სხვა საკითხს:

- განათლების როლი არსებულ ჯანმრთელობის დაცვის და კვების ინტერვენციებში;
- სკოლის როლი ჯანმრთელობის დაცვის მონიტორინგში და ჯანმრთელობის დაცვის სამსახურებისათვის მიმართვაში;
- ადგილობრივი კვების პროდუქტების და კვების ჩვევების ცოდნის როლი.

ამ საკითხებს ექნებათ მნიშვნელობა როგორც სწავლების პროგრამის ჩამოყალიბებაში, ასევე სასწავლო აქტივობების სხვა პროგრამებისათვის.

## ა. ადგილობრივი ჯანმრთელობის და კვების ინტერვენციები – რა კეთდება?

ჩვენ განვიხილეთ ზოგიერთი პრობლემები და მათი მიზეზები. რა კეთდება მათ გადასაწყვეტად?

### 1. პირდაპირი ინტერვენციები

ჯანმრთელობის დაცვის და ჯანსაღი კვების პირდაპირი ინტერვენციები, რომლებსაც მიზნად აქვთ სპეციფიური პრობლემების გადაწყვეტა, შეიძლება სხვადასხვა წყაროდან მოდიოდეს – ჯანმრთელობის დაცვის სამსახურები, არა-სამთავრობო ორგანიზაციები და საქველმოქმედო დაწესებულებები, წყლის და გარემოს დაცვის ორგანიზაციები. ისინი შეიძლება იყოს სამედიცინო, კვების, გარემოს დაცვის ან საგანმანათლებლო პროფილის. მაგალითები მოცემულია ცხრილში 14.

ცხრილი 14. ჯანმრთელობის დაცვის სფეროს ინტერვენციების ჩამონათვალი

| ტიპი                     | ინტერვენცია                                                                                                        | მაგალითი                                                                                                                                                         |
|--------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| საგანმანათლებლო          | ტრენინგები სამუშაო ადგილზე ზოგადი კონსულტაციები მედია კამპანიები                                                   | კურსები მასწავლებლებისათვის ეროვნული პრინციპების კამპანიები უსაფრთხო წყლის საკითხზე                                                                              |
| ჯანსაღი კვების საკითხები | დიეტური დანამატები, კვების პროგრამები                                                                              | იოდირებული მარილი სასკოლო საუზმე                                                                                                                                 |
| სამედიცინო საკითხები     | პირველადი დახმარება აცრები მედიკამენტებით მკურნალობა სტომატოლოგიური და რენტგენოლოგიური გამოკვლევები და დიაგნოსტიკა | პირველადი დახმარების პაკეტი მასწავლებლების მომზადება პოლიომიელიტის ვაქცინაცია ჭიებისგან განკურნება სასკოლო სტომატოლოგიის სამედიცინო შემოწმებები, სისხლის ტესტები |
| გარემოს დაცვის საკითხები | სკოლის ტერიტორიის უსაფრთხოების შემოწმება, სანიტარული ზომები, უსაფრთხო წყლის და გარემოს კონტროლის ღონისძიებები      | ჰიგიენური და სანიტარული პირობების შემოწმება. საზოგადოებრივი ტუალეტების მოწესრიგება, წყლის გაწმენდა, მალარიის საფრთხის შემცველი ტბორების შემოწმება                |



ზემოაღნიშნულ ღონისძიებათაგან ზოგიერთი შეიძლება უშუალოდ სკოლებს გადაეცეთ – მაგალითად, დიეტური დანამატები სკოლის ბავშვებისათვის, პირველადი დახმარების პაკეტები, მასწავლებელთა ტრეინინგები, სკოლის ასაკის ბავშვთა იმუნიზაცია და ვაქცინაცია, მედიკამენტებით მკურნალობა, მაგ. მუცლის ჭიების შემთხვევები, სტომატოლოგიური შემოწმებები, ბავშვების რენტგენოლოგიური გამოკვლევა და სასკოლო კვების პროგრამები. დანარჩენი ღონისძიებები სხვა სოციალური ორგანიზაციებისათვის შეიძლება იყოს გამიზნული, მაგალითად მომავალი დედებისათვის ან სკოლამდელი ასაკის ბავშვებისათვის. დანარჩენი ინტერვენციებიც საერთო გარემოში იქნება განხორციელებული – მაგალითად, წყლის გაწმენდა და მალარიის წინააღმდეგ ბრძოლის პროგრამები. სკოლები პირველ რიგში უნდა იყვნენ საქმის კურსში, თუ რა ხდება.

■ **აქტივობა 1** ინტერვენციები ჯანმრთელობის დაცვის და ჯანსაღი კვების საკითხებში

ინტერვენციები სკოლებმა საგანმანათლებლო ღონისძიებებად უნდა ჩათვალონ. ხშირად ინტერვენციები და განათლების სფერო თითქმის არ მოქმედებენ ერთობლივად. ბავშვებმა ვიტამინების შესახებ შეიძლება გაიგონ გაკვეთილებზე, ვიტამინების ტაბლეტებს მათ კლინიკაში მისცემენ და ხილს კი ოჯახში მიირთმევენ, მაგრამ ამ სამ ფაქტს შორის კავშირი შეიძლება ვერასდროს ვერ გაიგონ. როდესაც იგეგმება სკოლებში ჯანმრთელობის დაცვის ინტერვენციები, მაგალითად, ახალი წყლის შემოტანა, ინექციები, სტომატოლოგიური შემოწმებები, იშვიათია, რომ დამეგმავებმა ან პედაგოგებმა ამ მოვლენების საგანმანათლებლო პოტენციალი გამოიყენონ ამ თემაზე გაკვეთილების აგებით. სასკოლო კვების პროგრამებმა შეიძლება უზრუნველყონ სრულიად ჯანსაღი ბალანსირებული საკვები, თუმცა მათმა კლიენტებმა – მოზლებმა, ბავშვებმა, სკოლებმა – შეიძლება არაფერი არ იცოდნენ ამ საკვების შესახებ. რამდენ სასკოლო კვების პროგრამაში არის ჩართული განათლების დარგის სპეციალისტი?

ამავე დროს, მოვლენები სკოლაში და მის გარშემო უფასო და განათლების თვალსაზრისით მრავლისმომცემი რესურსია, რადგანაც ნამდვილი და ხილვადია. ყველა სასკოლო ღონისძიება, რომელიც ჯანმრთელობასთან და კვებასთან არის დაკავშირებული, სასურველია დაეხმაროს განათლების პროცესს და განათლების პროცესი კი დაეხმაროს ამ ღონისძიებების კარგად ჩატარებას. ეს ასევე შეეხება უბედურ შემთხვევებს და მწყობრიდან გამოსვლას. ამ მოვლენას ისეთივე დატვირთვა აქვს, როგორც სიტუაციის გამოსწორების ზომებს – მაგ., როცა ჭაბურღილი გამოდის მწყობრიდან, ყველა იგებს წყლის ფასს!

აქტივობის თვალსაზრისით ეს ნიშნავს ორ რამეს. ერთის მხრივ, სკოლებმა უნდა მიმართონ პროგრამის განმახორციელებლებს, რათა ნახონ, თუ შესძლებენ საგანმანათლებლო საფუძვლით, მაგალითად, განცხადებებით, საუბრებით, პოსტერებით, მასალებით, სანიმუშო გაკვეთილებით, უზრუნველყონ მათი ინტერვენციები. მეორეს მხრივ, სკოლებმა უნდა დაუმატონ მათ სასწავლო კალენდარს ინტერვენციები ჯანმრთელობის დაცვის და კვების საკითხებზე და მოეკიდონ ამ ღონისძიებას როგორც სასკოლო პროგრამის სასარგებლო ნაწილს. მათ შეუძლიათ ასეთი მიდგომის შემთხვევაში წინასწარ მოამზადონ ბავშვები, რომ მათ უკეთ გაიგონ ამ ღონისძიებების არსი და ჩაერთონ მათში, რომ მათი რეაქცია იყოს სწორი და კითხვებს პასუხი გაეცეს. აქ აშკარად ჩანს რაიონული საგანმანათლებლო უწყებების და მასწავლებლების მომზადებაში ჩართული დაწესებულებების როლი. მათ უნდა მოახდინონ სამუშაოს კოორდინირება იმ სკოლებს შორის, რომელთა სასიკეთოდ ტარდება ჯანმრთელობის დაცვის და კვების ინტერვენციები.

■ **აქტივობა 2** საგანმანათლებლო მხარდაჭერა



და ბოლოს, განვიხილოთ, რა სახის ინტერვენციები არ ტარდება, თუმცა სასურველია რომ იყოს? თუ გადავხედავთ ჯანმრთელობის დაცვის და კვების ინტერვენციებს ცხრილში 14, აღმოვაჩენთ, რომ რამდენიმე მნიშვნელოვანი ინტერვენცია ან მომსახურება არ ტარდება ან არაადეკვატურია – მაგალითად, მასწავლებელთა ტრეინინგი და სპეციალისტების მხრიდან კვების საკითხებზე ინფორმაციის წარმოდგენა, სასკოლო კვების პროგრამები, სტომატოლოგიური შემოწმებები. სკოლამ შეიძლება ვერ უზრუნველყოს დამოუკიდებლად ამ პრობლემების მოგვარება, მაგრამ უნდა გააცნობიეროს, რომ ისინი არსებობს. ეს საკითხები შეიძლება წამოჭრილ იქნეს დისკუსიის თემად სკოლის ჯანმრთელობის დაცვის ან განათლების უწყებებთან შეხვედრებზე.

## 2. ჯანმრთელობის დაცვის მონიტორინგის და ჯანმრთელობის დაცვის სამსახურებისათვის მიმართვის სისტემა

ჯანმრთელობის დაცვის მონიტორინგის და ჯანმრთელობის დაცვის სამსახურებისათვის მიმართვის სისტემა ყურადღებას უნდა ამახვილებდეს რისკის ქვეშ მყოფ ინდივიდებზე. ასევე უნდა მოახდინოს უფრო ზოგადი ხასიათის პრობლემების იდენტიფიკაცია და ზომების მიღება ავადმყოფობის და არასრულფასოვანი კვების შემთხვევების თავიდან ასაცილებლად. ეფექტური, უსაფრთხო ქსელი ბევრ კომპონენტზე, პირობებზე და კარგ კოორდინაციაზე არის დამოკიდებული და არ უნდა გაგვიკვირდეს, თუ ის კარგად არ მოქმედებს.

სურათზე 17 ნაჩვენებია მონიტორინგის და მიმართვის სქემა ძალიან მარტივი ფორმით. ზოგიერთი მნიშვნელოვანი კომპონენტი და პირობა სქემის ირგვლივ არის გამოტანილი.

სუსტი ჯანმრთელობა უარყოფით გავლენას ახდენს სწავლის უნარზე, ასე რომ სკოლების როლი ბავშვების ჯანმრთელობის მონიტორინგში ყოველთვის მნიშვნელოვანია. ამავე დროს, ეს როლი შეიძლება დიდი ან მცირე, ფორმალური ან არაფორმალური იყოს. იდეალურ შემთხვევაში კარგი რესურსების მქონე ჯანმრთელობის დაცვის სამსახურები უზრუნველყოფს რეგულარულ რენტგენოლოგიურ შემოწმებას სკოლებში, ასე რომ სკოლის ერთადერთი ფუნქციაა უზრუნველყოს შედეგების გაცნობა. მეორე მხრივ, სკოლას შეუძლია უსაფრთხოების ზომების მიღების სამუშაოს დიდი ნაწილი თავად შეასრულოს. ეს სამუშაო შეიძლება მოიცავდეს:

- ბავშვების სიმაღლის და წონის კონტროლს;
- ავადმყოფობების და გაცდენების აღრიცხვას;
- მედიკამენტების გაცემას;
- პრობლემური შემთხვევების მეთვალყურეობას;
- კონსულტაციებს მშობლებთან;
- ჯანმრთელობის დაცვის სამსახურებისათვის მიმართვას ბავშვების მდგომარეობის შესამოწმებლად.

ორივე შემთხვევაში სკოლამ და ჯანმრთელობის დაცვის სამსახურებმა ეფექტურად უნდა ითანამშრომლონ. უარეს შემთხვევაში ამას არავინ არ აკეთებს ან ხდება ინფორმაციის მოძიება და არ ხდება გამოყენება (იხ. სურათი 17).

## სურათი 17. ჯანმრთელობის დაცვის მონიტორინგი და ჯანმრთელობის დაცვის სამსახურებისათვის მიმართვა



როლის გაფართოება ან შეცვლა არ არის რაღაც ისეთი, რის გაკეთებას სკოლა ცალმხრივად შეძლებს. ეს შეიძლება გაკეთდეს განათლების და ჯანდაცვის უწყებებთან კონსულტაციის შემდეგ. სხვა საკითხების გარდა, სკოლის საქმიანობის ნებისმიერი გაფართოება რაღაცით უნდა იყოს კომპენსირებული და საჭირო ტრეინინგიც უნდა ჩატარდეს. მაგრამ, სკოლას აუცილებლად უნდა ჰქონდეს ჯანმრთელობის დაცვის მონიტორინგის და ჯანმრთელობის დაცვის სამსახურებისათვის მიმართვის ვრცელი სტრატეგია და ნათლად უნდა გააცნობიეროს, რა როლის თამაში უნდა ამ საქმეში, რათა შესძლოს ამ საკითხის ჯანმრთელობის დაცვის და საგანმანათლებლო უწყებებთან განხილვა.

- **აქტივობა 3** მონიტორინგი და ჯანმრთელობის დაცვის სამსახურებისათვის მიმართვა.

სკოლებმა ასევე უნდა დაადგინონ რა საშუალებები იქნება საჭირო. არის თუ არა საჭირო ტრეინინგი, მაგალითად, მონაცემების შეგროვებაში? ვის შეუძლია პრაქტიკული ტრეინინგის, რომელიც მასწავლებლებს მოამზადებს იმისათვის, რომ გაარჩიონ უბრალო სიზარმაცე და ცუდი კვების ნიშნები, ჩატარება? ვინ უზრუნველყოფს, რომ მასწავლებელი ძალიან ბევრს არ აიღებს თავის თავზე? ვინ დაადგენს, თუ როგორ უნდა მიმართონ მასწავლებლებმა მშობლებს ისე, რომ მათ წყენა არ მიაყენონ.

- **აქტივობა 4** ეპილოგი (არჩევითი)
- **აქტივობა 5** სკოლის როლი

## ბ. ადგილობრივი კვების პროდუქტები და კვების ჩვევები – რა ვიცით ამის შესახებ?

"ადგილობრივი კომპონენტი" არ არის მხოლოდ კვების სფეროში არსებული პრობლემები, ინტერვენციები და პრევენციული ზომები. ეს არის, როგორც ვნახეთ ნაწილში ა2, ცხოვრების წესი, რომელიც უნდა გახდეს კვების საკითხში განათლების პროგრამის ნაწილი. რა თქმა უნდა, ბავშვებმა უნდა ისწავლონ კვების ზოგადი წესები – მრავალფეროვანი კვება,

კვების პროდუქტების ხარისხის გარჩევა, არასწორ კვებასთან დაკავშირებული დაავადებები, კვების პროდუქტების გადამუშავება. მაგრამ ამ საკითხების უმრავლესობას სჭირდება ილუსტრირება ადგილობრივი მაგალითებით. მაგალითად, თუ ჩვენ შევისწავლით კვების პროდუქტების შენახვას, კარგი იქნება, თუ ამ თეორიული ცოდნის ილუსტრირებას მოვახდენთ დაკონსერვების, შებოლვის ან გახმობის პროცესის ხილვით. თუ ჩვენ ვსწავლობთ წყლის უსაფრთხოების საკითხს, ჩვენ უნდა დავიწყოთ ადგილობრივი წყლის რესურსების გაცნობით. ეს "ადგილობრივი კომპონენტი" მოიცავს დამოკიდებულებებს, რწმენებს და ღირებულებებს, ასევე უნარებს, პრაქტიკას და ცოდნას და შეიძლება ყოველივე ამის განსხვავებულ ფორმებსაც ერთ რეგიონში, თუ მოცემულ ადგილზე ერთ ეთნიკურ ჯგუფზე ან კულტურაზე მეტი არის წარმოდგენილი.

აღნიშნულიდან გამომდინარე, მნიშვნელოვანია, რომ პროგრამის ხელმძღვანელები კარგად იცნენ ინფორმირებული ადგილობრივი სურათის შესახებ და, რომ ეს სურათი გახდეს ბავშვების სასწავლო პროგრამის ნაწილი და რაიმე ფორმით იყოს ჩართული სასკოლო პროგრამაში. პროგრამის შემდგენელებმა შეიძლება ეს გააკეთონ სპეციალური სასწავლო მასალების ან მასწავლებლების ტრენინგის გზით. უფრო დეტალური სასწავლო მიდგომა მასწავლებლებმა და ბავშვებმა თავად უნდა განსაზღვრონ. თუ სურვილი გვაქვს ჯანსაღი კვების სწავლებას სერიოზულად მოვეკიდოთ, ჩვენი შრომის შედეგი შეიძლება იყოს კარგი საინფორმაციო ბაზის შექმნა, რომელსაც გამოიყენებენ მასწავლებლები და მოსწავლეები, სადაც იქნება მონაცემები ადგილობრივი კვების პროდუქტების და კვების ჩვევების შესახებ.

რა მონაცემები უნდა იყოს ამ საინფორმაციო ბაზაში? ვინ და როგორ გამოიყენებს მას? რამდენად დიდი მოცულობის იქნება ეს სამუშაო? რა ფორმით უნდა განხორციელდეს ეს?

ცხრილი 15 საშუალებას მოგვცემს შევკრიბოთ ინფორმაცია ნებისმიერი ცალკეული კვების პროდუქტის შესახებ, რომელსაც ადგილობრივად მოიხმარენ. შემცველობა და აღიარებული სოციალური ღირებულება და გამოყენება უნდა მიეთითოს ცხრილის ზედა ნაწილში. ცხრილის ჰორიზონტალურ სვეტში მოცემულია "კვების პროდუქტის გზა" მოპოვებიდან მოხმარებამდე და ნარჩენების გადაყრამდე. ვერტიკალურ სვეტში არის კითხვები ამ კვების პროდუქტთან დაკავშირებული სოციალური გამოცდილების შესახებ.

## ცხრილი 15. ჩვენი კვების პროდუქტი

| კვების პროდუქტი (მაგ. ბანანი, ქათმის ხორცი) .....                   |          |         |            |                             |           |           |
|---------------------------------------------------------------------|----------|---------|------------|-----------------------------|-----------|-----------|
| კვებითი ღირებულება (რა მარგი ნივთიერებებით არის მდიდარი) .....      |          |         |            |                             |           |           |
| სოციალური ღირებულება (ფასობს თუ არა? რა სოციალური როლი აქვს?) ..... |          |         |            |                             |           |           |
|                                                                     | მოპოვება | შენახვა | მარკეტინგი | მომზადება და სუფრაზე გატანა | მოხმარება | ნარჩენები |
| ვინ აკეთებს?                                                        |          |         |            |                             |           |           |
| როდის?                                                              |          |         |            |                             |           |           |
| სად?                                                                |          |         |            |                             |           |           |
| როგორ?                                                              |          |         |            |                             |           |           |
| რამდენად ხშირად?                                                    |          |         |            |                             |           |           |
| რამდენს?                                                            |          |         |            |                             |           |           |
| ხარჯები?                                                            |          |         |            |                             |           |           |
| პრობლემები?                                                         |          |         |            |                             |           |           |

შენიშვნები: 1. "კვების პროდუქტი" მოიცავს ნაწადირევს, იმას, რაც მიწაზე იზრდება, ცხოველურ საკვებს (საქონელი), მოგროვილ, შეძენილ კვების პროდუქტებს და წყლის მიწოდებას;  
 2. "მოპოვება" მოიცავს ნადირობას, გაზრდას, მოყვანას, შეგროვებას ან ყიდვას;  
 3. "როგორ" მოიცავს დამუშავებას და სიფრთხილის ზომებს, მაგალითად ჰიგიენის დაცვას (ხელის დაბანა, საკვების დახურულ ჭურჭელში შენახვა);  
 4. "ხარჯები" მოიცავს დანახარჯებს დროის და ფულის სახით.

### ■ აქტივობა 6 ადგილობრივი კვების პროდუქტები და კვების ჩვევები

ეს ცხრილი შეიძლება ადგილობრივად მოხმარებულ ნებისმიერ კვების პროდუქტზე შეივსოს. თუმცა, ნებისმიერი კვების პროდუქტისათვის მხოლოდ ზოგიერთი კითხვები იქნება მისაღები. მაგალითად, ავიღოთ იოდიზირებული მარილი. ჩვენ უნდა ვიცოდეთ მისი კვებითი ღირებულება, ვინ ყიდის მას ადგილზე და რატომ არის ის აუცილებელი. ჩვენ გვაინტერესებს ხარჯები, როგორ შევინახოთ მარილი მშრალად და რა რაოდენობით მოვიხმაროთ. ჩვენ ასევე გვაინტერესებს, თუ იცინა ადამიანებმა მისი ფასი – თვლიან თუ არა იოდიზირებულ მარილს ძვირ ფუფუნებად? რა პრობლემები შეიძლება იყოს მისი შეძენისას, რადგანაც ზოგჯერ ჩვეულებრივი მარილი იყიდება ყალბი ეტიკეტებით, როგორც იოდიზირებული. ეს კითხვები შეიძლება წარმოადგენდეს "ადგილობრივ კვლევის პროგრამას" იოდიზირებული მარილის თემაზე.

**ვინ გამოიყენებს ამ ინფორმაციას და როგორ?** ეს ინფორმაცია შეიძლება გამოიყენონ:

- მასწავლებლებმა გაკვეთილის საილუსტრაციოდ;
- მშობლებმა იმის გასაგებად, თუ რას სწავლობენ მათი შვილები;
- ბავშვთა კვლევის პროექტებმა;
- გაკვეთილების და აქტივობების სახელმძღვანელოების ავტორებმა;
- გამომცემლებმა, რომლებიც ტესტებს და გამოცდებს ამზადებენ;
- მსგავსი საინფორმაციო ბაზების შემქმნელებმა.

რამდენად ვრცელია ეს სამუშაო? – ის შეიძლება იყოს იმდენად ვრცელი ან მცირე მოცულობის, როგორც ინტერესი ან რესურსიც არსებობს. ერთის მხრივ, აქტივობა შეიძლება შეიზღუდოს იშვიათ საკლასო პროექტამდე; ბავშვები ირჩევენ კვების პროდუქტს,

განიხილავენ თუ რა შეკითხვები უნდა დაისვას და როგორ უნდა მოვიძიოთ ინფორმაცია, ატარებენ კვლევას და შეაქვთ მოპოვებული ინფორმაცია. უფრო დიდი ამბიციების შემთხვევაში, შეიძლება შეიქმნას საინფორმაციო ბაზა. ეს საქმიანობა მოიცავს სამუშაოს ნაწილებად დაყოფას, გრაფიკის შედგენას, ფინანსების მოზიდვას და შედეგების გაზიარებას და გავრცელებას. კოორდინაცია თავის თავზე შეიძლება აიღოს სკოლის ინსპექტორმა, რამდენიმე სკოლამ შეიძლება ერთად იმუშაოს ან სამუშაო მთლიანად ჩატარდეს ერთ სკოლაში.

რა ფორმით უნდა მოხდეს ეს? ხელმისაწვდომი და განახლებადი მონაცემთა ბაზის საუკეთესო ფორმაა ვებ-საიტი, მაგრამ ეს შეიძლება ვერ განხორციელდეს. ალტერნატიული ფორმებია ბუკლეტები ან საინფორმაციო ფურცლები. ამას შეიძლება დაემატოს ანგარიშები, ბიულეტენები და მასალები, რომლებიც ბავშვების ან მასწავლებლების მიერ იქნება შედგენილი, მაგალითად კედლის პოსტერები, ვიდეოფილმები, ანეკდოტები, მოთხრობები, ნახატები, რუკები და ინტერვიუების ჩანაწერები.

■ **აქტივობა 7 შეჯამება**

---

## გ. დასკვნა

ამ განხილვებიდან გამომდინარე, ერთი, რაც აშკარად ცხადად ჩანს, არის განათლების მოწინავე როლი. მას შეუძლია უმნიშვნელოვანესი გავლენის მოხდენა ცხოვრების სტილზე და არასრულფასოვანი კვების წინააღმდეგ ძლიერ იარაღად გადაქცევა. ყველაზე მნიშვნელოვანი არის ის, რომ სადაც სხვა ჯანმრთელობის დაცვის რესურსების ნაკლებობაა, ამ დანაკლისის ერთადერთი რეალისტური, ეფექტური და გრძელვადიანი კომპენსაცია შესაძლებელია განათლების მეშვეობით. უფრო სასურველია, რომ განათლება ოჯახში, საზოგადოებაში და სკოლის გარემოში ისევე მიმდინარეობდეს, როგორც კლასში. ჩვენ ახლა განვიხილავთ სწავლების ამ ფორმებს და ვნახავთ რა გზით არის შესაძლებელი, რომ განათლებამ ჩვენს მიერ აღწერილი მოლოდინები გაამართლოს.



## ნაწილი ბ3

# კავშირი ოჯახთან და საზოგადოებასთან

### ① მიზნები

- სკოლას, ოჯახსა და საზოგადოებას შორის კონტაქტების აღწერა, როგორც საზოგადოდ, ასევე ჯანსაღი კვების სწავლების სფეროში
- ადგილობრივი საზოგადოების რესურსების დადგენა და სკოლასა და საზოგადოებას შორის შესაძლო ურთიერთკავშირების გამოვლენა
- სკოლის ჯანდაცვისა და ჯანსაღი კვების კომიტეტის შესაძლებლობის გარკვევა
- ჯანსაღი კვების სწავლების მიზნით ოჯახსა და საზოგადოებას შორის კავშირების გაძლიერებაზე მსჯელობა

### 📁 შინაარსი

#### შესავალი

- კავშირი სკოლებსა და ოჯახებს შორის - რამდენად ძლიერია ისინი?
  - ზოგადი კავშირი სკოლებსა და ოჯახებს შორის
  - ჯანსაღი კვების სწავლების პოტენციალი
- კავშირი სკოლასა და საზოგადოებას შორის - არის თუ არა ჩვენს შორის კავშირი?
  - ზოგადი კავშირი საზოგადოებასთან
  - კავშირი ჯანმრთელობის დაცვის ორგანიზაციებთან
  - სხვა სახის კავშირები საზოგადოებასთან
- ჯანმრთელობის საკითხები სკოლაში და კვების კომიტეტი - ვინ და რა?
  - წევრობა
  - განსახილველი თემა
- დასკვნა

### 📖 რეზიუმე

ამ ნაწილში წარმოდგენილია აზრი, რომ სკოლას, ოჯახსა და საზოგადოებას შორის კავშირის მნიშვნელოვანი ადგილი უჭირავს სწორი კვების აუცილებლობის გასააზრებლად. ამ საკითხზე საგანგებო კვლევა წარმოებს. მასში მოცემულია არსებული საერთო კავშირების კვლევა და კონკრეტული რესურსების შესწავლა იმის გამოსარკვევად, არსებობს თუ არა სათანადო ბაზა ჯანსაღი კვების სწავლებისთვის და აღნიშნული კავშირების შემდგომი განვითარებისათვის. იქვე წამოყენებულია წინადადება სკოლის ჯანმრთელობის და კვების კომიტეტის დაარსების თაობაზე.

## შენიშვნები ეროვნული სასწავლო პროგრამის შემდგენლებისათვის

ოჯახს, სკოლასა და საზოგადოებას შორის უშუალო კავშირი არ წარმოადგენს ეროვნული სასწავლო პროგრამის შემუშავების საკითხებზე მომუშავე სპეციალისტების უშუალო პრობლემას. თუმცა, თუ ეროვნული ჯგუფი ეთანხმება აზრს, რომ ოჯახის და საზოგადოების მოზიდვა მნიშვნელოვანია ჯანსაღი კვების სწავლებისათვის, ამან შეიძლება გავლენა მოახდინოს მათს წინაშე მდგარ ამოცანებზე რამდენიმე კუთხით:

- მაგალითად, განსაზღვროს ისეთი საკითხი, როგორიცაა სასწავლო მასალების მომზადების პროცესი. გაკვეთილების შესახებ დანაყოფის მომზადებისას წარმოდგენილ იქნება წინადადებები მშობლების მონაწილეობის თაობაზე საშინაო დავალების მომზადებაში; სოციალურად ორიენტირებული დახმარების პროექტები; შესაძლოა სხვადასხვა სიტუაციის განხილვა გაკვეთილების ფარგლებში შემდგომ გადაიზარდოს დემონსტრირებაში და წარმოდგენებში ღია კარის დღეებში.
- თუ ეს ადგილობრივი კავშირები სკოლებისათვის სიახლეს წარმოადგენს, იქნება იმის აუცილებლობაც, რომ მომზადდეს მეთოდური მითითებები მასწავლებელთათვის და მოხდეს მასწავლებელთა გადამზადება ადგილზე, რათა ახალი სასწავლო პროგრამა და მასალების დანერგვა გაადვილდეს.
- ეს აგრეთვე ნიშნავს დიალოგის წარმოებას სხვა სექტორებთან ადგილობრივ დონეზე თანამშრომლობის შესახებ.

ეროვნულ ჯგუფს მოეთხოვება:

ა. წარმოადგინოს მოსაზრებები იმ სიტუაციის შესახებ, რომელიც სჭარბობს სკოლებში (აქტივობა 2, 3 და 5) და საზოგადოებრივი რესურსების თაობაზე, რომლებიც ჩვეულებრივ ხელმისაწვდომია სკოლებისათვის (აქტივობა 7);

ბ. გააკეთოს მონახაზი განსახორციელებელი აუცილებელი ქმედებების თაობაზე, მაგალითად:

- ახალი სასწავლო მასალების პროექტების მომზადება, რაც საშუალებას მისცემს ოჯახსა და საზოგადოებას ჩაერთონ სწავლების პროცესში;
- მითითებების და მასწავლებელთა ტრენინგის პაკეტების დამუშავება (მასწავლებელ-მეთოდისტთან კონსულტაციების საფუძველზე);
- კავშირის დამყარება ისეთ დაწესებულებებთან, როგორიცაა მშობელთა და მასწავლებელთა ეროვნული ასოციაცია, ჯანდაცვის სამსახურები, საზოგადოებრივი სამსახურები, მასწავლებელთა ეროვნული გაერთიანებები იმ მიზნით, რათა მიიღონ კონსულტაციები დახმარების თაობაზე და სკოლასთან თანამშრომლობაში ამ ორგანიზაციების ადგილობრივი წევრები ჩართონ (იხ. აქტივობები 8 და 10).

თუ ეროვნული ჯგუფი სახელმძღვანელოს განიხილავს ადგილობრივი გამოყენებისთვის, კარგი იქნება, ეროვნულ მშობელთა და მასწავლებელთა ასოციაციასთან, ჯანმრთელობის დაცვისა და საზოგადოებრივ სამსახურებთან, სოფლის მეურნეობის სამინისტროსთან დიალოგის დაწყება იმ მიზნით, რომ ჯანმრთელობის და ჯანსაღი კვების საკითხების ერთობლივი მხარდაჭერის მოპოვება ყველა სექტორის დონეზე შესაძლებელი გახდეს.

## შესავალი

ა2 და ა3 ნაწილებში მოხდა იმ სამი ძირითადი კონტექსტის იდენტიფიცირება, რომელშიც ბავშვები იღებენ ინფორმაციას საკვების და კვების შესახებ, ოჯახი და საზოგადოება, გარემო და თავად კლასი. დარჩენილ ნაწილებში, ბ ფაზაზე, ჩვენ განვიხილავთ იმას, თუ რა ხდება მოცემულ საკითხებთან დაკავშირებით სკოლებში. იმის ხაზის გასასმელად, თუ როდენ დიდი მნიშვნელობა ენიჭებათ მათ, საუბარს ოჯახთან და საზოგადოებასთან დაკავშირებული საკითხებით ვიწყებთ.

თავდაპირველად საჭიროა განვმარტოთ რას ვგულისხმობთ ამ ტერმინებში.

წინამდებარე ნაწილში “მშობლები” და “ოჯახი” რეალურად ნიშნავს “ინდივიდუალურ საოჯახო მეურნეობებს და მზრუნველებს”. ჩვენ ვხმარობთ სიტყვებს “მშობლები” და “ოჯახები” თითქმის ურთიერთჩანაცვლების პრინციპით. ხშირად სხვა ნათესავები კისრულობენ მშობლების როლს, ხოლო ოჯახის სხვა წევრები შეიძლება ჩართული იყვნენ ბავშვების განათლებაში – მაგალითად, უფროსი ძმები და დები, რომლებიც დახმარებას უწევდნენ მათ საშინაო დავალების შესრულებაში.

ტერმინი “საზოგადოება” ნიშნავს ყველა სოციალურ სტრუქტურას და კავშირებს, რომლებიც უშუალოდ ოჯახის ფარგლებს გარეთაა, ადგილობრივი მაღაზიიდან დიდ კვების პროდუქტების მწარმოებელ ქარხნებამდე და რაიონულ საბჭოებამდე.

## ა კავშირი სკოლასა და ოჯახს შორის – რამდენად მყარია ისინი?

როგორც სკოლა, ასევე ოჯახი წარმოადგენს იმ გარემოს, სადაც ბავშვები იღებენ ძირითად ინფორმაციას ჯანსაღი კვების თაობაზე, მაგრამ ამავე დროს ოჯახი ჯანსაღი კვების სწავლისათვის იდეალურ ადგილია. ის, რითაც ბავშვები შინ იკვებებიან, და მათი ოჯახების დამოკიდებულება და ქცევა საკვებთან და ჯანსაღ კვებასთან დაკავშირებით, ხელს უწყობს ბავშვებში აზრის ფორმირებას იმის შესახებ, თუ რა არის ნორმალური. მათი მშობლების მოსაზრება იმის თაობაზე, თუ რას წარმოადგენს ჯანსაღი კვება, ხანგრძლივი პერიოდის მანძილზე მათთვის არის “ქეშმარიტება”. ამის გამო, საჭიროა, რომ სკოლამ ხ უფრო უნდა იმუშაოს ამ გაუცნობიერებელ და ყოველდღიურ სწავლების პროცესთან მის საწინააღმდეგოდ.

### ■ აქტივობა 1 ოჯახის ჩართვა ჯანსაღი კვების სწავლებაში

ნაწილში ა2 ჩვენ საუბარი გვქონდა იმის თაობაზე, თუ რატომ უნდა დაამყაროს სკოლამ კავშირი ოჯახთან. აგრეთვე განხილულ იქნა დოკუმენტში “კავშირი ოჯახთან” მოცემული მიზნები (იხ. ნაწილი ბ3 აქტივობათა ტომში). შედეგების შეჯამების შემდეგ მივიღებთ, რომ:

- კავშირი ოჯახთან ხელს უწყობს ბავშვების კვებითი ჩვევების ცვლილებების გამყარებას;
- შეიძლება გავლენა მოვახდინოთ მთელი ოჯახის კვებით ჩვევებზე;
- ხელს უწყობს ოჯახებში ინტერესის გაღვივებას ბავშვის განათლებისადმი;

- სკოლა იღებს მეტ ინფორმაციას ადგილობრივ საკვებსა და კვების ჩვევების თაობაზე;
- მშობელთა ცოდნის, უნარის და გამოცდილების ზრდით საკვებსა და კვებასთან დაკავშირებულ საკითხებში სკოლებმაც შეიძლება ისარგებლონ.

## 1. ზოგადი კავშირი სკოლებსა და ოჯახებს შორის

ერთის შეხედვით, ნათელია, რომ სკოლას და ოჯახს სხვადასხვა გზით შეუძლიათ მნიშვნელოვანი წვლილი შეიტანონ ჯანსაღი კვების შესახებ განათლების საკითხებში, როგორც ეს დავინახეთ დოკუმენტში “კავშირი ოჯახთან”. თუმცა იმის განხილვისას, თუ რა შეიძლება გაკეთდეს ჯანსაღი კვების საკითხების სწავლებისათვის, სკოლებმა უპირველეს ყოვლისა, უნდა განიხილონ მათ მიერ ოჯახებთან უკვე ჩამოყალიბებული ურთიერთობის და თანამშრომლობის ზოგადი დონე. ამასთან ერთად, იქ, სადაც უკვე არსებობს მჭიდრო ურთიერთობა, გაცილებით უფრო ადვილი იქნება ოჯახების დაინტერესება და ჩაბმა ჯანსაღ კვებასთან დაკავშირებული სწავლების პროგრამაში. ხოლო, თუკი ურთიერთობა არ არის მჭიდრო, უმჯობესია ფრთხილი და გამოზომილი მიდგომა.

მშობლების ჩაბმა სასკოლო საქმიანობაში ყოველთვის სასურველია, მაგრამ მისი მიღწევა ყოველთვის არ არის შესაძლებელი. ამას შეიძლება სხვადასხვა მიზეზები ჰქონდეს. ზოგი მშობელი მთელი დღის განმავლობაში სამსახურშია და არა აქვს თავისუფალი დრო სკოლის საათებში; ზოგი ძალიან შორს ცხოვრობს სკოლიდან. შესაძლოა, გარკვეულ როლს კულტურული ფაქტორებიც თამაშობდეს. ზოგიერთ საზოგადოებაში არსებობს ტრადიცია, რომ სკოლა და ოჯახი განცალკევებულია, მშობლები კი ფიქრობენ, რომ მათ არ ეკისრებათ ასე თუ ისე მნიშვნელოვანი როლი სკოლის ცხოვრებაში. მიუხედავად ამისა, მშობლების უმეტესობას ძლიერ აინტერესებს, თუ რა ხდება მათ შვილებთან დაკავშირებით სკოლაში და ჩვეულებრივ მზად არიან, გარკვეული ძალისხმევა ამ საქმიანობისკენ მიმართონ, თუკი ამას სათანადო დაფასება ექნება.

მოცემული ზოგადი სურათის ფონზე, სკოლებმა უნდა გადახედონ თუ რამდენად ინტენსიური კონტაქტები აქვთ ოჯახებთან და რა მიზანს ემსახურება აღნიშნული კონტაქტები. მათ აგრეთვე უნდა შეაფასონ ის, თუ რამდენად მონაწილეობენ ოჯახები დისკუსიებში სკოლის პოლიტიკის და პროგრამების შესახებ, მაგალითად, მშობელთა და მასწავლებელთა ასოციაციაში ან სხვა სტრუქტურებში და რა დაბრკოლებები არსებობს ოჯახებთან კავშირის შექმნასა და შენარჩუნებაში. ამისათვის საჭიროა კონსულტაციები სკოლასთან და კოლექტივთან, იმისათვის, რომ ორივე მხარის მოსაზრება იყოს გათვალისწინებული.

■ **აქტივობა 2** ზოგადი კავშირი ოჯახებთან

## 2. ჯანსაღი კვების სწავლების პოტენციალი

ამ გამოკითხვის შედეგად სკოლებს უნდა შეეძლოთ იმის განსაზღვრა, არის თუ არა კარგი პერსპექტივები ოჯახების ჩართვისათვის საქმიანობაში, რომელიც ხელს შეუწყობს ჯანსაღი კვების დამკვიდრებას და კვების საკითხების სრულად გაცნობიერებას. აგრეთვე: რა სახის თანამშრომლობის დამყარება არის უფრო სასურველი.

დოკუმენტი “კავშირი ოჯახთან” იძლევა მოცემულ პროცესში მშობლების მოზიდვის ძირითად პრინციპებს. საშინაო დავალება ერთ-ერთი ყველაზე კარგი საშუალებაა ამისათვის. ის საშუალებას აძლევს ბავშვებს დააკვირდნენ კვების ჩვევებს სახლში, მოაგროვონ ადგილობრივი ინფორმაცია, იქონიონ კონსულტაციები ოჯახის წევრებთან და ისაუბრონ იმის თაობაზე, თუ რა შეისწავლეს სკოლაში. ზოგიერთმა შეიძლება გამოთქვას

საწინააღმდეგო მოსაზრებაც - ოჯახებს არ შეუძლიათ დახმარება აღმოუჩინონ ბავშვებს იმის გამო, რომ “საგანი არ იცინა”, მაგრამ ეს საშინაო დავალებისადმი და საგნის მიმართ შეზღუდული მიდგომა! კვებასთან დაკავშირებული მრავალი საშინაო დავალება, შედგება იმის მოძიებისა და განხილვისაგან, თუ რას აკეთებს ხალხი და რატომ - მაგალითად, ის არის გამოკითხვის ნაწილი ადგილობრივი საკვების შესახებ, რომელიც ჯანსაღი კვების სწავლების აუცილებელ ნაწილს შეადგენს როგორც მასწავლებლები-სათვის, ასევე ბავშვებისათვის.

ოჯახებს შეუძლიათ პრაქტიკული დახმარება აღმოუჩინონ სკოლას მათს საქმიანობაში, ფონდების მოპოვებაში, სასურსათო ბაზრობების გამართვაში, სკოლის კვების პროგრამების წარმართვაში, კონტაქტების დამყარებაში საზოგადოებასთან. სკოლები ხშირად ივიწყებენ, რომ ოჯახებს გააჩნიათ გამოცდილება, რომელიც მათ შეუძლიათ სხვებს გაუზიარონ, მაგალითად, საკვების მომზადება, პროდუქტების მოყვანა, მოკრეფა, გადამუშავება, შენახვა, სურსათის შეძენა და გაყიდვა, ან იქიდან გამომდინარე, რომ ისინი ცხოვრობენ ისეთ ადგილებში, სადაც ადამიანები განსხვავებულად იკვებებიან. ბოლოს, როგორც მშპ-ის წევრებმა ან სხვა ფორუმის მონაწილეებმა, ოჯახებმაც უნდა მიიღონ მონაწილეობა დისკუსიებში სასკოლო კვების თაობაზე და ჯანმრთელობის პოლიტიკისა და პროგრამების შემუშავებაში. ამგვარად, ყველა მშობელს შეეძლება იმის გარკვევა, თუ რის გაკეთებას აპირებს სკოლა და რა როლის შესრულება შეუძლიათ თავად ბავშვებისათვის ჯანსაღი კვების სწავლების თვალსაზრისით.

ყველა აღნიშნული შესაძლებლობა ემყარება იმის ნათლად გაცნობიერებას სკოლების და ოჯახების მხრიდან, რომ ოჯახი მნიშვნელოვან როლს თამაშობს და რომ დიალოგი სკოლასა და ოჯახს შორის ძლიერ მნიშვნელოვანია. ამასთან დაკავშირებით დიდი მნიშვნელობა ენიჭება მიდგომას, რადგანაც კვება ძლიერ სათუთი საკითხია და განსაკუთრებულ მიდგომას საჭიროებს. ქედმაღალი მასწავლებლები, რომლებიც სასაცილოდ იგდებენ ოჯახში მიღებულ კვების ჩვევას, დასცინიან სიღარიბეს ან ჰგონიათ, რომ ცოდნის ერთადერთ წყაროს ისინი წარმოადგენენ, უმჯობესია, საერთოდ არ ჩაერთონ აღნიშნულ თანამშრომლობაში. გარდა ამისა, შეიძლება მტრულად იყვნენ განწყობილი თავად მშობლებიც, იყვნენ პასიურები და ინდიფერენტულები. მსგავს სიტუაციაში ნიადაგის მოსასინჯად მოკრძალებული ინიციატივის გამოჩენა უფრო გამართლებული იქნება.

ოჯახებთან დამყარებული კონტაქტები და თანამშრომლობა წარმოადგენს ერთ-ერთ კომპონენტს, მიუხედავად იმისა, თუ რა სახის სხვა აქტივობა შეიძლება განახორციელოს სკოლამ ჯანსაღი კვების სწავლების განხორციელებით, იქნება ეს ახალი პოლიტიკა სკოლის გარემოში, ცვლილებები კლასის სასწავლო პროგრამაში თუ მეთოდოლოგიაში ან საგანგებო კამპანია ჯანსაღი კვების ადგილობრივი საკითხების უკეთ გაცნობიერებისათვის.

■ **აქტივობა 3** კავშირი ოჯახებთან ჯანსაღი კვების სწავლების თაობაზე

---

## **ბ. კავშირი სკოლასა და საზოგადოებას შორის - არის ჩვენს შორის ურთიერთობა?**

თუკი ოჯახი ბავშვს ჯანმრთელობის და ჯანსაღი კვების საკითხების შესახებ ინფორმაციას აწვდის, იგივე უნდა ხდებოდეს ფართო საზოგადოების მხრიდანაც. სწავლების პროგრამა მოიცავს ჯანსაღი კვების სხვადასხვა ასპექტებს, რომლებიც უკავშირდება საზოგადოებას. ასევე საზოგადოების წარმომადგენლები შეიძლება თავად მოვიდნენ სკოლებში:



საზოგადოების ბევრ წევრს აქვს ცოდნა და გამოცდილება (ხანდახან საკვები და ფული) რომელიც მას შეუძლია გასცეს.

აღნიშნულ პროცესში საზოგადოების ჩართვისათვის ბევრი მიზეზი არსებობს. ერთი მათგანია ის საერთო სტიმული, რომელსაც აძლევს მასწავლებლებს და საზოგადოების სხვა წევრებს, ისევე, როგორც ბავშვებს. მეორე მდგომარეობს იმაში, რომ ეს შედარებით იაფი რესურსია - ორგანიზაციების უმეტესობა არ მოითხოვს საფასურის გადახდას თავისი საქმიან ვიზიტებთან დაკავშირებით, ადგილობრივი სპეციალისტების უმრავლესობა უფასოდ ისაუბრებს, თავად ბავშვებიც მდიდარ ინფორმაციას მიიღებენ დაკვირვებიდან. ასევე შესაძლებელია სახსრების მოძიება საზოგადოებაში, მაგალითად, შემოწირულობები, სპონსორებისაგან მიღებული დახმარება ამა თუ იმ მოვლენასთან დაკავშირებით, პრიზები შეჯიბრებებისათვის, აგრეთვე შესაძლებელია უფრო დიდი პროექტების დაფინანსება არასამთავრობო ორგანიზაციებიდან, დახმარების სააგენტოებიდან ან საქველმოქმედო ორგანიზაციებიდან.

მაგრამ ყველაზე მნიშვნელოვანი ჯანსაღი კვების სწავლებისათვის ისაა, რომ სწორი კვება ცხოვრების ნაწილია, შესაბამისი განათლება კი სრულფასოვანი ცხოვრების საწინდარი. ცხოვრება ჩვენს გარშემოა და შეიძლება მასზე დაკვირვება, ხოლო ცოდნის და ჩვევების წყარო თავად საზოგადოებაა.

#### ■ აქტივობა 4 სწორ კვებასთან დაკავშირებული მოვლენები და საქმიანობა

აღნიშნულთან დაკავშირებით განვიხილავთ საზოგადოებრივ რესურსებს და მათ მნიშვნელობას ჯანსაღი კვების სწავლებისათვის. სკოლებს მოეთხოვებათ:

- მათს რეგიონში ხელმისაწვდომი რესურსების დადგენა;
- მსგავს რესურსებთან არსებული კავშირის შეფასება;
- არსებული პოტენციალის იდენტიფიცირება სამომავლო განვითარებისათვის;
- კვლევის სფეროების შერჩევა.

### 1. ზოგადი კავშირი საზოგადოებასთან

პირველი შეკითხვა, რომელიც აღნიშნულთან დაკავშირებით ჩნდება, არის აქვთ თუ არა საზოგადოდ სკოლებს ჩვევა იქონიონ კავშირი საზოგადოებასთან. იყენებენ თუ არა ისინი, მაგალითად, ადგილობრივ რადიოს და გაზეთებს? უკავშირდებიან თუ არა ისინი ფირმებს, მაღაზიებს და კომპანიებს დახმარებისათვის საგანმანათლებლო პროცესში? როგორ რეაგირებენ ადგილობრივი საწარმოები მსგავს კონტაქტებზე? რამდენად ხშირად იყენებენ მასწავლებლები ადგილობრივ ფაქტებს სწავლების პროცესში? სურთ თუ არა მათ გამომსვლელების მოწვევა კლასებში? გადიან თუ არა ბავშვები გარეთ გარემოს გამოსაკვლევად? როგორ ეკიდება თავისთავად სკოლა მოცემულ პროგრამას? ქვემოთ მოცემულია რიგი ფაქტორებისა, რომლებიც კავშირს საზოგადოებასთან ხდიან უფრო სწრაფს და საიმედოს.

#### ■ აქტივობა 5 ზოგადი კავშირი საზოგადოებასთან

## 2. კავშირი ჯანმრთელობის დაცვის რესურსებთან

ჯანმრთელობის დაცვის რესურსები ინფორმაციის, რჩევების და ტრენინგის და ზოგჯერ საგანმანათლებლო მასალის განსაკუთრებით მნიშვნელოვანი წყაროა. შესაბამისი დაწესებულებები და სამსახურები შეიძლება მოიცავდნენ:

- საერთაშორისო ორგანიზაციებს;
- მოხალისე ორგანიზაციებს;
- არასამთავრობო და საქველმოქმედო ორგანიზაციებს;
- საავადმყოფოებს და კლინიკებს;
- აფთიაქებს;
- სტომატოლოგიურ სამსახურებს;
- სკოლის ჯანმრთელობის სამსახურს;
- წყალმომარაგების სამსახურს ან სახელმწიფო სანიტარულ სამსახურს;
- ჯანდაცვის და უსაფრთხოების ინსპექციას;
- ვებ გვერდებს ან საზოგადოებრივი ინფორმაციის სამსახურებს, რომლებიც ჯანდაცვის და კვების საკითხებზე მუშაობენ.

მსგავს ორგანიზაციებს შეუძლიათ შესაძლებლობის გამონახვა და დახმარების აღმოჩენა შესათავაზებელი მასალებით (პოსტერები, ბუკლეტები), საუბრებით და პრეზენტაციებით, ადგილზე ტრენინგის მოწყობით მასწავლებლებისათვის; ინფორმაციის და კონსულტაციების უზრუნველყოფით. ამისათვის ადგილობრივი ჯანდაცვის სამსახურები უნდა იყვნენ წარმოდგენილი სკოლის ჯანდაცვის და კვების კომიტეტში მისი ჩამოყალიბების დროს.

სკოლამ უნდა შეადგინოს მსგავსი ორგანიზაციების სია იმ რესურსებთან ერთად, რომელთა შეთავაზება მათ შეუძლით. ამგვარად შეიძლება ხელი შეეწყოს ახალი იდეების წარმოქმნასაც.

### ■ აქტივობა 6 ჯანმრთელობის დაცვის რესურსები

## 3. სხვა სახის კავშირები საზოგადოებასთან

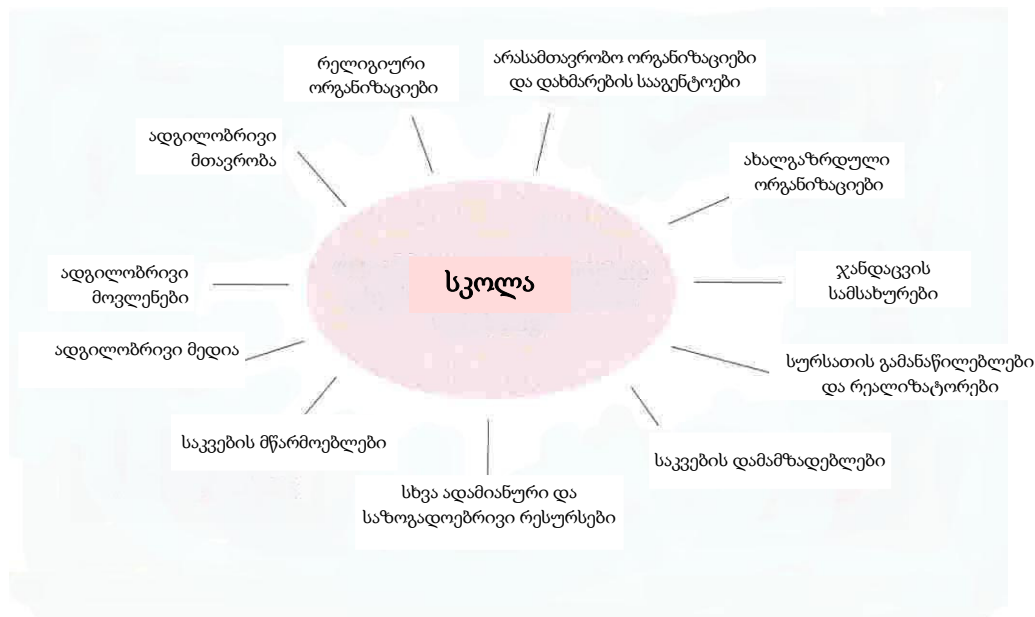
ჯანსაღი კვების სწავლებასთან დაკავშირებული საქმიანობის სფეროები, რომლებიც შეიძლება გულისხმობდნენ საზოგადოების მოზიდვას, შემდეგია:

- ჯანსაღი კვების საკითხებთან დაკავშირებული მოვლენების სპონსორობა, შემოწირულობები, პრიზები და დაფინანსება;
- ვიზიტები ფერმებში, მარკეტებში, ფირმებში, ქარხნებში, ფაბრიკებში;
- ადგილობრივი ექსპერტების მიერ ჩატარებული საუბრები და დემონსტრაციები;
- ინფორმაცია კვებაზე და კონსულტაციები სპეციალისტებთან;
- სასწავლო მასალები, ბუკლეტები და პოლიგრაფიული მასალები;
- სკოლის ჯანსაღ კვებასთან დაკავშირებული მოვლენების გაშუქება;
- ჯანმრთელი საკვებით უზრუნველყოფა;
- ტრენინგის ჩატარება და სამუშაო გამოცდილების წარმოდგენა;

- საზოგადოებრივ ღონისძიებებზე დასწრება, მათი დაგეგმვა, ორგანიზება (კონკრეტები, ფესტივალები, გამოფენები);
- ბავშვებისათვის დაკვირვების შესაძლებლობის მიცემა, მაგალითად, ბაზრის სტენდებზე, გამყიდველების მუშაობაზე კაფეებში, მინდორში.

იმის გასარკვევად, თუ რისი შეთავაზება შეუძლია კონკრეტულ საზოგადოებრივ ჯგუფს, უფრო ადვილია მოცემული სფეროს შესაბამის ორგანიზაციასთან, დაწესებულებასთან და პიროვნებებთან დაკავშირება. ისინი, ვისაც შესაძლებლობა აქვს მნიშვნელოვანი წვლილი შეიტანოს სკოლაში ჯანსაღი კვების სწავლებაში, მოცემულია სურათზე 18.

**სურათი 18.** კავშირი ადგილობრივ საზოგადოებასთან ჯანსაღი კვების სწავლების კუთხით



ოჯახთან თანამშრომლობის მსგავსად, საზოგადოებასთან კონტაქტებს ჯანსაღი კვების საკითხების სწავლებასთან დაკავშირებით, უწყვეტი ხასიათი უნდა ჰქონდეთ. მსგავსად ოჯახისა, კონკრეტული ქმედებები უნდა განხორციელდეს კავშირის გასამყარებლად. ცხრილში 16 მოცემულია გზები, რომლის მეშვეობითაც საზოგადოებას შეუძლია მონაწილეობა მიიღოს სკოლის მუშაობაში. ცხრილი შეიძლება გამოყენებულ იქნეს იმ კონკრეტული რესურსების იდენტიფიცირებისა და დასახელებისათვის, რომლებიც არსებობს მოცემულ საზოგადოებაში, და სამომავლო ნაყოფიერი თანამშრომლობისათვის შესაძლებლობათა დასადგენად.

- **აქტივობა 7** კავშირი საზოგადოებასთან ჯანსაღი კვების სწავლების საკითხებზე

## ცხრილი 16. ადგილობრივი საზოგადოებრივი რესურსები

(ციფრებით აღნიშნულია საზოგადოების სკოლებთან კავშირის დამყარების მიზნები )

### 3. ადგილობრივი მთავრობა

ზოგიერთ ქვეყანაში, განსაკუთრებით სოფლად, გადაწყვეტილებას ადგილობრივ დონეზე სოფლის ხელმძღვანელობა და ადგილობრივი ხელისუფლების წარმომადგენლები იღებენ. ორივე მათგანი ინფორმაციის, რჩევების და დახმარების მნიშვნელოვან წყაროს წარმოადგენს. განათლების, ჯანმრთელობის და სოფლის მეურნეობის სამინისტროს შეიძლება აგრეთვე ჰქონდეს სასარგებლო მასალები ან პროექტები, რომლებშიც შეიძლება ჩაერთონ სკოლები. სოფლის მეურნეობის გამოცდილების გავრცელების სამსახურები და საზოგადოებრივი სამსახურები ხშირად არიან დაკავშირებული ჯანსაღი კვების სწავლებასა და საზოგადოებაში დანერგვასთან.

### 4. არასამთავრობო ორგანიზაციები, დახმარების სააგენტოები და ნებაყოფლობითი ორგანიზაციები

არასამთავრობო ორგანიზაციები და დახმარების სააგენტოები შეიძლება აქტიურად იყვნენ ჩაბმული მოცემულ სფეროში იმის გამო, რომ ხელმძღვანელობენ პროექტებს იმ სფეროებში, რომლებიც კვებას უკავშირდება. ეს სფეროებია: სოფლის მეურნეობა, ირიგაცია, კვების ორგანიზაციებში წყლის მიწოდება, საკვები დანამატები, საგანმანათლებლო პროექტები. ზოგჯერ მათი კონსულტანტები მუშაობენ ადგილობრივ დაწესებულებებში გარკვეული პერიოდის განმავლობაში. ახლობლების გამოკითხვა და სამინისტროების თანამშრომლებთან საუბარი ალბათ საუკეთესო საშუალებაა იმის გასაგებად, თუ რა ხდება აღნიშნულ სფეროში.

### 4. რელიგიური ორგანიზაციები

ეკლესიებს და რელიგიურ ორგანიზაციებს შეუძლიათ დახმარება აღმოუჩინონ სკოლებს მათი საქმიანობის პოპულარიზაციაში, შეუძლიათ შესთავაზონ ფინანსური დახმარება, პრაქტიკული დახმარება ან მორალური მხარდაჭერა. ბევრ რელიგიურ დღესასწაულს თან სდევს საგანგებო საკვების მომზადება და მისი მიღება.

### 4. ახალგაზრდული ორგანიზაციები

ბავშვების ჯგუფებს ძლიერი ზეგავლენის მოხდენა შეუძლიათ ცხოვრების სტილის ფორმირების პროცესში, მაგრამ უფრო სებისათვის მათთან კავშირის დამყარება ადვილი არაა. საჭიროა კონტაქტების დამყარება ახალგაზრდული კლუბების ორგანიზატორებთან, ახალგაზრდულ ორგანიზაციებთან, სპორტულ კლუბებთან და სოციალურ ცენტრებთან, რომლებიც იზიდავენ ახალგაზრდებს.

### 5. საკვები პროდუქტების მწარმოებლები

აღნიშნული საქმიანობა მოიცავს სხვადასხვა მეურნეობებს, ბოსტნულის მწარმოებლებს, სანერგეების, ხილის ბაღების მფლობელებს, მეთევზეებს, მონადირეებს. პროდუქციის რაგვარობა დამოკიდებულია ადგილობრივ გარემოზე.

### 5. საკვების მწარმოებლები

აღნიშნული იწყება თუნდაც მცირე მასშტაბის (საოჯახო) ფერმებიდან და დიდი საკონსერვო და ჩამომსხმელი ქარხნებით მთავრდება. კერძო მეურნეობის (ვთქვათ, უკანა ეზოში მოწყობილი) პატარა გადამამუშავებელი ქარხანა ხშირად ნათელი სადემონსტრაციო მაგალითია იმისა, თუ როგორ ხდება სურსათის დაკონსერვება.

### 5. სურსათის გამანაწილებლები და რეალიზატორები

აღნიშნული მოიცავს საცალო ბაზრებს, მაღაზიის მეპატრონეებს და სუპერმარკეტებს, რესტორნებს, კაფეებს, ფარდულებს, რომლებიც ამზადებენ სწრაფი კვების პროდუქციას; ასევე ქუჩის გამყიდველებს და მოვაჭრეებს.

### 6. ადგილობრივი მედია

ადგილობრივი გაზეთები და ადგილობრივი რადიო ხშირად გამოიყენება განათლების სფეროში მიმდინარე მოვლენების გასაშუქებლად. მათი მოწვევა შეიძლება იმისათვის, რათა მათ გამოაქვეყნონ მასალა სასკოლო ინიციატივის თაობაზე ან მოამზადონ ანგარიში საინტერესო პროექტის შესახებ. ეს მოცემულ მოვლენას ბავშვებისათვის დასამახსოვრებელს ხდის და ზრდის ინფორმირებულობას საზოგადოებაში სკოლის ძალისხმევების შესახებ. მედიაში არის ისეთი რუბრიკები, როგორიცაა შემომავალი ზარები, წერილები რედაქტორს, ინტერვიუები და რეკლამა, შეიძლება მათი გამოყენება და მოდელის სახით სხვადასხვა პროექტში დანერგვა.

### 6. ადგილობრივი ღონისძიება

იგი მოიცავს ყველა სახის საზოგადოებრივ ღონისძიებებს, რომლებზეც ბავშვები დაიშვებიან. ბევრი სეზონური ღონისძიება ასოცირდება ტრადიციულ საკვებთან და ჩვეულებებთან. ბავშვები ხშირად მონაწილეობენ როგორც საკვების მომზადებაში, აგრეთვე მის დაგემოვნებაში. კინოთეატრში წასვლა, თანამედროვე მუსიკალური ღონისძიებები და დისკოთეკები, რომლებიც გამიზნულია ახალგაზრდებისათვის, ქმნიან საინტერესო კონტრასტების შექმნის შესაძლებლობას ჯანსაღი კვების საკითხებში ინფორმირებულობის კუთხით.

### სხვა ადამიანური და საზოგადოებრივი რესურსები

ბევრი ადამიანი არ არის ექსპერტი კვების საკითხებში, მაგრამ მაინც აქვს გამოცდილება და ცოდნა სურსათის და კვების რეჟიმის საკითხებში - მაგალითად ასეთ ადამიანებს მიეკუთვნებიან სამაცივრე დანადგარების გამყიდველები, რესტორნის შეფ-მზარეულები, მძლეოსნები, მეზღვრეები, ყასბები, სტომატოლოგები, ქიმიკოსები. ნებისმიერ ადამიანს, ვისაც საზღვარგარეთ უცხოვრია, ტოლერანტული დამოკიდებულება და აღწერის უნარი აქვს, შეუძლია ისაუბროს იმაზე, თუ როგორ ცხოვრობს სხვა ხალხი და როგორ იკვებებიან ისინი. აქვე შეიძლება გამოყენებულ იქნეს საზოგადოების სხვა რესურსები - როგორიცაა იმპორტიორები, ფარმაცევტული კომპანიები, მომსახურების ინდუსტრია, რომლებიც მნიშვნელოვან როლს თამაშობენ ადგილობრივი მასშტაბით და შეუძლიათ თავიანთი წვლილის შეტანა მოცემულ საქმიანობაში.

რასაკვირველია, მსგავსი ინიციატივები სკოლებში იწყება და ისინი დღის წესრიგში დადგება, თუკი სკოლები დარწმუნებული იქნებიან ჯანსაღი კვების სწავლების მნიშვნელობაში და იმის აუცილებლობაში, რომ სკოლები კარგად უნდა იყოს ინფორმირებული ადგილობრივ საკვებთან და კვების რეჟიმის საკითხებთან დაკავშირებით. თუკი მასწავლებლები გადაწყვეტენ, რომ იმოქმედონ ფართო მასშტაბის სასწავლო მიდგომის ფარგლებში, აღნიშნული მათ ძალიან დაეხმარება.

- **აქტივობა 8** კარგად გათვითცნობიერებული, ინფორმირებული სკოლა
- **აქტივობა 9** პრობლემები

## გ. სკოლის ჯანმრთელობის დაცვის და კვების კომიტეტი

ჯანმრთელობის დაცვის და კვების კომიტეტი არის ის სტრუქტურა, რომელსაც დადებითი როლის შესრულება შეუძლია ოჯახს, საზოგადოებასა და სკოლას შორის კავშირის განვითარებაში. სკოლა წარმოდგენილია ჯანმრთელობის დაცვის და კვების კომიტეტი – დაინტერესებული მხარეების ჯგუფია, რომლის ამოცანა მდგომარეობს რეგულარულ შეხვედრებში იმისათვის, რათა განიხილონ და განახორციელონ სკოლის პოლიტიკა ჯანსაღი კვების კუთხით. იგი ძირითადად საკონსულტაციო სტრუქტურაა ანუ მისი საქმიანობა მიმართულია იქითკენ, რომ უზრუნველყოს ინფორმაციის და კონსულტაციების ნაკადი სკოლასა და საზოგადოებას შორის. მაგრამ მან შეიძლება ასევე განახორციელოს გარკვეული აქტივობა და დაეხმაროს იმ ინიციატივებს, რომლის ხორცშესხმა თავად სკოლას არ შეუძლია.

უნდა აღინიშნოს, რომ რაც მართებულია ინდივიდუალური სკოლებისათვის, ან სკოლების ჯგუფებისათვის, მართებულია რაიონული, რეგიონული და ეროვნული დონეებისათვისაც. როდესაც საქმე ეხება ჯანსაღი კვების სწავლების პოლიტიკას, სამოქმედო გეგმების განხილვისას ოთხი ძირითადი სექტორი იქნება წარმოდგენილი – ჯანმრთელობის დაცვა, სოფლის მეურნეობა, საზოგადოება და განათლება.

### 1. შემადგენლობა

მსგავსი კომიტეტის პოტენციური შემადგენლობა ფართოა, რადგანაც ნებისმიერი პიროვნება, რომელიც დაკავშირებულია ბავშვთა ჯანსაღი კვების და სწავლების მოწესრიგების საკითხებით, შეიძლება მოიაზრებოდეს კომიტეტის პოტენციურ წევრად. ერთი სკოლის მაგალითზე მასში შეიძლება შედიოდნენ:

- სკოლის მთელი კოლექტივის წარმომადგენლები;
- მოსწავლეების წარმომადგენლები;
- მშობლების წარმომადგენლები;
- სკოლის ინსპექტორები;
- სამედიცინო პერსონალი (მაგ. სკოლის ექიმები, კლინიკების ექთნები, ადგილობრივი ჯანმრთელობის დაცვის მოხელეები, ადგილობრივი დიეტოლოგები);
- საზოგადოებრივი განვითარების და სოფლის მეურნეობის მუშაკები;
- დაინტერესებული ეკლესიები და სხვა საზოგადოებრივი ჯგუფები;
- სკოლის მიმდებარე ტერიტორიების კვების პუნქტები და სურსათის რეალიზატორები.



ცხადია, რომ კომიტეტის წევრობა დამოკიდებული იქნება იმაზე, თუ ვინ არის დაინტერესებული კომიტეტში მონაწილეობით, მაგრამ თავდაპირველად, ეს ჯგუფები უნდა იქნეს გათვალისწინებული.

სხვადასხვა ჯგუფს საკითხის სხვადასხვა ხედვა ექნება. მიუხედავად ამისა, სკოლაში უნდა შეფასდეს არსებული სიტუაცია ჯანსაღი კვების თვალსაზრისით (სხვადასხვა თვალთახედვით) და წარმოდგენილი უნდა იყოს ინფორმაციის რამდენიმე წყარო. გარდა ამისა, თუკი სკოლას სურს წახალისოს ზოგადი დაინტერესება ჯანმრთელობის დაცვაში და კვებაში, ამაში ყველა მხარე უნდა ჩაერთოს, მათი ჩათვლით, ვინც დაკავშირებული არის სკოლაში ჰიგიენის და დისციპლინის დაცვის საკითხებთან. აშკარაა, რომ ჩართული უნდა იყვნენ მშობლები უშუალოდ, ან მმა-ს მეშვეობით - ისევე, როგორც ჯანმრთელობის დაცვაზე პასუხისმგებელი პერსონალი, თუკი ეს შესაძლებელია. საზოგადოებრივი განვითარების მუშაკებს უნდა გააჩნდეთ სოციალური განვითარების პრობლემების ფართო ხედვა და მათ კავშირი უნდა ჰქონდეთ ინფორმაციის სასარგებლო წყაროებთან და უნდა ჰქონდეთ საგანმანათლებლო ტრენინგები და პრაქტიკული გამოცდილება. სოფლის მეურნეობის მუშაკებმა შეიძლება წარმოადგინონ სპეციფიური ინფორმაცია.

კომიტეტის შემადგენლობაში წარმოდგენილია ყველა შესაბამისი სამინისტრო, რომელსაც შეეხება აქვს განსახილველ საკითხებთან და იქმნება იმის შესაძლებლობა, რომ იყოს რეალური თანამშრომლობა სხვადასხვა სექტორებს შორის. შეიძლება აგრეთვე არსებობდნენ სხვა მნიშვნელოვანი საზოგადოებრივი ჯგუფები, რომელთა მონაწილეობა შეიძლება სასარგებლო იყოს და რომლებიც მოხარული იქნებიან მიიღონ მონაწილეობა აღნიშნულ საქმიანობაში.

მსგავსი კომიტეტის შექმნისას, სკოლებმა უნდა გაითვალისწინონ პრაქტიკული და კულტურული ფაქტორები. ტრანსპორტი ან მანძილი შეიძლება პრობლემატური იყოს ზოგიერთი მონაწილესათვის. ზოგიერთ პოტენციურ მონაწილეს შეიძლება არ ჰქონდეს საკმარისი დრო. შეიძლება არ იყოს მსგავსი თანამშრომლობის ტრადიცია... და ასე შემდეგ. ვითარებიდან გამომდინარე, შეიძლება მიღებულ იქნეს გადაწყვეტილება ფართო საკონსულტაციო ჯგუფის თაობაზე, რომელიც წელიწადში მხოლოდ სამჯერ ან ოთხჯერ შეიკრიბება, ან მცირე ჯგუფის თაობაზე, რომელშიც შევა სამი ან ოთხი აქტიური წევრი. მნიშვნელოვანია ყველა შესაძლებლობის განხილვა და საუკეთესო გადაწყვეტილების პოვნა მოცემული სიტუაციისათვის.

■ **აქტივობა 10** სკოლის ჯანმრთელობის დაცვის და კვების კომიტეტი

## 2. განსახილველი საკითხი

მსგავსი კომიტეტისათვის მოიძებნება საკმაო სამუშაო! რამოდენიმე საკითხი, რომელიც შეიძლება შეტანილ იქნეს დღის წესრიგში პირველივე შეხვედრაზე, უკვე ნათელია, მაგალითად:

- როგორ გავრცელდეს მნიშვნელოვანი გზავნილები ბავშვთა კვების რეჟიმის შესახებ (ბ1);
- სად მოვიპოვოთ ინფორმაცია ადგილობრივ სურსათზე, კვებაზე და ჯანმრთელობის დაცვაზე (ბ2);
- მასწავლებელთა ტრენინგი კვების საკითხებზე (ბ2);

- რა სახის საგანმანათლებლო დახმარებაა საჭირო ჯანმრთელობის და კვების საკითხებთან დაკავშირებული საქმიანობისათვის (ბ2);
- ჯანდაცვის სამსახურების და მონიტორინგის და მიმართვის სისტემების ნაკლოვანი მხარეები (ბ2);
- ოჯახის მოზიდვის საშუალებები (ბ3);
- მოსაზრებები საზოგადოებასთან შემდგომი კონტაქტის განვითარების და თანამშრომლობის თაობაზე (ბ3).

გარდა ამისა, კომიტეტი წარმოადგენს პირველ ინსტანციას, სადაც წარმოებს სკოლის ჯანმრთელობის და ჯანსაღი კვების პოლიტიკის საკითხების პირველადი განხილვა (ბ4). ეს არის ბრწყინვალე ფორუმი სკოლისათვის, რომელშიც შეიძლება მოხდეს კვების საკითხებთან დაკავშირებული გეგმების განხილვა სასკოლო გარემოში და საკლასო ოთახში (ბ4 და ბ5), დახმარების თაობაზე თხოვნის წარდგენა. სპეციფიურ საკითხებად შეიძლება ჩაითვალოს შემდეგი:

- რა სახის საკვები უნდა მოიტანონ ბავშვებმა სკოლაში;
- რა სახის საკვები ეძლევათ მათ სკოლაში;
- სასკოლო კვების ობიექტები;
- სასურსათო მაღაზიები სკოლაში;
- სავაჭრო ავტომატები და სკოლის მიმდებარე მაღაზიები;
- თანამშრომლების ტრენინგი და საუბრები;
- საუზმის გავლენა სკოლის საქმიანობაზე;
- როგორ ხდება ჯანსაღი კვების ინტეგრირება სკოლის პროგრამისა სხვა კომპონენტებთან;
- პროექტები, ხანმოკლე მოგზაურობები, ვიზიტები და სხვა სასკოლო აქტივობები;
- ჯანმრთელობის და კვების საკითხებთან დაკავშირებული საგანგებო ღონისძიებები;
- დახმარება მშობელთა მხრიდან საშინაო დავალების შესრულებაში.

---

## დ. დასკვნა

მოცემულ ნაწილში განხილულია სკოლების თანამშრომლობის საკითხი ოჯახებთან და საზოგადოებასთან, რათა გაუმჯობესდეს ინფორმაციის გაცვლა ჯანსაღი კვების სწავლების შესახებ. მოცემულ სიტუაციასთან დაკავშირებული ძლიერი და სუსტი მხარეების განხილვა შესაძლებელს ხდის სამომავლო საკითხების იდენტიფიცირებასაც. სკოლებმა შეიძლება დაუყონებლივ ითაონ მშობლებისა და საზოგადოების მოსაზიდი ინიციატივები. ერთ-ერთ მსგავს საქმიანობას წარმოადგენს სკოლის ჯანმრთელობის დაცვის და კვების კომიტეტის ჩამოყალიბება. თუმცა, ოჯახის და საზოგადოების ურთიერთკავშირს, ასევე სხვა პროექტებიც გულისხმობს, მაგალითად, საშინაო დავალებები, მოგზაურობა და სასკოლო გარემოს გაუმჯობესება - ეს ის საქმიანობებია, რომლებშიც შეიძლება მონაწილეობდნენ ოჯახი და საზოგადოება. ისინი უნდა იქნან შეტანილი დღის წესრიგში.

■ აქტივობა 11 შეჯამება

## ნაწილი ბ4

### სასკოლო გარემო

#### ❶ მიზნები

- სასკოლო გარემოს ისეთი ელემენტების განსაზღვრა, რომლებმაც შეიძლება წვლილი შეიტანონ ჯანსაღი კვების ჩვევების დამკვიდრებაში
- საქმიანობაში ჩართულ ადამიანების, მათი როლის და შეხედულებების იდენტიფიკაცია
- სასკოლო გარემოს, როგორც ჯანსაღი კვების ხელშემწყობის, შეფასება
- სკოლის საკონსულტაციო სტრუქტურების შეფასება
- სამოქმედო პრიორიტეტების იდენტიფიცირება

#### 📄 შინაარსი

შესავალი

ა. რა, ვინ და როგორ? – რა ქმნის ”ჯანმრთელობის მხარდამჭერ სკოლას”?

1. რა არის ამასთან დაკავშირებული?

2. ვინ არის ამასთან დაკავშირებული?

3. როგორ არიან ისინი დაკავშირებული?

ბ. გარემოს შეფასება - ვინ, რა და როგორ?

გ. დასკვნა

#### 📌 რეზიუმე

სკოლები ჩვეულებრივ უფრო მეტ გავლენას ახდენენ მათს უშუალო გარემოზე, ვიდრე სასკოლო პროგრამებზე. ეს ნაწილი განსაზღვრავს, თუ რა იგულისხმება ”სასკოლო გარემოში” - ოთახები, წესები, მოედნები, ბაღები, საკვები, ადამიანები და მათი ფუნქციები და ხაზს უსვამს მის საგანმანათლებლო მნიშვნელობას. იგი გულისხმობს/მოითხოვს გარემოს აღწერას და შეფასებას ”ჯანმრთელობის მხარდამჭერი სკოლის” ცნების ფარგლებში და ქმნის გაუმჯობესების და ზრდის სფეროების იდენტიფიკაციას, საფუძველს იმ სამოქმედო გეგმებისათვის, რომლებიც დამუშავებულ იქნება ფაზაში გ.

მიაქციეთ ყურადღება, რომ მოცემულ დაგეგმვის სახელმძღვანელოში ტერმინი ”სასკოლო გარემო” ეხება სკოლის ფიზიკურ გარემოს და ადამიანებს სკოლაში. იგი არ გულისხმობს გარეშე გავლენებს ბავშვებზე ან გაკვეთილებს საკლასო ოთახში.

## შენიშვნები ეროვნული სასწავლო პროგრამის შემდგენლებისათვის

ეს ნაწილი კონკრეტულად არის გამიზნული ცალკეული სკოლებისათვის. თუმცა, თუკი აღიარებულ იქნება სასკოლო გარემოს მნიშვნელობა ჯანმრთელობის დაცვისა და ჯანსაღი კვების საკითხებთან დაკავშირებული განათლების თვალსაზრისით, მაშინ ეროვნული პროგრამის შემდგენლებმა უნდა გამოიყენონ ეს შესაძლებლობა იმისათვის, რათა განიხილონ ამ მნიშვნელოვანი კომპონენტის ასახვის შესაძლებლობა ეროვნულ სასწავლო პროგრამაში და აგრეთვე ის, თუ რა ტიპის დახმარება შეიძლება გაეწიოთ სკოლებს მათს ლოკალურ საქმიანობაში. ამ ნაწილის ქრესტომათია და აქტივობები აყენებს იმ საკითხებს, რომლებიც უნდა შევიდეს ეროვნულ სასწავლო პროგრამაში, იმისათვის, რათა:

- მოხდეს სახელმძღვანელო პრინციპების შემუშავება სკოლებისათვის, მასწავლებლები-სათვის და განათლების ადგილობრივი ხელმძღვანელებისათვის, თუ როგორ უნდა იქნეს გამოყენებული სასკოლო გარემო, როგორც სასწავლო პროგრამის დამხმარე საშუალება და როგორ უნდა იქნეს ისინი შეტანილი სასწავლო პროგრამაში;
- კონსულტაციის ჩატარება სოფლის მეურნეობისა და განათლების სამინისტროებთან სასკოლო კვების პროგრამასთან დაკავშირებით სასკოლო ბაღების და სასკოლო კვების როლის შესახებ ჯანსაღი კვების სწავლებაში;
- მოთხოვნების დაკონკრეტება სასწავლო მასალასთან დაკავშირებით - მაგალითად, რომ: ისინი შეიცავდნენ საზოგადოებასთან ურთიერთობის დამყარების ელემენტს; შეიცავდნენ "სხვადასხვა სიტუაციების აღწერებს"; იმ პროექტების აღწერა, რომლებიც იყენებენ სასკოლო გარემოს; რჩევებს მასწავლებლებისათვის, რათა მათ საკუთარი გამოცდილების მაგალითები გაკვეთილის დროს გამოიყენონ;
- განათლების სფეროს მესვეურებთან განხილვა, თუ როგორ უნდა მოხდეს მასწავლებელთა მომზადება, რათა მათ სასკოლო გარემო გაკვეთილების ფარგლებში გამოიყენონ.

აქტივობა 6 და 7 აყენებენ კითხვას იმის თაობაზე, თუ რა გავლენას ახდენს სკოლის გარემო ჯანსაღ კვებაზე და რა დონით შეიძლება იქნეს გათვალისწინებული, რა უნდა გაკეთდეს ქვეყნის მასშტაბით, იმისათვის, რომ მოხდეს იმ საერთო პრობლემების იდენტიფიცირება, რომლებიც უნდა იქნეს განხილული საკლასო სასწავლო პროგრამებში, მასალებში ან სახელმძღვანელო პრინციპებში.

თუკი ეროვნული ჯგუფი განიხილავს სახელმძღვანელოს ადგილობრივი გამოყენებისათვის, მაშინ გაჩნდება საჭიროება, რომ:

- არსებობდეს სახელმძღვანელო პრინციპები სკოლებისათვის და განათლების ადგილობრივი ხელმძღვანელობისათვის იმაზე, თუ როგორ უნდა იქნეს განვითარებული სკოლის პოლიტიკა ჯანსაღი კვების სწავლების კუთხით;
- მიღებულ იქნეს დახმარება განათლების ადგილობრივი ხელმძღვანელობისაგან სასკოლო გარემოს გაუმჯობესებისა და შეფასებისათვის;
- სკოლების მიერ წინადადებების წამოყენება კონკრეტული ქმედებებისათვის, მაგალითებით და ილუსტრაციებით.

## შესავალი

როგორც უკვე აღინიშნა დაგეგმვის სახელმძღვანელოს შესავალში, ჯანმრთელობის ხელშეწყობა ეფუძნება იმ მოსაზრებას, რომ "ჯანმრთელობა იქმნება და თან სდევს ადამიანებს მათი ცხოვრების განმავლობაში, იგი იქმნება ყოველდღიური ცხოვრების გარემოში, იქ, სადაც ბავშვები სწავლობენ, მუშაობენ, თამაშობენ და უყვართ". სკოლა სწორედ ამგვარ გარემოს წარმოადგენს სტუდენტებისათვის, ისევე, როგორც მასწავლებლებისათვის და სკოლის არაპედაგოგიური შტატისათვის.

ჯანმრთელობის დაცვის ცნება აგრეთვე ეფუძნება იმის აღიარებას, რომ ჯანმრთელობის დაცვის ეფექტური ღონისძიებები სცილდება ჯანსაღი კვებისა და ცხოვრების წესის სწავლების ფარგლებს. მისი ეფექტურობისათვის უნდა იქნეს გამოყენებული სტრატეგია, რომელიც საფუძველს უყრის ჯანმრთელობას; ჯანმრთელობის პრობლემების მხოლოდ თავიდან აცილება არ არის საკმარისი. ისეთი გარემოს შექმნა, რომელიც "მიმართულია" ჯანმრთელობის გაუმჯობესებისაკენ, ერთ-ერთი ის სტრატეგიაა, რომელიც დაეხმარება ჩვენს ძალისხმევას, ადამიანების კვების და ჯანმრთელობის კუთხით. მოცემული საქმიანობის მიზანს შეადგენს ჯანმრთელი არჩევანის გაკეთება, რომელიც ამავე დროს იქნება ადვილი არჩევანი.

სკოლები, რომლებიც მოწოდებული არიან იმისათვის, რათა დახმარება აღმოუჩინონ ახალ-გაზრდებს ცოდნის მიღებაში, ცხოვრების ჯანმრთელი სტილის დასამკვიდრებლად მიდგომების და უნარის ჩამოყალიბებაში, ყველა ღონეს იხმარენ, რათა სკოლის გარემო იმგვარი გახადონ, რომ ჯანმრთელობის შენარჩუნებას ხელი შეუწყოს. ისინი ამას აკეთებენ არა მარტო იმის გამო, რომ სკოლის მოსწავლეების კეთილდღეობა მათი ძირითადი პასუხისმგებლობის საგანია, არამედ იმიტომაც, რომ სკოლის ჯანმრთელი გარემო საკუთესო საშუალებაა ჯანმრთელობის შესახებ ცოდნის გასამყარებლად, რის პროპაგანდასაც ახდენს სკოლის პედაგოგიური კოლექტივი. ჯანმრთელობის ხელშეწყობა ხდება არა მხოლოდ კლასში, არამედ მთელი სკოლის საქმიანობის და პოლიტიკის და ყველას მიდგომის და ქცევის საფუძველზე. თუკი თავად სკოლის საქმიანობა მიმართულია იმისაკენ, რომ ბავშვების მიერ კლასში მიღებული ცოდნა გაამყაროს, ბავშვები იგრძნობენ, რომ ცხოვრების ჯანმრთელი სტილი წარმოადგენს ნორმას, რომ ეს სასიცოცხლოდ მნიშვნელოვანი ფასეულობაა და ეცდებიან ცხოვრების ჯანმრთელი წესი ყოფაში საკუთარი სურვილით დანერგონ.

ამის გამო ძალიან მნიშვნელოვანია, რომ სკოლამ არა მხოლოდ უზრუნველყოს ჯანმრთელი და ჰიგიენური გარემო, არამედ ყველა სკოლაში აცნობიერებდნენ ჯანმრთელობის მნიშვნელობას და მათ საკუთარ როლს მის დაცვაში. მართლაც, შეიძლება ითქვას, რომ სკოლამ, რომელიც არახელსაყრელი გარემოს გასაუმჯობესებლად იბრძვის, შეიძლება მეტი ძალისხმევა მოახმაროს ბავშვების ინფორმირებას, ვიდრე იმ სკოლამ, რომელშიდაც ჯანმრთელ გარემოზე ფიქრით თავს არ იწუხებენ.

მოცემული ჯანმრთელი (და ჯანმრთელობის მაძიებელი) საზოგადოების მიკროსამყაროს შექმნა ხელს უწყობს რაც შეიძლება მეტი ხალხის უფრო აქტიურად მოზიდვას. ეს აუცილებლად როდი გულისხმობს ზედმეტი სამუშაოს შესრულებას. სკოლის დარაჯები, მაგალითად, შეიძლება აქტიურად იყვნენ ჩართული ნაგვის გადაყრაში, მაგრამ ამას კიდევ უფრო მეტი მნიშვნელობა ექნება, თუ ისინი ბავშვებს აუხსნიან, რატომაა ეს მნიშვნელოვანი. ისინი კიდევ უფრო მეტად მოტივირებული იქნებიან, თუკი ეცოდინებათ, რომ სკოლა, მხარს უჭერს მათს ძალისხმევას. ეს არ არის მხოლოდ ცალკეული პირების მოტივაციის საკითხი, არამედ გაზიარებული ფასეულობების და გაზიარებული პასუხისმგებლობის შექმნა სასკოლო საზოგადოების შიგნით.



## ა. რა, ვინ და რანაირად - როგორ უნდა შეიქმნას ”ჯანმრთელობის ხელშემწყობი სკოლა?”

სასკოლო ცხოვრების რა ასპექტებს შეუძლიათ კლასის გარეთ ხორცი შეასხან ჯანმრთელობის ხელშემწყობი სკოლის იდეას და გადასცენ აღნიშნული შეტყობინება ბავშვებს? ვინ არის ამასთან დაკავშირებული და როგორ?

### 1. რისგან შედგება ეს პროცესი?

”სასკოლო გარემოს” ასპექტები, რომლებიც უშუალოდაა დაკავშირებული ჯანსაღ კვებასთან, შემდეგია:

- სასკოლო კვება - მისი შემადგენლობა, მომზადება და ბავშვებისთვის მიწოდება;
- მსუბუქი საუზმე - თან მოტანილი ან შეძენილი;
- წყლით უზრუნველყოფა;
- სკოლის ბაღი, თუკი ასეთი არსებობს.

ასევე მნიშვნელოვანია ჰიგიენის საკითხი - მაგალითად, ნაგავი, ხელების დაბანა და სანიტარიის საკითხები. ყველა მათგანი შეიძლება აისახოს სასკოლო წესებში და მიზნებში, რომლებიც, თავის მხრივ, უნდა მომდინარეობდნენ გააზრებული სასკოლო პოლიტიკიდან. ამ პოლიტიკას კი საფუძვლად დაედება ჯანმრთელი ცხოვრების ზოგადი ფილოსოფია. აღნიშნული ასპექტები შეტანილია დოკუმენტში სახელწოდებით ”სასკოლო გარემოს მიზნები”. საჭიროა, რათა სკოლებმა აღრიცხონ ფიზიკური გარემოს ის ასპექტები, რომლებიც გზავნილებს აწვდიან ბავშვებს. მაგალითად, უარყოფითი სახის გზავნილი მდგომარეობს იმაში, რომ სკოლის ბაღი მხოლოდ ფულის კეთების მიზნით გამოიყენება, ხოლო დადებითი შინაარსის გზავნილია, როცა სკოლის კოლექტივი ზრუნავს იმაზე, რა სახის მსუბუქ საუზმეს მიირთმევენ ბავშვები და თავად ისინი.

ჩვენ უნდა განვასხვავოთ მკაფიო და არამკაფიო გზავნილები. ბევრი სკოლა იღწვის იმისათვის, რათა გააუმჯობესოს თავისი გარემო, მაგრამ ცოტა თუ თვლის მათ განათლებისათვის საჭირო აქტივობად. საგანმანათლებლო დატვირთვა ექნება შეგნებული მონაწილეობის მიღებას სასპორტო მოედნის დასუფთავებაში. ამ ბოლო ქმედების დროს ბავშვი იგებს, რატომ არის აუცილებელი მსგავსი სპორტული მოედანი. სკოლები უნდა დარწმუნდნენ, რომ გაკვეთილები საკლასო ოთახში აძლიერებს და მხარს უჭერს სხვადასხვა ღონისძიებებს სასკოლო გარემოში.

■ **აქტივობა 1** სასკოლო გარემო: ვინ არის პროცესში ჩართული

### 2. ვინ არის ჩართული პროცესში?

იმ ადამიანთა რაოდენობა, რომლებიც დაკავშირებული არიან სკოლის ამ ასპექტებთან, შეიძლება რიცხობრივად ბავშვებსა და მათ მასწავლებლებზე მეტი იყოს. ნაწილი პასუხისმგებელია ადმინისტრირებაზე, საკვების მომზადებაზე, ჰიგიენაზე, ტექნიკურ მომსახურებაზე, საკვების გაყიდვაზე. მდივნები, მზარეულები, დამლაგებლები, დარაჯები და გამყიდველები თავიანთ ფუნქციას ასრულებენ. შემდეგ მოდიან ისინი, ვინც დაკავებული არიან სკოლის ერთიანი პოლიტიკით - სკოლის საბჭო, მმართველები, მმა-ს ან მშობელთა და ჯანმრთელობის და კვების კომიტეტის წარმომადგენლები, თუკი ასეთი არსებობს (იხ. ნაწილი B3). სკოლის ერთიანი პოლიტიკა ყველა მათგანს აერთიანებს.

■ **აქტივობა 2** სასკოლო გარემო: ვინ არის პროცესში ჩართული

### 3. როგორია მათი მონაწილეობა?

პროცესის ყველა მონაწილე სხვადასხვაგვარად არის ჩართული. ზოგი, გამომდინარე უშუალოდ მათი სამუშაოდან, პირდაპირაა დაკავშირებული ამ საქმიანობასთან. ზოგიერთი კი დაკავშირებულია არაპირდაპირ - მაგალითად, პოლიტიკის დამგეგმავი და შემდგენელი. ზოგი სხვადასხვა კომპონენტს ან მომსახურებას უზრუნველყოფს, ზოგი კი მომხმარებელი. ზოგს აღნიშნული ეხება ფიზიკურად და პრაქტიკულად, ზოგს კი - სოციალური და ფსიქოლოგიური თვალსაზრისით. მაგალითად, მოხალისე დამხმარეებს, რომლებიც დაკავშირებული არიან სასკოლო კვებასთან, გაუჩნდებათ დამატებითი პრობლემები, თუკი ბავშვთა დამოკიდებულება საკვების მიმართ მათ სამუშაოს გაურთულებს. მათ შეიძლება მოითხოვონ წესების გამკაცრება, ან შეიძლება უარი განაცხადონ თავის საქმიანობაზე და სამსახური დატოვონ!

ხშირად მეტად მნიშვნელოვანია, რომ სიტუაცია განხილულ იქნეს სხვადასხვა თვალსაზრისით და მეტად მნიშვნელოვანია, რომ მონაწილე პირებს შორის შედგეს დიალოგი და კონსულტაციები.

■ **აქტივობა 3** შეხედულებები (არასავალდებულო)

სკოლის კოლექტივი უნდა აცნობიერებდეს თავის სტატუსს, რომელიც სამაგალითო იქნება ბავშვებისათვის; მათ უნდა გამოიყენონ აღნიშნული სტატუსი, რათა ხელი შეუწყონ ჯანმრთელი კვების დამკვიდრებას. ბავშვები ხშირად მწვავედ რეაგირებენ მათ მიერ სკოლაში მოტანილი საკვების სოციალურ სტატუსზე: ისინი ან სიამაყით ახდენენ მის დემონსტრირებას ან ერცხვინებათ და მალავენ. ეს ხშირად დაკავშირებულია საკვების ფასთან ან მის წარმოშობასთან, კვებითი ღირებულება ბავშვებს მეორე ხარისხოვნად მიაჩნიათ. იმ მოზრდილებს, რომლებიც ბავშვებს შორის პატივისცემით სარგებლობენ, შეუძლიათ თავისი წვლილი შეიტანონ, ჩაანაცვლონ მცდარი ღირებულებები და მხარი დაუჭირონ ჯანსაღი კვების დამკვიდრებას. მათ, მაგალითად, შეუძლიათ:

- ისაუბრონ საკვების შესახებ – მაგალითად, აუხსნან ბავშვებს თუ როგორი კარგია ესა თუ ის საკვები და მის ღირსებად საკვების დაბალი ფასი დაასახელონ;
- გამოხატონ თავისი ემოციები – მაგალითად, ისაუბრონ იმის შესახებ, როგორ უყვართ მათ კონკრეტული საკვები და მას ხშირად მიირთმევენ;
- წარმოაჩინონ მიზანმიმართული სხვა მაგალითები – მაგალითად, მოჰყვენ ანეკდოტები სხვა ადამიანებზე, რომლებსაც საკვებისადმი არაჯანსაღი დამოკიდებულება აქვთ;
- დემონსტრირება ან გარკვეული აქტივობა – მაგალითად, სკოლაში ჯანსაღი საკვების მოტანა, ბავშვებისთვის მათი გაყოფა და სიამოვნებით მიირთმევა.

კვების რეჟიმთან დაკავშირებული ქცევა ძლიერ ინდივიდუალურია, ამიტომაც მასწავლებელთა პირად გამოცდილებას და დამოკიდებულებას შეუძლია დიდი როლი ითამაშოს ბავშვის ინფორმირების თვალსაზრისით. მასწავლებლის მონაყოლი ამხანაგის შესახებ, რომელიც ბევრს სვამს ან იმის თაობაზე, რატომ ჭამს ესა თუ ის მასწავლებელი ბევრ ბანანს, შეიძლება ისეთივე ფასეული აღმოჩნდეს, როგორც ხანგრძლივი წვრთნა და მეცადინეობა.

■ **აქტივობა 4** მიზანმიმართული საგანი

## ბ. გარემოს შეფასება - რა, ვინ და როგორ?

რა? - სკოლებმა უნდა განახორციელონ მჭიდრო და სისტემატური მეთვალყურეობა არსებულ ფიზიკურ გარემოზე, რათა გაარკვიონ, რამდენად შეესაბამება ისინი ჯანმრთელობის და ჯანსაღი კვების მიზნებს. დოკუმენტი “სასკოლო გარემოს მიზნები” (მისი ასლი მოცემულია აქტივობათა ტომში, ნაწილი ა2), შეიძლება გამოყენებულ იქნეს როგორც საკონტროლო ცხრილი, რომელიც ფოკუსირებას აკეთებს პოლიტიკაზე, სასკოლო გარემოზე, კვებაზე სასკოლო გარემოში, მისაბამ მაგალითზე და სასკოლო საქმიანობაზე. ცხრილი 17 იძლევა გარემოს ფიზიკური ასპექტის დეტალური აღწერის მაგალითს (მიზანი 4).

■ **აქტივობა 5** *ორი სასკოლო გარემო*

### ცხრილი 17. პრაქტოს დაწყებითი სკოლის ფიზიკური გარემო

| ფიზიკური გარემო                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | როგორ უჭერს მხარს სასკოლო გარემო ჯანმრთელ კვებას                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>აქვს თუ არა სკოლას სასაიზმონო და ჰიგიენური გარემო, მაგ. სანიტარიის, ნაგავის, სამრეცხაოს, სასმელი წყლის, კვების ობიექტების თვალსაზრისით.</p> <p>რა ძირეული ცვლილებებია საჭირო? შეამოწმეთ საკლასო ოთახები, შენობა, ტუალეტები და სპორტული მოედანი.</p> <p>არსებობს თუ არა სკოლის ბაღი? როგორ ხდება მისი გამოყენება?</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• სკოლა მდებარეობს ლამაზ მთიან გარემოში, სუფთა ჰაერზე</li> <li>• სკოლის ტუალეტები განლაგებულია გარეთ, ისინი ცივია ზამთარში, ხოლო ზაფხულში მათგან მოდის არასასიამოვნო სუნი და ბუხები ეხვევა. ბავშვები მათ მაგივრად ბუჩქებით სარგებლობენ.</li> <li>• სკოლაში ოთხი პირსაბანია, მაგრამ ისინი აქტიურად არ გამოიყენება, წყალი ცივია, არ არის საპონი (იგი ხშირად ქრება)</li> <li>• სასმელი წყლის ონკანი ოთხია. ბავშვებს საკუთარი ჭიქები აქვთ, არის რამოდენიმე საერთო ჭურჭელი, მაგრამ ისინი ძველი და ჭუჭყიანია.</li> <li>• ნაგვისათვის ორი დიდი ურნაა განკუთვნილი, რომელსაც დარაჯი რეგულარულად ცლის - თუმცა მასში ბევრი არაფერი გროვდება, რადგანაც ბევრი არაფერი იყრება!</li> <li>• სკოლაში არის სასადილო მაგიდები და სკამები, მაგრამ არ არის ჩანგლები, თევზები და ასე შემდეგ. ბავშვებს ხანდახან სახლიდან საკუთარი საჭმელი მოაქვთ.</li> <li>• სკოლაში დიდი ბაღია, მაგრამ მისი დიდი ნაწილი არ არის გამოყენებული. მასწავლებელთა უმეტესობა ვერ ერკვევა სოფლის მეურნეობაში. ხანდახან ბავშვებს დასჯის მიზნით ბაღში ამუშავენ. ბაღში მოყვანილ ხილს ყიდნიან, რათა სკოლას საკუთარი შემოსავალი ჰქონდეს.</li> </ul> |

როგორც ვხედავთ, სასკოლო გარემოს მსგავსი სიზუსტით აღწერა პრიორიტეტული სფეროების იდენტიფიცირების საშუალებას იძლევა - მათზე შედგომი მსჯელობისა და ქმედებების განსახორციელებლად. მაგალითად, ყველაფერი უნდა გაკეთდეს საიმისოდ, რომ ბავშვებს ხელის დაბანა შეეძლოს. საჭიროა სკოლის ბაღის სტატუსის შეცვლა. ბაღი მოსწავლეთა დასასჯელად არ უნდა გამოიყენებოდეს.

■ **აქტივობა 6** *რამდენად ჯანმრთელია სასკოლო გარემო?*

**ვინ და როგორ?** – იდეა, რათა ყველა დაინტერესებული პირი ჩართული იქნეს მოცემულ საქმიანობაში, უმნიშვნელოვანესია ჯანმრთელობის ხელშეწყობი სკოლებისათვის. სკოლებმა უნდა გაიაზრონ, თუ რა მოცულობით აქვთ მონაწილე მხარეებს გაცნობიერებული სკოლის ჯანსაღი კვების და ჯანმრთელობის მიზნები, რამდენად არიან ინფორმირებულნი, ჩატარებული აქვთ თუ არა კონსულტაციები და თუ არიან აქტიურები ამ თვალსაზრისით. მოდით, ზოგი ეს საკითხი რიგითობის მიხედვით განვიხილოთ:

- **გათვითცნობიერება** – სკოლაში ადამიანები ხშირად არ აქცევენ სათანადო ყურადღებას ჯანმრთელობის საკითხებს. მათ შესაძლოა არ იცოდნენ ჯანმრთელობასთან დაკავშირებული მნიშვნელოვანი საკითხები ან შეიძლება ჯანმრთელობას, გარემოს და განათლებას ერთმანეთთან ვერ აკავშირებდნენ. მაგალითად, თუკი სკოლაში წყლის მიწოდება შეწყდება, სკოლის კოლექტივი იგრძნობს დისკომფორტს, მაგრამ შეიძლება ვერც კი გააცნობიეროს, რამდენად კარგ მასალას წარმოადგენს ეს ფაქტი გაკვეთილის ასაგებად. კოლექტივი შეიძლება ვერ აცნობიერებდეს თავის დიდ პოტენციალს სკოლაში, თუნდაც იმ თვალსაზრისით, რომ ბავშვისთვის მასწავლებელი მიზაძვის ობიექტია. მათ უნდა იცოდნენ სკოლის პოლიტიკა და მიზნები ჯანმრთელობის და ჯანსაღი კვების საკითხებთან დაკავშირებით.
- **ინფორმაცია** – ხშირად სკოლის კოლექტივის ყველა წევრმა არ იცის, რა კეთდება სკოლაში ჯანმრთელობის კუთხით. ეს კი ყველა საფეხურისათვის სასურველია. უფროსმა მასწავლებელმა შეიძლება არ იცოდეს ბავშვების დამოკიდებულება სკოლის წესების მიმართ; სკოლის ზედამხედველმა შეიძლება არ იცოდეს არაფერი იმის თაობაზე, რომ სკოლას აქვს კვების განსაზღვრული პოლიტიკა; მასწავლებლებმა შესაძლოა არ იცოდნენ, რომ სკოლის ექიმი მომდევნო კვირას სკოლაში მოსვლას აპირებს.
- **კონსულტაცია** – ცოდნა და ინფორმირებულობა მნიშვნელოვანია, მაგრამ აღნიშნული შეიძლება უსარგებლოც აღმოჩნდეს, თუკი იმავდროულად კონსულტაციებიც არ წარმოებს. ძალზე სასურველი და მნიშვნელოვანია, რომ პროცესთან დაკავშირებული ყველა მხარე იცნობდეს სხვათა მოსაზრებებს, გრძნობებს და მათ თვალსაზრისს მხედველობაში იღებდნენ და პატივს სცემდნენ.
- **აქტივობა** – მოხალისეთა საქმიანობა არ შეიძლება ძალდატანებით განხორციელდეს, მაგრამ ცოდნა, ინფორმაცია და კონსულტაციები წახალისებენ ადამიანებს, რათა მათ მონაწილეობა მიიღონ და გავლენა იქონიონ აქტივობაზე შეხედულებათა და თვალსაზრისების გაცვლის მეშვეობით. აქტიური ჩარევა აგრეთვე ემსახურება გარკვეული ვალდებულების წარმოქმნას და აყალიბებს პასუხისმგებლობის გრძნობას.

ორგანიზაციებში ურთიერთკავშირის ნაკლებობა ერთ-ერთი ყველაზე გავრცელებული პრობლემაა, მაგრამ სიტუაციის გამოსწორება ადვილია, როცა ამის ნება არსებობს. კვების საკითხების გარშემო ცოდნის, ინფორმირებულობის და კონსულტაციების დონის ამაღლება ადვილია ისეთი საქმიანობის მეშვეობით, როგორიცაა:

- ჯანმრთელობის და ჯანსაღი კვების მიმდინარე საკითხების განხილვა პერსონალის ყოველკვირეულ შეხვედრებზე;
- არაპედაგოგიური პერსონალის შეყვანა სკოლის ჯანმრთელობის და კვების კომიტეტში;
- კვების პოლიტიკის შესახებ განცხადების გაკეთება მშობელთა კრებაზე და მასწავლებლების შეხვედრაზე;
- პოსტერების გამოკვრა ბიულეტენების დაფაზე;
- ყველა კლასის მიერ კვების საკითხის განხილვა ერთი და იმავე დღეს.

როგორც რეგულარული დისკუსიები, ასევე პერიოდული ფოკუსირება აღნიშნულ საკითხებზე მეტად მნიშვნელოვანია ჯანსაღი კვების ზოგადი კულტურის და ჯანმრთელობის საკითხებზე ცოდნის გაუმჯობესებისათვის. სკოლებში კომუნიკაციის ბევრი ფორმა არსებობს (იხ. მაგალითად, ცხრილი 18). სკოლებმა შეიძლება ჩათვალონ საჭიროდ მათი გადასინჯვა იმის სანახავად, როგორ იქნება მიღებული საუკეთესო



შედეგები - ჩართავენ რა ყველა მხარეს ჯანსაღი კვების საკითხებზე ცოდნის გაუმჯობესებისათვის.

■ **აქტივობა 7** კომუნიკაცია (არჩევითი)

### ცხრილი 18. კომუნიკაცია სკოლებში

- პერსონალის რეგულარული შეხვედრები; მსჯელობა წამყვან მასწავლებლებს და სხვა პერსონალს შორის
- დამატებითი საკლასო ოთახი დერეფანში, პერსონალის ოთახი, სპორტული მოედანი
- სკოლის ჯანმრთელობის და კვების კომიტეტი
- სასკოლო საბჭო
- მშობელთა და მასწავლებელთა ასოციაცია (მმა)
- სასკოლო შეხვედრა
- რეგულარული საინფორმაციო ბიულეტენები ან თვალსაჩინოდ გამოკრული ინფორმაცია
- ბავშვებისთვის წერილების გატანება მშობლებთან
- კონკრეტულ საკითხებზე და პროექტებზე მომუშავე ჯგუფები
- მსჯელობა საკლასო ოთახებში
- სასკოლო საბჭო მოსწავლეთა წარმომადგენლებით
- შეხვედრები ასოციაციის წევრებს შორის.

## გ დასკვნა

■ **აქტივობა 8** შეჯამება

ქვემოთმოყვანილი ანექდოტი დაგვხმარება გავაკეთოთ დასკვნა იმ საკითხების შესახებ, რომლებიც დგას სკოლების წინაშე, როგორც ჯანმრთელი ცხოვრების მხარდამჭერი დაწესებულების წინაშე.

კეთილსინდისიერმა უფროსმა მასწავლებელმა ლუსაკაში გადაწყვიტა, სკოლის სათამაშო მოედანთან ვაჭრობის უფლება მხოლოდ ორი გამყიდველისათვის მიეცა, ეს ის გამყიდველები იყვნენ, ვინც, მისი აზრით, ჯანსაღი საკვებით ვაჭრობდნენ, მათი საკვები ჰიგიენურ პირობებში იყო მომზადებული და შესაბამისად შეფუთული. მოცემულმა მარტივმა გადაწყვეტილებამ დიდი აჟიოტაჟი გამოწვია - სხვა გამყიდველებმა პროტესტი გამოთქვეს, სკოლის პერსონალი აქტიურად ჩაერთო კონკურენციაში და დაიწყო თავისი გამზადებული საკვების გაყიდვა, ბავშვები შესვენების დროს სკოლის შენობიდან გარბოდნენ, რომ ის საკვები ეყიდათ, რომელიც მათ მოსწონდათ.

ეს მოვლენები საკმაოდ მოულოდნელი იყო, მაგრამ ჭკუის სასწავლებელი აღმოჩნდა ამ ამბავთან დაკავშირებული ყველა პირისათვის - ბავშვებმა მიიღეს ინფორმაცია ჰიგიენის შესახებ, სკოლის კოლექტივმა მიიღო ინფორმაცია კომერციის შესახებ, გამყიდველებმა ისწავლეს საკუთარი საქონლის შეფუთვა, მშობლები გაეცნენ სკოლის წესებს და ყველამ შეძლო თავისი წვლილი შეეტანა სასკოლო კვების შემდგომ გაუმჯობესებაში.

ჯანსაღი კვების და ჯანმრთელობის საკითხების გაცნობიერება სასკოლო გარემოში საჭიროებს კარგ მენეჯმენტს, მაგრამ შეიძლება რეალური განათლების დასაწყისად იქცეს.



## ნაწილი ბ5

# საკლასო სასწავლო პროგრამის შინაარსი და სქემა

### ❶ მიზნები

- სასწავლო პროგრამის შედგენის პრინციპების გადახედვა
- არსებული სასწავლო პროგრამის შინაარსის აღწერა და მისი სქემა
- პრიორიტეტული საჭიროებების იდენტიფიცირება

### 📄 შინაარსი

შესავალი

ა. იდეალური სასწავლო პროგრამის შინაარსი და სქემა - პრინციპების შეჯამება

1. სასწავლო პროგრამის გადახედვა, შერჩევა, დამუშავება და ადგილობრივ ვითარებასთან შესაბამისობაში მოყვანა
2. სასწავლო პროგრამის სქემა; დრო და განაწილება
3. იდეალური შინაარსის რეზიუმე და ფარგლები

ბ. სასწავლო პროგრამა და შინაარსი სკოლებში - რა მივიღეთ?

1. სქემა: დრო და განაწილება
2. დაფარვა და განვითარება
3. შესატყვისობა ადგილობრივ სიტუაციასთან

გ. დასკვნა

### 📌 ო რეზიუმე

მოცემულ ნაწილში განხილულია საკლასო სასწავლო პროგრამის შემდგომი დამუშავების პრინციპები, რომლებიც წარმოდგენილი იყო ფაზაზე ა: თემატიკა, შინაარსის მისადაგება ასაკთან, თემატიკის ციკლური დამუშავება, ადგილობრივ გარემოსთან შესაბამისობის მნიშვნელობა, საჭირო დრო, ჯანსაღი კვების სწავლება ერთიან სასწავლო პროგრამაში და მიზნების პრინციპული შერჩევის საჭიროება. აღნიშნულის შედეგად მივიღებთ კლასის სასწავლო პროგრამის აღწერას და განვითარებისათვის აუცილებელი პრიორიტეტების იდენტიფიკაციას.

## შენიშვნები ეროვნული სასწავლო პროგრამის შემდგენლებისათვის

ეს ნაწილი მნიშვნელოვანია იმათთვის, ვინც ჩართულია ჯანსაღი კვების სწავლებასთან დაკავშირებულ საქმიანობაში, კლასის სასწავლო პროგრამის რედაქტირებაში ან შეცვლაში. ბევრ ქვეყანაში აღნიშნული ამოცანის გადაწყვეტა წარმოებს უფრო ეროვნულ, ვიდრე ადგილობრივ დონეზე, თუმცა ადგილობრივი სასწავლო პროგრამის შემუშავება შეიძლება მოხდეს ადგილობრივ დონეზედაც.

შემუშავების ხერხი შეიძლება იყოს სხვადასხვაგვარი. მაგალითად:

- სასწავლო მასალა ჯანსაღი კვების თაობაზე შეიძლება განაწილებული იქნეს სხვადასხვა საგნების გარკვეულ რაოდენობას შორის. თითოეულს ექნება სასწავლო პროგრამის განვითარების ჯგუფი და საკუთარი ცხრილი. ამას შეიძლება დასჭირდეს მოლაპარაკებები. სხვადასხვა საგნებში ჩართვის შემთხვევაში მოლაპარაკება სასწავლო პროცესის რეფორმირების ძირითად პრინციპად უნდა იქცეს.
- შეიძლება წარმოიქმნას კონკურენცია ადგილისათვის გაკვეთილების ცხრილში ახალი საგნების შეტანისას (მაგ. თამბაქოს მოწევის საწინააღმდეგო კამპანია, სასიცოცხლო უნარები, შიდსის და იმუნოდეფიციტის თაობაზე ინფორმირების კამპანია).
- მნიშვნელოვანია სასწავლო პროგრამის შემუშავების დამკვიდრებული წესების გაცნობა და მსგავსი სამუშაოსათვის დროის გრაფიკის დადგენა.

პროგრამის კურსის განსაზღვრა დამოკიდებულია დამკვიდრებულ წესებზე, პრაქტიკაზე, პოლიტიკაზე და უფლებამოსილებაზე, მაგრამ როგორი მიდგომაც არ უნდა იყოს გამოყენებული, განსაკუთრებული მნიშვნელობა ორი სახის სტრატეგიას მიენიჭება. ერთის მხრივ, სასურველია რაც შეიძლება მეტი დაინტერესებული მხარის ჩართვა და ინფორმირება. მეორეს მხრივ, (მნიშვნელოვანია იმათთვის, ვინც დაკავშირებულია სასწავლო პროგრამის პროცესთან,) უნდა არსებობდეს მკაფიოდ ჩამოყალიბებული გეგმა, თუ რისი გაკეთებაა საჭირო.

სახელმძღვანელოს ფაზაში ა მოყვანილი პრინციპები და სიტუაციის ანალიზი, რომელიც მოცემულია ფაზაში ბ, პროგრამის შემუშავების ბევრ კრიტერიუმს იძლევა. ეს ნაწილი საშუალებას იძლევა განისაზღვროს კლასის სასწავლო პროგრამის არსი, რომელიც შეიძლება გამოყენებულ იქნეს როგორც პლატფორმა წარდგენისა და მოლაპარაკებებისათვის.

რეკომენდებულია, რომ ეროვნული სასწავლო პროგრამის შემდგენლებმა იმუშავონ მოცემული ნაწილის შესაბამისად იმისათვის, რათა მომზადებულ იქნეს კლასის სასწავლო პროგრამისათვის აუცილებელი საჭიროებების მონახაზი. მათ შეიძლება სურვილი გაუჩნდეთ შექმნან ორი დოკუმენტი:

- მოკლე მიმოხილვითი დოკუმენტი იმისათვის რათა “მიყიდონ” თავისი პოზიცია დაინტერესებულ მხარეებს;
- უფრო დეტალური წინადადება, რომელიც უკვე არსებულის დახვეწილი ვერსია იქნება.

თუ ეროვნული ჯგუფი განიხილავს სახელმძღვანელოს ადგილობრივი გამოყენებისათვის, მათ შეიძლება გაუჩნდეთ სურვილი მისცენ რჩევა სკოლებს, მასწავლებლებს და განათლების ადგილობრივ ხელმძღვანელებს რა ადგილობრივი ინტერვენციები იქნება საჭირო კლასის სასწავლო პროგრამაში (როგორც ეს განხილულია საქმიანობაში 1).

## შესავალი

ა2 და ა3 ნაწილებში ჩვენ ვნახეთ, რომ განათლების მიღება ჯანსაღი კვების საკითხებთან დაკავშირებით ძირითადად საზოგადოების შიგნით, ოჯახში და სასკოლო გარემოში, კლასში ხდება. ორ ბოლო ნაწილში (ბ3 და ბ4) ჩვენ ვნახეთ, თუ როგორი მასტიმულირებელი და აუცილებელია სკოლებისათვის აღნიშნულ ასპექტებთან დაკავშირებით უფრო ფართო საერთაშორისო მასშტაბით ურთიერთქმედება. ახლა კი ვუბრუნდებით სფეროს, რომელიც ტრადიციულად ასოცირდება განათლებასთან, ეს არის კლასი. მოცემულ ნაწილში ჩვენ:

- განვიხილავთ სასწავლო პროგრამის პრინციპებს და მის ფარგლებს (ნაწილი ა);
- აღვწერთ რა ხდება სკოლებში (ნაწილი ბ);
- მოვახდენთ პრიორიტეტული სფეროების იდენტიფიცირებას მათი შემდგომი განვითარების მიზნით (აქტივობები).

ნაწილში ბ წამოყენებულია წინადადება არსებული სასწავლო გეგმის დეტალური განხილვისა და მისი შემდგომი გაფართოებისა და გაუმჯობესებისათვის. მასწავლებელთა ინტერესი მოცემულ პროცესთან დაკავშირებით დიდად იქნება დამოკიდებული იმ დონეზე, რომელზედაც ისინი მუშაობენ (ეროვნული თუ ადგილობრივი) და მათ კომპეტენციაში მყოფი ამოცანების ფარგლებზე. მე-19 ცხრილში მოყვანილია სხვადასხვა დონის მაგალითები.

**ცხრილი 19.** კლასის სასწავლო პროგრამის განვითარების ფარგლები.

|                         | ფართო მასშტაბის                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | მცირე მასშტაბის                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|-------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>ეროვნული დონე</b>    | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ეროვნული სასწავლო პროგრამის დაგეგმვა ან მისი ხელახალი დაგეგმვა - ახალი სასწავლო პროგრამა, ახალი მასალები, ახალი ფარგლები.</li> <li>2. განვრცობა - საქმიანობების და მასალების შექმნა ეროვნული ჯანმრთელობის და კვების ინტერვენციების მხარდასაჭერად.</li> </ol>                                                                                                | <ol style="list-style-type: none"> <li>3. კლასის არსებული სასწავლო პროგრამის დამატება, მაგ. დამატებითი მასალებით, შენიშვნებით დირექტივებისათვის სხვა საგნის მასწავლებლებისათვის, დირექტივები პროექტებისათვის.</li> </ol>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <b>ადგილობრივი დონე</b> | <ol style="list-style-type: none"> <li>4. ადგილობრივი სასწავლო პროგრამის შექმნა რაიონში მისი ავტონომიური განხორციელებისათვის</li> <li>5. გამოყენება - არსებული ეროვნული სასწავლო პროგრამის მასშტაბის სრული გამოკვლევა მაგ ადგილობრივი სპეციფიკაციების გამოცემა ეროვნული მიზნებით.</li> <li>6. არსებული ეროვნული სასწავლო პროგრამის გამდიდრება ადგილობრივი და ზოგადი მიზნებით და მასალებით.</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>7. მოცემული საკლასო სასწავლო პროგრამის ინტეგრირება პროგრამაში, რომელიც მოიცავს ოჯახს, საზოგადოებას და სასკოლო გარემოს.</li> <li>8. გამოყენება - ადგილობრივი მაგალითების და საილუსტრაციო მასალების მოძებნა არსებული ეროვნული სასწავლო პროგრამის მიზნებისათვის.</li> <li>9. გაგრძელება - საქმიანობის და მასალების შექმნა ადგილობრივი ჯანმრთელობის და კვების ინტერვენციისათვის.</li> <li>10. გაფართოება - დამატებითი საკლასო საქმიანობის, კომპანიების, პროექტების და მასალების დაგეგმვა კვების ადგილობრივი რეჟიმის შესახებ ინფორმაციის მხარდასაჭერად.</li> </ol> |

უმეტეს შემთხვევაში, როგორც ეროვნულ, ასევე ადგილობრივ დონეზე, საკლასო სასწავლო პროგრამის ფაქტიურ კონტექსტში და ორიენტაციის განხრით საკმაოდ ადგილი

რჩება ცვლილებების გასატარებლად. თუმცა, თუკი არსებობს დადგენილი ეროვნული საკლასო სასწავლო პროგრამა, რომელშიდაც არსებითი ცვლილებების შეტანა სკოლებს არ შეუძლიათ, მაშინ ძლიერ ცოტა ადგილი რჩება მანევრებისათვის (როგორცაა, მაგალითად, ზემოთ აღნიშნული შემთხვევებისათვის ნომრები 5,7 და 8). ასეთ შემთხვევებში ცალკეულ სკოლებს შეიძლება არ ჰქონდეთ სურვილი ჩაატარონ ნაწილში ბ მოცემული შეთავაზების დეტალური ანალიზი, რომელიც გამიზნულია იმისათვის, რომ მიღწეულ იქნეს გადაწყვეტილება სასწავლო პროგრამის შეცვლის შესახებ.

■ **აქტივობა 1** საქმიანობის მოცულობა

---

## ა. იდეალური სასწავლო პროგრამის შინაარსი და ფარგლები - პრინციპების შეჯამება

ვიდრე არსებული სიტუაციის ანალიზზე გადავიდოდეთ, გადავხედავთ და დეტალურად განვიხილავთ კლასის სასწავლო პროგრამის ოთხ მიზანს, რომელიც განხილულ იყო ნაწილში ა3.

მოცემულ კონტექსტში სასწავლო პროგრამის “შინაარსი” ნიშნავს იმას, რასაც ასწავლიან - თემები, ქვე-თემები და სასწავლო მიზნები და რა ასაკში. სასწავლო გეგმის “ფარგლები” ეხება იმას, თუ რომელ სასკოლო საგანთან და საქმიანობასთან ერთად მიმდინარეობდა სწავლება და რამდენი დრო ეთმობა.

### 1. სასწავლო პროგრამის შინაარსი: განხილვა, შერჩევა, დამუშავება და ადგილობრივ სიტუაციასთან შესაბამისობა

ნაწილში ა3 ჩვენ განვიხილეთ რა სახის შინაარსი იყო საჭირო კარგი საკლასო სასწავლო პროგრამისათვის და მოვიყვანეთ რამდენიმე მაგალითი საკლასო სასწავლო პროგრამის სქემიდან. სქემა არ წარმოადგენს სრულყოფილ სასწავლო პროგრამას, აგრეთვე იგი არ არის ერთადერთი შესაძლებელი ვარიანტი, მაგრამ მასში გაერთიანებულია ზოგიერთი პრინციპი, რომელთა შესახებაც ჩვენ შევთანხმდით, რომ ისინი მნიშვნელოვანია. პირველი ორი წარმოადგენს შინაარსის გადმოცემას და შინაარსის განვითარებას, ანუ იმას, რა უნდა იქნეს შესწავლილი და იმას, თუ როგორ ხდება მისი განვითარება წლების მანძილზე. ორივე ეს კარგად არის ილუსტრირებული სქემაზე. ამას შეიძლება დავუმატოთ პრინციპული არჩევანი, რომელიც ილუსტრირებულია ა3 ნაწილში და ადგილობრივ სიტუაციასთან შესაბამისობის პრინციპი, რომელიც მოცემულია ნაწილებში ბ1 და ბ2.

■ **აქტივობა 2** სასწავლო პროგრამის პრინციპების გახსენება

რაც შეეხება თემების განხილვას, ჩვენ შევთანხმდით, რომ:

- ჩვენ ვცდებით მოვიცვათ რიგი თემებისა, ქვე-თემებისა და სასწავლო მიზნებისა;
- თითოეული თემა ადეკვატურად უნდა იყოს განხილული თითოეული ასაკობრივი ჯგუფისათვის.

თქვენ უნდა დაიმახსოვროთ, რომ აღნიშნული თემები წარმოდგენილია სასწავლო პროგრამის სქემის ვერტიკალურ და ჰორიზონტალურ რიგებში. თემები განლაგებულია ვერტიკალურად და ასაკობრივი ჯგუფები ჰორიზონტალურად. თითოეული თემა იყოფა ქვე-თემად და თითოეული ქვეთემა იყოფა სასწავლო მიზნებად.

რაც შეეხება თემების განვითარებას, თქვენ უნდა გახსოვდეთ თუ რა მნიშვნელოვანია, რომ:

- თითოეული თემის საფუძველს შეადგენდეს თავად თემა და რომ ის ეფუძნებოდეს წლიდან წლამდე სხვა თემებს, ქმნიდეს რა სპირალისებურ სასწავლო პროგრამას-ანუ ხდებოდეს განვითარება თითოეული თემის შიგნით და თემიდან თემაზე გადასვლა.
- სწავლების მიზნები თითოეულ საფეხურზე შესაბამისობაში უნდა იყოს ბავშვის ინტერესებთან და უნართან.

თუმცა, ცვლილებები სასწავლო პროგრამაში უნდა განხორციელდეს სიფრთხილით, რათა უზრუნველყოფილ იყოს თემების შესაფერისობა ასაკობრივი ჯგუფისათვის და ის, რომ ხდებოდეს მათი განვითარება ბავშვების ზრდასთან ერთად.

მოცემული პრინციპები ილუსტრირებულია თემების განვითარების მეშვეობით სქემაზე.

პრინციპული შერჩევა-როგორც ჩვენ უკვე ვიხილეთ, სქემა მოიცავს უფრო მეტს, ვიდრე სკოლათა უმეტესობას შეუძლია გაუმკლავდეს. ამის გამო სკოლებს დასჭირდებათ შერჩევა. მნიშვნელოვანია, რომ ეს კეთდებოდეს იმ მიზნების შესაბამისად, რომლებიც მათ მიერ არის აღიარებული ჯანსაღი კვების სწავლებისათვის აუცილებლად. ასე, რომ მიზანი და თანამიმდევრულობა არ უნდა იყოს დაკარგული.

ადგილობრივ სიტუაციასთან შესაბამისობა საკვანძო ფრაზაა. ჯანსაღი კვების სწავლება საკითხებზე უნდა პასუხობდეს ადგილობრივ საჭიროებებს და უნდა შეესაბამებოდეს ადგილობრივ გარემოებებს. ჩვენ ვნახეთ, რას შეიძლება ეს ნიშნავდეს კლასის სასწავლო პროგრამისათვის.

- *სასწრაფო ადგილობრივ გზავნილებს* (იხ. ნაწილი ბ) უნდა დაეთმოს განსაკუთრებული ყურადღება.
- *ინტერვენციები ჯანმრთელობის და კვების საკითხებში* (იხ. ნაწილი ბ2) საჭიროა სრული საგანმანათლებლო მხარდაჭერა; ბავშვებმა, მასწავლებლებმა და ოჯახებმა უნდა ისწავლონ სკოლაში მომხდარი მოვლენების საფუძველზე.
- *ადგილობრივი შინაარსი* – კვების საკითხებთან დაკავშირებული სასწავლო პროგრამის საილუსტრაციო მასალა ადგილებზე იქნება განსაზღვრული (იხ. ნაწილები ა3 და ბ2). ეს შეიძლება უბრალოდ ნიშნავდეს იმას, რომ მასწავლებლები მოიყვანენ მაგალითებს მათი საკუთარი პრაქტიკიდან ან შეიძლება მოიცავდეს ცოდნის ადგილობრივი ბანკის შექმნას, რომელმაც შეიძლება გააძლიეროს სასწავლო პროგრამის ადგილობრივი კომპონენტი და შეავსოს არსებული სასწავლო მასალა.

## 2. სასწავლო გეგმის ფარგლები: დრო და განაწილება

მოცემულ ნაწილში უნდა განვიხილოთ სასწავლო პროგრამის ორი მნიშვნელოვანი ელემენტი: დრო და განაწილება. ამასთან დაკავშირებით შეიძლება წარმოიქმნას კითხვები თუ რამდენი დრო იქნება საჭირო იმისათვის, რომ განხორციელდეს იმ მასშტაბის პროგრამა, რომელიც მოცემულია კლასის სასწავლო პროგრამის სქემაში. დროის საკითხი უკავშირდება იმას, თუ ჯანსაღ კვებასთან დაკავშირებული სასწავლო მასალა როგორ არის განაწილებული სკოლის სხვადასხვა საგნებში.



**დრო** – ნაწილში აღნიშნულია, რომ ჯანსაღი კვების სწავლების მიზანს შეადგენს სრულფასოვანი კვება – ეს არის ქცევა. დემონსტრირებულ იყო, რომ ქცევაში მნიშვნელოვანი ცვლილების შესატანად საკვების მიღების კუთხით საჭიროა მინიმუმ 50-დან 60 საათამდე ყოველწლიურად. თუკი ჩვენ თანაბრად მივუდგებით კლასის სასწავლო სქემის რვა ძირითადი თემიდან თითოეულს, აღნიშნული 50 საათი წარმოადგენს ექვს-შვიდ საათს თითოეულ თემაზე ყოველწლიურად. იქონიეთ მხედველობაში, რომ ეს არის მინიმალური ციფრები, ანუ 50 საათი უკვე დაიწყებს შედეგის მოტანას, მაგრამ ამის მეტს არ მოგვცემს; ყოველწლიური 60 საათი უკეთესი იქნება. ეს ნიშნავს ერთიდან ორ საათამდე ყოველკვირეულად თითოეული კლასისათვის დაწყებითი სკოლის მთელი პერიოდისათვის.

**განაწილება** – ორი საათის დამატება კვირაში დიდი ზრდა იქნება ნორმალური სასკოლო ცხრილისათვის, თუ ეს ზემდეტი საათები წარმოდგენილი იქნება დამატებითი საგნის სახით. თუმცა, სასწავლო პროგრამის ცხრილის რვა თემა შეიძლება გაერთიანდეს რამდენიმე საგანთან - მაგალითად საოჯახო ეკონომიკასთან და მეცნიერებასთან გარემოს შესახებ, თუმცა შეიძლება გამოეყოს ცალკე ადგილი სახელწოდებით “ჯანსაღი კვება”. ჩვენი რეკომენდაციების შესაბამისად (ნაწილი ა3) მაშინ, როდესაც კვებასთან დაკავშირებული საკითხები საფუძვლიანად უნდა იყოს წარმოდგენილი ერთ ან ორ საგანში (ისე, რომ შესაძლებელი იყოს მათი თანმიმდევრული განვითარება), ისინი უნდა იყოს შეტანილი სასკოლო სასწავლო პროგრამის სხვა საგნებში. პროექტებმა და მთლიანად სკოლის საქმიანობამ შეიძლება გაზარდოს ის დრო, რომელიც ეძღვნება ჯანსაღი კვების საკითხებს.

ზემოთ მოყვანილიდან ჩვენ შეიძლება დავრწმუნდეთ, რომ თუ რამდენი დრო ეთმობა ჯანსაღი კვების სწავლებას, როგორ და ვის მიერ ხორციელდება აღნიშნული პროგრამა.

### 3. “იდეალური” შინაარსის და მისი ფარგლების შეჯამება

“იდეალური” ჯანსაღი კვების სასწავლო პროგრამის შეჯამებისათვის საჭიროა:

- ზედმიწევნით შერჩეული თემების და ქვეთემების რაოდენობის განხილვა, კვების კარგი რეჟიმის, მიდგომის და გაგებისთვის საფუძვლის ჩაყრა;
- თითოეულ ასაკობრივ ჯგუფში თითოეული თემის დაფარვა, თითოეული თემის აგება სპირალისებური სახით წლიდან წლამდე;
- სასწავლო მიზნების შესაბამისობაში მოყვანა ბავშვების განვითარებას, ინტერესებსა და შესაძლებლობებთან;
- ადგილობრივ პირობებთან შესაბამისობა, ადგილობრივი პრობლემების გადაჭრის მცდელობა და ადგილობრივ მოვლენებთან დაკავშირება;
- ჯანსაღი კვების საკითხებისადმი მიძღვნილი ერთიდან ორ საათამდე სწავლების უზრუნველყოფა თითოეული ასაკობრივი ჯგუფისათვის;
- აღნიშნული საკითხების განაწილება ძირითადად ერთ ან ორ საგანზე;
- კვების საკითხებზე ინფორმაციის გავრცობა, ასევე სხვა საგნებსა და საქმიანობაზე.

## ბ სასწავლო პროგრამის ფარგლები და შინაარსი სკოლებში - რა მივიღეთ?

თუკი სკოლის არსებულ სიტუაციას შევუსაბამებთ მოცემულ იდეალურ მოდელს, შეგვეძლება შემდეგის იდენტიფიცირება მოვახდინოთ:

- დროის სერიოზული დეფიციტი - არის თუ არა საკმარისი ჯანსაღი კვების სწავლება თითოეულ ასაკობრივ ჯგუფში?
- შეზღუდვა განაწილებაში - არის თუ არა ჯანსაღი კვების სწავლება საკმარისად კონცენტრირებული, მაგრამ ამავე დროს საკმარისად განვრცობილი?
- სუსტი ადგილები მის მოცულობაში - არის თუ არა ზოგი სფერო მოცული საკმარისად?
- დაუბალანსებელი განვითარება - უნდა გავანაწილოთ თუ არა ის, რასაც ჩვენ ვასწავლით სხვადასხვაგვარ ასაკობრივ ჯგუფებზე?
- შესაბამისობა - ნამდვილად ასახავს თუ არა სასწავლო პროგრამა ადგილობრივ სიტუაციას?

■ **აქტივობა 3** პირველი შთაბეჭდილება NE სასწავლო გეგმიდან

ჩვენ ვიწყებთ ჯანსაღი კვების სწავლების ანალიზს არსებული სქემის განხილვით სკოლებში, რადგან იგი გვიჩვენებს სად ხდება ჯანსაღი კვების სწავლება და რა პერიოდის მანძილზე ასწავლიან მას.

### 1. სქემა: დრო და განაწილება

ყველაზე ადვილი ფორმაა სასკოლო პროგრამის იმ საგნებით დაწყება, რომლებიც მოიცავს ჯანსაღი კვების საკითხებს და იმის გარკვევა, თუ დროის რა მონაკვეთი ეთმობა ამ თემას. ამ მიზნით ჩვენ შეგვიძლია შევისწავლოთ პროექტები და სასკოლო აქტივობები-როგორიცაა ვიზიტები, საუბრები, სკოლის ბაღები და ასევე სხვადასხვა საგნები. ჩვენ უნდა გვახსოვდეს, რომ მინიმალური დრო ჯანსაღი კვების სწავლებისათვის წარმოადგენს 50 საათს თითოეულ კლასზე წელიწადში.

■ **აქტივობა 4** სქემა

შესაძლებელია სიმძნელები წარმოიქმნას დახარჯული დროის შეფასებაში, რადგანაც ჯანსაღი კვების საკითხები ხშირად გაფანტულია სხვა საგნებში. ავიღოთ მათემატიკური პროექტის მაგალითი, რომელიც წელიწადში ერთ კვირას უთმობს “ზრდის” ცნებას, რომელშიც შედის ადამიანის ან მცენარის ზრდა. როგორ შეიძლება შევაფასოთ მისი წვლილი ჯანსაღი კვების კუთხით? უფრო ადვილია განვიხილოთ დრო, რომელიც გააზრებულად ეძღვნება კვების საკითხებს - ფორთოხლების და ბანანების დათვლა დიდად არის დაკავშირებული არითმეტიკასთან, მაგრამ ძალიან ცოტა აქვს საერთო კვებასთან! ნებისმიერ შემთხვევაში, შესაძლებელია მხოლოდ მიახლოებითი მონაცემების დადგენა და დრო არ უნდა დაიკარგოს ზუსტი ციფრების მისაღებად.

ანალიზის შედეგად შესაძლებელი უნდა იყოს შემდეგის გარკვევა:

- საკმარის დრო ეთმობა თუ არა ზოგადად ჯანსაღი კვების სწავლებას;
- საკმარის დრო არის თუ არა გამოყოფილი ჯანსაღი კვების სწავლების საკითხებისთვის თითოეულ კლასში;
- ჯანსაღი კვების სწავლებას ეთმობა თუ არა დიდი ყურადღება ერთ ან ორ საგანში;
- კვების საკითხები განიხილება თუ არა ბევრ საგანში.

## 2. სწავლების ფარგლები და განვითარება

სანამ განხილულ იქნება რა ისწავლება ამჟამად, სკოლებმა უნდა მოახდინონ წინასწარი შერჩევა იმისა, თუ რა უნდა ისწავლებოდეს. ამისათვის მათ დასჭირდებათ მიზნების პრიორიტეტულობის მიხედვით დალაგება, რომლებიც მათ შეათანხმეს ჯანსაღი კვების სწავლებისათვის და მათი შერჩევის პრინციპების შეთანხმება. ამან უნდა მისცეს მათ საშუალება მოახდინონ “პირითადი სასწავლო პროგრამის” ჩამოყალიბება ქვე-თემების საფუძველზე. ეს შეიძლება გაკეთდეს კლასის სასწავლო პროგრამის სქემის, როგორც საფუძვლის გამოყენებით. შეიძლება ასევე დაემატოს შემდგომი ქვე-თემები, თუკი ეს ჩაითვლება აუცილებლად. შეიძლება არსებული სასწავლო პროგრამის ანალიზის დროს გამოჩნდეს სხვა მოსაზრებები და თემები.

### ■ აქტივობა 5 შინაარსის შერჩევა

შემდეგ სკოლამ უნდა განიხილოს, თუ რა თემები ისწავლება სკოლის პროგრამაში და რომელი ასაკიდან.

ვიზუალური მთაბეჭდილებისთვის სკოლაში თემების გაშუქების შესახებ არის მათი აღნიშვნა კლასის სასწავლო პროგრამის სქემაში. უნდა მოხდეს იმ სფეროების გამოყოფა, რომლებიც შეისწავლება და იმ წლების აღნიშვნა, როდესაც ეს თემები ისწავლება. შეიძლება აშკარა შეუსაბამისობის მაგალითების გამოყოფა თვალსაჩინოების მიზნით შემდგომი განხილვისათვის.

### ■ აქტივობა 6 სქემის მარკირება

ეს აქტივობა წარმოაჩენს, თუ რომელი თემები და ქვეთემები არის არასაკმარისად განხილული, ან საერთოდ არ არის წარმოდგენილი და დაგვეხმარება იმის გამოკვლევაში ხდება თუ არა თემის ლოგიკური განვითარება წლიდან წლამდე. შესაძლებელია ზოგი თემის იმგვარად გადანაწილება, რომ ის იყოს წარმოდგენილი შესაბამის ასაკში და მათი განმეორებით შესწავლა მოხდეს მოგვიანებითაც.

## 3. ადგილობრივი კომპონენტი

ბოლო შეკითხვა მდგომარეობს იმაში, რამდენად შეესაბამება არსებული სასწავლო პროგრამა ადგილობრივ სიტუაციას. მან უნდა:

- მოახდინოს პრიორიტეტული გზავნილების და კვებითი საჭიროებების ხაზგასმა;
- ხელი შეუწყოს ინტერვენციებს ჯანმრთელობის დაცვის სფეროში;
- ზოგადი ცოდნა შეუსაბამოს ადგილობრივ სიტუაციას.

პასუხობს თუ არა პროგრამა მოთხოვნებს?

### ■ აქტივობა 7 ადგილობრივი შესაბამისობა

**პრიორიტეტული გზავნილები** - რამდენად ღრმად აისახება მოცემული რეგიონის სპეციფიური მოთხოვნები მოქმედ სასწავლო პროგრამაში? განსაკუთრებული ყურადღება შეიძლება დაეთმოს შემდეგს: რაციონის არაადეკვატურობა; საზოგადოების დაუცველი ჯგუფები; ტრადიციული საკვების გაუმართლებლად დაბალი სტატუსი; “თანამედროვე” საკვების გაზვიადებული სტატუსი; არასწორი კვების ხელშემწყობი მიზეზები -

მაგალითად, ავადმყოფობა და ცუდი ჰიგიენა; და ბევრი სხვა თემა, რომლებსაც მაღალი ადგილობრივი მნიშვნელობა აქვთ.

**საგანმანათლებლო მხარდაჭერა** ჯანმრთელობისა და კვების სფეროების ინტერვენციებისათვის - როგორც ნაწილში ბ2 აღვნიშნეთ, მნიშვნელოვანია, რომ ღონისძიებებს, რომელთაც აქვთ მნიშვნელობა ჯანსაღი კვების სწავლებისთვის, ჰქონდეთ შესაბამისი საგანმანათლებლო მხარდაჭერა სკოლის მხრიდან. სკოლამ უნდა დასვას კითხვა, იყენებს თუ არა იგი მსგავს ღონისძიებებს იმისათვის, რომ უკეთესად დაანახოს სწავლების მნიშვნელობა თავის მოსწავლეებს.

**ადგილობრივი ინფორმაცია** - როგორც ნაწილში ბ2 ვიხილეთ, სწავლება ჯანსაღი კვების შესახებ უნდა უკავშირდებოდეს და ილუსტრირებული იყოს ადგილობრივი გამოცდილების მეშვეობით ყველა შემთხვევაში, სადაც ეს შესაძლებელია. საჭიროა ვიცოდეთ, აქვთ თუ არა სკოლებს საკმაო ინფორმაცია ადგილობრივი ცოდნის, დამოკიდებულების შესახებ სოფლის მეურნეობასა და საკვების მომზადებაში. კიდევ უფრო მნიშვნელოვანია ვიცოდეთ, არიან თუ არა მასწავლებლები და ბავშვები აქტიურად ჩაბმული მსგავსი ინფორმაციის მოპოვების საქმეში. ამგვარად, თეორია შეიძლება გაძლიერდეს ვიზუალური ადგილობრივი გამოცდილებით.

მიდგომის ნებისმიერმა ფორმამ ან მიდგომების ერთობლიობამ შეიძლება შექმნას საფუძველი სასწავლო პროგრამის მომზადებისათვის ჯანსაღი კვების საკითხებში. თუმცა, მათი ერთობლიობაც კი არ ქმნის სრულყოფილ პროგრამას ჯანსაღი კვების საკითხებში, რადგანაც ისინი არ მოიცავენ შესწავლის საბაზისო ელემენტებს. მაგრამ ისინი მაინც ავსებენ თეორიულ პროგრამას.

---

## გ დასკვნა

### ■ აქტივობა 8 შეჯამება

აღნიშნული კუთხით არსებული სასწავლო პროგრამის ანალიზი საშუალებას მისცემს სკოლებს ან საგანმანათლებლო სამსახურებს აღწერონ და იმსჯელონ იმის თაობაზე, თუ დროის რა პერიოდი დაეთმობა ჯანსაღი კვების სწავლებას, რამდენი საგანი იქნება ჩართული ამ პროცესში, რაოდენ მასშტაბური იქნება სწავლება, როგორ იქნება თემები დამუშავებული წლიდან წლამდე და რამდენად იქნება შესაბამისობაში ადგილობრივ პირობებთან, ღონისძიებებთან და საჭიროებებთან.

ყოველივე ეს მნიშვნელოვანი ნაბიჯებია არსებული სასწავლო პროგრამის შეფასებისთვის და ნიადაგის მოსამზადებლად გადაწყვეტილებებისათვის ფაზაზე გ ცვლილებების განსახორციელებლად.

თუმცა, უნდა გვახსოვდეს, რომ ეს აქტივობები მხოლოდ დასაწყისია. საკითხების დადგენა მნიშვნელოვანია, მაგრამ ეს მხოლოდ აუცილებელი პირობაა. ეს ავტომატურად არ ნიშნავს, რომ ბავშვები სწავლობენ ყოველივე ამას!

## ნაწილი ბ6

# საკლასო მიდგომა და საკლასო რესურსები

### ❶ მიზნები

- ზოგადი საკლასო მიდგომების აღწერა განხილული სკოლების მაგალითებზე
- ჯანსაღი კვების სწავლების საკლასო მიდგომის გაუმჯობესების გზების დადგენა
- სასკოლო რესურსების შეფასება - მასწავლებლები და სასწავლო მასალები

### 📄 შინაარსი

#### შესავალი

ა. უპირატესი სასწავლო მიდგომა - როგორია ჩვენი საკლასო ოთახი?

1. ტრადიციული და თანამედროვე მიდგომები
2. პროგრასის გზები

ბ. რესურსები-რასთან უნდა ვიმუშავოთ?

1. მასწავლებლები
2. საკლასო ოთახები
3. სასწავლო მასალები

გ. დასკვნა

### 🔄 რეზიუმე

სასწავლო მიდგომამ შეიძლება გამოაჩინოს განსხვავება ჯანსაღი კვების სწავლების ეფექტურ და არაეფექტურ ხერხებს შორის. უმნიშვნელოვანეს ფაქტორებს წარმოადგენს პრიორიტეტული მეთოდოლოგია, მასწავლებლების კვალიფიკაცია და ინტერესი და სასწავლო მასალის ხარისხი. გარკვეული მნიშვნელობა აქვს საკლასო პირობებს. მოცემულ ნაწილში განხილულია ყველა ეს ფაქტორი სასწავლო მიდგომების გაუმჯობესების და სამუშაო სტრატეგიის იდენტიფიკაციისათვის.



## შენიშვნები ეროვნულ სასწავლო პროგრამის შემდგენელებისათვის

ნაწილის ა4 შესაბამისად, აქტიური, აპრობირებული, აქტიურ მონაწილეობაზე გათვლილი სასწავლო მიდგომა წარმოადგენს ჯანსაღი კვების სწავლების უფრო ფართო კონცეფციის განუყოფელ ნაწილს. გადაწყვეტილება ამგვარი მიდგომის გამოყენების თაობაზე, დიდ გავლენას მოახდენს სასწავლო მასალებზე და ახალ მნიშვნელობას მიანიჭებს მასწავლებელთა მითითებებს. იგი აგრეთვე მნიშვნელოვანია მასწავლებელთა ტრენინგებისათვის მუშაობის დაწყებამდე და მუშაობის პროცესშიც. ამიტომ, მოცემული ნაწილიდან გამომდინარე, სასწავლო მასალების შემდგენლები და ის სპეციალისტები, რომლებიც მასწავლებლებს მოამზადებენ, უნდა იყვნენ ჩაბმული გადაწყვეტილების მიღებაში, მაგრამ მასწავლებლები და მშობლებიც უნდა იყვნენ წარმოდგენილი. საჭიროა სოციალური მარკეტინგის სპეციალისტების ჩართვა აღნიშნულ საქმიანობაში, რომელთაც შეუძლიათ თავიანთი წვლილი შეიტანონ ამ საქმიანობაში უკვე არსებულ გამოცდილებაზე, ეფექტურ მეთოდოლოგიაზე და მასალებზე დაყრდნობით.

რეკომენდებულია, რომ ეროვნული პროგრამის შემდგენლებმა განიხილონ ეს ნაწილი სრულად. აქტივობები 3, 4 და 6 შეიძლება გამოყენებულ იქნას მეთოდოლოგიური სტრატეგიების იდენტიფიცირებისათვის, მასწავლებელთა ტრენინგებისათვის და მასალების დამუშავებისათვის. ისინი წარმოადგენენ საჭირო პარაგრაფებს ნაწილისათვის "სასწავლო მიდგომა" სასწავლო პროგრამის სტრატეგიის დოკუმენტში.

თუ ეროვნული ჯგუფი განიხილავს სახელმძღვანელოს ადგილობრივი გამოყენებისათვის, მათ შეიძლება სურვილი გაუჩნდეთ, რომ მოცემული ნაწილი ნაწილთან ა4 ერთად გამოყენებულ იქნეს მასწავლებელთა კვალიფიკაციის ასამაღლებელი ტრენინგებისათვის. გარდა ამისა, აღნიშნული ორი ნაწილი აგრეთვე სასარგებლო ამოსავალი წერტილია შესაბამისი სასწავლო მასალების დასამუშავებლად.

## შესავალი

ნაწილში ა4 ჩვენ გავცვანით იმას, თუ რა ისწავლება ჯანსაღი კვების სფეროში, როგორ ისწავლება და როგორი საკლასო ოთახია საჭირო. სწავლების მოდელების მოცემული კომბინაცია, მეთოდოლოგია და კლასთან ურთიერთობის კულტურა გვამღებს ზოგად "სასწავლო მიდგომას", რომელიც შეიძლება იყოს ძალიან ტრადიციულიდან უაღრესად პროგრესულამდე.

ჩვენს მიერ აღიარებული იქნა, რომ ჯანსაღი კვების სწავლება განსხვავდება სხვა საგნები-საგან. უპირველეს ყოვლისა, იგი მოიცავს სწავლების ბევრ სხვადასხვა ფორმას - ქცევას, მიდგომას, უნარს და ცხოვრების პრაქტიკულ გამოცდილებას, ისევე, როგორც ცოდნა და მისი სწავლება წარმოებს სხვადასხვანაირად. მეორე, იმისათვის, რომ სრულად შეაღწიო "ადამიანის ცნობიერებაში" და მოახდინო გავლენა მისი ცხოვრების სტილზე, არსებობს მოთხოვნა აქტიურ, ექსპერიმენტულ, მონაწილეობრივ სწავლებაზე, რომელიც იყენებს სხვადასხვა სტიმულებს და ინდივიდუალურ განსხვავებებს სწავლების სტილში.

მოცემული სახის სწავლების საფუძველს შეადგენს კლასთან ურთიერთობის კულტურა, რომელიც იძლევა მოძრაობის, დიალოგის, ქმედების და არჩევანის, გამოცდილების გაზიარების, დახმარების გაწევის საშუალებას - ეს არის, პროგრესული მიდგომა. სრულიად ტრადიციული მიდგომა ძლიერ ვიწროა იმ საგნისათვის, რომელიც საჭიროებს გზის გაკვალვას ადამანთა გულებისადმი, შეღწევას მათ სახლებში და ჩვეულებებში. მაგრამ არის ტრადიციული სწავლების ბევრი ასპექტი, რომელიც უნდა იქნეს შენარჩუნებული არა მხოლოდ იმიტომ, რომ ისინი სწავლებას და იმ პირებს, რომლებიც მას ახორციელებენ, დიდ მნიშვნელობას ანიჭებს.

ყველაზე უშუალოდ "სასწავლო მიდგომა" ჩანს იმ ურთიერთობაში, რომელიც არის მასწავლებელსა და მოსწავლეს შორის საკლასო ოთახში. მაგრამ იგი ხორცშესხმულია სასწავლო მასალებში, რომლებიც აკეთებენ ბევრ ვარაუდს იმის თაობაზე, რა მოხდება საკლასო ოთახში. ამავე დროს, არის უხილავი მოსაზრებები იმის თაობაზე, რა უნდა გაკეთდეს საკლასო ოთახში ისეთი, რაც შეიძლება შეესაბამებოდეს რეალობას - მასწავლებლების მოსაზრებები, სკოლის მოსაზრებები, ბავშვების მოსაზრებები და მშობლების მოსაზრებები. ყოველივე ამას თავისი გავლენა აქვს იმაზე, თუ რისი გავლენა შეიძლება და ყოველივე ეს უნდა იქნეს მიღებული მხედველობაში, როდესაც სასწავლო პროგრამის შემდგენელები ფიქრობენ იმის თაობაზე, რისი მიღწევა სურთ თავიანთი "სასწავლო მიდგომით".

## ა. უპირატესი სასწავლო მიდგომა - როგორია ჩვენი საკლასო ოთახები?

### 1. ტრადიციული და თანამედროვე მიდგომები

ცხრილში 20 მოცემულია ტრადიციული და თანამედროვე სასწავლო მიდგომების ძირითადი ასპექტები. სავარაუდოდ მასწავლებელთა უმეტესობა უფრო სიმპათიურად არის განწყობილი ამ მიდგომებიდან რომელიმე ერთის მიმართ. მაგრამ ძლიერ მნიშვნელოვანია, რომ არც ერთმა მხარემ გადაჭარბებულად არ მიიღოს ერთი მიდგომა და სრულად არ თქვას უარი მეორეზე. უპირველეს ყოვლისა, ყველანაირი კარგად წარმართული სწავლება ფასეულია. მეორე, არის სხვა მნიშვნელოვანი ფაქტორები, რომლებიც განათლებას აქცევენ "კარგ" ან "ცუდ" განათლებად. საბოლოოდ, "მეთოდი"

უფრო ნაკლებ მნიშვნელოვანია, ვიდრე მასწავლებლების კვალიფიკაცია და მათი ურთიერთობა მოსწავლეებთან. და ბოლოს, ორივე - ტრადიციული და თანამედროვე მიდგომა შეიცავს დადებით მხარეებსაც და რისკებსაც - ასე, რომ კარგი მასწავლებლების უმეტესობა ორივეს ერთად აზავებს. სკოლებმა უნდა განიხილონ სწავლების აღნიშნული მეთოდებისადმი მათი დამოკიდებულება და გამოიკვლიონ მასწავლებელთა აზრი მათ შესახებ.

■ **აქტივობა 1** ტრადიციული და თანამედროვე მიდგომა

ცხრილი შეიძლება გამოყენებული იქნეს სწავლების უპირატესი მიდგომის უფრო დეტალური აღწერისათვის სკოლებში იმ ელემენტების შერჩევით, რომლებსაც ისინი იყენებენ. უდავოდ იქნება განსხვავება ცალკეულ მასწავლებლებსა და ასაკობრივ ჯგუფებს შორის (განსაკუთრებით დაწყებით კლასებსა და დამამთავრებელ კლასებს შორის), მაგრამ ყველაზე ტიპური ელემენტების გაშუქების მეშვეობით შესაძლებელი უნდა იყოს გადაწყვეტილების მიღება იმის თაობაზე, სად არის სკოლების ადგილი ტრადიციულ-თანამედროვე სპექტრში.

■ **აქტივობა 2** საკლასო მიდგომის აღწერა

**ცხრილი 20.** სწავლების ტრადიციული და თანამედროვე მიდგომები

|                                        | ტრადიციული                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | თანამედროვე                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|----------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>სწავლების მოდელი</b>                | სწავლების ძირითადი მიზანი ცოდნის მიღებაა. სასწავლო მასალა უფრო მნიშვნელოვანია, ვიდრე პირადი გამოცდილება და რეაქციები.                                                                                                                                                                                                             | სწავლების მიზანია მიდგომების, ქცევის, პრაქტიკული ჩვევების და ცხოვრებისეული გამოცდილების განვითარება, ისევე, როგორც ცოდნის მიცემა. კეთდება აქცენტი მოსწავლის გამოცდილებაზე, რწმენაზე, შერჩევაზე, ისევე, როგორც ცოდნაზე. მიზანს წარმოადგენს მოსწავლის აქტიური, ექსპერიმენტული, მონაწილეობაზე დამყარებული სწავლება, მოწაფეების სრული ჩართვით და ნასწავლის გააზრებით.                                                                                                 |
| <b>ზოგადი მეთოდოლოგიური პრინციპები</b> | მოწაფეებისაგან მოითხოვენ უფრო მეტად აღქმას და სწავლას სმენის მეშვეობით, ვიდრე უშუალო გამოცდილებით, ქმედებით და მიგნებებით.                                                                                                                                                                                                        | რიგი საქმიანობისა, რომელიც მოიცავს საპროექტო მუშაობას, დამოუკიდებელ მუშაობას და თვით-გამოხატვას, ისევე, როგორც ტრადიციულ სწავლებას, აქცენტით ახლის აღმოჩენასა და აქტიურ მონაწილეობაზე.                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <b>ტიპური საქმიანობა</b>               | წერითი სავარჯიშოები, წერითი თხზულება, პრობლემების დამუშავება, კითხვა და პასუხი, მოსმენა, გამეორება, სწორ პასუხზე აქცენტირებით.                                                                                                                                                                                                    | მცდელობა მოხდეს ყველა სახის საშუალებების, სტიმულირების და წარმოსახვის გამოყენება.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>გამოყენებული საშუალებები</b>        | სწავლება კლასში ძირითადად დამოკიდებულია მოსმენაზე, ჩაწერაზე, დამახსოვრებაზე და მის რეპროდუქციაზე გარკვეული ვიზუალური საშუალებებით.                                                                                                                                                                                                | მცდელობა მოხდეს ყველა სახის საშუალებების, სტიმულირების და წარმოსახვის გამოყენება.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>კლასის ორგანიზება</b>               | ფიქსირებული მოსწავლეები სხედან რიგებში და უყურებენ მასწავლებელს, რომელიც კლასის წინ დგას. მოსწავლეებს შეუძლიათ ადგნენ და დასხდნენ, მაგრამ ბევრი არ უნდა იმოძრაონ კლასში.                                                                                                                                                          | მოქნილი, წყვილებად და ჯგუფებად მუშაობა, ისევე, როგორც მთლიანად კლასთან მუშაობის მეშვეობით. მოსწავლეები, ისევე, როგორც მასწავლებლები, მოძრაობენ კლასში, არის ფიზიკური აქტივობის საშუალება, იდგმება სცენები და იმართება პრეზენტაციები.                                                                                                                                                                                                                              |
| <b>კლასის როლი და მსჯელობა</b>         | მასწავლებელი წარმოადგენს ავტორიტეტულ ფიგურას და ინფორმაციის და აღზრდის ძირითად წყაროს. კარგი მასწავლებელი ასოცირდება პირთან, რომელმაც ბევრი რამ იცის და შეუძლია წესრიგის შენარჩუნება. მისი ინიციატივით ხდება უმეტესი ურთიერთობა. მოსწავლეებს შორის უმნიშვნელო ურთიერთობაა და მათგან არ მოელოან, რომ ისინი ერთმანეთს დაეხმარებიან. | მასწავლებლები არიან ხელმძღვანელები და ხელმძღვანელები, ხანდახან მუშაობა წარმოებს ჯგუფებში. კარგი მასწავლებელი არის პიროვნება, რომელსაც შეუძლია მოსწავლეებისთვის სწავლების სათანადოდ ორგანიზება. მოსწავლეთა ინფორმაციის წყარო ფართოა და მოიცავს მასალებს, ერთმანეთის გამოცდილებას და გარეშე სამყაროს. მოსწავლეებს აქვთ არჩევანის საშუალება და შეუძლიათ ინიციატივის გამოჩენა, ერთმანეთთან თავისუფალი ურთიერთობა, ერთმანეთის დახმარება კლასში და ერთმანეთის სწავლება. |
| <b>კავშირი გარე სამყაროსთან</b>        | მასწავლებელი ეპიზოდურად აკავშირებს კლასს და გარეშე სამყაროს, მაგრამ ეს არ არის პროგრამის აუცილებელი ელემენტი                                                                                                                                                                                                                      | პროგრამის ძირითადი ნაწილია კავშირი გარეშე სამყაროსთან (მაგ. სტუმრებთან ურთიერთობა, ექსკურსიები, დავალებების განხილვა).                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |

## 2. პროგრესის გზები

არსებული სიტუაციიდან რა არის პროგრესის საუკეთესო გზა? რა მიმართულებებია გასაძლიერებელი უფრო ეფექტური ჯანსაღი კვების სწავლებისათვის. საჭიროა იმ ელემენტების იდენტიფიკაცია, რომელთა გამოსწორება უფრო ადვილად და ეფექტურად შეიძლება. ეს შეიძლება ნიშნავდეს უფრო არსებული მიღწევების გაძლიერებას და გაფართოებას, ვიდრე ახალი იდეების შემოტანას.

ამავე დროს, რომელი ელემენტები იქნება უფრო მისაღები მასწავლებლებისათვის და მშობლებისათვის? ძლიერ მნიშვნელოვანია იმის დადგენა, თუ რას ფიქრობს ეს ორი ჯგუფი იმაზე, რაც საკლასო ოთახში ხდება ვიდრე იქნება მიღებული გადაწყვეტილება რისკენ უნდა იქნეს მიმართული ძალისხმევა.

■ **აქტივობა 3** სტრატეგია

---

### ბ რესურსები - რა გვაქვს და რასთან შეიძლება მუშაობა?

რა გააიოლებს ან გაართულებს ცვლილებების გატარებას? სწავლების პირობებმა შეიძლება გამოიწვიონ განსხვავება, მაგრამ ძირითადი რესურსი არის მასწავლებლები და მასალები. არიან ისინი დასახული ამოცანის ადეკვატური?

მოცემული კითხვა სცილდება მხოლოდ მეთოდოლოგიურ ცვლილებებს. დაგეგმვის სახელმძღვანელოს ფაზაში ბ ყველა ინიციატივა, რომელიც იქნა განხილული აქამდე, გულისხმობს მასწავლებლის მონაწილეობას:

- მონაცემთა საინფორმაციო ბაზა ადგილობრივ საკვებზე (ნაწილი ბ2);
- მონიტორინგის და ჯანდაცვის ორგანიზაციებისთვის მიმართვის სისტემა;
- კონტაქტები ადგილობრივ ჯანმრთელობის დაცვის რესურსებთან (ნაწილი ბ2);
- კონტაქტები მშობლებთან და საზოგადოებასთან (ნაწილი ბ3);
- სასკოლო გარემოსთან დაკავშირებული საქმიანობა (ნაწილი ბ4);
- ცვლილებები სასწავლო პროგრამაში (ბ5).

სურთ თუ არა მასწავლებლებს იყვნენ ჩართული ამ პროცესებში? რა მოცულობით შეუძლიათ მათ ამის გაკეთება?

ცვლილებები მოითხოვს ყურადღებას და ენერგიას. თუკი მასწავლებლების დონე არ არის სათანადო სიმაღლეზე და ისინი ნაკლებად არიან დაინტერესებული სიახლეებში, თუკი მათი გამოცდილება და ტრეინინგი შეზღუდულია და თუკი სწავლების ზოგადი პირობები ცუდია, მაშინ ამ შემთხვევაში ადრეა იმ ცვლილებებზე საუბარი, რომლებიც საჭიროებენ პროფესიულ ინტერესს ან ძალისხმევას. თუმცა, არის ცვლილებები, რომლებიც გამოიწვევენ რეალურ გაუმჯობესებას მათ სიტუაციაში - მაგალითად, უკეთესი სანიტარული პირობები, ტრეინინგი კვების საკითხებში - ამან შეიძლება გამოიწვიოს მასწავლებელთა დაინტერესება.

ამასთან დაკავშირებით, ძლიერ მნიშვნელოვანია განხილულ იქნეს მასწავლებლებთან დაკავშირებული სიტუაცია, იმის დაგეგმვის მიზნით თუ რა ცვლილებების გატარება შეიძლება სკოლის არსებულ სიტუაციაში და რა სახის დახმარებაა საჭირო.

■ **აქტივობა 4** მასწავლებლები

## 1. მასწავლებლები

თუკი მოსალოდნელია ცვლილებები, რა ესაჭიროებათ მასწავლებლებს? სასურველი თვისება მოიცავს მაღალ სამუშაო სულისკვეთებას, დაინტერესებას საგანში (იქნება ეს პირად დონეზე თუ პროფესიული თვალსაზრისით), საერთო ინტერესი თავის სამსახური-სადმი, გამოცდილება და ცოდნა.

**ზოგადი მორალი** – მასწავლებლების დადებითი განწყობა მათს სამსახურთან დაკავშირებით განპირობებულია ბევრი გარემოებით: ხელფასი, პირობები, წინსვლის პერსპექტივები, ბავშვების დამოკიდებულება, სამუშაო ურთიერთობები, დაფასების შეგრძნება, ის სიხარული, რომელსაც ისინი განიცდიან სწავლების პროცესისაგან. მასწავლებლების უმეტესობა არასოდეს აღიარებს მაღალი მორალის აუცილებლობას (მხოლოდ იმ შემთხვევაში, როდესაც ისინი შთაბეჭდილების მოხდენას ცდილობენ, რომ არაფერი ცუდი არ ხდება!). ასე, რომ თუკი მასწავლებლები მათს მორალს საშუალოდ ახასიათებენ, ეს საკმაოდ კარგი პასუხია. მაგრამ თუკი ისინი ამბობენ, რომ მათი მორალი ძალიან დაბალია, მაშინ აუცილებელია გაგება რატომ - თუკი მიზეზები უკვე არ არის ნათელი. თუ არსებობს რეალური გადაუჭრელი პრობლემები, მასწავლებლები არ იქნებიან ძალიან დაინტერესებული სიახლეებით.

**საკითხით დაინტერესება** – თუ მასწავლებლები პირადად არიან დაინტერესებული ჯანმრთელობის დაცვის, კვების რეჟიმის და ჯანმრთელი ცხოვრების წესის საკითხებით, ისინი უფრო აქტიურად ჩაერთვებიან ჯანსაღი კვების საკითხების სწავლებაში. იმ შემთხვევაშიც კი, თუკი ისინი პირადად არ არიან დაინტერესებული საკითხით, მათ შეიძლება აღიარონ მისი მნიშვნელობა ბავშვებისათვის.

**პროფესიული ინტერესი** – მასწავლებლობა ძნელია, თუკი პიროვნება არ არის პროფესიული თვალსაზრისით დაინტერესებული თავისი საქმიანობით. არიან თუ არა მასწავლებლები საკმაოდ დაინტერესებული, რომ გამოსცადონ რაიმე ახალი; აქტიური მონაწილეობა მიიღონ კვების რეჟიმთან დაკავშირებულ პროგრამაში, ან გამოსცადონ სხვადასხვა სახის აქტივობები?

**გამოცდილება, კვალიფიკაცია და ტრენინგი** – გამოცდილი მასწავლებლები დარწმუნებული არიან იმაში, თუ რას აკეთებენ, აქვთ სათანადო გამოცდილება მეთოდოლოგიაში და შეუძლიათ მიიღონ მაქსიმალური შედეგი მინიმალური ქმედებით. მათ, როგორც წესი, აქვთ სწავლების მეთოდების ფართო სპექტრი თავიანთ განკარგულებაში. რასაკვირველია, გამოცდილი მასწავლებელი შეიძლება არ იყოს კარგი მასწავლებელი, მაგრამ ამავე დროს ცოტაა ისეთი კარგი მასწავლებელი, რომელსაც არ ექნება გამოცდილება!

**კომპეტენცია** – რასაკვირველია, ფრიად სასურველია საგნის ცოდნა. რამდენ მასწავლებელს აქვს გარკვეული გამოცდილება ჯანმრთელობის დაცვის და კვების სფეროებში? დღევანდელ დღეს, როდესაც სწრაფი ცვლილებები ხდება, უფრო მეტი მნიშვნელობა აქვს იმას, რომ მასწავლებელს გააჩნდეს იმის უნარი, რომ ახალ ცოდნას და იდეებს გამოეხმაუროს – 20 წლის წინანდელი ტრენინგი ზოგჯერ შეიძლება იყოს ნაკლი და არა უპირატესობა.

## 2. საკლასო ოთახები

საკლასო ოთახების პირობებმა შეიძლება ხელი შეუწყონ ან დააყოვნონ ცვლილებები. რა საშუალებები აქვთ სკოლებს? რა პრობლემა საკლასო ოთახებში, რომლებმაც შეიძლება



ხელი შეუშალონ მასწავლებლებს და სტუდენტებს კვების საკითხებში კარგი საგანმანათლებლო პროგრამების განხორციელებაში? ზოგიერთი მათგანი მოცემულია ცხრილში 21, რიგი შეთავაზებული გადაწყვეტილებებით. სკოლებმა უნდა გადაწყვიტონ, რომელი მათგანი მიესადაგება მათს საკლასო ოთახებს და რომლებმა შეიძლება შეუქმნან სერიოზული დაბრკოლება სწავლებას. მათ უნდა გაუწიონ კონსულტაციები მასწავლებლებს მათ მიერ საბოლოო გადაწყვეტილების მიღებამდე.

■ **აქტივობა 5** საკლასო ოთახები

## ცხრილი 21. საკლასო ოთახებში არსებული პრობემები

|                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|-------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>სივრცე</b>                                                     | არასაკმარისი სივრცე ზღუდავს საკლასო საქმიანობების შესაძლებლობებს. ჯანსაღი კვების სწავლების განხორციელებაში ბევრი რამ შეიძლება გაკეთდეს საკლასო ოთახის გარეთ; საკლასო ოთახში შეიძლება მოხდეს მსჯელობა, წერა, სწავლების შედეგების განხილვა.                                                                                                                                                                   |
| <b>კლასის რიცხოვნობა/ მასწავლებელთა და მოსწავლეთა თანაფარდობა</b> | ბავშვთა დიდ რაოდენობასთან მუშაობის ბევრი გზა არსებობს. მაგრამ საშინაო დავალების შემოწმება და ინდივიდუალური მიღწევების მონიტორინგი შეიძლება საკმაოდ შრომატევადი იყოს მრავალრიცხოვან კლასებში. მასწავლებლებმა უნდა გამოიყენონ სავარჯიშოების სწრაფი შემოწმების ხერხები და სთხოვონ დახმარება მშობლებს და დამხმარე მასწავლებლებს.                                                                                |
| <b>შესაძლებლობის ფარგლები</b>                                     | სწავლების “მკაცრ” სისტემას, რომლის დროსაც ყველა ბავშვი სწავლობს ერთსადაიმავს ერთსადაიმავე დროს, აქვს თავისი უარყოფითი ეფექტი შერეული შესაძლებლობების კლასებში. მასწავლებლებმა უნდა სცადონ ჩაატარონ ჯგუფური მუშაობა, სავარჯიშოების ფურცლების გამოყენება, ბავშვების მიერ ერთმანეთის დახმარება, ამოცანების როტაცია. სწავლების რესურსების დიდი დიაპაზონი დიდ დახმარებას უწევს აღნიშნულ პროცესს.                 |
| <b>ასაკობრივი ზღვარი</b>                                          | ასაკობრივი მრავალგვარობა კლასში იგივე პრობლემებს ქმნის, როგორც კლასებში სხვადასხვა უნარის არსებობა. საჭიროა, რათა უფროსი ბავშვები დაეხმარონ უფრო პატარებს.                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <b>კულტურათა და რელიგიათა შერევა</b>                              | კულტურათა და რელიგიათა ნაზავი შეიძლება იყოს ნამდვილი ფასეულობა, თუკი კულტურულ განსხვავებებს პატივს სცემენ და ბავშვებს ეპყრობიან, როგორც ინფორმაციის წყაროს.                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>რეგულარული დასწრება – ბავშვების და მასწავლებელთა მხრიდან</b>   | მოსწავლეთა მხრიდან არარეგულარული დასწრება ან მასწავლებელთა მხრიდან ინფორმაციის არარეგულარული მიწოდება წარმოადგენს რეალურ პრობლემას. დროებით გამოსავალს აღნიშნული სიტუაციიდან წარმოადგენს “თვითმასწავლებლები”, რომელთა გამოყენება ბავშვებს შეუძლიათ სახლში, მშობლების დახმარებით. იგი შესაბამისი სასკოლო სწავლების ჩანაცვლება ვერ იქნება, მაგრამ იძლევა საშუალებას შენარჩუნებულ იქნეს ინტერესი და მუდმივობა. |
| <b>ძირითადი საშუალებები და მოწყობილობა</b>                        | ძნელია ქაღალდის, სასწავლო სახელმძღვანელოების, დაფების, კალმების, ფანქრების, სკამების და მაგიდების გარეშე გაძლება. სიძნელეს ქმნის აგრეთვე ბნელი, ცივი ან ცხელი ოთახების არსებობა ან გარეშე ხმაური.                                                                                                                                                                                                           |
| <b>დახმარება</b>                                                  | ბევრი სკოლა წყვეტს ზოგიერთ თავის პრობლემას მშობლების დახმარებით ან სხვადასხვა სოციალური ორგანიზაციების მეშვეობით.                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <b>მრავალმხრივი პრობლემები</b>                                    | ყველა პრობლემა უფრო ძნელი გადასაჭრელია, თუკი იგი რამდენიმე კომპონენტისაგან შედგება – მაგალითად თუკი კლასები შერეულია და შედგება სხვადასხვა შესაძლებლობის მოსწავლეებისაგან, რომლებიც სხვადასხვა ასაკის არიან და ამას ემატება სასწავლო მასალების და საშუალებების ნაკლებობა.                                                                                                                                   |

### 3. სასწავლო მასალა

ჯანსაღი კვების სწავლებისას კარგი სასწავლო მასალა სასიცოცხლო როლს ასრულებს. ის დახმარებას უწევს მასწავლებლებს არა მარტო ბავშვების განათლების საკითხებში, მათ აგრეთვე შეუძლიათ დახმარება გაუწიონ მასწავლებლებს, რომ თავად ისწავლონ საგანი და მეთოდოლოგიის შედგენა. სასწავლო მასალების როლი მასწავლებლების კვალიფიკაციის ამაღლებაში განსაკუთრებით მნიშვნელოვანია და რეალური დახმარება უნდა გაუწიონ მასწავლებლებს, რომლებიც გზას ახალი მასალების მეშვეობით იკვალავენ.

#### ■ აქტივობა 6 სასწავლო მასალები

საჭიროა არსებული მასალების გადახედვა იმ თვალსაზრისით, თუ რამდენად ახდენს ისინი რეალურ გავლენას ბავშვების ცოდნაზე, შეგრძნებებსა და ქცევაზე საკვებთან და კვებასთან დაკავშირებით. ეს შეიძლება დამოკიდებული იყოს იმაზე, თუ რა მოცულობით ასახავს ისინი ჯანსაღი კვების პრინციპებს, რომელსაც მხარს უჭერს მოცემული დაგეგმვის სახელმძღვანელო. გარდა ისეთი სასწავლო ასპექტებისა, როგორიცაა გაკვეთილების ხანგრძლივობა, გამოყენებული ენის დონე და ასე შემდეგ, შესწავლილი უნდა იყოს შემდეგი საკვანძო სფეროები:

#### მიზნები:

- ჩანს თუ არა სასწავლო მასალებზე ნათლად ის ეფექტი, რომლის მიღწევაც საჭიროა არსებულ მასალაზე დაყრდნობით?
- წარმოადგენს თუ არა მის მიზანს მიდგომების, შეგრძნებების და ქცევის განვითარება, ისევე, როგორც ცოდნის გაღრმავება?
- გააჩნია თუ არა მას რეალური უნარი, რათა მოახდინოს ბავშვთა კვების გაუმჯობესება.

#### მასწავლებელთა ინსტრუქტაჟი

- გადმოცემულია თუ არა მასალებში ის მიზნები, რომლებიც მასწავლებლებმა უნდა განახორციელონ.
- ახდენენ თუ არა ისინი მასწავლებლებისათვის სწავლების მნიშვნელობის ნათელ დემონსტრირებას?
- ხდება მასწავლებელთა ინსტრუქტაჟი საგნის შესახებ?
- განხილულია თუ არა სწავლების პოტენციური სიძნელეები?

#### ადგილობრივი საკითხები

- არის თუ არა მცდელობა მოხდეს სწავლების გარკვეულწილად ლოკალიზება, მაგალითად ილუსტრაციებით და მაგალითებით, მასწავლებლებისათვის კონსულტაციების გაწევით, რათა მათ მოიხმარონ მსგავსი მაგალითები?
- აქვთ თუ არა მასწავლებლებს შესაძლებლობა გაიგონ თუ რას ფიქრობს და როგორ იქცევა ადგილობრივი მოსახლეობა?

#### საქმიანობა

- ასახავს თუ არა საქმიანობა (საშინაო დავალების ჩათვლით) სწავლების მიზნებს?
- არის თუ არა მათში რეალური მცდელობა, ჩაერთონ ბავშვების ცხოვრებაში და გამოაყენებინონ მიღებული ცოდნა?
- ცდილობენ თუ არა ისინი გამოიკვლიონ, თუ რას ფიქრობენ ბავშვები, რას გრძნობენ და რას აკეთებენ?
- არიან თუ არა ბავშვები მათი მეშვეობით უშუალოდ ჩართული პროცესში?
- აძლევენ თუ არა ისინი საშუალებას ბავშვებს ჰქონდეთ არჩევანი და ასპარეზი აქტიური სწავლისათვის?

- გამოიყენება თუ არა ერთობლივი აქტივობა, დიალოგი, თანამშრომლობა, გამოცდილების გაზიარება?
- არის თუ არა გარემოზე, ოჯახზე და საზოგადოებაზე დაკვირვების და ურთიერთობის მცდელობები?
- არის თუ არა მასალები მასტიმულირებელი? გამოიყენება თუ არა სურათები, დადგმები, მოთხრობები, საგაზეთო ამონაჭრები, ფიზიკური აქტივობა, მსჯელობა და ასე შემდეგ საჭიროების შესაბამისად? კეთდება თუ არა ეს ყოველივე შემოქმედებითად?

### შეფასება და გადასინჯვა

- მასალების საფუძველზე არის თუ არა მცდელობა შემოწმების, თუ იქნა მიღწეული დასახული მიზანი?
- ხდება თუ არა ნასწავლი მასალის ხელმეორედ გადამუშავება შემდეგ გაკვეთილებზე?

თუ არსებული მასალა არასრულია, ძვირადღირებულ გადაწყვეტას წარმოადგენს სრულიად ახალი მასალის შექმნა. ნაკლებ ძვირადღირებულ გადაწყვეტას წარმოადგენს ახალი მასალის დამატება, ან უფრო მარტივად, არსებული მასალის განვრცობა და ადაპტირება სწავლების პროცესში.

ყველა ეს ინიციატივა შეიძლება განხორციელდეს მასწავლებელთა ადგილზე მომზადების მეშვეობით და გამოავლინოს დაფარული მონაცემები. ადგილობრივად შექმნილი მასალა, რომელიც გამოცდილი და ტესტირებულია ადგილობრივ სკოლებში, ნამდვილად კარგ საფუძველს წარმოადგენს უფრო ფართომასშტაბიანი პუბლიკაციებისათვის.

■ **აქტივობა 7 პრობლემები**

---

## გ დასკვნა

■ **აქტივობა 8 შეჯამება**

ექვგარეშეა, რომ “პროგრესული” მიდგომის ზოგიერთი ელემენტი მიზანშეწონილია ჯანსაღი კვების სწავლებისათვის. მაგრამ ამასთან ერთად, საჭიროა ფრთხილი მიდგომა იმ შემთხვევაში, როდესაც ტრადიციული სწავლების ეფექტური მეთოდები, რომლებიც უკვე არსებობს, დაუმსახურებლადაა უგულვებელყოფილი. სწავლებისადმი მიდგომის ფორმირება ბევრი ფაქტორის ზეგავლენით ხდება: საერთო კულტურა და მოლოდინები; მასწავლებელთა ტრენინგი, მათი გამოცდილება და მათი შეხედულება განათლების შესახებ; სასწავლო პროგრამა, სახელმძღვანელოები და გამოცდების “გამეორებითი” ეფექტი; საკლასო ოთახში არსებული რესურსები და საშუალებები, ისევე, როგორც საკლასო ოთახის პირობები და კლასის სიდიდე. ბევრი მათგანი ცალკეული სკოლების და საგანმანათლებლო სფეროს ხელმძღვანელობის კონტროლის მიღმა არის, ასე რომ ცალკეული სკოლების მიერ არჩეული მიდგომა შეიძლება სხვადასხვაგვარი იყოს.

ექვგარეშეა, რომ სასწავლო მიდგომები საბჭოს მიერ უნდა იყოს პროპაგანდირებული. საჭიროა, აგრეთვე, რათა ტრადიციული და პროგრესული მიდგომები წარმატებულად იქნეს გამოყენებული სკოლების მიერ ჯანსაღი კვების რეჟიმის საკითხებზე სწავლების პროცესში.

მიუხედავად ამისა, ყოველთვის გამოიძებნება მოთხოვნა მცირე გაუმჯობესების შესატანად და ექსპერიმენტისათვის. სკოლებმა უნდა დაიწყონ მათი ამჟამინდელი მიდგომის აღწერით და მათი დამოკიდებულებით ამის მიმართ. მათ უნდა აირჩიონ რიგი მეთოდებისა, რომელთა გაძლიერებაც მათ სურთ, შემდეგ გადახედონ ადამიანურ და მატერიალურ რესურსებს, რომელთაც შეუძლიათ დახმარების აღმოჩენა ან ცვლილების დამუხრუჭება. იმის გამო, რომ ყველაფერი კეთდება ბავშვთა ჯანმრთელობისათვის, ყოველთვის ღირს ამისათვის გარკვეული ძალისხმევის გამოყენება.

## ფაზა გ: სამოქმედო გეგმები

---

ფაზაში **გ** მოცემულია მოქმედების დაგეგმვა. მისი მიზანია სამოქმედო გეგმის შემუშავება სასკოლო გარემოსათვის და კლასისთვის, რომელშიც განხორციელებული იქნება ფაზის **ა** პრინციპები და რომელიც მისცემს სკოლებს შანსს წარმატების მოსაპოვებლად იმ გარემოებებში, რომლებიც აღწერილია ფაზაზე **ბ**.

**გ1** ეხება ზოგად ცვლილებებს და იმას, თუ როგორ შეიძლება მოქმედების განაწილება საგანმანათლებლო სისტემის სხვადასხვა დონეზე

**გ2** ეხება სასკოლო გარემოს სამოქმედო გეგმას, რომლის დროსაც გამოიყენება ნაწილში **ბ4** იდენტიფიცირებული პრიორიტეტები.

**გ3** ეხება საკლასო პროგრამების სამოქმედო გეგმას, რომლის დროსაც გამოიყენება ნაწილში **ბ1, ბ2** და **ბ5** იდენტიფიცირებული პრიორიტეტები.

ყველა სამოქმედო გეგმა აპელირებს იმ მიდგომებსა და სტრატეგიებზე, რომლებიც იდენტიფიცირებულია **ბ3** და **ბ6** ნაწილებში, და აგრეთვე სტრატეგიის ცვლილებებზე, რომელზედაც საუბარი იყო **გ1** ნაწილში.

ქრესტომათია ფაზაზე **გ** იძლევა მონახაზს იმის შესახებ, თუ რა უნდა გაკეთდეს და იძლევა განმარტებას მისი მნიშვნელობის თაობაზე.

აქტივობები ფაზაზე **გ** განიხილავს შემდეგს:

- პროგრამის ჩარჩოების მასშტაბის და მოცულობის დადგენის პროცესი;
- პრობლემების და ამოცანების იდენტიფიცირება;
- მიზნების დამუშავება-დაზუსტება;
- კრიტერიუმების განსაზღვრა და სამოქმედო გეგმების შემუშავება;
- პროცესის ილუსტრირება პრაქტიკულ მეცადინეობაზე და შედეგების გამოვლენაზე დაყრდნობით, რომელიც წინა ორი ფაზისათვის იქნა შემუშავებული.

## შენიშვნები ეროვნული სასწავლო პროგრამის შემდგენლებისათვის

ნაწილი გ1 საინტერესო უნდა იყოს ეროვნული სასწავლო პროგრამის შემდგენლებისათვის, განსაკუთრებით, თუკი მათ სურთ წამოაყენონ წინადადებები მრავალსაფეხურიანი მიდგომის შესახებ ჯანსაღი კვების რეჟიმის საკითხებზე განათლების შესახებ, გაავრცელებენ რა ინიციატივას ეროვნულ, რაიონულ და ადგილობრივ დონეზე (ნაწილი გ1). “საქმიანობის დაგეგმვის” ნაწილები გ2 და გ3 ძირითადად მიმართულია ცალკეული სკოლებისადმი ან ჯგუფებისადმი და იგი წარმოადგენს ინტერესის საგანს ეროვნული სასწავლო პროგრამის შემდგენლებისათვის იმდენად, რამდენადაც მათ შეუძლიათ დახმარება აღმოუჩინონ სკოლებს მათი სამოქმედო გეგმის განხორციელებაში. თუმცა მოცემული ნაწილები აგრეთვე აყენებს წინადადებას სტრატეგიის შესახებ, თუ როგორ უნდა იმართებოდეს სასწავლო გეგმის განვითარების პროცესი ეროვნული საგანმანათლებლო სამსახურის შიგნით და იმ გზების შესახებ, რომლის ფარგლებში სხვა ეროვნულ სამსახურებს და ორგანიზაციებს შეუძლიათ გააუმჯობესონ ურთიერთობა და თანამშრომლობა სკოლებთან. აღნიშნული შეიძლება დაემატოს სასწავლო პროგრამის შედგენის ანგარიშის საბოლოო “რეკომენდაციების” ნაწილს.



## ნაწილი გ 1

### პრიორიტეტები და სტრატეგიები

#### ❶ მიზნები

- მენეჯმენტის შეცვლის სტრატეგიის შერჩევა
- ცვლილებების მასშტაბის განსაზღვრა
- სამოქმედო პრიორიტეტების შერჩევა

#### 📄 შინაარსი

შესავალი

- ა. საკუთრება და ცვლილება – ვისი მოსაზრებაა ეს?
  1. ცვლილების მართვა
  2. უფლება საკუთრებაზე
  3. გზები და საშუალებები
- ბ. მოქმედების ფარგლები – როგორია მანევრირების საშუალება?
  1. მოქმედების დონეები
  2. ინსტიტუციური ფარგლები
- გ. ქმედებების განხორციელება სკოლებში – მოქმედების სამი სფერო
  1. რისი გაკეთებაა საჭირო
  2. ვინ და როგორ
  3. განხილვა და რეკომენდაციები
  4. სკოლის ჯანმრთელობის და კვების საკითხების კომიტეტის შექმნა
- დ. პრიორიტეტების დასახვა – რა უნდა გაკეთდეს პირველ რიგში?

#### 📌 რეზიუმე

მოცემულ ნაწილში განხილულია ცვლილებების და განახლების განხორციელების შესაძლებლობა - როგორ შეიძლება საზოგადოდ ცვლილების განხორციელება, რა სახის ცვლილებების განხორციელება შესაძლებელია მოცემული სტრუქტურების ფარგლებში და რა მოლოდინები არსებობს, რა მონაწილეობა უნდა მიიღოს მასში სკოლამ და როგორ უნდა დასახოს მან თავისი პრიორიტეტები

## შენიშვნები ეროვნული სასწავლო პროგრამის შემდგენლებისათვის

ქრესტომათიის ა და ბ ნაწილები წარმოადგენს ეროვნული სასწავლო პროგრამის დამმუშავებლებისათვის პირდაპირ ინტერესს, თუკი მათ სურთ რეკომენდაციების შემუშავება ცვლილებების განხორციელების მიზნით და პასუხისმგებლობის განაწილების თვალსაზრისით ჯანსაღი კვების სწავლების მისაღებად. გ და დ ნაწილები წარმოადგენენ ინტერესის საგანს ეროვნული სასწავლო პროგრამის დამმუშავებლებისათვის, თუკი ისინი გეგმავენ სკოლების დახმარებას საკუთარი ინიციატივის საფუძველზე – მაგალითად, სახელმძღვანელო მითითებების დამუშავების მეშვეობით სასკოლო გარემოსათვის ან მოსაზრებების მიწოდებას კვების საკითხებზე ორიენტირებული პროექტების მოსამზადებლად.

აქტივობას 4 მეშვეობით შეიძლება დავეხმაროთ მოსაზრებების გენერირებას ჯანსაღი კვების სწავლებისადმი შესაძლო მრავალსაფეხურიანი მიდგომისათვის.

## შესავალი

ჩვენ უკვე დავამუშავეთ სიტუაციური ანალიზის (ბ1, ბ6) ექვსი ნაწილი და განვიხილეთ შემდეგი ასპექტები:

- ბავშვების კვების რაციონის საჭიროებები;
- ჯანმრთელობის დაცვის არსებული რესურსები და მონიტორინგის და ჯანდაცვის ორგანოებისადმი მიმართვის სისტემები;
- საგანმანათლებლო მხარდაჭერა ჯანმრთელობის და კვების სფეროს ინტერვენციებისთვის;
- საკვებზე და კვების ჩვევებზე არსებული ინფორმაცია მოცემულ რაიონში;
- სკოლის კავშირები აქტიური და პოტენციური – ოჯახთან და საზოგადოებასთან;
- სკოლის ფიზიკური გარემო და მისი საჭიროებები;
- კლასის სასწავლო პროგრამა და მისი ადგილობრივი კომპონენტი;
- საგანმანათლებლო მიდგომა და როგორ შეიძლება მისი მისადაგება ჯანსაღი კვების სწავლებისათვის;
- პირობები მასწავლებლებისა და კლასისათვის;
- სასწავლო მასალები.

სიტუაციის ანალიზმა წარმოაჩინა რიგი პრიორიტეტული საჭიროებები, როგორც გადაუდებელი, ასევე გრძელვადიანი. ზოგი ამ ამოცანათაგანი შეიძლება თავად სკოლის მიერ იქნეს გადაჭრილი სკოლის გარემოში და საკლასო ოთახში. ფაზაზე გ ჩვენ გადავდივართ სამოქმედო გეგმებზე - ზოგიერთი აღნიშნული საჭიროების გადასაჭრელად. მაგრამ ვიდრე დეტალურ სამოქმედო გეგმას (ნაწილები გ2 და გ3) გადავხედავთ, პირველად განვიხილოთ რას ნიშნავს ცვლილება, რამდენად შორს შეგვიძლია წავიდეთ ამ ცვლილების მიხედვით და როგორი უნდა იყოს ჩვენი პრიორიტეტები.

## ა საკუთრება და ცვლილება: ვისი იდეაა ეს?

### 1. ცვლილების მართვა

ახალი სასწავლო პროგრამა მიმართულია ცვლილებებისაკენ და სკოლები, განათლების სფეროს ადგილობრივი წარმომადგენლები ან სამინისტროები არიან “ცვლილების განმახორციელებელი ორგანოები”. ეს კრიტიკულად მნიშვნელოვანი როლია. მართვის საკითხების ექსპერტები განიხილავენ ცვლილებას როგორც ერთ-ერთ უმნიშვნელოვანეს ამოცანას, რომელიც ორგანიზაციის წინაშე დგას, რადგანაც ის ხშირად არასწორი გზით ვითარდება. ორგანიზაციაში ბევრი ადამიანი განიხილავს ცვლილებებს როგორც საშიშ მოვლენას, რომელიც შრომისუნარიანობას აქვეითებს და შთანთქმავს დროს და ენერგიას. ხშირად ადამიანები წინააღმდეგობას უწევენ არა ცვლილების არსს, არამედ თავად ცვლილებას და იმას, რომ მათ ხშირად თავს ახევენ ცვლილებას.

- **აქტივობა 1** ცვლილების გამოცდილება (არ არის სავალდებულო)

რასაკვირველია ყველა ამგვარად არ ფიქრობს. “ახალი ცოცხები”, რომლებიც ფაქტიურად ახორციელებენ ცვლილებებს, ჩვეულებრივ ენთუზიანებით არიან გამსჭვალული და აქვთ გმირული შემართება. მათ, ჩვეულებრივ, არ აქვთ ილუზიები იმ ანტაგონიზმთან დაკავშირებით, რომელსაც ისინი აწყდებიან კოლეგებში და დაქვემდებარებულ ადამიანებში.

ამრიგად, დამოკიდებულება ცვლილებისადმი დიდად არის დამოკიდებული იმაზე, ვის "ეკუთვნის" ცვლილება, ანუ ვინ არის "ცვლილებების" გამტარებელი და ვინ უნდა "დაემორჩილოს ცვლილებებს".

ბევრი რამ ამავე დროს დამოკიდებულია ინსტიტუციურ კულტურაზე. მაგალითად:

- ზოგიერთი დაწესებულებები კარგად რეაგირებენ ზემოდან წამოსულ ბრძანებებზე. ცალკეული წევრები ზედნიერები არიან იმით, რომ გადაწყვეტილების მიღებას მენეჯმენტს ანდობენ.
- ზოგიერთი მმართველი ორგანო ცდილობს ისე წარმოადგინოს, რომ ამ საკითხთან დაკავშირებულ მხარეებთან კონსულტაციებს აწარმოებს, მაგრამ საბოლოოდ მაინც თავს ახვევს მათ თავის გადაწყვეტილებას. აღნიშნული სახის ფუჭი კონსულტაციები შეიძლება დასრულდეს კიდევ უფრო გულდასაწყვეტი შედეგებით - უფრო ხშირად ცვლილებებისთვის, ვიდრე ავტოკრატიული მენეჯმენტისთვის.
- ზოგიერთი დაწესებულება ქვემოდან ზემოთ მიმავალ ინიციატივებს ხელ უწყობს მენეჯმენტის პოლიტიკის ან იმის გამო, რომ ეს სისტემა უფრო კოლეგიალურია, ვიდრე იერარქიული.
- ზოგიერთ შემთხვევაში მენეჯმენტი არ არის აქტიური და ორგანიზაციის თანამშრომლებმა გამოიჩინეს გზა, რათა ითანამშრომლონ ერთმანეთთან, რომ საქმე წინ წავიდეს.

და ბოლოს, იმის განხილვისას იმუშავებს თუ არა ცვლილებები, დაწესებულებებს სჭირდებათ გაარკვიონ რა მოლოდინები აქვთ ადამიანებს და რამდენად იმოქმედებს მათზე ცვლილება.

## 2. საკუთრების გაფართოება

ცვლილებების მხარდაჭერის ერთ-ერთი სტრატეგია არის ცვლილებაზე საკუთრების გაფართოება. ამგვარად ყველა მონაწილეს აქვს თავისი წილი და იმის შეგრძნება, რომ ახალი იდეები მათ ეკუთვნით.

როდის აქვს ამას მნიშვნელობა? მაგალითად, ჩვეულებრივ არავინ ატარებს კონსულტაციებს სახელმწიფოს დონეზე საფოსტო მარკის დიზაინის თაობაზე, ან იმასთან დაკავშირებით, რა რაოდენობის ნათურებია საჭირო პარლამენტის შენობაში. მოსახლეობის უმეტესობას ურჩევნია მსგავსი გადაწყვეტილებები მათ მაგივრად სხვამ მიიღოს. მეორე მხრივ, გადაწყვეტილების კუთვნილების გაფართოებას დიდი მნიშვნელობა აქვს "გულებისა და გონებისათვის", სადაც მნიშვნელოვანია ადამიანთა ინტერესების ჩართვა, მათი მხარდაჭერის მოპოვება და მათი ენერგიის გამოყენება.

ჯანსაღი კვების სწავლების საკითხებში ზოგიერთი ზემოდან ქვემოთ მომავალი ჩარევა სასარგებლოა და აუცილებელი - მაგალითად, ჯანმრთელობის დაცვის ინტერვენციების საკითხებს ჩვეულებრივ ხელმძღვანელობა გადაწყვეტს. ასევეა სანიტარიის და ჯანმრთელობის მონიტორინგის წესების და ჯანდაცვის ორგანოებისადმი მიმართვის სისტემა. მაგრამ ინიციატივათა უმეტესობა, რომლებიც აქ იყო განხილული - ურთიერთობები ოჯახთან და საზოგადოებასთან, სწავლების მეთოდები და ასე შემდეგ - დამოკიდებულია სკოლის თანამშრომლების და მასწავლებლების კეთილ ნებაზე და თანამშრომლობაზე და იგი არ იმუშავებს მანამ, სანამ მონაწილეებს არ ექნებათ იმის შეგრძნება, რომ ეს ცვლილებები მათ ეკუთვნით. მათ ესაჭიროებათ საკუთარი სიტყვით თქმა მიმდინარე

პროცესებთან დაკავშირებით. ამიტომ “საკუთრების გაფართოება” პროგრამის მნიშვნელოვანი ნაწილია.

■ **აქტივობა 2** ზემოდან ქვემოთ თუ ქვემოდან ზემოთ?

### 3. მიმართულებები და საშუალებები

რას ნიშნავს ცვლილებების განმახორციელებელი ორგანოებისთვის ცვლილებების მონაწილეებისთვის “საკუთრების” მინიჭება?

უპირველეს ყოვლისა, ეს ნიშნავს, რომ მათ უნდა შეუასუსტონ კონტროლი. ზოგიერთი მათი მოსაზრება შეიძლება უფრო ფართო წრეს წარუდგინონ, რომელმაც შეიძლება შეცვალოს, უარი სთქვას ან იგნორირება გაუკეთოს ზოგიერთ მათ არჩევანს. მაგალითად, კოლის დელეგატები ან სკოლის ჯგუფების დელეგატები უნდა დაბრუნდნენ უკან და განიხილონ გადაწყვეტილება, რომელიც მიღებულია სემინარზე სხვა მონაწილეებთან (ერთობლივი საქმის ორგანიზატორი) ერთად. ეს გარდაუვალია - თუკი მიმდინარეობს რეალური კონსულტაცია, უნდა იყოს რეალური არჩევანის საშუალება.

მეორე მხრივ, ადამიანთა დიდი ჯგუფი არ არის კარგი გადაწყვეტილების “მიმღები”. ცვლილებების განმახორციელებელ ორგანოებს “აღმასრულებელი” როლის თავის თავზე აღება უხდებათ, რაც შეიძლება ნიშნავდეს ბევრი ადმინისტრაციული გადაწყვეტილების მიღებას დამოუკიდებლად, ანუ გარკვეული კონტროლის განხორციელებას. მათ შეუძლიათ მისცენ ადამიანებს არჩევანის საშუალება იმის თაობაზე, როგორაა საჭირო (ან საჭიროა თუ არა) მონაწილეობის მიღება, მაშინ, როდესაც ამავე დროს უნდა დაარწმუნონ ისინი იმაში, რომ გადაწყვეტილების მიღება მოხდა მათთვის. ამრიგად, მნიშვნელოვანია, რომ ცვლილებების განმახორციელებელმა ორგანოებმა ადამიანებთან ურთიერთობა დაამყარონ და უზრუნველყონ მათი ინტერესი და მონაწილეობა.

■ **აქტივობა 3** რეცეპტები ცვლილებების მართვისათვის

---

## ბ საქმიანობის ფარგლები: რა საშუალება არსებობს მანევრირებისათვის?

### 1. საქმიანობის დონეები

სამოქმედო გეგმები შეიძლება შემუშავებულ იყოს სხვადასხვა დონეზე:

- ცალკეული სკოლებისათვის;
- სკოლათა ჯგუფისათვის, რომლებიც ერთსადაიმთხვე რაიონში მდებარეობენ;
- რაიონის დონეზე;
- ეროვნულ დონეზე.

ე.ი. სასწავლო პროგრამის სხვადასხვა საკითხები შეიძლება შემუშავებულ იქნეს სხვადასხვა დონეზე. მაგალითად, განხორციელდეს ეროვნული კონტროლი კლასის სასწავლო პროგრამაზე, მაგრამ სრული ავტონომია მიეცეს ცალკეულ სკოლებს სასკოლო გარემოს საკითხებში. ან სკოლის გარემო შეიძლება იყოს ადგილობრივი ხელმძღვანელობის კონტროლის ქვეშ, ხოლო კლასის სასწავლო პროგრამის დიდი ნაწილის შესახებ გადაწყვეტილების მიღება წარმოებდეს რაიონის დონეზე. ან ცალკეული სკოლა შეიძლება



იყოს თავისუფალი საკლასო სწავლების ზოგიერთ სფეროში, მაშინ, როდესაც რაიონული ან ეროვნული განათლების ხელმძღვანელები შეიმუშავენ მხოლოდ დირექტივებს ან ზოგად იდეებს პროექტებისათვის. საგანმანათლებლო დახმარება ჯანსაღი კვების სწავლებისათვის შეიძლება დატოვებულ იქნეს სკოლებისათვის ან შეიძლება დაევალოს ადგილობრივ ჯანმრთელობის დაცვის საკითხების ხელმძღვანელებს, განათლების სფეროს ხელმძღვანელებს ან სპეციალურ დახმარების პროგრამებს.

და ასე შემდეგ. თუ კვების შესახებ სწავლების საკითხებს სერიოზულად აღვიქვამთ, ბევრი მულტინაციონალური ინიციატივა გახდება შესაძლებელი. ერთ-ერთი შეთავაზება მდგომარეობს იმაში, რომ შეიქმნას დაგეგმვის სახელმძღვანელო ექსპერიმენტალურად ადგილობრივ დონეზე და მხედველობაში იქნეს მიღებული შედეგები ეროვნული სასწავლო პროგრამის განვითარებისას. მეორე მდგომარეობს იმაში, რომ მოხდეს ძირითადი სასწავლო პროგრამის მიღება ეროვნულ დონეზე და მასწავლებელთა ტრეინინგი, ადგილობრივი სასწავლო პროგრამის დამუშავება და სასწავლო მასალების მომზადება.

## 2. ინსტიტუციური სქემა

ის, რაც შეიძლება გაკეთდეს რომელიმე კონკრეტულ სკოლაში ან საგანმანათლებლო სამსახურში დიდად იქნება დამოკიდებული ინსტიტუციურ სქემაზე, თუ როგორ ხდება პასუხისმგებლობის განაწილება და მოქმედების რა თავისუფლების უფლება არის თითოეულ დონეზე. ყველა ქვეყანაში ეს სტრუქტურული ელემენტები სხვადასხვანაირადაა მოწყობილი. ზოგი პასუხისმგებლობა და ზოგიერთი მონაწილე მხარე მოცემულია ცხრილში 22.

### ცხრილი 22. ინსტიტუციური სქემა: პასუხისმგებლობები და ორგანიზაციები

#### პასუხისმგებლობები

- სასკოლო სასწავლო პროგრამა, ეროვნული და ადგილობრივი.
- მასწავლებელთა თავდაპირველი ტრეინინგი: სასწავლო პრაქტიკა და მონიტორინგი; მასწავლებელთა კვალიფიკაციის ამაღლება ადგილზე და თანამშრომელთა ტრეინინგი.
- გამოცდები ან სკრინინგი, ეროვნული და ადგილობრივი.
- სასწავლო მასალები; სწავლების მეთოდოლოგია; კონსულტაციები მასწავლებლებისათვის მეთოდისა და შინაარსის განხრით; მასწავლებელთა უზრუნველყოფა რესურსებით.
- საკვები სკოლაში და სურსათი სკოლის შენობებში;
- წყლის და სანიტარიის საშუალებები; სკოლის სათავსოების მოვლა და მათი გაუმჯობესება; სკოლის ბაღები (მათი არსებობის შემთხვევაში).
- ჯანმრთელობის შემოწმება და აცრა; ჯანმრთელობის მონიტორინგი და ჯანდაცის ორგანოებისათვის მიმართვის სისტემები; ინფორმაცია ჯანმრთელობის და განათლების შესახებ.
- პროექტები და კამპანიები მთელი სკოლისათვის; სახსრების მოპოვება, კლასგარეშე საქმიანობა.
- კავშირი ოჯახებთან; კავშირი საზოგადოებასთან; კავშირი ჯანმრთელობის დაცვის სამსახურებთან.
- სასკოლო პოლიტიკა და ამოცანის განსაზღვრა; სასკოლო წესები.

#### მონაწილე ორგანიზაციები

- განათლების სამინისტრო – მაგალითად, მასწავლებელთა გადამზადების დეპარტამენტი, სასწავლო პროგრამების დამუშავების დეპარტამენტი; ეროვნული ინსპექტორატი.
- ეროვნული საგანმანათლებლო საბჭოები და პროფესიული სწავლების ინსტიტუტები.
- სასწავლო ლიტერატურის გამომცემლები; სამაუწყებლო ორგანიზაციები.
- განათლების სფეროს ადგილობრივი ხელმძღვანელები – ინსპექტორები და კონსულტანტები, რესურს ცენტრები, მასწავლებელთა მოსამზადებელი კოლეჯები.
- ადგილობრივი საბჭო.
- ადგილობრივი ხელმძღვანელობა, საზოგადოება, ეკლესიები, მშობლები, მშა (ადგილობრივი და ეროვნული).
- სხვა ორგანიზაციები – საერთაშორისო, ეროვნული და ადგილობრივი – მაგალითად, საქველმოქმედო დაწესებულებები, ფონდები, არასამთავრობო ორგანიზაციები, დახმარების სააგენტოები და ორგანიზაციები.
- ჯანმრთელობის სამინისტრო და სკოლის ჯანმრთელობის სამსახური, ადგილობრივი კლინიკები და საავადმყოფოები.
- მასწავლებელთა კავშირები.
- თავად სკოლა, სკოლის საბჭო, ჯგუფები და ინდივიდები სკოლის შიგნით.

სასურველია, რომ სკოლებმა ან საგანმანათლებლო ორგანიზაციებმა განსაზღვრონ, რომელ სფეროებზე აქვთ პირდაპირი კონტროლი და რამდენად შეიძლება ჩაერიონ იმ სფეროებში, რომლებიც არ არის მათ პირდაპირ პასუხისმგებლობაში. ეს შეიძლება არ იყოს ისეთი ნათელი ზუსტად განსაზღვრული, როგორც ეს თავიდან ჩანს. მაგალითად:

- შესაძლებელია ჯანსაღი კვების საკითხები შეტანილ იქნეს ადგილზე ტრეინინგის დროს მასწავლებელთა კვალიფიკაციის პროგრამაში სკოლის თხოვნის შესაბამისად, მაგრამ აღნიშნული წინასწარ უნდა იქნეს დაგეგმილი. შესაძლებელია გამოიყოს წამახალისებელი ჯილდოები მასწავლებელთა კვალიფიკაციის ამაღლებისათვის – მაგალითად, შეფასება ქულათა სისტემით, რომელიც გააუმჯობესებს წინსვლის პერსპექტივებს.
- განათლების სამინისტროებმა ან ადგილობრივი საგანმანათლებლო ხელისუფლების წარმომადგენლობებმა შეიძლება გამოსცენ ზოგადი სახელმძღვანელო პრინციპები (“გაიდლაინები”) სტრატეგიის თაობაზე. პრინციპები შეიძლება იყოს შედარებით მოქნილი ან ხისტი.
- იმ შემთხვევაშიდაც კი, როდესაც კლასის სასწავლო პროგრამა სკოლის კონტროლის მიღმაა, შეიძლება არ იყოს ბარიერები იმის თაობაზე, თუ როგორ ისწავლება საგანი, დამატებითი მასალების, ან კლასგარეშე პროექტების თაობაზე.
- მასწავლებელთა რესურს ცენტრებისათვის ხანდახან ხელმისაწვდომია გრანტები.
- დაფინანსება შეიძლება ხელმისაწვდომი იყოს სასკოლო გარემოს სხვადასხვა ასპექტის გასაუმჯობესებლად. სხვადასხვა ორგანიზაციები, შესაძლოა დაინტერესდნენ საგანმანათლებლო კომპონენტის განვითარებაში. დაფინანსების გამოყენება ხშირად ინფორმაციის ნაკლებობის ან სტიმულის ნაკლებობის გამო არ ხდება.
- მასწავლებელთა რესურს ცენტრებს და სხვა მსგავს ორგანიზაციებს ინტერნეტის მეშვეობით, შეუძლიათ დაუკავშირდნენ ჯანდაცვის ორგანიზაციებს, მოიპოვონ საინფორმაციო და საგანმანათლებლო მასალები ჯანსაღი კვების საკითხებში.
- დიდი მნიშვნელობა აქვს დროის სწორად შერჩევას. თუ, მაგალითად დადგა დრო ეროვნული სასწავლო პროგრამის განახლების, შეიძლება ჩატარდეს კონსულტაციები. თუკი ხდება პროექტების შემუშავება ჯანმრთელობის ან სოფლის მეურნეობის განხრით, მათთვის სასურველი იქნება კავშირი სკოლებთან. თუ რადიო ან სატელევიზიო პროგრამა, რომლებიც უკავშირდება ჯანმრთელობის საკითხებს, გადის ეთერში, სკოლებმა შეიძლება გამოიყენონ იგი ჯანმრთელობის საკუთარი საგანმანათლებლო პროგრამების მოსამზადებლად.

■ **აქტივობა 4 ინსტიტუციური ფარგლები (არ არის სავალდებულო)**

---

## გ აქტივობა სკოლებში - სამი საყურდღებო სფერო

ფაზაზე ბ ჩატარებულმა ანალიზმა გამოავლინა ორი ძირითადი საკითხი - ერთის მხრივ, რა არის გასაკეთებელი და მეორეს მხრივ, ვინ უნდა იყოს ჩართული და როგორ უნდა გაკეთდეს.

## 1. რა უნდა გაკეთდეს

მიუხედავად იმისა, რომ გასაკეთებელი ბევრია, ფაქტიურად ძირითადი სივრცე სკოლებში საქმიანობის დაგეგმვისათვის მხოლოდ ორია: სასკოლო გარემო და საკლასო ოთახი. სამოქმედო პრიორიტეტები სასკოლო გარემოსათვის მოიცავს რამდენიმე ელემენტს, რომელთა შესახებაც არის საუბარი ნაწილში ბ4 - სასკოლო სტრატეგია და ფილოსოფია; ტრენინგის საჭიროებები, ფიზიკური გარემო, სასკოლო კვების პრაქტიკა, მთლიანი სკოლის საქმიანობა და სხვადასხვა როლების მოდელები. პრიორიტეტები კლასისათვის მოიცავს შინაარსს, თანმიმდევრობას და სასკოლო პროგრამას (ნაწილი ბ5) ისევე, როგორც ადგილობრივი მნიშვნელობის და საჭიროებების საკითხებს (ნაწილები ბ1 და ბ2).

## 2. ვინ და როგორ

სასწავლო პროგრამის მესამე შემადგენელს - ოჯახი და საზოგადოება ძირითადად ეხება ვინ არის ჩართული მოცემულ სამოქმედო გეგმებში და როგორ წარმოებს მათი განხორციელება. მაგალითად, ოჯახთან დაკავშირებული ერთ-ერთი ამოცანაა ის, რომ ბავშვებმა ნასწავლი მასალა ოჯახის წევრებს გადასცენ, - მაგრამ უპირველეს ყოვლისა, უნდა არსებობდეს ის, რასაც გადასცემენ! ამრიგად “ოჯახის ჩართვა” წარმოადგენს კლასის სასწავლო პროგრამის კომპონენტს. ან, თუ ჩვენ მივმართავთ საზოგადოებრივ რესურსებს, ამას იმიტომ ვაკეთებთ, რომ ისინი კარგად ერგებიან ჩვენი კლასის სასწავლო პროგრამის მიზნებს, ან ჩვენ გეგმებს სასკოლო გარემოსათვის. სხვა ასპექტები, რომლებიც ჩვენ განვიხილეთ - მაგალითად, სასწავლო მიდგომების არჩევა, მთელი სკოლის კოლექტივის ჩართვა, სტრატეგია ცვლილებების მენეჯმენტისთვის - ასევე გამოყენებულ იქნება ამ ორ სამოქმედო სივრცეში: ისინი გვთავაზობენ გზებს სასკოლო გარემოსთან და კლასის სასწავლო გეგმებთან დაკავშირებული საქმიანობის გასაუმჯობესებლად.

## 3. დისკუსიები და რეკომენდაციები

არსებობს აგრეთვე მოქმედების სხვა სფეროები, სადაც სკოლებს ან საგანმანათლებლო სამსახურებს არ შეუძლიათ განახორციელონ საქმიანობა ცალმხრივად, მაგრამ შეუძლიათ დასვან შეკითხვები და წამოადგინონ წინადადებები. სიტუაციის ანალიზი მსგავსი დისკუსიის დღის წესრიგისათვის ბევრ საკითხს აყენებს. მაგალითად, ჯანმრთელობის დაცვის სამსახურები უნდა იყვნენ ჩართულები დისკუსიაში მონიტორინგის და საცნობარო სისტემების გაუმჯობესების და კვების და ჯანმრთელობის ინტერვენციების თაობაზე. შეიძლება იყოს წინადადებები მასწავლებელთა ადგილზე ტრენინგისათვის ან არსებული სასწავლო მასალების ადაპტაციისათვის. აღნიშნული საკითხები შეიძლება წამოიჭრას სკოლის ჯანმრთელობის დაცვის და კვების კომიტეტში, რაიონის საგანმანათლებლო კომიტეტში, მასწავლებელთა მოსამზადებელ კოლეჯში ან განათლების სამინისტროში.

## 4. სკოლის ჯანმრთელობის დაცვის და კვების კომიტეტის შექმნა

ჯანმრთელობის და კვების კომიტეტი, როგორც ამის შესახებ ნათქვამია ნაწილში ბ3, შეიძლება იყოს მექანიზმი და ადგილი განხილვისათვის, კონსულტაციისათვის და მოქმედებისათვის. მან შეიძლება ძირითადი დატვირთვა მოაცილოს სკოლის კოლექტივს და უზრუნველყოს იგი ფასეული ინფორმაციით და კონტაქტებით. რა დონისაც არ უნდა იყოს საქმიანობა, მნიშვნელოვანია ყველა დაინტერესებული მხარის მონაწილეობა. აღნიშნული ეხება ოთხ შესაბამის სამთავრობო სექტორს (განათლების, ჯანმრთელობის დაცვის, საზოგადოებრივ სამსახურებს და სოფლის მეურნეობას), მშობლებს და ოჯახებს,

დაინტერესებულ საზოგადოებრივ ორგანიზაციებს, სკოლის კოლექტივს და სკოლის მმართველებს. ამავე დროს, ეფექტურობა უფრო მნიშვნელოვანია, ვიდრე წარმომადგენლობა: ყველაზე მნიშვნელოვანია, რომ წევრები იყვნენ აქტიურები და დაინტერესებულნი და ის, რომ კომიტეტი არ იყოს ძალიან მრავალრიცხოვანი.

თუკი მსგავსი ორგანოს შექმნა არ არის რეალური, შეიძლება განხილულ იქნეს მისი ალტერნატიული ვარიანტები. მაგალითად, შეიძლება შეიქმნას სპეციალური სამუშაო ჯგუფი, მოწვეულ იქნეს მმა იმისათვის, რომ შექმნას სამუშაო ჯგუფი, განსაზღვროს ჯანსაღი კვების საკითხებთან დაკავშირებული საქმიანობა მასწავლებელთა გადამზადების შიდა პროექტის ფარგლებში ან ითანამშრომლოს სპეციალურ პროექტში მასწავლებელთა გადამზადების ადგილობრივ კოლეჯთან.

მაშინაც კი, თუკი ჯანმრთელობის და კვების კომიტეტის შექმნა არ არის შესაძლებელი, აზრთა გაცვლა-გამოცვლა და განსახილველი საქმიანობის ჩამონათვალის გაკეთება მაინც სასარგებლო იქნება.

- **აქტივობა 5** სკოლის ჯანმრთელობის დაცვის და კვების კომიტეტი

---

## დ პრიორიტეტების დადგენა - რა უნდა გაკეთდეს პირველ რიგში

- **აქტივობა 6** პრიორიტეტების შერჩევა

ბევრი ფაქტორი ფაქტორი დაგვეხმარება იმის დადგენაში, თუ რა უნდა გაკეთდეს პირველი რიგში. პირველი რიგის პრიორიტეტების განსაზღვრისას მხედველობაში იქნება მიღებული მათი გადაუდებლობა და მნიშვნელობა, მაგრამ არა მხოლოდ ეს. ზოგიერთი სასწრაფო და მნიშვნელოვანი ქმედებები - მაგალითად, სკოლის პოლიტიკის ფორმულირება ჯანმრთელობის დაცვის და კვების საკითხებზე - არ არის ძვირადღირებული და არ საჭიროებს დიდ დროს. სხვა ქმედებები, როგორიცაა სასწავლო პროგრამის განახლება, შეიძლება იყოს უფრო რთული და დასჭირდეს მეტი დრო. სწრაფმა და მარტივმა ღონისძიებებმა, როგორიცაა ბავშვთა პოსტერების გამოფენა, შეიძლება წაახალისოს მონაწილეობის სურვილი და გაზარდოს მათი ცნობადობა. ხარჯები მნიშვნელოვანი საკითხია და დროს და თანხებს მოითხოვს. საჯაროობა მნიშვნელოვანია, რადგანაც ინტერესის აღმძვრელია ოჯახებისათვის, ხოლო საზოგადოების დახმარება უნდა იყოს ერთ-ერთი უმნიშვნელოვანესი საკითხი. აღნიშნული პრიორიტეტები უნდა ითვალისწინებდეს, რომ ჯანსაღი კვების სწავლება ხდება როგორც კლასში, ასევე მის გარეთ და მასში ასახულია სასკოლო გარემოც და არ არის დამოკიდებული მხოლოდ სასწავლო პროგრამაზე.

- **აქტივობა 7** შეჯამება

## ნაწილი გ2

### პროგრამა სასკოლო გარემოსათვის

#### ① მიზნები

- მთელი სკოლის პრიორიტეტების წინასწარი სამწლიანი გეგმის მომზადება ჯანსაღი კვების სწავლებისათვის
- მიზნების, კრიტერიუმების და სამოქმედო გეგმების მომზადება სასკოლო გარემოსათვის განკუთვნილი ინდივიდუალური პროექტებისათვის

#### შინაარსი

შესავალი

ა მოქმედების წინასწარი სქემა - სამწლიანი გეგმა

ბ მიზნები, კრიტერიუმები და სამოქმედო გეგმა - განხორციელებადი გეგმები

1. პრობლემები და გადაწყვეტილებები
2. მიზნების ფორმულირება
3. კრიტერიუმების განსაზღვრა
4. სამოქმედო გეგმების მომზადება

გ დასკვნა - ოთხფაზიანი პროცესი

#### პ ა რ ე ზ ი უ მ ე

მოცემული ნაწილის მიზანს წარმოადგენს წინასწარი სამწლიანი სამოქმედო გეგმის მომზადება ჯანსაღი კვების სწავლების მხარდაჭერის მიზნით სასკოლო გარემოში და მიზნების, კრიტერიუმების და დეტალური სამოქმედო გეგმების ფორმულირება ერთი კონკრეტული პროექტისათვის. ამ მიზნით, ამ ნაწილში განხილულია ოთხფაზიანი პროცესი, რომელიც უზრუნველყოფს სწავლების პროცესის გაუმჯობესებას საგანამანათლებლო თუ მატერიალური თვალსაზრისით, იმას, რომ ყველა, ვინც ამ პროცესშია ჩართული, აცნობიეროს, თუ რა მიზანია მისაღწევი და რომ მიღებული პრინციპები და სტრატეგიები პრაქტიკაში იქნეს გამოყენებული. პროცესის ილუსტრირება წარმოებს კონკრეტული სიტუაციების განხილვის მეშვეობით (აქტივობებით): პრაქტოს დაწყებითი სკოლის შადრევნები.



## **შენიშვნები ეროვნულ სასწავლო პროგრამის შემდგენლებისათვის**

თუ ეროვნული სასწავლო გეგმის შემდგენლები მიაღწევენ შეთანხმებას სამნაწილიანი სასწავლო გეგმის პრინციპებთან დაკავშირებით, მაშინ შეიძლება იმ გზებზეც იფიქრონ, რომლებიც სკოლის გარემოზე გავლენის მოხდენისათვის სკოლებს დასჭირდება, შესაძლებლობები შემდეგია:

- ა) სახელმძღვანელო პრინციპების შემუშავება სასკოლო გარემოსათვის განკუთვნილი შესაძლო პროექტებისათვის, ზოგი წარმატებული პროექტის დეტალური აღწერით. ეს იქნება საკლასო სასწავლო გეგმის დამხმარე დოკუმენტი;
- ბ) რაიონებისათვის დაგეგმვის სახელმძღვანელოს გამოყენებაში სკოლის ინსპექტორების და უფროსი მასწავლებლების ტრეინინგის შეთავაზება და გ1 ნაწილის გამოყენების რეკომენდირება სკოლის გარემოზე ფოკუსირებისათვის;
- გ) ნაწილების ბ4 და გ1-ის გამოყენების რჩევა მასწავლებლების ტრეინინგის პროექტისთვის;
- დ) სასწავლო მასალებში სასკოლო გარემოზე დაკვირვების და შეფასების ჩართვის რეკომენდაციების მიცემა.

## შესავალი

მოქმედების პრიორიტეტული სფეროების იდენტიფიკაციის შემდეგ შესაძლებელი ხდება ამ ნაწილში სამოქმედო გეგმების შემუშავება სასკოლო გარემოსათვის და კლასის შემდგომი სასწავლო პროგრამის შემუშავება. აუცილებელი იქნება იმის გადაწყვეტა, რა შეიძლება გაკეთდეს და რამდენად სწრაფად, რა დაჯდება ეს დროის ან ფულადი გამოსახულებით და როგორ შეიძლება ამ პროცესის მართვა, რათა მან ნამდვილად შეუწყოს ხელი ჯანსაღი კვების ჩვევის დანერგვას და კვების საკითხების შესწავლას.

იმისათვის, რომ პრიორიტეტები აქტივობაში გადაიხარდოს, ჩვენ ჩვეულებრივ ცნობიერად თუ არაცნობიერად უნდა გავიაროთ შემდეგი პროცესები:

- წინასწარი სქემის ჩამოყალიბება;
- პრობლემების დადგენა;
- მიზნების გარკვევა;
- კრიტერიუმების დადგენა;
- დეტალური სამოქმედო გეგმის შემუშავება.

მოცემული ნაწილი გაივლის ამ პროცესებს ერთი მეორის მიმდევრობით. ნაწილში ა განხილულია არსებული ზოგადი სქემა. ნაწილში ბ განხილულია დანარჩენი ოთხი ფაზა, იმისათვის, რათა მივიღეთ დეტალურ სამოქმედო გეგმამდე. მთელი პროცესი ილუსტრირებულია პრაქტიკული მეცადინეობით, რომლებშიც დეტალურად არის აღწერილი, თუ როგორ შეიმუშავა ერთ-ერთმა დაწყებითმა სკოლამ გეგმა სასკოლო გარემოს თუნდაც მცირე გაუმჯობესებისათვის.

რეალურ ცხოვრებაში ჩვენ იშვიათად ვართ ასეთი სისტემურები, მაგრამ იმის გააზრება, თუ რას აკეთებენ ადამიანები, ბუნებრივად უზრუნველყოფს იმას, რომ არაფერი მნიშვნელოვანი არ იქნება დავიწყებული. ამან შეიძლება გამოიწვიოს ახალი მოსაწონი იდეების წარმოქმნაც. ადამიანთა რამდენიმე ჯგუფის ერთობლივი მუშაობა ფრიად მნიშვნელოვანია თავად მონაწილეების ერთობლივი საქმიანობის და პროგრესის მიღწევის ფაქტიც.

## ა მოქმედების სქემა - სამწლიანი გეგმა

რა შეიძლება რეალურად გაკეთდეს? რესურსები ყოველთვის შეზღუდულია. ძალიან დიდი ვალდებულების აღება და მისი ცუდად შესრულება ხშირად უარესია, ვიდრე არაფრის გაკეთება, რადგან ამ დროს ნდობა იკარგება. ცალკეულ სკოლას, რომელიც სასკოლო გარემოსათვის სამოქმედო პრიორიტეტებზე მუშაობს, მოუხდება იმაზე დაფიქრება, თუ რა დრო შეიძლება დაიხარჯოს მთელი სკოლის საქმიანობისათვის ნებისმიერ სასკოლო წელს - გაკვეთილების დრო, დრო სკოლისგარეშე ღონისძიებებისათვის, როგორცაა მოგზაურობები, მოსამზადებლად და დაგეგმვისათვის საჭირო საათები. აღნიშნული საათები შეიძლება კიდევ გაიზარდოს, თუკი ზოგიერთი აქტივობა განხილულ იქნება მასწავლებლების კვალიფიკაციის ასამაღლებელი პროგრამის ნაწილად, ან თუ სკოლის დამხმარეებს და მშობლებსაც მოუწევთ დროის დახარჯვა ამ ღონისძიებებზე.

კითხვა მდგომარეობს იმაში, თუ დროის რა პერიოდია საჭირო მთლიანად სკოლის იმ საქმიანობისათვის, რომელსაც სკოლა პრიორიტეტულად ჩათვლის? აღნიშნულ საფუძველზე შესაძლებელი იქნება საქმიანობის მასშტაბებისა (რა მოცულობის სამუშაო უნდა გაკეთდეს) და დროის ფარგლების (რა პერიოდის განმავლობაში) განსაზღვრა. ჩვეულებრივ საკმარისია სამწლიანი პერიოდის წინასწარი დაგეგმვა!

პრიორიტეტების მოცემული საორენტაციო გრაფიკი შეიძლება წარმოდგენილ იქნეს განსჯისათვის სკოლის კოლექტივის წინაშე, ჯანმრთელობის დაცვის და კვების კომიტეტისათვის, მშა-სთვის (მათი მეშვეობით ყველა ოჯახისათვის) და (იმედია) ბავშვებისათვისაც. გამჭვირვალობა და საჯაროობა ეხმარება იმის უზრუნველყოფას, რომ ყველა ჩართული მხარე იყოს დაინტერესებული და ინფორმირებული.

■ **აქტივობა 1** წინასწარი სქემა

## ბ მიზნები, კრიტერიუმები, განხორციელება და სამოქმედო გეგმები

### 1. პრობლემები და მათი გადაწყვეტა

სამოქმედო გეგმის ჩამოყალიბებამდე, საჭიროა არსებული საფუძვლის გარკვევა. რა აშკარა პრობლემებია ჩვენს მიერ შერჩეულ პრიორიტეტებთან დაკავშირებით?

პროგრესის გზაზე საკმაოდ ბევრი დაბრკოლება გვხვდება. ისინი ყოველთვის უფრო ხილულია, ვიდრე სასურველი გარემოებები, რომლებსაც ჩვენ გარანტირებულად მივიჩნევთ. ხანდახან ეს დაბრკოლებები საკმარისია, რომ წინსვლა შეჩერდეს და საჭირო ხდება გადაწყვეტილების მიღება. ხანდახან, შემოქმედებით პროცესში ხდება საინტერესო სტრატეგიების წარმოჩენა და მათ შეიძლება მიზნების ტრანსფორმაციაც კი მოახდინონ.

მაგალითად, წარმოიდგინეთ, გადაწყდა, რომ სკოლის ბავშვებს ესაჭიროებათ მეტი ცილა კვების რაციონში. დამაბრკოლებელი ფაქტორი შეიძლება ის იყოს, რომ ხორცი და თევზი ძვირია. მეორე მხრივ, დადებითი მხარე იმაში მდგომარეობს, რომ მოცემულ რაიონში არსებობს სხვა პროდუქტები, რომლებიც მდიდარია ცილით, მაგალითად, ლობიო და თხილი. თუმცა სხვა დაბრკოლებაც არსებობს - ამ პროდუქტებს ისე არ აფასებენ და არ მოსწონთ, როგორც საქონლის ხორცს.

სკოლა ვერ გაამდიდრებს ადგილობრივ ოჯახებს და ვერ დასწვს ხორცის ფასს, მაგრამ მან შეიძლება გამოიყენოს სხვადასხვა საგანმანათლებლო სტრატეგია. მოცემულ მაგალითში, მათ შეიძლება გააჩნდეთ შესაძლებლობა, რომ:

- დაადგინონ ცხოველური წარმოშობის ცილის უფრო იაფი წყაროები;
- გამოიკვლიონ ბავშვების და ოჯახების დამოკიდებულება ხორცისადმი;
- ხელი შეუწყონ ბავშვების (და მშობლების) ინფორმირებას ცილის წყაროების თაობაზე;
- ხორცის ნაცვლად ლობიოს და თხილის გამოყენების უპირატესობის პრომოუშენი;
- შეიტანონ ლობიო სკოლის საკვებ რაციონში (ხორცის მცირე რაოდენობით არონატი-სათვის); და
- დაარწმუნონ მასწავლებლები, რათა მიირთვან ის პროდუქტები დაუფარავი კმაყოფილებით სხვათა დასანახად!

ზოგიერთი სტრატეგია განსაკუთრებით მისაღები იქნება კლასის პირობებისთვის. სხვები გააქტიურებენ მთელ სკოლას და ზოგი კი შეიძლება გამოყენებულ იქნეს ყველა ფრონტზე დიდი პროექტების სახით, მშობლების მონაწილეობით, ჯანდაცვის სამსახურების ჩართვით ან სასკოლო კვების პროგრამების ფარგლებში. ზოგიერთ გადაწყვეტილებას ექნება მხოლოდ საერთო სტრატეგიის ხასიათი - მაგალითად, “საუბარი ყველა მონაწილე მხარესთან” ან “მეტი ინფორმაციის მიღება ცილის მაღალი შემცველობის ადგილობრივი საკვების შესახებ”.

სიძნელების გადაჭრა და მათზე ფიქრის პროცესი - მიზნის განხორციელება პრობლემების გადალახვის მეშვეობით მოითხოვს საკმაოდ დროს, მაგრამ ეს ფასეული დანახარჯია. მისი შედეგი შეიძლება იყოს სასურველი გაუმჯობესების საუკეთესოდ გამოიყენება. ინტელექტუალური გააზრება - ანუ მოსაზრებების ღიად ჯგუფში განხილვა იქამდე, სანამ რაციონალური შედეგები არ მიიღწევა. ამ პროცესს იმ გარეშე პირების თვალსაზრისის მოსმენაც წაადგება, რომლებიც ხშირად ხედავენ სიტუაციას უფრო ნათლად, ვიდრე პროცესში ჩაბმული მხარეები. იგივე უნდა განხორციელდეს სკოლის ყველა სამოქმედო პრიორიტეტთან დაკავშირებითაც.

■ **აქტივობა 2** პრობლემები და მათი გადაწყვეტა

## 2. მიზნების ფორმულირება

“პრიორიტეტები” არ წარმოადგენს სამუშაო მიზნებს - ანუ, ისინი არ განსაზღვრავენ ზუსტად რა უნდა მოხდეს, რა უნდა იყოს შედეგი, როგორ უნდა შესრულდეს სამუშაო ან ვინ უნდა იყოს მასში ჩართული. მიზნების დასადგენად - ანუ იმისათვის, რომ ისინი ბუნდოვანი იდეებიდან გადაიქცნენ კონკრეტულ მიზნებად, რომლებიც გასაგები იქნება ყველასათვის - ჩვენ უნდა გავარკვიოთ ისინი შემდეგი კითხვების მეშვეობით:

- რა არის ჩვენი მიზნები? კონკრეტულად რისი მიღწევა გვსურს?
- რა არის ჩვენი კრიტერიუმები? მაგალითად, როგორ, რამდენი, რა გზით, ვის მიერ?

ეს ორი კითხვა მნიშვნელოვანია იმისათვის, თუკი გვსურს გავარკვიოთ თუ რისი მიღწევა გვსურს. ისინი განსაკუთრებით მნიშვნელოვანია, როდესაც ბევრი ადამიანი და სხვადასხვა ჯგუფები თანამშრომლობენ: ნათელი მიზნები თავიდან აცილებს ხალხს ერთსადაიმთხვე მიზნებზე მუშაობას. ბევრი პროექტი არ არის წარმატებული იმის გამო, რომ მისი მიზნები და კრიტერიუმები არ არის ნათელი, ერთმნიშვნელოვანი და არარეალური.

■ **აქტივობა 3** მიზნები და კრიტერიუმები (არ არის სავალდებულო)

ნათლად განსაზღვრული მიზნის მიღწევის კარგი საშუალება არის იმაზე ფიქრი, თუ რა იქნება ჩვენი ქმედებების შედეგი. მაგალითად, თუ ჩვენ ბავშვებს ვასწავლით კბილების გახეხვას, ჩვენი ხანგრძლივ ვადიანი მიზანი არის “კბილების დაცვა გაფუჭებისაგან”. ჩვენი მიზანი შეიძლება იყოს, რომ “ბავშვებმა გაიხეხონ კბილები რეგულარულად”. თუ ჩვენ ვფიქრობთ, რომ მათ ასევე უნდა იცოდნენ, რატომ იხეხავენ ისინი კბილებს, ჩვენ შეგვიძლია დავუმატოთ კიდევ ერთი საგანმანათლებლო ამოცანა - “ბავშვებმა იციან, რატომ არის მნიშვნელოვანი კბილების გახეხვა”.

ბოლო ორის მსგავსი ისეთი წინადადებების დაწერა, რომელშიც არის ქვემდებარე და შემადგენელი, უფრო სწორი საშუალებაა ამოცანის ფორმულირების, ვიდრე მაგალითად

შემდეგი მსგავსი ფრაზა - "კბილების რეგულარულად გახეხვა, ცოდნა თუ რატომ არის ეს მნიშვნელოვანი". ამ ფრაზებიდან არ ჩანს ვინ უნდა განახორციელოს ეს სასურველი ქმედება. მაშინ, როდესაც სიტყვა "ბავშვები" გვამღებს ამის საშუალებას. საგანმანათლებლო მიზნები დაწერილია არა მასწავლებლებისთვის, არამედ ბავშვებისათვის, უმჯობესია დემონსტრირება, როგორ უნდა იქნეს გახეხილი კბილები, იმის ახსნა, რატომ არის მნიშვნელოვანი კბილების გახეხვა. მასწავლებლებს შეუძლიათ მიაღწიონ აღნიშნულ მიზნებს სიძნელეების გარეშე, მაგრამ როდესაც საქმე ბავშვებს შეეხება, აზრები უფრო თვალსაჩინოდ უნდა გამოვხატოთ!

ორი სახის მიზანი - როდესაც სასკოლო გარემოში აქტივობაზე ვფიქრობთ, მნიშვნელოვანია ფიქრი იმის თაობაზე, რომ რასაც არ უნდა ვაკეთებდეთ, მიზანი უნდა იყოს საგანმანათლებლო, ისევე, როგორც მატერიალური. ეს გარდაქმნის ფიზიკურ გარემოს საგანმანათლებლო გარემოდ. მაგალითად, უმეტესი სკოლები მზად არიან იფიქრონ და იმოქმედონ რათა, დააყენონ ახალი წყლის ტუმბო, გააუმჯობესონ სკოლის საკვები, მოიყვანონ მეტი ბოსტნეული, დაფლან ნაგავი, ჰქონდეთ პირსაბნები და ასე შემდეგ. მაგრამ გაკვეთილების თემად და ჯანსაღი კვების სასწავლო პროცესის ნაწილად მხოლოდ ზოგიერთი სკოლა თვლის.

■ **აქტივობა 4** მიზნების ფორმულირება

### 3. კრიტერიუმების ჩამოყალიბება

"კრიტერიუმები" წარმოადგენს ხარისხის სტანდარტს, რომელსაც ვეძებთ, როდესაც ვახორციელებთ რაიმე საქმიანობას. ჩვეულებრივ მათ ვეფუძნებით, თუ ისინი არსებობს, ფიქრი იმაზე, თუ რა კრიტერიუმისავენ მივისწრაფვით ძალისხმევას საჭიროებს, მაგრამ უზრუნველყოფს, რომ საქმე გაკეთდეს; განსაკუთრებით თუკი მასში მონაწილეობას იღებს რამდენიმე ადამიანი ან ჯგუფი. უზრუნველყოფს, რომ ჩვენ გვახსოვდეს ჩვენი მასშტაბური განზრახვა და რომ არ დაგვავიწყდეს ის პრინციპები, რომელთაც ჩვენ მნიშვნელოვნად მივიჩნევთ. მათი დადგენის პროცესი და ამასთან დაკავშირებული მსჯელობა, ჩვენი სამუშაოს მნიშვნელოვანი ნაწილებია, რომლებიც ადამიანებს აერთიანებს და უქმნის მათ საერთო საფუძველს.

ერთ-ერთი გზა კრიტერიუმების შესაქმნელად არის იმის განსაზღვრა, თუ რა შეიძლება გაკეთდეს არასწორად. მაგალითად, კბილების გახეხვის კამპანია წარუმატებლად ჩაითვლება, თუკი ბავშვები კბილებს კვირაში ერთხელ იხეხავენ, თუ მათი კბილები კვლავ გასაწმენდია გახეხვის შემდეგ, ან თუკი ბავშვებს არ ესმით, რატომ უნდა გაიხეხონ კბილები. იმისათვის, რომ გასაგები გახდეს კბილების გახეხვის მიზანი, შეგვიძლია უბრალოდ გამოვხატოთ ეს რისკები პოზიტიურად და ვთქვათ, რომ კამპანია წარმატებულად ჩატარდა, თუკი:

- ა) ბავშვები კბილებს იხეხავენ დღეში ორჯერ მაინც;
- ბ) ბავშვების კბილები ამის შემდეგ სუფთაა; და
- გ) მათ შეუძლიათ აუხსნან სხვა ბავშვებს, რატომ არის ეს მნიშვნელოვანი.

კიდევ ერთი საშუალება, რომ კრიტერიუმები ჩამოვაყალიბოთ, ჩვენი სახელმძღვანელო პრინციპების გადახედვაა. ჯანსაღი კვების სწავლების საკითხებზე საუბრისას შევთანხმდით, რომ ყოველივე ზემოაღნიშნული გულისხმობს ოჯახის, საზოგადოების და მთელი სკოლის ჩართვას ამ საკითხებში, რომლის მეშვეობითაც შეიქმნება პრობლემის გადაჭრის ადგილობრივი საშუალება და გამოყენებულ იქნება გარკვეული სახის საგანმანათლებლო მიდგომა. შეგვიძლია დავუმატოთ მენეჯმენტის ცვლილების ზოგადი პრინციპებიც, რომლებიც უკვე განვიხილეთ. თითოეულ ამ სფეროში სკოლებმა უნდა გადაწყვიტონ, როგორ



უპასუხონ ამ ზოგად კითხვებს, მაგ.: როგორ შეიძლება უკეთესად ჩავაბათოვოთ ან საზოგადოება კბილების უკეთესად მოვლის საქმეში? რა სახის საგანმანათლებლო მიდგომა იმუშავებს ყველაზე უკეთესად? სკოლებმა უნდა გაითვალისწინონ ის განსაკუთრებული მიდგომა, რომლის გამოყენებაც გადაწყვიტეს, მაგ. მიაწოდონ ოჯახებს რეგულარული ინფორმაცია იმის შესახებ, რის გაკეთებასაც ვაპირებთ. მოიწვიონ ექსპერტები კლინიკიდან, გამოიყენონ ვიზუალური მიდგომა. დაე, უფროსმა მოსწავლეებმა მოახდინონ საკითხის დემონსტრირება პატარების წინაშე. განხილვა მოახდენს იდეების გენერირებას იმის თაობაზე, თუ როგორ უნდა მოხდეს ამოცანის გადაჭრა, რაც შემდეგ სამოქმედო გეგმაში აისახება.

დასასრულ, მნიშვნელოვან კრიტერიუმს წარმოადგენს დროის ფარგლები. რა პერიოდი იქნება საჭირო ყოველივეს განსახორციელებლად? მოვლენები იმგვარად უნდა იქნეს დაპროგრამებული, რომ ისინი შეესაბამებოდნენ სასკოლო წელს, ხელმისაწვდომები იყოს, შეესაბამებოდეს ადგილობრივი კომუნიკაციების დონეს და იმას, თუ რამდენი ხანი იქნება საჭირო მოვლენების განვითარებისათვის. ამოცანების დროულად შესრულება მენეჯმენტის ერთ-ერთი მთავარი პასუხისმგებლობა იქნება.

■ **აქტივობა 5** კრიტერიუმების დადგენა

#### 4. სამოქმედო გეგმის შედგენა

მიზნების ნათლად ფორმულირების და კრიტერიუმების დადგენის შემდეგ, სკოლამ უკვე იცის რა და როგორ სურს გააკეთოს. ახლა იგი უკვე მზად არის სამოქმედო გეგმის შესადგენად და ფიქრობს დროის იმ მონაკვეთზე, რომლის განმავლობაშიც მას განახორციელებს.

■ **აქტივობა 6** სამოქმედო გეგმის მომზადება

---

### გ. დასკვნა – ოთხსტადიანი პროცესი

მოცემულ ნაწილში განხილული ოთხი ფაზისაგან შემდგარი პროცესი პრობლემების გადაწყვეტას, მიზნების განსაზღვრას, კრიტერიუმების დაკონკრეტებას და სამოქმედო გეგმის შედგენას ეხება:

- პრობლემების გადაწყვეტა შემოქმედითი უნარის გამოყენებას მოიცავს. ის აგრეთვე შეიძლება მოიცავდეს ამოცანების შეცვლას იმისათვის, რომ ისინი უფრო მართვადი გახდეს.
- უნდა მოხდეს მიზნების დაკონკრეტება, რათა გაირკვეს თუ რას ნიშნავს ისინი - მათ შესახებ ნათელი მოსაზრების ჩამოყალიბება, რომელიც განსაზღვრავს სუბიექტს და მოქმედებას.
- კრიტერიუმის დაკონკრეტება მოიცავს იმის გადაწყვეტას, თუ როგორ შეიძლება ამოცანის შესრულება, ვინ უნდა იყოს ჩართული მის განხორციელებაში და როგორ. კრიტერიუმები მოიცავს ამოცანის კონკრეტულ მოთხოვნებს და აგრეთვე ჯანსაღი კვების საკითხებთან დაკავშირებულ ზოგად პრინციპებს - მაგალითად, ოჯახის და საზოგადოების ჩართვას პროცესში.
- სამოქმედო გეგმის შედგენა ნიშნავს სიტუაციის განსაკუთრებული სიმძნელების გათვალისწინებას და შესაბამისი სტრატეგიების გამოყენებას.

ყოველივე ეს შეიძლება რთულ პროცესად ჩაითვალოს, მაგრამ ფაქტობრივად იგი უბრალოდ გამოხატავს კარგი დამგეგმავების ბუნებრივ აქტივობას. ამის შედეგი იქნება გაუმჯობესებული თანამშრომლობა და მიღებული იქნება უკეთესი რეზულტატები.

## ნაწილი გ3

### კლასის პროგრამა

#### ❶ მიზნები

- სიახლეების დანერგვის შესახებ გადაწყვეტილების მიღება
- ჯანსაღი კვების სწავლების პროგრამის მონახაზის გაკეთება
- საგანმანათლებლო პროგრამის მიზნების და კრიტერიუმების ფორმულირება
- სამწლიანი წინასწარი გეგმის მომზადება

#### 📁 შინაარსი

შესავალი

ა რამდენი? – როგორია ინოვაციის მასშტაბი?

ბ რა? – საკლასო გეგმის პრიორიტეტები

1. პრიორიტეტული დიეტური გზავნილები
2. საგანმანათლებლო დახმარება ჯანმრთელობის დაცვის და კვების საკითხებში ინტერვენციებისათვის
3. ადგილობრივი საკვები და კვების ჩვევები
4. კლასის ჩვეული სასწავლო გეგმა: თემები და ქვე-თემები

გ დროებითი სქემა - დროის რა პერიოდი? როდის? რა საგნები?

დ მიზნები, კრიტერიუმები და სამოქმედო გეგმები - მათი დაგეგმვა

ე დასკვნა

#### 📌 რეზიუმე

მოცემულ ნაწილში კიდევ ერთხელ არის განხილული კლასის სასწავლო გეგმის პრიორიტეტები, რომლებიც იდენტიფიცირებულია ფაზაზე ბ. მასში განხილულია ადგილობრივი კვებითი მოთხოვნები, ჯანმრთელობის დაცვის და კვებითი ინტერვენციები; ინფორმაცია ადგილობრივ საკვებზე და კვების ჩვევებზე შეიძლება შევუხამოთ კლასის სასწავლო გეგმას, და რეგულარულ საკლასო პროგრამებს, რომლებიც ეფუძნება ჯანსაღი კვების სწავლების გრძელვადიან საჭიროებებს. წარმოებს მიზნების განსაზღვრა და დახვეწა, ხოლო პროგრამის ელემენტები ინტეგრირებულია სამწლიან სამოქმედო პროგრამაში. პროცესი ილუსტრირებულია კონკრეტულ მაგალითზე “პრატოს დაწყებითი სკოლების საკლასო პროგრამა” (აქტივობების ტომში).

## შენიშვნები ეროვნული სასწავლო პროგრამის შემდგენელიებისთვის

კლასის სასწავლო პროგრამის ორგანიზების პროცესი ილუსტრირებულია იმის მიხედვით, თუ როგორ შეუძლიათ ინდივიდუალურ კლასებს ან ჯგუფებს მიიღონ გადაწყვეტილებები პასუხისმგებლობის ფარგლებში. თუმცა, განხილული საკითხები ეროვნულ სასწავლო გეგმასთანაც არის კავშირში:

- როგორ გავუმკლავდეთ კვების გადაუდებელ მოთხოვნებს;
- როგორ უნდა მოხდეს ჯანმრთელობის დაცვის და კვების ინტერვენციების მხარდაჭერა;
- როგორ უნდა მოხდეს ადგილობრივი ცოდნის გამოყენება;
- როგორ უნდა მოხდეს საკლასო პროგრამების შერჩევა და ორგანიზება;
- როგორ უნდა მოხდეს ოჯახის და საზოგადოების და სასკოლო გარემოს ჩართვა აღნიშნული საკითხების გადაწყვეტაში;
- როგორ უნდა მოხდეს ისეთი სასწავლო მიდგომის უზრუნველყოფა, რომელიც ნამდვილად ახდენს გავლენას ცხოვრებაზე.

მოცემული ნაწილის შედეგი უნდა იყოს:

- ა) ჯანსაღი კვების ეროვნული სასწავლო პროგრამა (ან მისი ძირითადი ნაწილი, რომელიც უკავშირდება ქვეყნის საქმიანობას), რომელიც აკმაყოფილებს ჯანსაღი კვების სწავლების კრიტერიუმებს, როგორც ეს მოცემულია ნაწილში ა2;
- ბ) შეთავაზებული სტრატეგიები სასწავლო პროგრამის დამუშავების პროცესის წარმართვისათვის საგანმანათლებლო სამსახურის ფარგლებში გულისხმობს, მაგალითად, სპეციალური მასალების შექმნას, სახელმძღვანელო პრინციპებს სკოლებისათვის, პროექტთან დაკავშირებულ მოსაზრებებს, მცირე ზომის სახელმძღვანელოებს, სასწავლო პროგრამის ფარგლებში მიმართულებების არჩევას, მასწავლებელთა გადამზადებას სამუშაო ადგილზე და ტრენინგს მუშაობის დაწყებამდე;
- გ) წინადადებები იმის თაობაზე, თუ როგორ შეძლებენ ეროვნული სამსახურები და ორგანიზაციები გააუმჯობესონ კომუნიკაციები და თანამშრომლობა სკოლებთან - მაგალითად, საგანმანათლებლო მასალების შექმნის მეშვეობით ჯანმრთელობის დაცვის პროგრამებისათვის, მასწავლებლებისათვის ბრიფინგების მოწყობის მეშვეობით, გამომსვლელების მოწვევით, ტრენინგის ერთობლივი კურსების შექმნით, რომელთა მეშვეობით ინფორმაცია უფრო ხელმისაწვდომი გახდება სკოლებისათვის და რომლებიც ხელს შეუწყობს თანამშრომლობას და ა.შ.

## შესავალი

საბოლოოდ ჩვენ მივდივართ ძირითადი ნაწილის კლასის პროგრამის შედგენამდე, რაც არჩეული სასწავლო პროგრამის პრაქტიკულ განხორციელებას წარმოადგენს. (ეჭვი არ არის, რომ: სასწავლო პროგრამა წარმოადგენს შერჩეული სასწავლო მიზნების ერთიანობას; პროგრამა არის მათი რეალიზაციის საშუალება, სწავლების მოცულობის, სიხშირის, მიდგომის, მასალების ჩათვლით და ასე შემდეგ). რასაკვირველია, პროგრამის მთლიანი ნაწილი არ იქნება განხორციელებული კლასში: შეიძლება გამოყენებული იყოს საშინაო დავალებები, ვიზიტები, სხვადასხვა პროექტები, სასკოლო ბაღში მუშაობა და ასე შემდეგ. მაგრამ სახელწოდება მაინც არის “საკლასო პროგრამა”, რადგანაც იგი იწყება და მთავრდება საკლასო ოთახში მასწავლებლის ზედამხედველობის ქვეშ.

აქ ბევრ რამეზეა საუბარი. ჩვენ მოგვიხდება შემდეგი საკითხების გადაწყვეტა:

|                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|---------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>რამდენი?</b>                       | ინოვაციების რა საერთო მოცულობის მართვა შეგვიძლია?                                                                                                                                                                                                                                               |
| <b>რა?</b>                            | როგორაა წარმოდგენილი პრიორიტეტული კვებითი საჭიროებები სწავლებისას?<br>რა დახმარება შეგვიძლია გავუწიოთ ჯანმრთელობის დაცვის და კვების ინტერვენციებს?<br>რა სახის ინფორმაცია იქნება გამოყენებული კვების და კვების ჩვევების შესახებ?<br>რა თემები იქნება განხილული კლასში რეგულარულ მეცადინეობებზე? |
| <b>ვის შეუძლია დახმარების გაწევა?</b> | როგორ შეგვიძლია ჩავრთოთ ოჯახი, საზოგადოება და სკოლის გარემო ჩვენს საკლასო მუშაობაში?<br>რა კატეგორიის ადამიანებთან და რომელ ორგანიზაციებთან შეგვიძლია თანამშრომლობა საკლასო მუშაობის გასაუმჯობესებლად?                                                                                          |
| <b>რა დრო უნდა დავუთმოთ?</b>          | რამდენი დრო უნდა დავუთმოთ სწავლების სხვადასხვა ელემენტებს?<br>რა სტადიების გავლა დაგვჭირდება?                                                                                                                                                                                                   |
| <b>რომელი საგნები?</b>                | ვინ იქნება ჩართული სწავლებაში? რომელ საგნებში?                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <b>როდის?</b>                         | დროის რა მონაკვეთია გამოყოფილი? როდის მოხდება ახალი პროგრამის დაწყება?                                                                                                                                                                                                                          |
| <b>როგორ?</b>                         | რა სახის საკლასო მიდგომას გამოვიყენებთ?<br>როგორ გავუმკლავდებით შეზღუდულ რესურსებს?<br>როგორ შემოვიტანთ და ვმართავთ ინოვაციებს?                                                                                                                                                                 |

## ა რამდენი დრო იქნება საჭირო? როგორია ინოვაციების მასშტაბები?

მნიშვნელოვანია სწავლების მასშტაბის განსაზღვრა. რა მოცულობის ინტერვენცია არის შესაძლებელი ან სასურველი?

საფუძვლიანი ცვლილებები მდგომარეობს აქ მოცემული საკლასო სასწავლო პროგრამის სქემის ან მისი ექვივალენტის შემუშავებაში. მისი მიზანი იქნება წელიწადში 60 საათის ჩატარება თითოეულ კლასში ჯანსაღი კვებისადმი მიძღვნილ საკითხებზე. განხორციელება ეს სპეციალური საგანმანათლებლო პროექტები მაღალი პრიორიტეტის კვებითი საჭიროებების გადასაჭრელად. ოჯახი, საზოგადოება და სკოლის გარემო ჩართული იქნება იმდენად, რამდენადაც ეს შესაძლებელია. რეალიზებულ იქნება რამდენიმე სასკოლო პროგრამა მთელი სკოლის მასშტაბით. საჭიროა დაფუძნდეს ადგილობრივი საინფორმაციო ბაზა საკვებსა და კვების ჩვევებზე და საგანმანათლებლო დახმარების ორგანიზება იქ, სადაც საჭიროა ჯანმრთელობის და კვების საკითხებში ინტერვენცია. მასწავლებელთა კვალიფიკაციის ამაღლება ადგილზე გააუმჯობესებს კვების საკითხებზე ინფორმაციული მეთოდოლოგიის შექმნას, ახალი სასწავლო მასალების შექმნას და დაგეგმვის სახელმძღვანელოს ფართოდ გამოყენებას. ასეთი მასშტაბის პროგრამა ნიშნავს დროის გამოყოფას დაგეგმვისათვის, კოორდინაციისათვის, მასალების შექმნის, სწავლებაში დახმარების აღმოჩენის და შეფასებისათვის.

ზომიერი პროგრამა შესაძლოა ნიშნავდეს ჯანსაღი კვების სწავლების სასწავლო პროგრამის დამუშავებას მასში ზოგიერთი ახალი თემატიკის შეტანის გზით და შესაძლოა მეტი საგნის მასწავლებლების მოზიდვით. მისი მიზანი იქნება დაახლოებით წელიწადში თითოეულ კლასზე 30 საათის ჩატარება. სავარაუდოდ ალბათ იქნება სულ მცირე ერთი პროექტი ან კამპანია, რომელიც მიეძღვნება კვების საჭიროებებს აღნიშნულ ადგილზე და ერთი ან ორი სხვა მცირე პროექტი, რომელშიც ჩართული იქნება მთელი სკოლა. გამოკვლეული იქნება ოჯახის და საზოგადოების კავშირი და ადგილობრივი ინფორმაცია, რომელიც შეეხება ნასწავლ თემებს. კვალიფიკაციის ამაღლება ადგილზე მოიცავს ბრიფინგებს ადგილობრივ კვებით პრობლემებზე და დისკუსიებს მეთოდოლოგიაზე (მოცემული დადგეგმვის სახელმძღვანელოს რიგი ნაწილების გამოყენებით). მცირე სამუშაო ჯგუფი პასუხისმგებელი იქნება პროგრამის კოორდინირებაზე, განხორციელებაზე და შეფასებაზე, სწავლების შედეგების შეფასების ჩათვლით.

მცირე მასშტაბის სიახლე შეიძლება მოიცავდეს რამდენიმე მცირე ექსპერემენტს, მაგალითად:

- ერთი ახალი ქვეთემა ყოველი ასაკობრივი ჯგუფისათვის;
- ერთი ახალი სასწავლო მეთოდი;
- ინფორმირებულობის დონის ამაღლება ბავშვებში და ოჯახებში პრიორიტეტული დიეტური საჭიროებების თვალსაზრისით;
- ახალ ან ძველ საკითხებთან დაკავშირებული ვიზიტების ჩატარება;
- ერთი ან ორი ახალი არაფორმალური კავშირი ოჯახთან და საზოგადოებასთან;
- ძალისხმევა მთელი სკოლის ჩასართავად.

ადგილზე ტრეინინგი მოიცავს მსჯელობას ჯანსაღი კვების ადგილობრივ პრობლემებზე, პერიოდული შეხვედრები ჩატარდება მიდგომებზე მსჯელობისათვის და პროგრესის შესაფასებლად და იდეების გასავრცელებლად მოცემულ დაგეგმვის სახელმძღვანელოდან. კოორდინაცია შეიძლება დაევალოს ერთ პიროვნებას.



■ აქტივობა 1 რამდენი?

## ზ რა? - საკლასო საწავლო პროგრამის პრიორიტეტები

როგორც არ უნდა იყოს მასშტაბი, ხელმისაწვდომი დრო უნდა განაწილდეს იდენტიფიცირებულ პრიორიტეტებს შორის, ანუ:

- გზავნილები მაღალ პრიორიტეტის მქონე ადგილობრივ კვების საკითხებზე, მაგალითად, პარკოსნების, როგორც ცილის შემცველი წყაროს რეკლამირება;
- საგანმანათლებლო მხარდაჭერა კვებითი ინტერვენციისათვის, მაგალითად, ვიტამინის კაფსულების ღირსების შესახებ ახსნა-განმარტების ჩატარება;
- ადგილობრივი ინფორმაცია და ილუსტრაციები, მაგალითად, ადგილობრივი ძირითადი საკვების შესახებ;
- რეგულარული სასწავლო პროგრამის შედგენა, ანუ, განსაკუთრებით მნიშვნელოვანი თემები და ქვეთემების შერჩევა.

უპირველეს ყოვლისა, განვიხილავთ ადგილობრივი მნიშვნელობის საკითხებს, რადგანაც:

- ალბათ მათი სასწრაფო გადაჭრა იქნება საჭირო;
- მათზე ყურადღების გამახვილება ძალიან სასარგებლო იქნება;
- მათ შეიძლება გავლენა მოახდინონ კლასის სასწავლო პროგრამის არჩევანზე.

### 1. პრიორიტეტული გზავნილები ჯანსაღი კვების თემაზე

პრიორიტეტული საკითხები, რასაკვირველია, თემების და ქვეთემების არჩევანში უნდა აისახოს. მაგრამ ეს არ არის საკმარისი. ჩვეული საკლასო სასწავლო პროგრამა განიხილავს თემებს ეტაპობრივად და შესაბამისი წესით, წლიდან წლამდე. იმისათვის, რომ მოხდეს გარკვეული საკითხის გაშუქება, უმჯობესია დაიგეგმოს სპეციალური პროექტი ან კამპანია, ან გაკვეთილების გარკვეული რაოდენობა.

რადგანაც მიზანს წარმოადგენს უშუალო გავლენის მოხდენა ქცევასა და ინფორმირებულობაზე, მასალა შინაარსობრივად მცირედ განსხვავებული იქნება ჩვეულებრივი პროგრამისაგან. იგი სავარაუდოდ დაეფუძნება სხვადასხვა თემებს და ქვეთემებს და არ შეჩერდება მხოლოდ ერთ თემაზე. აქედან გამომდინარე მსგავსი პროექტები ვერ ჩაანაცვლებენ რეგულარულ საკლასო სასწავლო პროგრამებს, თუმცა, შეიძლება გააძლიერონ მისი ეფექტი.

განსაკუთრებით პრიორიტეტული საჭიროებების განხილვისას, სავარაუდოდ, ყველაფრის თავიდან დაწყება არ იქნება აუცილებელი სკოლებისათვის. იქნება დიდი შესაძლებლობა ურთიერთობისა და ურთიერთქმედებისა სხვა სექტორებთან (მაგ: საზოგადოებრივი სამსახურები და ჯანდაცვა), რომლებისთვისაც წარმოდგენილი საკითხები უკვე ნაცნობი იქნება და შეიძლება გააჩნდეთ საკუთარი ინიციატივა კვების პრობლემების განსახილველად.

■ აქტივობა 2 პრიორიტეტული გზავნილები რაციონის საკითხზე?

### 2. საგანმანათლებლო მხარდაჭერა ჯანმრთელობის დაცვის და კვების ინტერვენციებისთვის

საგანმანათლებლო მხარდაჭერა ჯანმრთელობის დაცვის და კვების ინტერვენციისათვის ალბათ იქნება მცირე და დროებითი წვლილი, თუმცა ზოგ შემთხვევაში შესაძლოა იყოს

სასიცოცხლო მნიშვნელობის (მაგალითად, ბავშვები ჩუმად აგდებენ აბებს, რომლებსაც მათ აძლევენ სკოლაში, თუკი მათ მიღება არ მოსწონთ!). სკოლებმა უნდა უზრუნველყონ ამგვარი ღონისძიებების მხარდაჭერა წინასწარ, მიმდინარეობის დროს და შემდეგ უნდა მოიფიქრონ რა ქმედებები არის განსახორციელებელი როგორც კლასში, ასევე მის ფარგლებს გარეთ. მათ უნდა სთხოვონ ჯანმრთელობის სფეროს მესვეურებს, რათა ამ უკანასკნელებმა წინასწარ უზრუნველყონ ისინი რაც შეიძლება მეტი ინფორმაციით, მაგალითად, გადასცენ მათ ნებისმიერი ხელმისაწვდომი ინფორმაცია და ბროშურები. ჯანმრთელობის ექსპერტის მიერ ბრიფინგი ჩატარება ყოველთვის კარგი იდეაა და კარგი შესაძლებლობა მოსაზრებების გასაცვლელად და სწავლების პროცესის მხარდასაჭერად. მშობლების და საზოგადოების მოზიდვა შეიძლება ასევე მნიშვნელოვანი იყოს.

■ **აქტივობა 3** ინტერვენციის მხარდაჭერა

### 3. ადგილობრივი საკვები და კვების ჩვევები

ჩვენ ვნახეთ ფაზაში ბ, რომ ხშირად ჯანსაღი კვების საკითხებთან დაკავშირებული იდეები ადგილობრივ სიტუაციას უნდა შეესაბამებოდეს. აგრეთვე, სკოლებისთვის აუცილებელია ადგილობრივი საკვების და კვების ჩვევების შესახებ სრული ინფორმაციის მიღება. ერთ-ერთი გზა ამის გასაკეთებლად არის კარგად გააზრებული გამოკვლევა კვების საკითხებზე, რაც შეიძლება კვების ადგილობრივი საინფორმაციო ბაზის დაფუძნების მეშვეობით მოხდეს. ეს შეიძლება გაკეთდეს დიდი ან მცირე მასშტაბით, რეგიონალურ ან ადგილობრივ დონეზე მონაწილეთა მიზიდვის მეშვეობით. ინფორმაცია ადგილობრივი საკვების შესახებ შეიძლება იყოს მასწავლებელთა გადამზადების პროგრამის ერთ-ერთი ასპექტი და შეადგენდეს სკოლის სასწავლო პროგრამის ნაწილს.

რა სახის გადაწყვეტილებაც არ უნდა იქნეს აღნიშნულთან დაკავშირებით მიღებული, მნიშვნელოვანია, რომ ინფორმაციული ნაკადი მიმართული იყოს სკოლისკენ - ხოლო სკოლა, რომელსაც არ შეუძლია ისწავლოს თავად, სრულყოფილი საგანმანათლებლო სასწავლებელი ვერ იქნება.

■ **აქტივობა 4** ადგილობრივი საკვები და კვების ჩვევები

### 4. რეგულარული სასწავლო პროგრამა: თემები და ქვე-თემები

სასწავლო პროგრამა შინაარსის შერჩევა შეიძლება მოიცავდეს ახალ თემების ჩართვას, არსებული თემების განაწილებას ასაკობრივ ჯგუფებში, ან რიგ თემებზე აქცენტების გადანაწილება. ყველა ეს გადაწყვეტილება უნდა იქნეს მიღებული შერჩევის პრინციპების დაცვით, რომლებიც ჩამოყალიბებული იყო (იხ. ნაწილი ა3, აქტივობა 8 და ნაწილი ბ5, აქტივობა 5). თუ სასწავლო დაწესებულებისათვის მისაღებია შეთავაზებული საკლასო სასწავლო პროგრამა (“ძირეული” ცვლილება), ყველაზე მარტივია გაკეთდეს აღნიშნული კლასის სასწავლო პროგრამის სქემაში, იმ სფეროების ამოშლით, რომლებიც ნათელია და იმ ყველაფრის დამატებით, რაც გამოტოვებულია. თუკი სიახლე “ზომიერი” ან “მცირე”, რეკომენდებულია ახალი მინი-სქემის შედგენა, რომელშიც შეტანილი იქნება თემები და ქვეთემები თითოეულ ასაკობრივ ჯგუფში, იმ თემების აღნიშვნით, რომლებიც უკვე არსებობს.

■ **აქტივობა 5** კლასის რეგულარული სასწავლო პროგრამა

## გ წინასწარი სქემა - რა დრო უნდა იქნეს გამოყოფილი თითოეული საგნისათვის?

ამ პროცესის გავლისას წარმოჩენილ იქნება რიგი პრიორიტეტული პროგრამული ელემენტები, რომლებიც შეიძლება სქემის სახით იყოს ორგანიზებული. სკოლებმა უნდა იფიქრონ იმაზე, თუ რა რაოდენობის დრო დასჭირდებათ პროგრამის ცალკეული ნაწილებისთვის, როგორ შეიძლება მათი მოწესრიგება და ვინ გააკეთებს ამას. ჩნდება შემდეგი კითხვები:

- (პროექტებთან მიმართებით) რა დრო იქნება საჭირო ყოველწლიურად და რამდენი წელი გაგრძელდება?
- ვინ არის მიზნობრივი ობიექტი? - მხოლოდ ბავშვები? თუ მათი მშობლებიც? მასწავლებლები? სკოლის კოლექტივი?
- საკლასო დროის რა რაოდენობა იქნება დახარჯული სხვადასხვა ელემენტებზე?
- რომელი სხვა აქტივობა იქნება გამოყენებული?
- დროის რა მოცულობა იქნება გამოყენებული დაგეგმვისა და კოორდინაციისათვის?
- რომელი კლასები და ასაკობრივი ჯგუფები იქნება ჩართული?
- სკოლის რომელი საგნები იქნება ჩართული? რამდენად იქნება დაკავშირებული მთელ სასწავლო პროგრამასთან?
- როდის იქნება სიახლე შემოტანილი?
- ვინ გაუწევს დახმარებას? – შეგვეძლება ჯანმრთელობის სამსახურებთან, მშობლებთან, არასამთავრობო და საზოგადოებრივ ორგანიზაციებთან დაკავშირება?

■ აქტივობა 6 წინასწარი სქემა

## დ მიზნები, კრიტერიუმები და სამოქმედო გეგმები - მათი ზუსტი განსაზღვრა

■ აქტივობა 7 ხარვეზების ძიება

როგორც უკვე ვიხილეთ ნაწილში გ2, უნდა გავერკვეთ, რა საკითხების შეტანა გვინდა ჩვენს საგანმანათლებლო პროგრამაში და როგორია ჩვენი სტანდარტები. ვიდრე სამოქმედო გეგმაზე გადავიდოდეთ, აუცილებელია მიზნების გარკვევა და კრიტერიუმების დადგენა. ჩვენ შეგვიძლია იგივე მეთოდის გამოყენება ერთიან სასკოლო მიზნებთან მიმართებით:

- პრობლემების განხილვა და შესაძლო გადაწყვეტილებების იდენტიფიცირება.
- მიზნების გარკვევა. ანუ, მათი ზუსტი განსაზღვრა, ჩაწერა ფრაზების სახით.
- კრიტერიუმების დაკონკრეტება. იმაზე ფიქრი, თუ რა სახის შეცდომა შეიძლება იყოს დაშვებული, შემდეგ რისკების პოზიტიურ კრიტერიუმებად გადაქცევა. აგრეთვე კრიტერიუმების შემოწმება სხვა პრიორიტეტებთან და მიზნებთან მიმართებით.
- სამოქმედო გეგმის მოფიქრება. საწყისი სამოქმედო გეგმის შედგენა.

■ აქტივობა 8 მიზნები, კრიტერიუმები და სამოქმედო გეგმები

აღნიშნული სამუშაო შეიძლება ადამიანს შრომატევადად მოეჩვენოს, მაგრამ ეს არის შეცდომების, იმედგაცრუების და ძალისხმევის ფუჭად დახარჯვის თავიდან აცილების საშუალება. ეს სამუშაო გვეხმარება აზრების ნათლად ჩამოყალიბებაში, იდეების გენერირებაში და უზრუნველყოფს იმას, რომ მიზნები იყოს მართვადი, არსებობდეს

თანამშრომლობა და რომ ყველა საუბრობდეს ერთი და იმავე საგნის შესახებ. ის არ იძლევა წარმატების გარანტიას (ყოველთვის რჩება ადგილი შეცდომებისათვის!), მაგრამ ამცირებს წარუმატებლობის შანსს და ამტკიცებს შემუშავებულ სტრატეგიას.

---

## ე. დასკვნა

მოცემულ კითხვებზეპასუხების წინასწარ ჩამოყალიბება შესაძლებელს გახდის შედგეს სავარაუდო სამწლიანი გეგმა ჯანსაღი კვების სწავლების ინოვაციებზე.

წარმატების შანსები იზრდება დაინტერესებული მხარეების ინფორმირების და კონსულტაციების შედეგად - ეს მნიშვნელოვანი შემადგენელი ნაწილი უნდა იქნეს აღიარებული კოორდინატორ(ებ)ის მიერ. მსჯელობა და კონსულტაციები ძლიერ დაეხმარება გადაწყვეტილების მიმღებ პირებს, დახმარებას გაუწევს კარგი ურთიერთობების შენარჩუნებაში ყველა მხარეებს და აძლევს ადამიანებს იმის შეგრძნებას, რომ მათ აფასებენ. მეორე მხრივ, კომუნიკაცია, შესაძლოა, ძვირი ღირდეს და მას შეიძლება უფრო მეტი დრო დასჭირდეს, ვიდრე გვეგონა. კოორდინატორებს დასჭირდებათ გადაწყვეტილების მოღება: შესაძლოა, შენარჩუნებულ იქნეს ყველა დაინტერესებული მხარეების სია და დროდადრო მოხდეს მათი მოსაზრებების გადასინჯვა იმისათვის, რომ არ იქნეს ხელიდან გაშვებული კარგი შესაძლებლობები. ხოლო როცა მოვა ინფორმაციის და კონსულტაციის დრო, ბავშვები არ დაგავიწყდეთ!

■ აქტივობა 9 შეჯამება

## დანართები

---



## დანართი 1

### რეკომენდაციები სკოლებისათვის ჯანსაღი კვების სწავლებაში სასკოლო გარემოს, ოჯახისა და საზოგადოების ჩართვის საკითხებზე

---

#### შესავალი

იდეალურ პირობებში სკოლებმა უნდა გამოიყენონ ნაწილები ა2, ბ3, ბ4 და გ2 როგორც სამუშაო ადგილების ტრეინინგის პაკეტი სტრატეგიის შემუშავების, სასკოლო გარემოში პრაქტიკული გამოცდილების მიღებისთვის.

თუკი ეს არ არის შესაძლებელი, ქვემოთ მოყვანილი რეკომენდაციები შეიძლება გამოდგეს საფუძვლად საკლასო სასწავლო პროგრამაში ცვლილებების შეტანისას და იმისათვის, რათა მოხდეს ჯანსაღი კვების საკითხებში ინტერვენცია, როგორც ეს დადგენილია დაგეგმვის სახელმძღვანელოს ძირითად ნაწილში.

მესამე ალტერნატივაა რეკომენდაციების გამოცემა ცალკეული ნაწილების გამოყენებით.

მოცემული დაგეგმვის სახელმძღვანელოს მიზანი ოჯახთან და საზოგადოებასთან მიმართებით მოცემულია ქვემოთ მოყვანილ ორ ცხრილში. ამ ცხრილების გამოყენებით სწრაფად და ადვილად გაიხსენებთ იმ მიზნებს, რომლებიც სახელმძღვანელოში არის ჩამოყალიბებული აღნიშნული სფეროებისთვის.

#### კავშირი ოჯახებთან: მიზნები

1. ზოგადად, დინამიური, პოზიტიური და პროდუქტიული სკოლა/ოჯახის კავშირის უზრუნველყოფა.
2. აქტიური მმა-ს ან მსგავსი სტრუქტურის მხარდაჭერა.
3. იმის უზრუნველყოფა, რომ ოჯახები/მასწავლებლები ფლობდნენ ინფორმაციას სკოლის ჯანსაღი კვების სწავლების მიზნებზე, პოლიტიკაზე და სასწავლო გეგმაზე.
4. ამაღლდეს მშობლების/ოჯახების/მასწავლებლების ინფორმირებულობის დონე ოჯახის როლზე ჯანსაღი კვების სწავლებაში.
5. მოსწავლეთა წახალისება, რომ იმსჯელონ და გაავრცელონ ის, რასაც ისინი სწავლობენ სკოლაში.
6. მშობლების/ოჯახების პირდაპირი ჩართვა სკოლებში ჯანსაღი კვების სწავლებაში.
7. იმის უზრუნველყოფა, რომ გამოკვლეული იყოს მშობლების/ოჯახების ცოდნა, უნარი, პრაქტიკა და შეხედულებები.
8. იმის უზრუნველყოფა, რომ მშობლების/ოჯახების ცოდნა და უნარი გამოყენებული იყოს.
9. იმის უზრუნველყოფა, რომ მასწავლებლებმა და სკოლის კოლექტივმა იცოდნენ მშობლების/ოჯახების როლის მნიშვნელობა ჯანსაღი კვების სწავლებაში.

## კავშირი საზოგადოებასთან: მიზნები

1. ზოგადად, დინამიური, პოზიტიური და პროდუქტიული სკოლა/საზოგადოებას შორის კავშირების დაგეგმვა და დამყარება.
2. ჯანსაღი კვების სწავლებაში (ინფორმაცია, კონსულტაციები, მასალები და ა.შ.) დაკავშირებული საზოგადოებრივი ჯანმრთელობის სამსახურების პოტენციალის გამოყენება.
3. ჯანსაღი კვების სწავლებაში (ინფორმაცია, კონსულტაციები, მასალები და ასე შემდეგ) სამთავრობო/ადგილობრივი სამთავრობო სამსახურების ეფექტური გამოყენება.
4. არასამთავრობო ორგანიზაციების ჩართვა სასკოლო კვების შესახებ განათლების პროგრამაში.
5. მოვაჭრეების, საცალო მომწოდებლების და სხვა კომერციული ორგანიზაციების ჩართვა ჯანსაღი კვების სწავლებასთან დაკავშირებულ პრაქტიკულ საქმიანობაში.
6. მედიის გამოყენება სასკოლო კვების და ჯანმრთელობასთან დაკავშირებული საკითხების პრომოუშენში.
7. იმის უზრუნველყოფა, რომ მასწავლებლები და სკოლის კოლექტივი აცნობიერებდნენ საზოგადოების მნიშვნელობას ჯანსაღი კვების სწავლებაში.
8. მთელი სკოლის სათანადოდ ინფორმირება ადგილობრივი საკვების და კვების ჩვევების შესახებ.

---

## რეკომენდაციები

სკოლების მიერ განსახორციელებელი საქმიანობა მოიცავს შემდეგს:

### სამუშაო ჯგუფი

სამი ან ოთხი წევრისაგან შემდგარი მცირე სამუშაო ჯგუფის შექმნა ერთ სკოლაში ან სკოლების ჯგუფში მოსწავლეთა ჯანსაღი კვების და სწავლების განხილვის მიზნით. სამუშაო ჯგუფის შემადგენლობაში შეიძლება შედიოდეს: მშობელი, მასწავლებელი, უფროსი მასწავლებელი, სკოლის კონსულტანტი, ჯანმრთელობის მუშაკი, საზოგადოებრივი მუშაკი, სკოლის კვების პროგრამის წარმომადგენელი. რაც ყველაზე მნიშვნელოვანია, ისინი წარმოადგენენ დაინტერესებულ და აქტიურ მონაწილეებს. მიიღეთ ადგილობრივი განათლების სისტემის წარმომადგენლის მხარდაჭერა და რეგულარულად მიაწოდეთ მათ ინფორმაცია.

### სასკოლო ჯანმრთელობა და ჯანსაღი კვების კომიტეტი

სამუშაო ჯგუფმა უნდა მიიღოს გადაწყვეტილება იმის თაობაზე, ღირს თუ არა უფრო ფართო ჯანმრთელობის და ჯანსაღი კვების კომიტეტის შექმნა, რომელმაც უნდა წარმოადგინოს ოჯახი და საზოგადოება და ჯანმრთელობის და სოფლის მეურნეობის სექტორები. ყოველ შემთხვევაში, მათ უნდა ჩამოაყალიბონ არაფორმალური ურთიერთობა ადგილობრივი ჯანმრთელობისა და სოფლის მეურნეობის სექტორებთან და გააერთიანონ ძალები მათთან ჯანსაღი კვების თემაზე მნიშვნელოვანი გზავნილების მარკეტინგისათვის, ადგილობრივ არასამთავრობო ორგანიზაციებთან დაახლოება, ქველმოქმედება, საკვების მწარმოებლებისა/ გადამამუშავებლების დაკავშირება ადგილობრივ მედიასთან იმისათვის, რომ მოხდეს სკოლის მიღწევების გაშუქება.

## კვების და რაციონის მოთხოვნები

ჩაატარეთ კონსულტაციები კვების სპეციალისტებთან, ჯანმრთელობის დაცვის მუშაკებთან და ადგილობრივ ეკონომისტებთან იმის გასარკვევად, თუ როგორი კვება არის საჭირო ბავშვებისთვის - მაგალითად, უფრო მეტი ხილი და ბოსტნეული, საკვების უფრო მეტი მრავალფეროვნება (განსაკუთრებით მშრალ სეზონში), საკვების უფრო ხშირი მიღება, საუზმე სკოლაში წასვლამდე. დარწმუნდით, რომ მთელმა სკოლამ და მშობლებმა იციან აღნიშნული საჭიროებების შესახებ და გაიმეორეთ აღნიშნული გზავნილები ყოველ წელს.

## მიზნები და სკოლის სტრატეგია

1. გაავრცელეთ ან წარუდგინეთ მიზნები საოჯახო/საზოგადოებრივი და სასკოლო გარემოს მიმართ სკოლის მთელს კოლექტივს, მმ-ს, და კომიტეტს, თუკი ასეთი არსებობს. ჩაატარეთ შეხვედრა იმის თაობაზე, საჭიროა თუ არა და როგორ უნდა მოხდეს აღნიშნული მიზნების რეალიზება თქვენს საკუთარ სკოლაში. წარმოადგინეთ წინადადებები სკოლის ჯანსაღი კვების სტრატეგიის შესახებ.
2. შეადგინეთ სასკოლო სტრატეგიის პროექტი სადისკუსიოდ (მაგალითი მოცემულია დანართში 2). დარწმუნდით, რომ სტრატეგია რეალისტურია და შეიძლება იქნეს განხორციელებული ზედმეტი ძალისხმევის გარეშე. გაავრცელეთ ან წარადგინეთ სტრატეგია მთელი კოლექტივის, მმ-ს და ჯანმრთელობის დაცვის და ჯანსაღი კვების კომიტეტის წინაშე, თუკი ასეთი არსებობს. თუ აუცილებელია, ჩაატარეთ შემდგომი შეხვედრა სტრატეგიის განსახილველად და შესათანხმებლად.
3. განახორციელეთ საჭირო ზომები, რათა ყველა მშობელი და ბავშვი გაეცნოს სტრატეგიას - მაგალითად გაკვეთილების და საშინაო დავალების, პოსტერების მეშვეობით, რომლებსაც ბავშვები დახატავენ. მოაწყეთ ღია შეხვედრები, დაგეგმეთ აღნიშნული ყოველ წელს: დაავალეთ ამჟამინდელი მოსწავლეების მშობლებს, რათა მოხდეს ამ სტრატეგიის პრომოუშენი ახალ სასწავლო წელს შემოსულ მოსწავლეთათვის.
4. მიაწოდეთ სკოლის მთელ კოლექტივს ინფორმაცია ჯანსაღი კვების სტრატეგიაზე და მომავალი წლის კონკრეტულ გეგმებზე. იმსჯელეთ მათთან ერთად, რა წვლილის შეტანა შეუძლიათ ამ მუშაობაში, სწავლებაში ან მათ საქმიანობაში - იმის გათვალისწინებით, რომ ბავშვებისთვის ისინი არიან მიბაძვის საგანი.

## სამოქმედო გეგმა

შეადგინეთ ყველაზე რეალისტური სამოქმედო გეგმა მომავალი წლისათვის. აირჩიეთ მცირე და მართვადი გეგმა. მხედველობაში იქონიეთ, რომ საჭიროა რეკლამა ჯანსაღი კვების საკითხებში სკოლის რეპუტაციის ასამაღლებლად. ზოგი შესაძლებლობა ასეთია:

**ჯანმრთელობის დაცვის და კვების ინტერვენციები** - თუ ინტერვენციები ჯანმრთელობის დაცვის და კვების განხრით ან სასკოლო გარემოს გაუმჯობესება წარმოადგენს მომავალი სასკოლო კალენდრის ნაწილს (მაგ., ზრდის მონიტორინგი, კვების გაუმჯობესება, მიკროელემენტების დამატება საკვებზე, სანიტარული ზომები, წყლის მიწოდება), განიხილეთ მასწავლებლებთან, სკოლის კოლექტივთან და შესაბამის ხელმძღვანელებთან როგორ უნდა მოხდეს ამ ზომების მხარდაჭერა განათლების განხრით. ამის მიღწევა შეიძლება სპეციალური გაკვეთილების, პრეზენტაციების, საკუთარი მაგალითის საფუძველზე, ბავშვების ილუსტრირებული დღიურების, საინფორმაციო შეხვედრების საშუალებით მშობლებისათვის. მოაწყეთ აზრების და მასალების გაცვლა სხვა სკოლებთან.

**სასკოლო გარემო** - დაავალეთ ბავშვებს სასკოლო გარემო ჯანსაღი კვების თვალსაზრისით განიხილონ ამ დროს ყურადღება მიაპყროთ:

- სანიტარულ პირობებს
- ნაგავს
- პირსაბანებს
- სასმელ წყალს
- სკოლის ბაღს
- სკოლის მიმდებარე მოვარეებსა და გამყიდველებს
- ხელმისაწვდომ მსუბუქ საუზმეს.

განსაზღვრეთ რა არის გასაუმჯობესებელი და დაგეგმეთ პროექტები. თუ საჭიროა მთელ სკოლასთან კონსულტაციები ჩაატარეთ. დაიწყეთ კამპანია, მოახდინეთ მშობლების ინფორმირება და დახმარების თხოვნა. ბავშვებს დაავალეთ ამ პროცესის დოკუმენტურად გაფორმება სიტყვიერად და სურათების მეშვეობით: შეარჩიეთ ყველაზე სრული ანგარიშები და გამოვინეთ მნახველების დასათვალიერებლად.

**სკოლის ბაღი** – თუ სკოლას აქვს ბაღი, ჰკითხეთ რჩევა დიეტოლოგებს, სოფლის მეურნეობის მუშაკებს და ადგილობრივ ეკონომისტებს, რომ გაიგოთ თუ რა უნდა მოიყვანოთ ბავშვების კვების რაციონის გამრავალფეროვნებისთვის (მაგ. მუქი მწვანე ფოთლოვანი ბოსტნეული) და როგორ უნდა მომზადდეს მსგავსი საკვები. მიმართეთ ადგილობრივ ფერმერებს, რათა მათ შემოწირონ სკოლას თესლი და ნარგავები. მიწის დამუშავებაში და სურსათის მომზადების საქმეში ჩართეთ ოჯახები. აღნიშნულ საქმიანობაზე ისაუბრეთ გაკვეთილებზე, იმგვარად, რომ ბავშვებმა გაიგონ რატომ არის ეს საკვები კარგი, როგორ უნდა მოიყვანონ და როგორ უნდა მომზადდეს მათგან გემრიელი საკვები. მოაწყვეთ სპეციალური ღონისძიება: რომელიმე პროდუქტის დღესასწაული, ვთქვათ, მოსავლის აღების პერიოდში. ბავშვებმა ან მშობლებმა (ან ორივემ) მოამზადონ მსუბუქი საუზმე ბაღიდან მიღებული პროდუქტებიდან და მოაწყვეთ დახლი მათ გასაყიდად.

**საკვები სკოლაში** – იმსჯელეთ იმის შესახებ, თუ როგორ შეიძლება გაუმჯობესდეს კვება სკოლაში (ხარისხის, რაოდენობის ან დროის მიხედვით), და როგორ შეუძლიათ ბავშვებს და მათს ოჯახებს მიიღონ ინფორმაცია მათი კვებითი ღირებულებების შესახებ. მაგალითად:

- თუკი სკოლაში ბავშვები იღებენ საკვებს, ჩაუტარეთ მათ გაკვეთილი ჯანსაღი საკვების შესახებ და სთხოვეთ მათ გაავრცელონ ინფორმაცია სახლში. იმსჯელეთ სასკოლო კვების შესახებ კლასში როგორც მინიმუმ ერთხელ მაინც კვირაში.
- განიხილეთ საკვების და მსუბუქი საუზმის მიღების დრო. წამოიწყეთ კამპანია სასკოლო საუზმის ან ნაშუადღევს საუზმის შესახებ; სთხოვეთ სპონსორებს შემოსწირონ სკოლას ინგრედიენტები.
- სთხოვეთ მშობლებს მოვიდნენ სკოლაში და იმსჯელონ იმის თაობაზე თუ რას ჭამენ ბავშვები და რა მოაქვთ მათ სკოლაში. შესთავაზეთ ჯანსაღი ეკონომიური საუზმე და აუხსენით მათ ასეთი საუზმის ღირებულება. დაავალეთ მშობლებს სხვა შესაძლო საუზმის დემონსტრირება. მოამზადეთ ილუსტრირებული ბუკლეტი ჯანსაღი საუზმის შესახებ და ჩაუტარეთ ბავშვებს ტრენინგი.

**გამყიდველები** – თუკი სკოლაში ან სკოლასთან ახლოს არიან საკვების გამყიდველები, იმსჯელეთ ბავშვებთან და მათს მშობლებთან ერთად იმის თაობაზე, რომელი საუზმე არის საუკეთესო საყიდლად და რატომ, და როგორ უნდა დაადგინონ საკვების სარგებლიანობა და უსაფრთხოება. თუ შესაძლებელია, ჩართეთ გამყიდველები აღნიშნულ დისკუსიაში. გაითამაშეთ ბავშვებთან ერთად როლები და წარმოადგინეთ მათი ურთიერთობა გამყიდველებთან და საკვების არჩევის პროცესი.

**ადგილობრივი საკვები** – ჩაერთეთ სხვა სკოლებთან ერთად ამ პროექტში, რათა შეისწავლოთ ადგილობრივი საკვები – როგორ ხდება მოყვანა, მომზადება, როგორ ხდება მათი მარკეტინგი და ასე შემდეგ – და დაადგინეთ რისი მიღება შეიძლება უფრო ხშირად. გაუზიარეთ სხვებს თქვენი აღმოჩენები. გამოიყენეთ ცხრილი “ჩვენი საკვები”, რომელიც მოცემულია ნაწილში ბ2. მოიწვიეთ საკვების ადგილობრივი მწარმოებლები სკოლაში მათ მიერ წარმოებული პროდუქციის შესახებ სასაუბროდ; აუხსენით მათ სკოლის სტრატეგია; ჩაატარეთ მოკლე გამოკითხვა ბავშვებს შორის.

დაავალეთ ბავშვებს აღწერონ ის საკვები, რომელსაც ისინი იღებენ განაკუთრებული მოვლენების დროს, როგორებიცაა წვეულებები, ფესტივალები, ქორწილები, რელიგიური დღესასწაულები, ასევე ახალგაზრდობის თავშეყრის ადგილებში (კინოთეატრები, დისკო კლუბები). აღწერეთ საკვები და თავი მოუყარეთ საუკეთესო ნამუშევრებს სპეციალურ ფაილში; დაამყარეთ კავშირი სხვა რაიონში არსებულ სკოლებთან და გაცვალეთ მათთან ინფორმაცია ადგილობრივ საკვებზე.

**ადგილობრივი ლექტორები** – მოიწვიეთ სახელოვანი სპორტსმენები ან კარგად ცნობადი სახეები, რათა მათ ისაუბრონ მათ კვების რეჟიმზე, რა სახის საკვებს აფასებენ ყველაზე მეტად, რას ზრდიან თავად და ასე შემდეგ. ზედმიწევნით ფრთხილად შეარჩიეთ აღნიშნულიდან მისაბამი მაგალითები, მიაწოდეთ მათ ინფორმაცია სკოლის სტრატეგიის თაობაზე და იმსჯელეთ მათთან ერთად წინასწარ იმის თაობაზე, რას იტყვიან ისინი, იმგვარად, რომ თქვენს მიერ გადმოცემულ გზავნილებს მხარი დაუჭირონ. განიხილეთ მოსწავლეებთან ერთად რომელი საკითხების წამოჭრა სურთ მათ.

მოდებნეთ ადამიანები, რომლებიც ცხოვრობდნენ საზღვარგარეთ, რათა მათ ბავშვებს მოუთხრონ, თუ რას მიირთმევენ სხვა ხალხები.

სთხოვეთ ბავშვებმა მადლობა გადაუხადონ გამომსვლელებს გამოსვლის დროს, ასევე წერილობითი ფორმით მოგვიანებით.

**გასვლები ადგილზე** – მათი ორგანიზება შეიძლება ადგილობრივი ფერმების, ქარხნების, სოფლის მეურნეობის ცენტრების, რესტორნების, მაღაზიების და ასე შემდეგ, მოსანახულებლად. მოცემული ვიზიტების დროს ბავშვებს შეუძლიათ დაათვალიერონ:

- როგორ მოჰყავთ კონკრეტული სურსათი, როგორ ხდება მისი შენახვა და მომზადება;
- როგორ გამოიყურება კარგი ხარისხის პროდუქტები;
- როგორ შეიძლება არსებული თანხით კარგი ხარისხის პროდუქტების შეძენა;
- რომელი ჰიგიენური პროცედურების დაცვაა საჭირო;
- როგორ უნდა მოხდეს წყლის შენახვა სუფთა მდგომარეობაში და ასე შემდეგ.

**ღონისძიებები** – გაუკეთეთ ორგანიზება სურსათთან დაკავშირებულ ღონისძიებას წელიწადში ერთხელ მაინც, მაგალითად:



- სასურსათო ბაზრობა
- მოსავლის ფესტივალი (ზეიმი)
- ჯანსაღი კვების გაკვეთილების პრეზენტაცია
- სასარგებლო მსუბუქი საუზმის დაგეგმვა
- იმის დემონსტრაცია, თუ როგორ შეიძლება ბოსტნეულის გახმოება ან მზის ენერგიაზე მომუშავე ღუმელის გამოყენება საჭმლის მოსამზადებლად.

მოცემული ღონისძიებები შეიძლება სკოლის და ოჯახების მასშტაბით ჩატარდეს, მაგრამ თუ ისინი ღიაა საზოგადოებისათვის, მოიწვიეთ მედია და მოამზადეთ სურათი და ტექსტი რეპორტიორებისათვის დასაბეჭდად - დაურთეთ მათ სკოლის კვების სტრატეგიის დოკუმენტის ასლი.

## დანართი 2

# სკოლის სანიმუშო სტრატეგია ჯანსაღ კვებასთან დაკავშირებით და ჯანსაღი კვების სწავლება

---

## მიზნის განსაზღვრა

სკოლის მიზანია, მხარი დაუჭიროს ჯანმრთელი გარემოს შექმნას, რომელიც თავის მხრივ წვლილს შეიტანს ჯანსაღი კვების რეჟიმის შექმნაში, წახალისოს ბავშვები, რათა მათ ჯანსაღი კვების ჩვევები გამოიმუშაონ და ხელი შეუწყოს ჯანსაღი კვების მნიშვნელობის გააზრებას ბავშვების, ოჯახების და საზოგადოების მიერ.

---

## სტრატეგია

სკოლის მიზანია, უზრუნველყოს, რომ ბავშვები:

- მიირთმევენ ჯანსაღ საკვებს სკოლაში, განსაკუთრებით სხვადასხვა ხილს, ბოსტნეულს და ცილების შემცველ პროდუქტებს (მაგალითად, ლობიოს);
- იცოდნენ, თუ რას წარმოადგენს ჯანსაღი საკვები;
- ჰქონდეთ საკვები სკოლაში - განსაკუთრებით საუზმის და შუადღის საუზმის დროს - იმისათვის, რომ მიიღონ ენერგია სწავლისათვის;
- იცოდნენ, თუ როგორ უნდა შეარჩიონ ჯანსაღი საკვები;
- იცოდნენ და იყენებდნენ პრაქტიკაში ჰიგიენის წესებს კვებისა და საკვების მომზადებისათვის (მაგ. ხელების დაბანა, პროდუქტების და ჭურჭლის რეცხვა, ნაგვის ჩაფვლა);
- იცოდნენ საზოგადოებაში არსებული პროდუქტების და კვების ჩვევების შესახებ.

რომ სკოლა:

- კარგად იყოს ინფორმირებული ადგილობრივი საკვების და კვების ჩვევების შესახებ და პატივისცემით მოიკიდოს მათ;
- უზრუნველყოს ჯანსაღი კვების სწავლებაზე, რომელიც მიმართულია რაციონის მოთხოვნებზე, იყენებს ბავშვების გამოცდილებას და აუმჯობესებს ჯანსაღი საკვების მიღების ჩვევებს, მიდგომას და ცოდნას;
- ამყარებს კავშირს საკლასო სწავლების, სკოლის გარემოს, სახლსა და უფრო ფართო გარემოს შორის;
- ჯანსაღი კვების საკითხების გაშუქებაში რთავს სკოლას, ოჯახს და საზოგადოებას.

სკოლის პერსონალს:

- ესმის და აფასებს ბავშვების ჯანსაღი კვების საჭიროებებს;

- ესმის და მხარს უჭერს სკოლის სტრატეგიას;
- თუ შესაძლებელია, ჯანმრთელობის და ჯანსაღი კვების საკითხებზე (ჰიგიენის და სანიტარიის საკითხების ჩათვლით) გაივლის ტრეინინგს;
- უზრუნველყოფს მისაბამ მაგალითებს ბავშვებისათვის ჯანსაღი კვების და ცხოვრების ჯანმრთელი სტილის შემუშავებაში.

ოჯახები და საზოგადოება:

- ინფორმირებულია ჯანსაღი კვების მნიშვნელოვანი საკითხების შესახებ თავისი ბავშვებისათვის;
- იცნობენ სკოლის სტრატეგიას, მონაწილეობას იღებენ და შეაქვთ წვლილი მასში.

## კითხვარები და მონაცემთა ფურცლები

### კითხვარების მიზანი

ჯანსაღი კვების სწავლების ერთ-ერთ პრინციპულ საკითხს წარმოადგენს იმგვარი ერთდროული აქტივობა სხვადასხვა სფეროებში, რომლებიც ერთმანეთს შეავსებს. ეს კი თავისთავად მოითხოვს, რომ ყველა დაინტერესებული მხარე იყოს ჩართული ამ პროცესში და კონსულტაციებში. მეორე პრინციპს წარმოადგენს ის, რომ ინფორმაცია უნდა შევიდეს და გამოვიდეს სკოლიდან.

აღნიშნული კითხვარების მიზანია მოცემული პრინციპების გამოყენება ინფორმაციის და მიდგომების შეგროვების პროცესში ჯანსაღი კვების საკითხებზე ადამიანების ყველა ჯგუფისაგან, რომლებიც დაკავშირებული არიან ბავშვების ჯანმრთელობის, განათლების და ზრდის საკითხებთან - ოჯახებისაგან, მასწავლებლებისაგან, არაპედაგოგიური კოლექტივისგან ჯანმრთელობის დაცვის სამსახურისგან და თავად ბავშვებისაგან.

შეგროვებული ინფორმაცია დაგეხმარება ფაზაზე B სიტუაციის ანალიზისას, რომელიც შექმნის საფუძველს ფაზაზე G სამოქმედო გეგმის შექმნისათვის. ინფორმაცია ეხება, მაგალითად ბავშვების ჯანმრთელობას და ჯანსაღი კვების საკითხებს, სასკოლო გარემოს, ოჯახის და საზოგადოების როლს და იმას, თუ რას ასწავლიან სკოლებში ჯანსაღი კვების თაობაზე. კითხვარები აგრეთვე ითხოვს მოსაზრებებს და მიდგომის გაზიარებას სკოლის, ჯანსაღი კვების სწავლების, სწავლებისადმი მიდგომის და ურთიერთობების შესახებ. ზოგჯერ ყველა ჯგუფი პასუხს სცემს ერთსადაიმთხვე კითხვას, იმისათვის, რათა მიღებულ იქნეს სხვადასხვა აზრი.

ინფორმაციის და მიდგომების შეგროვება წარმომადგენლობითი ჯგუფებიდან და შემდეგ მათი შეჯამება ხდება მონაცემთა ფურცლებზე თითოეული კითხვარისათვის. მონაცემთა ფურცლებს წვლილი შეაქვთ სემინარზე წარმოებულ განხილვაში.

მოცემული კვლევა მნიშვნელოვანია რამდენიმე მიზეზის გამო. სემინარის მონაწილეები გადაწყვეტილებას იღებენ არა სუბიექტური შეხედულებებით, არამედ ფაქტებზე დაყრდნობით. ამიტომ ძალიან მნიშვნელოვანია მასწავლებლებისა და ჯანდაცვის სფეროს წარმომადგენლების მონაწილეობა. ასეთი კვლევა ასევე არის ერთგვარი გარანტი იმისა, რომ ყველას აზრი იყოს გათვალისწინებული, განსაკუთრებით კი მათი, ვინც სრულად არ არის წარმოდგენილი სემინარზე, როგორცაა ბავშვები და სკოლის პერსონალი, გარდა მასწავლებლებისა. კვლევა, თავის მხრივ, საგანმანათლებლო ხასიათს ატარებს მათთვის, ვინც მონაცემებს აგროვებს. და ბოლოს ეს კვლევა არის ამ თემაზე ჩატარებული პირველი გამოკითხვა და ხელს უწყობს, რომ გაიზარდოს ინტერესი ჯანსაღი კვების შესახებ საგანმანათლებლო პროექტის მიმართ. რაც მეტი ადამიანის გამოკითხვა მოხდება ამ ფაზაზე, უკეთესია. ამ მიზნისთვის თითოეული კითხვარის ბოლოს მონაცემთა შეგროვების სხვადასხვა საშუალებები (კინ და როგორ) არის შემოთავაზებული.

---

## გამოკითხვის მასშტაბი

გამოკითხვის მიზანს ყოვლისმომცველი და სტატისტიკური მონაცემების მოპოვება არ წარმოადგენს. საჭიროა მხოლოდ ძირითადი ინფორმაციის მიღება სასწავლო პროგრამის დაგეგმვის პროცესისთვის.

თუ გამოკითხვაში მონაწილე სკოლების რიცხვი მცირეა, შესაძლებელია ყველამ მიიღოს მონაწილეობა. თუ სკოლების რაოდენობა დიდია ან საჭიროა ინფორმაციის შეგროვება ქვეყნის მასშტაბით, მაშინ საჭიროა ზოგადი პასუხების მიღება რეგიონში კონკრეტული საკითხების შესახებ (რა თქმა ყველა სკოლის ჩართვა არ იქნება საჭირო). უმჯობესია, რომ სკოლების შერჩევითი ჯგუფი (რომლებმაც მონაწილეობა უნდა მიიღონ მონაცემების შეგროვებაში) იყოს რაც შეიძლება მცირე, მაგრამ არც იმდენად, რომ ხელი შეუშალოს ფასეული ინფორმაციის მიღებას. მსგავსი ინფორმაციის მიღება ვერ მოხერხდება, თუ სკოლების რიცხვი იქნება ძალიან მცირე იმისთვის, რომ დაფიქსირდეს მნიშვნელოვანი განსხვავება განსაზღვრულ რეგიონებს, სკოლებს და ჯგუფებს შორის. ასეთ შემთხვევაში სახეზე გვექნება ქვეყნის რეალობისგან განსხვავებული, მიკერძოებული და დამახინჯებული სურათი.

ძალიან დიდი ჯგუფების (როგორცაა მოსწავლეები და მშობლები) შემთხვევაში კი საჭირო არ არის გარკვეული ჯგუფის ყველა წარმომადგენლისაგან ინფორმაციის მიღება, მაგრამ აუცილებელია სხვადასხვა ჯგუფებისაგან ზოგადი ფაქტების და მოსაზრებების მოპოვება. რეკომენდებულია, რომ რესპოდენტთა რიცხვი იყოს მცირე – თითოეულ სკოლაზე დაახლოებით 15-დან 20 კაცამდე. სკოლების დიდი რიცხვის მონაწილეობის შემთხვევაში სასურველია მონაწილე პირთა რიცხვის კიდევ უფრო შემცირება, რომ შესაძლებელი იყოს მიღებული ინფორმაციის დამუშავება.

---

## კითხვარები და მათი შევსების წესი

წარმოდგენილია 6 კითხვარი და 5 ფურცელი:

- კითხვარი სკოლის შესახებ (რომელიც ასევე წარმოადგენს მონაცემების ფურცელს);
- კითხვარი და მონაცემების ფურცელი მასწავლებლებისთვის;
- კითხვარი და მონაცემების ფურცელი სკოლის პერსონალისთვის, გარდა მასწავლებლებისა;
- კითხვარი და მონაცემების ფურცელი მშობლებისა და მეურვეებისთვის;
- კითხვარი და მონაცემების ფურცელი ჯანდაცვის სფეროს წარმომადგენლებისთვის;
- კითხვარი და მონაცემების ფურცელი ბავშვებისთვის.

აღსანიშნავია, რომ კითხვარის თითოეულ კითხვას აქვს მინიჭებული კოდი/დანომრილია იმ ფაზის და თავის მიხედვით, რომელთანაც იგი არის დაკავშირებული. ეს საშუალებას იძლევა მარტივად მოვიძიოთ სასურველი თავი, რათა გავიხსენოთ თითოეული კითხვის კონცეპტუალური მნიშვნელობა. კოდის მე-3 ციფრი არის კითხვის ნომერი შესაბამისი თავისთვის (მაგ.: ბ3.1; ბ3.2 და ა.შ.)



## კითხვარი სკოლის შესახებ

მოცემული კითხვარი ძირითადად ფაქტებს ეხება. მასში წარმოდგენილია მონაცემები სკოლის მიერ ადგილობრივი რესურსების გამოყენების შესახებ. იგი ასევე იკვლევს სკოლის დამოკიდებულებას ოჯახებისა და საზოგადოების მიმართ. კითხვარი აფასებს მთლიანად სკოლის საქმიანობას ჯანსაღი კვების და ჯანმრთელობის სფეროში. ყველაზე დატვირთული ნაწილი (ნაწილის 5 კითხვები) იკვლევს ჯანსაღ კვებასთან დაკავშირებული სასკოლო პროგრამის შინაარსს. ეს ინფორმაცია აღინიშნება საკლასო პროგრამის სქემაზე, რომლის ასლიც თან უნდა ერთვოდეს კითხვარს.

**ვინ და როგორ** - სემინარის მონაწილეებმა ეს კითხვარი უნდა შეავსონ პირადად უშუალოდ საკუთარ ცოდნაზე დაყრდნობით და სკოლის პერსონალის დახმარებით. რადგანაც კითხვარისა და მონაცემების ფურცლის შევსება ხდება მხოლოდ ერთხელ, ის ერთი და იგივე დოკუმენტს წარმოადგენს. საკლასო პროგრამის შინაარსთან დაკავშირებით საკმარისია ზოგადი შთაბეჭდილებების აღნიშვნა, დეტალური ანალიზი აუცილებელი არ არის.

## კითხვარი მასწავლებლებისთვის

მასწავლებლებისთვის განკუთვნილი კითხვარი იკვლევს, თუ რას ფიქრობენ მასწავლებლები ბავშვების ჯანმრთელობასა და ჯანსაღ კვებაზე. ეს შესაძლებლობას მოგვცემს შევადაროთ მათი შეხედულებები ჯანდაცვის სფეროს წარმომადგენლების შეხედულებებს. ამ კითხვარით ხდება იმ ინფორმაციის შეგროვება, რომელიც ეხება ოჯახს, სკოლის ურთიერთობას საზოგადოებასთან და ზოგადად სკოლის საქმიანობას. მასწავლებლები გამოთქვამენ მოსაზრებებს საკლასო პირობების შესახებ. ისინი ასევე გამოხატავენ თავიანთ აზრს იმის თაობაზე, თუ თავად რა მნიშვნელობას ანიჭებენ ჯანმრთელობას და ჯანსაღი ცხოვრების წესს. შედეგების შეჯამება ხდება მასწავლებლებისთვის განკუთვნილ მონაცემების ფურცელზე.

**ვინ და როგორ** - კითხვარი უნდა შეავსოს თითოეული სკოლის ყველა საგნის მასწავლებელმა, თუ შესაძლებელია დამრიგებელმაც. იმ შემთხვევაში, თუ სკოლაში ერთი მასწავლებელია, დამრიგებელი არის პასუხისმგებელი როგორც ამ კითხვარის, ასევე სკოლის შესახებ კითხვარის შევსებაზეც.

კითხვარების შევსება ძირითადად განიხილება როგორც ზედმეტი პროცედურა, ამიტომ მასწავლებლებს უნდა სთხოვონ, რომ გამოიჩინონ კეთილი ნება და შეავსონ კითხვარები და შეახსენონ მათ, თუ რამდენად მნიშვნელოვანია მათი აზრი სიახლეების დანერგვის პროცესში.

## კითხვარი სკოლის პერსონალისთვის მასწავლებლების გარდა

ეს კითხვარი ადგენს სკოლაში იმ ადამიანების რიცხვს, რომლებიც უშუალოდ არ არიან ჩართული სასწავლო პროცესში. მათი პასუხების გათვალისწინება ხდება სკოლის სტრატეგიის შემუშავებისა და სტრუქტურის განხილვის დროს. სკოლის პერსონალი გამოთქვამს აზრს სასკოლო გარემოს შესახებ და გამოხატავს თავის დამოკიდებულებას ჯანმრთელობისა და ჯანსაღი კვების შესახებ. შედეგების შეჯამება ხდება სკოლის პერსონალისთვის განკუთვნილ მონაცემების ფურცელზე.

**ვინ და როგორ** - ინფორმაციის მიღება შესაძლებელია კითხვარის ან გასაუბრების საშუალებით. თუ არის საშუალება, უმჯობესია გასაუბრება, რამაც შეიძლება მომავალ თანამშრომლობას ჩაუყაროს საფუძველი.

**ვინ და როგორ** - იმის გასარკვევად, თუ რას ფიქრობენ ბავშვები, საჭიროა დაახლოებით 6-დან 10კაცამდე 30 ბავშვიანი ჯგუფების შედგენა. ბავშვები უნდა იყვნენ სხვადასხვა ასაკის და წარმოდგენდნენ სხვადასხვა სოციალურ ჯგუფს გოგონებისა და ბიჭების მიახლოებით თანაბარი პროპორციით. გამოკითხვას სასურველია ჰქონდეს ფოკუს ჯგუფის სახე (განსაკუთრებით უმცროსი ასაკის ბავშვებში) როგორც დაბალ კლასებში, ასევე დამამთავრებელ ჯგუფებში. ჯგუფები უნდა დაიყოს ასაკის მიხედვით (მაგალითად, 10 წლამდე და 10 წლის ზევით), რომ უფრო ნათლად გამოიკვეთოს ასაკობრივი განსხვავება და უყურადღებოდ არ დარჩეს მცირე ასაკის ბავშვების მოსაზრებები. კოორდინატორები (მასწავლებლები ან გარეშე პირები, სასურველია 2 ადამიანი თითო ფოკუს ჯგუფზე) უნდა იყვნენ მეგობრულად განწყობილები იმისთვის, რომ ბავშვებმა თავისუფლად საუბარი შესძლონ. მათ უნდა უზრუნველყონ, რომ აზრის გამოხატვა მოახერხოს ყველა მონაწილე ბავშვმა და არა მხოლოდ ყველაზე თავდაჯერებულმა და აქტიურმა. ბავშვებს შეუძლიათ პასუხები ჩამოაყალიბონ წერილობითი ფორმით ან მოაწყონ მათი განხილვა, შესაძლებელია ორივე ერთდროულად. რეკომენდაციები მოცემულია კითხვარში. ყველა კითხვის საპასუხოდ დაახლოებით 1 საათი არის საჭირო. შედეგების შეჯამება ხდება ბავშვებისთვის გათვალისწინებულ მონაცემების ფურცლებზე.

### **შენიშვნები ეროვნული სასწავლო პროგრამის შემდგენლებისათვის**

კითხვარით გათვალისწინებული ინფორმაცია ასევე უნდა შეგროვდეს ქვეყნის მასშტაბით. მნიშვნელოვანია, რომ გადაწყვეტილების მიღება მოხდეს საიმედო მონაცემებზე დაფუძნებით და დაინტერესებულ პირებთან კონსულტაციების შედეგად. ინფორმაციის ნაწილის მიღება შესაძლებელია სამთავრობო მოხსენებებიდან და კვლევებიდან. თუ ამ ინფორმაციის შეგროვება ხდება უშუალოდ იმ ადამიანების მიერ, რომლებიც პროგრამის შემუშავებაზე მუშაობენ, მნიშვნელოვანია, რომ ეს ინფორმაცია წარმოდგენილობითი შერჩევითი ჯგუფისგან იყოს მიღებული. შერჩევითი ჯგუფი უნდა მოიცავდეს:

- სოფლის და ქალაქის მოსახლეობას;
- შემოსავლის სხვადასხვა დონეს;
- სხვადასხვა ეთნიკურ ჯგუფებს;
- სხვადასხვა რეგიონებს;
- ორივე სქესს (მშობლებისა და მასწავლებლების შემთხვევაში);
- სხვადასხვა ასაკობრივ ჯგუფებს (ბავშვების შემთხვევაში) და ა.შ.

კითხვარს სკოლის შესახებ შეიძლება პასუხი გაეცეს როგორც ზოგად შთაბეჭდილებებზე, ასევე იმ მონაცემებზე დაყრდნობით, რომელიც სკოლის ინსპექტორების, დამრიგებლების, განათლების სამინისტროს და სხვა სათანადო ორგანიზაციების მიერ (მაგალითად, სასკოლო პროგრამა ჯანსაღი კვების საკითხებზე, მშობლებისა და მასწავლებლების ეროვნული ასოციაცია) არის წარმოდგენილი.

კითხვარი მასწავლებლებისა და სკოლის პერსონალის შესახებ უნდა შეავსოს წარმომადგენლობითმა შერჩევითმა ჯგუფმა. ეს შეიძლება განხორციელდეს როგორც უშუალოდ სკოლების შერჩევითი ჯგუფებისგან, ასევე შესაბამისი კავშირების ან ეროვნული საკადრო ორგანიზაციების წარმომადგენლებისაგან. კონსულტაციები უნდა ჩატარდეს მასწავლებლების საგანმანათლებლო დეპარტამენტთან.

კითხვარი მშობლებისთვის უნდა შეივსოს სკოლების შერჩევის გზით ან მშობლებისა და მასწავლებლების ეროვნული ასოციაციის (მმეა) მიერ განხორციელებულ კვლევაზე დაყრდნობით.

კითხვარი ჯანდაცვის სფეროს წარმომადგენლებისთვის სასურველია შეივსოს სკოლაში მოქმედ ჯანმრთელობის დაწესებულებაში, თუ არის ასეთი, ან ჯანდაცვის სამსახურში ან განათლების სამინისტროში. ყოველივე ამას შეიძლება დაემატოს ადგილობრივი სამედიცინო სამსახურის შერჩევითი ჯგუფის და ჯანსაღი კვების ეროვნული ინსტიტუტის ან მსგავსი ორგანიზაციის პასუხები.

კითხვარი ბავშვებისთვის ივსება სკოლების შერჩევითი ჯგუფიდან წარმოდგენილი ბავშვების მიერ.

## კითხვარი/მონაცემების ფურცელი სკოლის შესახებ

ცალკეული სკოლების მონაწილეებმა კითხვარი უნდა შეავსონ ვორქშოფამდე საკუთარი ცოდნის საფუძველზე ან სხვებისგან მიღებული ინფორმაციით. კითხვარის შესავსებად მათ დასჭირდებათ საკლასო პროგნამის სქემის ასლი.

შევსებულია: .....

თარიღი: .....

### ჯანმრთელობის მონიტორინგი და ექიმისთვის მიმართვა

**ბ2.1** რა ზომებს იღებს სკოლა ჯანმრთელობის მონიტორინგისა და ექიმთან მიმართვის საკითხთან დაკავშირებით?

- აწარმოებს თუ არა ავადმყოფობების აღრიცხვას;
- აწარმოებს თუ არა ზრდის, წონის და სიმაღლის აღრიცხვას;
- აგზავნის თუ არა ბავშვებს კლინიკებსა და საავადმყოფოებში;
- განიხილავს თუ არა ბავშვების ჯანმრთელობის საკითხს მშობლებთან;
- მიმართავს სხვა გზებს;

### ურთიერთობა სკოლასა და ოჯახს შორის

ქვემოთ მოყვანილია ურთიერთობის ორი მაგალითი.

| მჭიდრო ურთიერთკავშირი                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | დისტანციური ურთიერთკავშირი                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• მშობელი მოქმედებს როგორც დამხმარე კლასში</li><li>• მშობელი იღებს მონაწილეობას ღონისძიებების ორგანიზებასა და სასკოლო ფონდების მოზიდვაში</li><li>• სკოლა მშობელს მუდმივად აწვდის ინფორმაციას</li><li>• მშობელი ხშირად დადის სკოლაში მასწავლებელთან სასაუბროდ</li><li>• მშობელი მასწავლებელთან ერთად განიხილავს ბავშვის მიღწევებს</li><li>• მშობელი ჩართულია სკოლის აქტივობების შერჩევაში</li><li>• მშობელი წარმოდგენილია მასწავლებელთა და მშობელთა ასოციაციაში. იგი ასევე მონაწილეობას იღებს სხვადასხვა კომიტეტებისა და სამუშაო ჯგუფების საქმიანობაში</li><li>• მშობელი დაინტერესებულია ბავშვის საშინაო დავალებით</li><li>• მშობელი ზოგჯერ ესაუბრება და ეხმარება ბავშვებს კლასში</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• მშობელი იშვიათად მიდის სკოლაში. მშობელი არ არის აქტიურად ჩართული სასკოლო ღონისძიებებში</li><li>• სკოლა ურთიერთობს მშობელთან იშვიათად და ძირითადად წერილობითი ფორმით</li><li>• მშობლის პირადი კონტაქტი სკოლასთან შეზღუდულია და შემოიფარგლება მხოლოდ ოფიციალური შეხვედრებით</li><li>• მშობელი არ განიხილავს მასწავლებელთან სკოლის სტრატეგიას და არ იღებს მონაწილეობას სასკოლო ღონისძიებებში</li><li>• მშობელი წარმოდგენილია გადაწყვეტილების მიმღებ ორგანოებში მაგრამ სხვაგვარად არ იღებს მონაწილეობას სკოლის საქმიანობაში</li><li>• სკოლას არ აქვს შემუშავებული სტრატეგია, თუ როგორ უნდა დაეხმაროს მშობელი ბავშვს სახლში</li><li>• ბავშვებს ასწავლიან მხოლოდ მასწავლებლები</li></ul> |

**ბ3.1** ზემოთ მოყვანილი ორი მაგალითის გაცნობის შემდეგ როგორ დაახასიათებდით

თქვენი სკოლის დამოკიდებულებას მშობელთან? ეს კონტაქტი არის:

მჭიდრო ☐

საშუალო ☐

დისტანციური ☐

### ბ3.2 რა ფორმით არიან მშობლები ჩართული ჯანსაღი კვების სწავლების პროგრამაში?

აღნიშნეთ რა ფორმით და რამდენად ინტენსიურად, მიუთითეთ მიზეზები (უპასუხეთ ამ კითხვას მხოლოდ იმ შემთხვევაში, თუ სკოლას აქვს ჯანსაღი კვების პროგრამა)

|                                                                                    | ძლიერ/საკმაოდ/არც ისე | თუ არა, რა მიზეზით |
|------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|--------------------|
| ინფორმირებული არიან ჯანსაღი კვების სწავლების პროგრამის შესახებ                     |                       |                    |
| გაცნობიერებული აქვთ თავიანთი როლი ოჯახში ჯანსაღი კვების სწავლების საკითხში         |                       |                    |
| თვალყურს ადევნებენ, თუ რას სწავლობენ მათი ბავშვები სკოლაში                         |                       |                    |
| ეხმარებიან მათ სასკოლო ღონისძიებების მოწყობაში (პროექტები, გასვლითი ტურები და ა.შ) |                       |                    |
| აწვდიან სკოლას ინფორმაციას ადგილობრივი გარემოს შესახებ                             |                       |                    |
| უზიარებენ სკოლას საკუთარ ცოდნას, უნარებს და ა.შ                                    |                       |                    |

### დამოკიდებულება სკოლასა და საზოგადოებას შორის

ბ3.3 ა) ქვემოთ ჩამოთვლილთაგან რომელ ადგილობრივ რესურსს იყენებს სკოლა რეგულარულად და/ან ინტენსიურად საგანმანათლებლო მიზნებისთვის?  
რეგულარული გამოყენების შემთხვევაში აღნიშნეთ “ზ” სვეტი ერთი ნიშნით(✓), ხოლო ძალიან ხშირი გამოყენების შემთხვევაში - ორი ნიშნით (✓✓).

ბ) ქვემოთ ჩამოთვლილი ადგილობრივი რესურსებიდან (მიუხედავად იმისა, იყენებს თუ არა სკოლა მათ) რომელს გააჩნია ყველაზე დიდი პოტენციალი, რომ ხელი შეუწყოს თქვენს სკოლას ჯანსაღი კვების სწავლების საკითხის მოგვარებაში (მაგ. ბაღი, თევზის მეურნეობა, საკონსერვო ქარხანა, პროდუქტების ბაზარი, პროდუქტების მაღაზია). დაასახელეთ ისინი “გ” სვეტში.

| “ა” საზოგადოებრივი რესურსები ჯანსაღი კვების სწავლებისათვის                | “ბ” უკვე გამოიყენება სკოლის მიერ | “გ” გააჩნია კარგი პოტენციალი |
|---------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|------------------------------|
| ადგილობრივი სამთავრობო სამსახურები                                        |                                  |                              |
| არასამთავრობო ორგანიზაციები, დამხმარე სააგენტოები, მოხალისე ორგანიზაციები |                                  |                              |
| რელიგიური ორგანიზაციები                                                   |                                  |                              |
| ახალგაზრდული ორგანიზაციები                                                |                                  |                              |
| მწარმოებლები, მაგალითად როგორც არის ფერმები                               |                                  |                              |
| გადამამუშავებელი საწარმოები და ქარხნები                                   |                                  |                              |
| დისტრიბუტორები, მაგალითად მაღაზია, კაფე, ბაზარი                           |                                  |                              |
| ადგილობრივი მედია – რადიო, გაზეთი და ტელევიზია                            |                                  |                              |
| ადგილობრივი ღონისძიებები                                                  |                                  |                              |
| სხვა ადამიანური რესურსები (კერძოდ, რომელი)                                |                                  |                              |



## კავშირი ჯანმრთელობის დაცვის ორგანიზაციებთან/პირებთან

### ბ3.4 აქვს თუ არა სკოლას კავშირი რომელიმე ქვემოთ ჩამოთვლილ ორგანიზაციასთან/ პირთან.

დადებითი პასუხის შემთხვევაში მიუთითეთ ისინი სვეტში "ბ"-ში. სვეტში "გ" კი აღნიშნეთ, თუ რა სახის სამსახურს უწევენ ისინი სკოლას.

| "ა" ორგანიზაციები/პირები                                                               | "ბ" ორგანიზაციის დასახელება | "გ" რა სახის სამსახურს უწევენ ისინი სკოლას (აღწერეთ დეტალურად) |
|----------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|----------------------------------------------------------------|
| საავადმყოფოები, კლინიკები                                                              |                             |                                                                |
| ექიმები, ექთნები, აფთიაქარები, სპეციალისტები კვების დარგში, ფსიქოლოგები, კონსულტანტები |                             |                                                                |
| სტომატოლოგიური სამსახური                                                               |                             |                                                                |
| სკოლის ჯანმრთელობის სამსახური                                                          |                             |                                                                |
| წყლის რესურსის მართვის ორგანო/ სახელმწიფო სანიტარული ორგანო                            |                             |                                                                |
| ჯანმრთელობის და უსაფრთხოების დაცვის ინსპექცია                                          |                             |                                                                |
| სხვა                                                                                   |                             |                                                                |

## სკოლის მონაწილეობა ჯანმრთელობისა და ჯანსაღი კვების საკითებში

### ბ 4.1 რა სახის პერსონალია სკოლაში გარდა მასწავლებლებისა – მაგალითად, მზარეული, დარაჯი, მდივანი, დამლაგებელი.

- ჩამოთვალეთ პერსონალი სვეტში "ა".
- სვეტში "ბ" დაწერეთ, თუ რა სახის მონაწილეობას იღებს პერსონალი სკოლის საქმიანობაში: მონაწილეობს თანამშრომელთა შეხვედრებში, არაფორმალურ საუბრებში, მონაწილეობს იღებს კომიტეტების საქმიანობასა და სამუშაო ჯგუფებში, რეგულარულ განხილვებში, დამრიგებელთან პირისპირ საუბრებში.

| "ა" სკოლის პერსონალი გარდა მასწავლებლებისა | "ბ" მათ მიერ შესრულებული სამუშაო |
|--------------------------------------------|----------------------------------|
|                                            |                                  |
|                                            |                                  |
|                                            |                                  |
|                                            |                                  |
|                                            |                                  |
|                                            |                                  |

|  |  |
|--|--|
|  |  |
|--|--|

#### ბ 4.2 ჩამოთვლილი განცხადებებიდან რომელია მართებული თქვენი სკოლისთვის?

- მე-2 სვეტში აღნიშნეთ ის განცხადებები, რომლებიც დამაკმაყოფილებლად გეჩვენებათ.
- განსაკუთრებული პრობლემის არსებობის შემთხვევაში მიუთითეთ მე-3 სვეტში და გააკეთეთ კომენტარი

| რამდენად ჯანსაღია სკოლის გარემო                                                                                                                      | დიახ (✓) | პრობლემები, მიზეზები, კომენტარები |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|-----------------------------------|
| სკოლას აქვს შემუშავებული ჯანმრთელობის დაცვის სტრატეგია, რომელსაც ის აქტიურად მისდევს.                                                                |          |                                   |
| სკოლას აქვს შემუშავებული ჯანსაღი კვების სტრატეგია.                                                                                                   |          |                                   |
| პერსონალისთვის არსებობს ტრენინგები კვების საკითხებთან დაკავშირებით.                                                                                  |          |                                   |
| სკოლას აქვს სასიამოვნო ჰიგიენური გარემო (სარეცხი მოწყობილობები, სასმელი წყალი, საკვები პუნქტები, კარგი სანიტარული პირობები, სანაგვე სისტემა და ა.შ). |          |                                   |
| სკოლის ბაღი (თუკი არსებობს ასეთი) არის კვების, განათლების და სიამოვნების მიღების კარგი საშუალება.                                                    |          |                                   |
| სკოლის მიერ შემოთავაზებული საკვები არის ჯანსაღი.                                                                                                     |          |                                   |
| სკოლაში ბავშვს შეუძლია მსუბუქად წახემსება.                                                                                                           |          |                                   |
| საკვები, რომელიც ბავშვებს თავად მოაქვთ, არის ჯანსაღი.                                                                                                |          |                                   |
| პერსონალი თავად არის ჯანსაღი კვების და ცხოვრების წესის დადებითი მაგალითი.                                                                            |          |                                   |
| ტარდება ღონისძიებები მთელი სკოლის მასშტაბით (პროექტები, ღია კარის დღეები და გასვლითი ტურები).                                                        |          |                                   |
| სკოლის მასშტაბით ხორციელდება ჯანსაღი კვების საკითხთან დაკავშირებული ღონისძიებები.                                                                    |          |                                   |

## საკლასო პროგრამა

ბ5.1 ქვემოთ ჩამოთვლილ ცხრილში შეაფასეთ წლის განმავლობაში მიახლოებით რა დრო ეთმობა ჯანსაღ კვებასთან დაკავშირებულ საკითხებს, ასევე მიუთითეთ საგნები, რომელთა საშუალებითაც ხდება მათი სწავლება და აქტივობები, რომლებიც ამასთანავე დაკავშირებული. გთხოვთ, დრო (საათების რაოდენობა) მიუთითოთ გააზრებულად.

### საკლასო საათები, რომლებიც დათმობილი აქვს ჯანსაღი კვების საკითხს

საგნები/აქტივობები(მაგ.: საბუნებისმეტყველო მეცნიერება, ეკონომიკა, ფიზიკური განათლება, გეოგრაფია, სხვადასხვა აქტივობები და პროექტები)

| საგნები/აქტივობები                               | კვების საკითხებზე დახარჯული საათები |        |        |        |        |        |        |        | საერთო საათების რაოდენობა ყოველ სასკოლო საგანზე |
|--------------------------------------------------|-------------------------------------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|-------------------------------------------------|
|                                                  | წელი 1                              | წელი 2 | წელი 3 | წელი 4 | წელი 5 | წელი 6 | წელი 7 | წელი 8 |                                                 |
|                                                  |                                     |        |        |        |        |        |        |        |                                                 |
|                                                  |                                     |        |        |        |        |        |        |        |                                                 |
|                                                  |                                     |        |        |        |        |        |        |        |                                                 |
|                                                  |                                     |        |        |        |        |        |        |        |                                                 |
|                                                  |                                     |        |        |        |        |        |        |        |                                                 |
|                                                  |                                     |        |        |        |        |        |        |        |                                                 |
|                                                  |                                     |        |        |        |        |        |        |        |                                                 |
|                                                  |                                     |        |        |        |        |        |        |        |                                                 |
|                                                  |                                     |        |        |        |        |        |        |        |                                                 |
|                                                  |                                     |        |        |        |        |        |        |        |                                                 |
| საათების საერთო რაოდენობა თითოეულ სასწავლო წელზე |                                     |        |        |        |        |        |        |        | საერთო საათების რაოდენობა                       |

ბ5.2 თანდართული დოკუმენტი წარმოადგენს სასკოლო პროგრამის სქემის ასლს, რომელიც ეხება ჯანსაღი კვების სწავლებას სასკოლო პროგრამაში. გთხოვთ, წაიკითხოთ ყურადღებით და ხაზი გაუსვათ ან სხვაგვარად აღნიშნოთ (ფერით ან ასაკობრივ ჯგუფში ჩაწერით) ის საკითხები, რომლებიც ისწავლება თქვენს სკოლაში. თუ შესაძლებელია, ასევე მიუთითეთ, თუ რა ასაკში ხდება მათი სწავლება.

## კითხვარი მასწავლებლებისთვის

სასურველია შეავსოს რაც შეიძლება მეტმა მასწავლებელმა

თარიღი: .....

**ბ1.1** თქვენი აზრით, იკვებებიან თუ არა ბავშვები სკოლაში ჯანსაღად?

ა) ძალიან ☐

ბ) საკმაოდ ☐

გ) არც ისე ☐

**ბ1.2** რა ცვლილებებს შეიტანდით ბავშვების კვებაში?

ა) .....

ბ) .....

გ) .....

**ბ3.1** სასწავლო კვირის განმავლობაში დაახლოებით რა დროს უთმობთ მშობლებთან ურთიერთობას?

ა) რამდენიმე წუთი ☐

ბ) დაახლოებით 1 საათი ☐

გ) 1 ან 2 საათი ☐

**ბ3.2** მშობლებთან ურთიერთობა თქვენთვის არის:

ა) ფასეული/სასარგებლო/საინტერესო ☐

ბ) რუტინული/სავალდებულო ☐

გ) არაპროდუქტიული/ნეგატიური ☐

**ბ3.3** თქვენი აზრით, რამდენად მნიშვნელოვანია ქვემოთ მოცემული საკითხები სკოლის ჯანსაღი კვების საგანმანათლებლო პროგრამისთვის

1) ოჯახის და მშობლის მონაწილეობა

ა) ძალიან მნიშვნელოვანი ☐

ბ) საკმაოდ მნიშვნელოვანი ☐

გ) არც ისე მნიშვნელოვანი ☐

2) ადგილობრივი საზოგადოების მონაწილეობა

ა) ძალიან მნიშვნელოვანი ☐

ბ) საკმაოდ მნიშვნელოვანი ☐

გ) არც ისე მნიშვნელოვანი ☐

**ბ3.4** როგორც მასწავლებელს რა სახის ურთიერთობა გქონიათ ადგილობრივ საზოგადოებასთან? აღნიშნეთ ის საქმიანობები, რაც განხორციელდა ბოლო ერთი წლის განმავლობაში.

☐ გქონდათ კავშირი ადგილობრივ ორგანიზაციებთან ( საზოგადოებრივი სამსახურები, კომპანიები, ადგილობრივი მწარმოებლები);

☐ მოიწვიეთ სტუმარი ან მომხსენებელი სკოლაში;

☐ ურჩიეთ ბავშვებს ადგილობრივ ღონისძიებებში მონაწილეობის მიღება;

☐ გააგზავნეთ ბავშვები გარემოს შესასწავლად;

☐ გამოიყენეთ ადგილობრივი რესურსები/მედია (მაღაზიები, გაზეთები, რადიო);

☐ გქონდათ ადგილობრივ საზოგადოებასთან რაიმე სხვა სახის ურთიერთობა.

**ბ4.1** ხართ თუ არა დაინტერესებული ჯანმრთელობისა და ჯანსაღი კვების საკითხებით?

დიახ ☐

არა ☐

**ბ4.2** მიიჩნევთ თუ არა საკუთარ თავს ჯანმრთელი ცხოვრების წესით და ჯანსაღი კვების საკითხებით დაინტერესებულ ადამიანად?

დიახ ☐ არა ☐

**ბ6.1** ქვემოთ მოცემულია ტრადიციული და თანამედროვე სასწავლო მიდგომები:

|                                               | ტრადიციული                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | თანამედროვე                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|-----------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>სწავლების მოდელი</b>                       | სწავლა მიმართულია მხოლოდ ცოდნის მიღებაზე. სასწავლო მასალის შესწავლა უფრო მნიშვნელოვანია ვიდრე პიროვნული გამოცდილება და მოსწავლის დამოკიდებულება                                                                                                                                                                   | არ გულისხმობს მხოლოდ ცოდნის მიღებას და ორიენტირებულია ცხოვრებისეული უნარების და ჩვევების განვითარებაზე. ყურადღებას ამახვილებს მოსწავლეების გამოცდილების, ცოდნის და პრინციპების გამოყენებაზე.                                                                                                                                                                                                  |
| <b>ზოგადი მეთოდოლოგიური პრინციპები</b>        | ბავშვები იღებენ ცოდნას არა საკუთარი გამოცდილების საფუძველზე, არამედ მასწავლებლის მონათხრობით. მოსწავლეები განიხილებიან როგორც მხოლოდ ინფორმაციის მიმღებები.                                                                                                                                                       | სწავლის პროცესი ატარებს აქტიურ, ექსპერიმენტულ ხასიათს, რომელშიც მონაწილეობას იღებენ ბავშვები.                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>ყოველდღიური აქტივობები</b>                 | წერიტი სავარჯიშოები, წერიტი თემები, სხვადასხვა ამოცანები, კითხვა-პასუხი, მოსმენა, გამეორება - მთავარი მიზანია სწორი პასუხის მიღება.                                                                                                                                                                               | აქტივობები, რომლებიც მოიცავს პროექტზე მუშაობას და თვითგამოხატვას, ასევე ტრადიციულ ინსტრუქციებს – პრიორიტეტია აქტიური მონაწილეობის მიღება და სიახლეების აღმოჩენა                                                                                                                                                                                                                               |
| <b>გამოყენებული საშუალებები</b>               | საკლასო სწავლება ძირითადად დამყარებულია მოსმენაზე, ჩაწერაზე, დამახსოვრებაზე, გამეორებაზე მხოლოდ მცირე ვიზუალური მასალის გამოყენებით.                                                                                                                                                                              | ხდება ყველა საშუალების და სხვადასხვა სტიმულის გამოყენება. მნიშვნელოვანი ყურადღება ეთმობა ბავშვის წარმოსახვის უნარის განვითარებას.                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <b>საკლასო ოთახში ბავშვების განლაგება</b>     | ბავშვები სხედან რიგში, სახით მასწავლებლისკენ. ბავშვებს შეუძლიათ, რომ იდგნენ და ისხდნენ, მაგრამ გადაადგილება შეზღუდულია.                                                                                                                                                                                           | ბავშვები დაყოფილები არიან წყვილებად და სამუშაო ჯგუფებად. მასწავლებლები და მოსწავლეები თავისუფლად გადაადგილდებიან. არსებობს თავისუფალი სივრცე ფიზიკური აქტივობებისთვის, როგორცაა სხვადასხვა პრეზენტაციების და წარმოდგენების გამართვას                                                                                                                                                          |
| <b>მასწავლებლისა და მოსწავლის როლი კლასში</b> | მასწავლებელი წარმოადგენს ავტორიტეტულ ფიგურას და ინფორმაციის და ინსტრუქციების მიღების მთავარ წყაროს. კარგ მასწავლებლად მიიჩნევა ის, ვისაც აქვს კარგი ცოდნა და შეუძლია კლასში წესრიგის დამყარება. ურთიერთობის ინიციატორი არის მასწავლებელი. მოსწავლეებს შორის ურთიერთობა შეზღუდულია. ისინი არ ეხმარებიან ერთმანეთს. | მასწავლებლები არიან დამხმარეები და ხელმძღვანელებიც იმავდროულად. კარგ მასწავლებლად მიიჩნევა ის, ვისაც შეუძლია სასწავლო პროცესის კარგად წარმართვა. მოსწავლეებისთვის ინფორმაციის წყაროს წარმოადგენს როგორც გარე სამყარო, ასევე ერთმანეთთან ურთიერთობა. მოსწავლეებს შეუძლიათ არჩევანის გაკეთება და ინიციატივის გამოჩენა. ისინი ერთმანეთთან ურთიერთობენ თავისუფლად და ეხმარებიან ერთმანეთს კლასში. |
| <b>კავშირი გარე სამყაროსთან</b>               | მასწავლებელი იშვიათად ახორციელებს ისეთ საქმიანობებს, რომლებიც უშუალოდ საკლასო აქტივობებთან არაა დაკავშირებული, მაგრამ ეს არ არის პროგრამით გათვალისწინებული.                                                                                                                                                      | საქმიანობები, რომლებიც უშუალოდ საკლასო აქტივობასთან არაა დაკავშირებული (სტუმრების მოწვევა, ტურები, კვლევები) წარმოადგენს პროგრამის მნიშვნელოვან ნაწილს.                                                                                                                                                                                                                                       |



ა) შეგიძლიათ თუ არა თქვით, რომ თქვენი სკოლის სტრატეგია არის საკმაოდ ტრადიციული, საკმაოდ თანამედროვე ან წარმოადგენს ორივე მიდგომის ერთობლიობას?

.....

ბ) ამ ორი მიდგომის რომელი ცალკეული ელემენტების გაძლიერებას ისურვებდით თქვენს სკოლაში? ხაზი გასუვით ზემოთ ჩამოთვლილში იმ ელემენტებს, რომლებიც თქვენთვის საინტერესოა.

**ბ6.2** 1. თქვენი აზრით თქვენი პროფესიული მორალი არის:

მაღალი ☐

საშუალო ☐

დაბალი ☐

2. რა არის ამ დროისთვის თქვენი მთავარი პრობლემა სამუშაოსთან დაკავშირებით?

.....

**ბ6.3** თქვენი აზრით, რამდენად მნიშვნელოვანია ჯანსაღი კვების სწავლების გათვალისწინება სასწავლო პროგრამაში?

ძალიან ☐

საკმაოდ ☐

არც ისე ☐

**ბ6.4** მზად ხართ თუ არა, რომ საკუთარ კლასში:

|                                                               | დიახ                     | არა                      |
|---------------------------------------------------------------|--------------------------|--------------------------|
| ა) განიხილოთ უფრო მეტი თემები ჯანსაღ კვებასთან დაკავშირებით   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| ბ) შეარჩიოთ მასალები ჯანსაღი კვების სწავლებასთან დაკავშირებით | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| გ) სცადოთ სიახლეების დანერგვა.                                | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

**ბ6.5** სავალდებულო რომ არ იყოს, იქნებოდით თუ არა დაინტერესებული :

|                                                                                              | დიახ                     | არა                      |
|----------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|--------------------------|
| ა) ჯანსაღი კვების სწავლებასთან დაკავშირებულ სამუშაო ჯგუფში მონაწილეობის მიღებით?             | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| ბ) სკოლაში ჯანსაღ კვებასთან დაკავშირებული პროექტის ან აქტივობის ორგანიზებაში თანამშრომლობით? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| გ) ჯანსაღი კვების სწავლების მასალების მომზადებით?                                            | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

**ბ6.6** მიუთითეთ ინფორმაცია თქვენი გამოცდილებისა და კვალიფიკაციის შესახებ

ა) თქვენი, როგორც მასწავლებლის, კვალიფიკაცია/კვალიფიკაციები

.....  
.....  
.....

ბ) მასწავლებლად მუშაობის გამოცდილება (წლები) .....

გ) გაქვთ თუ არა მიღებული მონაწილეობა კურსებში სამუშაო ადგილზე, რომლებიც გრძელდებოდა 3 დღეზე მეტი (რამდენი ასეთი კურსი გაქვთ გავლილი)?

.....

დ) გავლილი გაქვთ თუ არა რაიმე ტრეინინგი ჯანსაღი კვების საკითხთან დაკავშირებით. კერძოდ, რომელი?

.....

.....

**ბ6.7** ა) ქვემოთ ჩამოთვლილი აქტივობებიდან ყველაზე ხშირად რომელს იყენებთ კლასში?  
ბ) თუ ისურვებდით ქვემოთ ჩამოთვლილთაგან რომელიმეს დანერგვას?

| საკლასო აქტივობები                        | ხშირად<br>ვიყენებ | ვისურვებდი<br>გამოყენებას | საკლასო საქმიანობები                | ხშირად<br>ვიყენებ | ვისურვებდი<br>გამოყენებას |
|-------------------------------------------|-------------------|---------------------------|-------------------------------------|-------------------|---------------------------|
| სხვადასხვა როლების შესრულება და დადგმები  |                   |                           | შეჯიბრებები და<br>თამაშები          |                   |                           |
| გასაუბრებები ბავშვებთან                   |                   |                           | სიმღერები, ლექსები                  |                   |                           |
| ჯგუფური წერა                              |                   |                           | ამბების მოსმენა                     |                   |                           |
| განხილვები                                |                   |                           | შენიშვნების გაკეთება                |                   |                           |
| საკლასო ექსპერიმენტები                    |                   |                           | წყვილებად მუშაობა                   |                   |                           |
| პირადი დღიურები                           |                   |                           | ხატვა                               |                   |                           |
| პროექტები                                 |                   |                           | დაფიდან გადაწერა                    |                   |                           |
| ჯგუფური სამუშაო                           |                   |                           | ცხრილებისა და<br>გრაფიკების შედგენა |                   |                           |
| ჩანაწერების მოსმენა                       |                   |                           | ხმამალა ან ჩუმად<br>კითხვა          |                   |                           |
| ბავშვების მიერ მოწყობილი<br>პრეზენტაციები |                   |                           | ფიზიკური აქტივობები                 |                   |                           |

**ბ6.8** ა) თქვენი აზრით, ქვემოთ ჩამოთვლილთაგან რომელი პირობა უქმნის სერიოზულ დაბრკოლებას ეფექტურ სასწავლო პროცესს თქვენს სკოლაში? აღნიშნეთ

- ☐ არასაკმარისი სივრცე;
- ☐ ზედმეტად დიდი კლასი;
- ☐ შერეული შესაძლებლობების მქონე ბავშვების ერთ კლასში ყოფნა;
- ☐ სხვადასხვა ასაკობრივი ჯგუფის ბავშვების ერთ კლასში ყოფნა;
- ☐ სხვადასხვა კულტურისა და რელიგიის მქონე ბავშვების ერთ კლასში ყოფნა;
- ☐ მოსწავლეთა არარეგულარული დასწრება;
- ☐ არარეგულარული სასწავლო პროცესი. მაგ.: მასწავლებლების მხრიდან გაკვეთილების ხშირი გაცდენა, კადრების ხშირი ცვლა და ა.შ;
- ☐ არასაკმარისი საშუალებები. მაგ.: სკამები, მაგიდები, დაფები, ელექტრობა, სინათლე, გათბობა, სახელმძღვანელოები, სავარჯიშოების წიგნები, ქაღალდი;
- ☐ დამხმარე კადრების არარსებობა;
- ☐ სხვა ( დააკონკრეტეთ).

ბ) რას მიიჩნევთ თქვენი საკლასო პირობების დადებით მხარედ:

.....

.....

.....

## მასწავლებლის მონაცემების ფურცელი

მიუთითეთ რიცხვი, თუ რამდენმა მასწავლებელმა შეავსო კითხვარი: .....

თარიღი: .....

(ხაზი გაუსვით თქვენთვის მისაღებ პასუხებს რამდენიმე პასუხის შემთხვევაში).

### მასწავლებლების აზრი ბავშვების კვებასთან დაკავშირებით

**ბ1.1** მასწავლებელთა უმრავლესობა ფიქრობს, რომ ბავშვები ძალიან/საკმაოდ/არც ისე ჯანსაღად იკვებებიან

**ბ1.2** სამი მთავარი რეკომენდაცია კვების საკითხთან დაკავშირებით, რასაც მასწავლებლები ურჩევენ ბავშვებს

- ა) .....  
ბ) .....  
გ) .....

### ურთიერთობა ოჯახთან და საზოგადოებასთან

**ბ3.1** მასწავლებლების უმეტესობას კვირის განმავლობაში აქვს კონტაქტი მშობელთან:

ძალიან ცოტა ხნით ☐ უთმობს მნიშვნელოვან დროს ☐ საკმაოდ დიდი ხანი ☐  
(რამდენიმე წუთი) (დაახლოებით 1 საათი) (1 ან 2 საათი)

**ბ3.2** მასწავლებელთა უმრავლესობა მიიჩნევს, რომ ზოგადად მათი ურთიერთობა მშობლებელთან არის

ფასეული/სასარგებლო/საინტერესო ☐  
რუტინული/სავალდებლო ☐  
არაპროდუქტიული/ნეგატიური ☐

**ბ3.3** მასწავლებელთა უმრავლესობისთვის

ა) მშობლებთან და ოჯახთან ურთიერთობა არის

ძალიან მნიშვნელოვანი ☐ საკმაოდ მნიშვნელოვანი ☐ არც ისე მნიშვნელოვანი ☐

ბ) ადგილობრივ საზოგადოებასთან ურთიერთობა არის

ძალიან მნიშვნელოვანი ☐ საკმაოდ მნიშვნელოვანი ☐ არც ისე მნიშვნელოვანი ☐

**ბ3.4** სწავლის პროცესში რამდენად აქტიურად იყენებენ მასწავლებლები საზოგადოების დახმარებას

არც თუ ისე ძალიან ☐ ასე თუ ისე ☐ საკმაოდ ხშირად ☐  
(საშუაღ. 0-2 აღნიშვნა) (საშუაღ. 2-3 აღნიშვნა) (საშუაღ. 3 აღნიშვნა და მეტი)

## დაინტერესება ჯანმრთელობით და ჯანსაღი ცხოვრების წესით

**ბ4.1** მასწავლებლების უმეტესობა დაინტერესებულია/არ არის დაინტერესებული ჯანმრთელობის და კვების საკითხით.

**ბ4.2** მასწავლებლების უმეტესობა მიიჩნევს/არ მიიჩნევს, რომ თავად იცავს ჯანსაღი ცხოვრების წესს.

## სასწავლო პროცესთან დაკავშირებული მიდგომები

**ბ6.1** ა) მასწავლებელთა უმრავლესობა მიიჩნევს, რომ მათი სკოლის მიდგომა არის:

საკმაოდ ტრადიციული ☐ შერეული ☐ თანამედროვე ☐

ბ) პრაქტიკული ცვლილებები, რომლებიც სურთ მასწავლებლებს:

.....  
.....  
.....

## მასწავლებლების მიდგომა და დამოკიდებულება

**ბ6.2** ა) ზოგადად მასწავლებლების მორალი არის:

მაღალი ☐ საშუალო ☐ დაბალი ☐

(შენიშვნა: პასუხი "საშუალო" მიიჩნევა დადებით პასუხად)

ბ) მასწავლებლების მიერ ყველაზე ხშირად დასახელებული ის პრობლემები, რომლებიც ხელს უშლიან მათ სამუშაო პროცესში:

.....  
.....  
.....

**ბ6.3** მასწავლებლობის უმეტესობის აზრით, ჯანსაღი კვების საკითხი სკოლისთვის არის:

ძალიან მნიშვნელოვანი ☐ საკმაოდ მნიშვნელოვანი ☐ არც ისე მნიშვნელოვანი ☐

**ბ6.4** მასწავლებლების უმეტესობა მზადაა საკლასო პროგრამაში შეიტანოს ცვლილებები ჯანსაღი კვების სწავლების ხელშეწყობის მიზნით

|                         |                         |                               |
|-------------------------|-------------------------|-------------------------------|
| არც თუ ისე              | ასე თუ ისე              | საკმაოდ                       |
| (საშუალოდ 0-1 აღნიშვნა) | (საშუალოდ 1-2 აღნიშვნა) | (საშუალოდ 2 აღნიშვნა და მეტი) |

**ბ6.5** მასწავლებლები დაინტერესებულები არიან აქტიურად მიიღონ მონაწილეობა ჯანსაღი კვების სწავლების პროგრამაში

- ☐ ძალიან დაინტერესებულები (საშუალოდ 1-ზე მეტი აღნიშვნა)
- ☐ საკმაოდ დაინტერესებულები (საშუალოდ 0-1 აღნიშვნა)
- ☐ არ არიან დაინტერესებულები (საშუალოდ 0 აღნიშვნა)

## გამოცდილება და კვალიფიკაცია

- ბ6.6** ა) უმეტესობას/ბევრს/ზოგს/რამდენიმე მასწავლებელს გააჩნია აღიარებული სასწავლო კვალიფიკაცია ( ხაზი გაუსვით)
- ბ) საშუალოდ მასწავლებლებს აქვთ ----- წლის გამოცდილება
- გ) უმეტესობას/ბევრს/ზოგს/რამდენიმე მასწავლებელს აქვს გავლილი კურსები სამუშაო ადგილზე (ხაზი გაუსვით)
- დ) უმეტესობას/ბევრს/ზოგს/რამდენიმე მასწავლებელს აქვს გავლილი ტრეინინგი ჯანსაღი კვების საკითხთან დაკავშირებით (გაუსვით ხაზი).

**ბ6.7** ა) მასწავლებლის მეთოდოლოგიური გამოცდილება არის:

- ☐ ძალიან კარგი (სვეტში "ა" საშუალოდ 7 ან მეტი აღნიშვნა)
- ☐ საკმაოდ კარგი (სვეტში "ა" საშუალოდ 4-7 აღნიშვნა)
- ☐ არც ისე კარგი (სვეტში "ა" საშუალოდ 4 ან ნაკლები აღნიშვნა).

ბ) მასწავლებლების დაინტერესება მეთოდოლოგიურ სიახლეებთან დაკავშირებით არის:

- ☐ მაღალი (სვეტში "ბ" საშუალოდ 3 ან მეტი აღნიშვნა)
- ☐ საშუალო (სვეტში "ბ" 1-3 აღნიშვნა)
- ☐ დაბალი (სვეტში "ბ" საშუალოდ 0-1 აღნიშვნა)

## საკლასო პირობები

**ბ6.8** ა) 3 საკლასო პირობა, რომელსაც მასწავლებლები ყველაზე ხშირად ასახელებენ ეფექტური სწავლების ხელისშემშლელ ფაქტორად:

.....

.....

.....

ბ) საკლასო პირობები, რომლებსაც ყველაზე ხშირად ასახელებენ მასწავლებლები როგორც ხელშემწყობ ფაქტორს:

.....

.....

.....



## კითხვარი სკოლის პერსონალისთვის (გარდა მასწავლებლებისა)

ეს კითხვარი უნდა შეავსოს სკოლის პერსონალმა, რომელიც მუშაობს სკოლაში, მასწავლებლების გარდა. მათ რიცხვში შედიან მდივნები, ადმინისტრატორები, მეზღუდები, აღმზრდელები, მზარეულები, დამლაგებლები და სხვები, როგორცაა დამხმარეები სკოლაში, მეთვალყურეები, საკვების მომწოდებლები და სკოლის საბჭოს წევრები.

სამუშაო ადგილი/თანამდებობა: ..... თარიღი: .....

**ბ4.1** ჩამოთვლილი განცხადებებიდან რომელია მართებული თქვენი სკოლისთვის?

| რამდენად ჯანსაღია სკოლის გარემო                                                                                                                      | დიახ<br>(✓) | კომენტარები |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-------------|
| სკოლას აქვს შემუშავებული ჯანმრთელობის დაცვის სტრატეგია, რომელსაც ის აქტიურად მისდევს.                                                                |             |             |
| სკოლას აქვს შემუშავებული ჯანსაღი კვების სტრატეგია, რომელსაც მუდმივად ავითარებს.                                                                      |             |             |
| სკოლას აქვს სასიამოვნო ჰიგიენური გარემო (სარეცხი მოწყობილობები, სასმელი წყალი, საკვები პუნქტები, კარგი სანიტარული პირობები, სანაგვე სისტემა და ა.შ). |             |             |
| სკოლის ბაღი (თუკი არსებობს ასეთი) არის კვების, განათლების და სიამოვნების მიღების კარგი საშუალება.                                                    |             |             |
| სკოლის მიერ შემოთავაზებული საკვები არის ჯანსაღი.                                                                                                     |             |             |
| სკოლაში ბავშვებისთვის შესაძლებელია მსუბუქი წახემსება.                                                                                                |             |             |
| საკვები, რომელიც ბავშვებს თავად მოაქვთ, არის ჯანსაღი.                                                                                                |             |             |
| პერსონალი თავად არის ჯანსაღი კვების და ცხოვრების წესის დადებითი მაგალითი.                                                                            |             |             |
| ტარდება ღონისძიებები მთელი სკოლის მასშტაბით (პროექტები, ღია კარის დღეები და გასვლითი ტურები).                                                        |             |             |
| სკოლის მასშტაბით ხორციელდება კვების საკითხთან დაკავშირებული ღონისძიებები.                                                                            |             |             |

**ბ4.2** იღებთ თუ არა რეგულარულად მონაწილეობას ისეთ შეხვედრებში/სემინარებში/კომიტეტებში/საუბრებში, რომლებიც თქვენს სამსახურთან არის დაკავშირებული. დადებითი პასუხის შემთხვევაში მიუთითეთ, რა სახის მონაწილეობას და რამდენად ხშირად

.....  
 .....  
 .....

**ბ4.3** მიიჩნევთ თუ არა რომ თქვენ ხართ საკმარისად ინფორმირებული, რომ გათვალისწინებულია თქვენი აზრი და ხართ აქტიურად ჩართული სკოლის სტრატეგიის შემუშავებასა და გადაწყვეტილების მიღების პროცესში

ვარ საკმარისად ინფორმირებული ☐  
ჩემი აზრი გათვალისწინებულია ☐  
ვარ საკმარისად ჩართული ☐

**ბ4.4** ხართ თუ არა თავად დაინტერესებული ჯანმრთელობით და ჯანსაღი კვებით?

დიახ ☐ არა ☐

**ბ4.5** მიიჩნევთ თუ არა თავს ისეთ ადამიანად, რომელიც იკვებება ჯანსაღად და მისდევს ცხოვრების ჯანმრთელ წესს?

დიახ ☐ არა ☐

## სკოლის პერსონალის მონაცემების ფურცელი

რესპონდენტები (სამუშაო ადგილი/თანამდებობა): .....

თარიღი: .....

მთელი სკოლის მონაწილეობა სკოლის ჯანსაღ კვებასთან დაკავშირებულ საკითხებში

**ბ4.1** გამოკითხული პირები მთელი სკოლის მონაწილეობას აღიქვამენ შემდეგნაირად

| რამდენად ჯანსაღია სკოლის გარემო                                                                                                              | დიახ<br>(✓) | კომენტარები |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-------------|
| სკოლას აქვს შემუშავებული ჯანმრთელობის დაცვის სტრატეგია, რომელსაც ის აქტიურად მისდევს.                                                        |             |             |
| სკოლას აქვს შემუშავებული ჯანსაღი კვების სტრატეგია, რომელსაც ის აქტიურად ავითარებს.                                                           |             |             |
| სკოლას აქვს სასიამოვნო ჰიგიენური გარემო (სარეცხი მოწყობილობები, სასმელი წყალი, საკვები პუნქტები, კარგი სანიტარული პირობები, სისტემა და ა.შ). |             |             |
| სკოლის ბაღი (თუკი არსებობს ასეთი) არის კვების, განათლების და სიამოვნების მიღების კარგი საშუალება.                                            |             |             |
| სკოლის მიერ შემოთავაზებული საკვები არის ჯანსაღი.                                                                                             |             |             |
| სკოლაში ბავშვებისთვის შესაძლებელია მსუბუქი წახემსება.                                                                                        |             |             |
| საკვები, რომელიც ბავშვებს თავად მოაქვთ, არის ჯანსაღი.                                                                                        |             |             |
| პერსონალი თავად არის ჯანსაღი კვების და ცხოვრების წესის დადებითი მაგალითი.                                                                    |             |             |
| ტარდება ღონისძიებები მთელი სკოლის მასშტაბით (პროექტები, ღია კარის დღეები და გასვლითი ტურები).                                                |             |             |
| სკოლის მასშტაბით ხორციელდება კვების საკითხთან დაკავშირებული ღონისძიებები.                                                                    |             |             |

## კომუნიკაციები

### ბ4.2 გამოკითხვები მონაწილეობენ შემდეგი სახის საკომუნიკაციო საქმიანობებში

| შეხვედრის ტიპი და სიხშირე | მონაწილეები |
|---------------------------|-------------|
|                           |             |
|                           |             |
|                           |             |
|                           |             |
|                           |             |
|                           |             |
|                           |             |
|                           |             |
|                           |             |
|                           |             |
|                           |             |

**ბ4.3** ..... (იმ რესპონდენტთა რიცხვი, რომლებმაც შეავსეს კითხვარი)

..... (იმ რესპონდენტების რიცხვი, რომლებიც მიიჩნევენ რომ, საკმარისად არიან ინფორმირებულები)

..... (იმ რესპონდენტების რიცხვი, რომლებიც მიიჩნევენ, რომ მათი აზრი საკმარისად არის გათვალისწინებული)

..... (იმ რესპონდენტების რიცხვი, რომლებიც მიიჩნევენ, რომ საკმარისად არიან ჩართული)

### ინტერესი ჯანმრთელობისა და ჯანსაღი ცხოვრების წესის მიმართ

#### ბ4.4 და ბ4.5

.....- დან ..... რესპონდენტი (მიუთითეთ რიცხობრივად) საკმაოდ დაინტერესებულია ჯანმრთელობის, კვების და ჯანსაღი ცხოვრების წესთან დაკავშირებული საკითხებით.

## კითხვარი მშობლებისათვის

უნდა შეივსოს მშობლების ან მზრუნველთა ჯგუფის წარმომადგენლების, როგორც მამაკაცების, ასევე ქალების მიერ.

რესპონდენტი      ქალია ☐      მამაკაცია ☐      თარიღი: .....

**ბ1.1** თქვენი აზრით ბავშვებს ამ ტერიტორიაზე ჩვეულებრივ ჯანსაღი კვების რეჟიმი აქვთ?

ძალიან ☐      საკმაოდ ☐      არც თუ კარგი ☐

**ბ1.2** რა რეკომენდაციები გექნებოდათ ბავშვთა კვების რეჟიმის გაუმჯობესებასთან დაკავშირებით?

- ა) .....  
ბ) .....  
გ) .....

**ბ3.1** ჩვეულებრივ როგორ ხართ ჩართული სკოლის საქმიანობაში? ქვემოთ მოცემულ განცხადებაში გააკეთეთ ერთი აღნიშვნა (✓), თუ ამას ზოგჯერ აკეთებთ, თუ ხშირად, მაშინ გააკეთეთ ორი აღნიშვნა (✓✓).

- |                          |                          |                                                                                                  |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ზოგჯერ კლასში დამხმარის ფუნქციას ასრულებთ.                                                       |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ეხმარებით სკოლას ღონისძიებების ორგანიზებაში (მაგალითად, ექსკურსია).                              |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | გაქვთ ინფორმაცია სკოლაში შესაბამისი საქმიანობის შესახებ.                                         |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | დადიხართ სკოლაში მოწყობილ შეხვედრებზე.                                                           |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | გაქვთ არაოფიციალური საუბარი მასწავლებლებთან თქვენი ბავშვის მიღწევების ან სხვა კითხვების შესახებ. |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | მასწავლებლებთან ერთად მსჯელობთ იმის შესახებ, თუ რა უნდა გაკეთდეს კლასში.                         |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ხართ მშობელთა და მასწავლებელთა ასოციაციის წევრი ან იღებთ მონაწილეობას სხვა სახის შეხვედრებში.    |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ინტერესს იჩენთ იმის მიმართ, თუ როგორ ამზადებს თქვენი შვილი საშინაო დავალებას.                    |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | სკოლა გთხოვთ, რომ თქვენს შვილს მეცადინეობაში დახმარება გაუწიოთ.                                  |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | სკოლა გთხოვთ, რომ ბავშვებს ესაუბროთ კლასში ან გამოსვლა ჩაატაროთ.                                 |

**ბ3.2** თქვენ ურთიერთობას სკოლასთან მიიჩნევთ:

სასარგებლო/საინტერესო/ღირებული ☐      საჭირო/რუტინული ☐      უსარგებლო/უარყოფითი ☐

**ბ3.3** თქვენი აზრით, რამდენად მნიშვნელოვანია ჯანსაღი კვების სწავლება დაწყებით სკოლაში?

ძალიან მნიშვნელოვანი ☐      საკმაოდ მნიშვნელოვანი ☐      არცთუ მნიშვნელოვანი ☐



**ბ3.4** დაგაინტერესებდათ თუ არა სკოლის კვების პროგრამაში მონაწილეობის მიღება?

აუცილებლად ☐ შესაძლოა ☐ ალბათ არა ☐

**ბ3.5** თუ დაგაინტერესებდათ, რას შესთავაზებდით? აღნიშნეთ (✓)

- ☐ დახმარება სკოლის საქმიანობაში, ექსკურსიების მოწყობაში, ა.შ.
- ☐ თქვენი შვილებისათვის დახმარების გაწევა პროექტებზე მუშაობაში და საშინაო დავალების შესრულებაში.  
*კვებასთან დაკავშირებული სპეციალური უნარჩვევები, ცოდნა, გამოცდილება.*
- ☐ საკვების წარმოებასთან, მომზადებასთან, განაწილებასთან ან გაყიდვასთან დაკავშირებული ცოდნა.
- ☐ ჯანმრთელობის, კვების რეჟიმის (დიეტის), ფიზიკური აქტივობის პროფესიული ცოდნა.
- ☐ საზღვარგარეთ ცხოვრების გამოცდილება და სხვა ხალხების კვებაზე დაკვირვება.
- ☐ რეკლამის, მარკეტინგის, მას მედიის საკითხების სპეციალური ცოდნა.
- ☐ ნებისმიერ ზემოაღნიშნულ სფეროში კონტაქტები (დააკონკრეტეთ).

**B4.1.** თქვენი აზრით, რომელი შეეფერება სიმართლეს სკოლაში არსებულ სიტუაციას?

| რამდენად ჯანსაღია სკოლის გარემო                                                                                                                      | დიახ<br>(✓) | კომენტარები |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-------------|
| სკოლას აქვს შემუშავებული ჯანმრთელობის დაცვის სტრატეგია, რომელსაც ის აქტიურად მისდევს.                                                                |             |             |
| სკოლას აქვს შემუშავებული ჯანსაღი კვების სტრატეგია, რომელსაც ის აქტიურად ავითარებს.                                                                   |             |             |
| სკოლას აქვს სასიამოვნო ჰიგიენური გარემო (სარეცხი მოწყობილობები, სასმელი წყალი, საკვები პუნქტები, კარგი სანიტარული პირობები, სანაგვე სისტემა და ა.შ). |             |             |
| სკოლის ბაღი (თუკი არსებობს ასეთი) არის კვების, განათლების და სიამოვნების მიღების კარგი საშუალება.                                                    |             |             |
| სკოლის მიერ შემოთავაზებული საკვები არის ჯანსაღი.                                                                                                     |             |             |
| სკოლაში ბავშვებისთვის შესაძლებელია მსუბუქი წახემსება.                                                                                                |             |             |
| საკვები, რომელიც ბავშვებს თავად მოაქვთ, არის ჯანსაღი.                                                                                                |             |             |
| პერსონალი თავად არის ჯანსაღი კვების და ცხოვრების წესის დადებითი მაგალითი.                                                                            |             |             |
| ტარდება ღონისძიებები მთელი სკოლის მასშტაბით (პროექტები, ღია კარის დღეები და გასვლითი ტურები).                                                        |             |             |
| სკოლის მასშტაბით ხორციელდება კვების საკითხთან დაკავშირებული ღონისძიებები.                                                                            |             |             |

**ბ5.1** თქვენი აზრით, რა არის ყველაზე მნიშვნელოვანი, რაც ბავშვებმა უნდა ისწავლონ საკვებთან და კვებასთან დაკავშირებით? გაითვალისწინეთ როგორც ქცევა, ასევე ცოდნა; გადაუდებელი საჭიროებები და აგრეთვე გრძელვადიანი განათლება.

- ა) .....
- ბ) .....
- გ) .....

**ბ6.1** აქ მოცემულია რამდენიმე მოსაზრება იმის შესახებ, თუ რა უნდა მოხდეს კლასში. აღნიშნეთ (✓) ისინი, რომელსაც თქვენ განსაკუთრებით ეთანხმებით.

**რა უნდა ხდებოდეს საკლასო ოთახში?**

|                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                 |  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| ბავშვები ძირითადად ცოდნას იძენენ.                                                                                                           | ბავშვები ცოდნის მიღების გარდა ბევრ სხვა რამეს იგებენ – მაგალითად, დამოკიდებულებას, ქცევას, უნარ-ჩვევებს და ცხოვრების წესს.                                                                                                      |  |
| მოსწავლეები ძირითადად იძენენ ცოდნას მასწავლებლის მოსმენით.                                                                                  | ბავშვები იძენენ ცოდნას ექსპერიმენტის, ქმედების, მსჯელობის და მოსმენის გზით.                                                                                                                                                     |  |
| საქმიანობა ძირითადად შემოიფარგლება წერიტი სავარჯიშოებით, კითხვა-პასუხით, მოსმენით, გამეორებით.                                              | აქტივობებში შედის პროექტებზე მუშაობა და საკუთარი თავის წარმოჩენა: ბავშვები თავად აღმოაჩენენ ბევრ რამეს და უამრავ კითხვას სვამენ.                                                                                                |  |
| ბავშვები სწავლობენ ძირითადად სიტყვების და ფაქტების დამახსოვრებით.                                                                           | ბავშვებისათვის არსებობს ცოდნის მიღების მრავალი საშუალება, მათ შორის, ნახატები, მოთხრობები, სპექტაკლები, მსჯელობა, სიმღერა.                                                                                                      |  |
| მოსწავლეები სხედან რიგებში მასწავლებლის წინ. ისინი ბევრს არ მოძრაობენ.                                                                      | ბავშვები მუშაობენ წყვილებად და ჯგუფებად, ასევე მთელ კლასთან ერთად. ისინი მოძრაობენ სპექტაკლების დადგმის და პრეზენტაციების დროს.                                                                                                 |  |
| მასწავლებელი ავტორიტეტით სარგებლობს. მასწავლებელს კარგი ცოდნა აქვს. მასწავლებელი წესრიგს იცავს. მოსწავლეები არ უნდა ეხმარებოდნენ ერთმანეთს. | მასწავლებელი ასრულებს წამყვანის როლს, რომელიც ორგანიზებას უკეთებს ბავშვების მიერ ცოდნის შეძენას სათანადო ფორმით. ბავშვები, მასწავლებლის გარდა, ბევრი სხვა წყაროდან იღებენ ინფორმაციას. კლასში მოსწავლეები ერთმანეთს ეხმარებიან. |  |
| კავშირი საკლასო ოთახსა და გარე სამყაროსთან არსებითი არ არის.                                                                                | არსებობს ხშირი კავშირი გარე სამყაროსთან, მაგალითად, სტუმრები, ექსკურსიები, საშინაო დავალება, კითხვარები.                                                                                                                        |  |

## მშობლების მონაცემთა ფურცლები

გამოკითხული მშობლების რაოდენობა ....., რომელთაგან ..... ქალია, ..... მამაკაცია.

თარიღი: .....

### მშობლების მიერ ბავშვების კვების რეჟიმის აღქმა

**ბ1.1** გამოკითხული მშობლების უმეტესობას სჯერა, რომ ბავშვებს ძალიან / საშუალო / არცთუ ძალიან ჯანსაღი კვების რეჟიმი აქვთ.

**ბ1.2** მშობლების მიერ ბავშვების კვების რეჟიმთან დაკავშირებული ყველაზე ხშირად გაკეთებული რეკომენდაცია არის:

ა) .....

ბ) .....

გ) .....

### მშობლების მონაწილეობა სკოლის საქმიანობაში

**ბ3.1** გამოკითხულ მშობელთა უმეტესობა ჩართულია სკოლის საქმიანობაში (სასკოლო აქტივობაში) სულ მცირე ..... სხვადასხვა საშუალებით. (რიცხვი) ყველაზე ხშირი საქმიანობებია ..... და .....

**ბ3.2** გამოკითხულ მშობელთა უმეტესობა სკოლასთან კონტაქტებს თვლის:

სასარგებლო/საინტერესო ☐ აუცილებელი/რუტინული ☐ არაპროდუქტიული/ნეგატიური ☐

**ბ3.3** გამოკითხულ მშობელთა უმეტესობა ჯანსაღი კვების სწავლებას თვლის:

ძალიან მნიშვნელოვნად ☐ საკმაოდ მნიშვნელოვნად ☐ არც ისე მნიშვნელოვნად ☐

**ბ3.4** გამოკითხულ მშობელთა უმეტესობა დაინტერესდებოდა ჯანსაღი კვების სწავლების პროგრამაში მონაწილეობით:

ნამდვილად ☐ შესაძლოა ☐ ალბათ არა ☐

**ბ3.5** გამოკითხული მშობლები მომზადებული არიან დახმარების გასაწევად შემდეგი გზით (დათვალით აღნიშვნები თითოეული კითხვისათვის)

| შემოთავაზების რიცხვი                                                                     |  |
|------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| დახმარება სკოლის საქმიანობაში, ექსკურსიების მოწყობაში, ა.შ.                              |  |
| შვილებისათვის დახმარების გაწევა პროექტებზე მუშაობაში და საშინაო დავალების შესრულებაში.   |  |
| ჯანსაღ კვებასთან დაკავშირებული უნარჩვევები, ცოდნა, გამოცდილება.                          |  |
| საკვების წარმოებასთან, მომზადებასთან, განაწილებასთან ან გაყიდვასთან დაკავშირებული ცოდნა. |  |
| ჯანმრთელობის, კვების რეჟიმის (დიეტის), ფიზიკური აქტივობის პროფესიული ცოდნა.              |  |
| საზღვარგარეთ ცხოვრების გამოცდილება და სხვა ხალხების კვების ჩვევებზე დაკვირვება.          |  |
| რეკლამის, მარკეტინგის, მას მედიის საკითხებში სპეციალური ცოდნა.                           |  |
| კონტაქტები ნებისმიერ ზემოაღნიშნულ სფეროში (დააკონკრეტეთ).                                |  |

## მთელი სკოლის ჩაბმა ჯანსაღი კვების საკითხებში

**ბ4.1** გამოკითხული მშობლებს შემდეგნაირად აქვთ წარმოდგენილი მთელი სკოლის ჩაბმა:

| რამდენად ჯანსაღია სკოლის გარემო?                                                                                                                     | დიახ<br>(✓) | ინტერესების რეზიუმე |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|---------------------|
| სკოლას აქვს შემუშავებული ჯანმრთელობის დაცვის სტრატეგია, რომელსაც ის აქტიურად მისდევს.                                                                |             |                     |
| სკოლას აქვს შემუშავებული ჯანსაღი კვების სტრატეგია, რომელსაც ის აქტიურად ავითარებს.                                                                   |             |                     |
| სკოლას აქვს სასიამოვნო ჰიგიენური გარემო (სარეცხი მოწყობილობები, სასმელი წყალი, საკვები პუნქტები, კარგი სანიტარული პირობები, სანაგვე სისტემა და ა.შ). |             |                     |
| სკოლის ბაღი (თუკი არსებობს ასეთი) არის კვების, განათლების და სიამოვნების მიღების კარგი საშუალება.                                                    |             |                     |
| სკოლის მიერ შემოთავაზებული საკვები არის ჯანსაღი.                                                                                                     |             |                     |
| სკოლაში ბავშვებისთვის შესაძლებელია მსუბუქი წახემსება.                                                                                                |             |                     |
| საკვები, რომელიც ბავშვებს თავად მოაქვთ, არის ჯანსაღი.                                                                                                |             |                     |
| პერსონალი თავად არის ჯანსაღი კვების და ცხოვრების წესის დადებითი მაგალითი.                                                                            |             |                     |
| ტარდება ღონისძიებები მთელი სკოლის მასშტაბით (პროექტები, ღია კარის დღეები და გასვლითი ტურები).                                                        |             |                     |
| სკოლის მასშტაბით ხორციელდება ჯანსაღი კვების საკითხთან დაკავშირებული ღონისძიებები                                                                     |             |                     |

## სასწავლო პროგრამის ყველაზე პრიორიტეტული საჭიროებები

**ბ5.1** მშობლები თვლიან, რომ ბავშვებისათვის მნიშვნელოვანია იცოდნენ ჯანსაღი კვების შესახებ:

- ა) .....
- ბ) .....
- გ) .....

## საკლასო მიდგომების მიმართ მშობლების დამოკიდებულება

**ბ6.1** (დათვალეთ აღნიშვნები ორივე სვეტში. მარცხენა მხარეს გაკეთებული აღნიშვნები მიუთითებენ ტრადიციულ მიდგომაზე, ხოლო მარჯვენა მხარეს – პროგრესულ მიდგომაზე).

ა) მშობლები ჩვეულებრივ ემხრობიან:

ტრადიციულ მიდგომას ☐ პროგრესულ მიდგომას ☐

ბ) გამოკითხული მშობლები ჩვეულებრივ ემხრობიან საკლასო მიდგომის შემდეგ ასპექტებს:

- ა) .....
- ბ) .....
- გ) .....

## კითხვარი ჯანდაცვის სპეციალისტებისათვის

კითხვარი უნდა შეავსოს სკოლასთან დაკავშირებულმა ჯანდაცვის ნებისმიერმა სპეციალისტმა – ექიმმა, ჯანდაცვის მუშაკმა, დიეტოლოგმა, პედიატრმა, ექთანმა, სკოლის კონსულტანტმა ან ფსიქოლოგმა – ან იმ პირმა, რომელიც იცნობს აღნიშნულ ტერიტორიას და დაინტერესებულმა ბავშვებმა.

თარიღი: .....

**ბ1.1** არასაკმარისი კვების დონე აღნიშნულ ტერიტორიაზე არის:

მაღალი ☐

საშუალო ☐

დაბალი ☐

**ბ1.2** აღნიშნულ ტერიტორიაზე არასაკმარისი კვების ძირითადი პრობლემებია:

- ა) .....
- ბ) .....
- გ) .....

**ბ1.3** არასაკმარისი კვების მთავარი ადგილობრივი მიზეზებია:

- ა) .....
- ბ) .....
- გ) .....

**ბ1.4** აღნიშნულ ტერიტორიაზე განსაკუთრებით დაუცველი ჯგუფებია:

- ა) .....
- ბ) .....
- გ) .....

**ბ1.5** სკოლის მოსწავლეებს შორის კვების ძირითადი პრობლემებია:

- ა) .....
- ბ) .....
- გ) .....

კვებასთან დაკავშირებული ფსიქოლოგიური აშლილობების გავრცელებული ფორმებია: (მაგალითად, ანორექსია, ბულიმია, ავადმყოფური ლტოლვა საჭმლის მიმართ)

- ა) .....
- ბ) .....
- გ) .....



**ბ1.6** თქვენი აზრით ბავშვებს აღნიშნულ ტერიტორიაზე ზოგადად კვების ჯანსაღი რაციონი აქვთ?

ძალიან ☐

საშუალოდ ☐

არცთუ კარგი ☐

**ბ1.7** როგორია თქვენი რეკომენდაციები ბავშვთა კვების გასაუმჯობესებლად?

- ა) .....
- ბ) .....
- გ) .....

**ბ5.1** თქვენი აზრით, რა არის ის მნიშვნელოვანი, რაც ბავშვებმა ჯანსაღ კვებასთან დაკავშირებით უნდა ისწავლონ? გაითვალისწინეთ, როგორც ქცევა, ასევე ცოდნა; გადაუდებელი საჭიროებები და აგრეთვე გრძელვადიანი განათლება.

- ა) .....
- ბ) .....
- გ) .....

## ჯანდაცვის სპეციალისტების მონაცემების ფურცელი

გამოკითხული პირები: ..... თარიღი: .....

### არასაკმარისი კვება აღნიშნულ ტერიტორიაზე

**ბ1.1** ჯანდაცვის სპეციალისტებს მიაჩნიათ, რომ არასაკმარისი კვების დონე ამ ტერიტორიაზე ჩვეულებრივ:

მაღალია ☐

საშუალოა ☐

დაბალია ☐

**ბ1.2** ისინი აღნიშნულ ტერიტორიაზე არასაკმარისი კვების ძირითად პრობლემებად თვლიან:

- ა) .....
- ბ) .....
- გ) .....

**ბ1.3** ისინი თვლიან, რომ ადგილზე არსებული არასაკმარისი კვების ძირითადი მიზეზებია:

- ა) .....
- ბ) .....
- გ) .....

### დაუცველი ჯგუფები

**ბ1.4** აღნიშნულ ტერიტორიაზე სპეციალური დაუცველი ჯგუფებია:

- ა) .....
- ბ) .....
- გ) .....

**ბ1.5** სკოლის მოსწავლეებს კვებასთან დაკავშირებული შემდეგი ძირითადი პრობლემები აქვთ:

- ა) .....
- ბ) .....
- გ) .....

## ბავშვების კვების რაციონი

**ბ1.6** ჯანდაცვის სპეციალისტების აზრით აღნიშნულ ტერიტორიაზე ბავშვების რაციონი არის:

ძალიან ჯანსაღი ☐      საკმაოდ ჯანსაღი ☐      არცთუ ჯანსაღი ☐

**ბ1.7** კვების გაუმჯობესებასთან დაკავშირებული მათი ძირითადი რეკომენდაციებია:

- ა) .....
- ბ) .....
- გ) .....

## სასწავლო პროგრამის ყველაზე პრიორიტეტული საჭიროებები

**ბ5.1** ისინი თვლიან, რომ ბავშვებისათვის ყველაზე მნიშვნელოვანია იცოდნენ კვების შესახებ:

- ა) .....
- ბ) .....
- გ) .....

## კითხვარი ბავშვებისათვის

ქვემოთ მოცემული ინფორმაცია უნდა შეგროვდეს გენდერულ საფუძველზე შერჩეული ყველა ასაკის ბავშვებისაგან და სოციალური ჯგუფებისაგან, რომლებიც სკოლაში დადიან. ასევე იხილეთ რეკომენდაცია ჯგუფების რაოდენობის და შემადგენლობის შესახებ, რომელიც მოცემულია კითხვარების და მონაცემების ფურცლების ნაწილის დასაწყისში.

შევსებულია: ..... მიერ

თარიღი: .....

### ბავშვების კვების რაციონი – შემადგენლობა და სიხშირე

**ბ1.1, ბ1.2** საუკეთესო საშუალება იმისათვის, რომ შეგვექმნას წარმოდგენა ბავშვთა კვების რაციონის შესახებ, არის მათთვის კითხვების დასმა ერთი დღის კვების რაციონის შესახებ. თუმცა, უნდა გახსოვდეთ, რომ შედეგები შეიძლება საკმაოდ განსხვავებული იყოს სეზონურობის გათვალისწინებით, მაგალითად, საკვების ხელმისაწვდომობის მიხედვით.

უფროსი ასაკის ბავშვებს შეუძლიათ თავად შეავსონ ცხრილი სახლში ან კლასში. ალტერნატიული ვარიანტია, რომ მასწავლებელმა ან მეთოდისტმა (კურატორმა) ჩაატაროს გამოკვლევა და ჩაიწეროს პასუხები.

#### ა. ბავშვები თვითონ ავსებენ ცხრილს კლასში – მხოლოდ უფროსი ასაკის ბავშვებისათვის.

1. დასაწყისში გააქტიურეთ ბავშვების მეხსიერება. დაუსვით კითხვა, შეუძლიათ თუ არა ზუსტად გაიხსენონ, რა ჭამეს და დალიეს წინა დღეს, მთელი დღის განმავლობაში – პირველად რა მიირთვეს? მიირთვეს თუ არა მსუბუქი საჭმელი დილას? სამხარზე რა მიირთვეს? მიირთვეს თუ არა შუადღისას? და საღამოს? მათ არ უნდა უპასუხოთ, რა მიირთვეს, მხოლოდ უნდა თქვან, ახსოვთ თუ არა.
2. დაურიგეთ ქვემოთ მოცემული ცხრილი ან დეტალურად აუწერეთ და მიეცით მათ საშუალება, რომ რვეულებში გადაიწერონ. გადახედეთ ჩანაწერებს მათთან ერთად და დარწმუნდით, რომ მათ გაიგეს, თუ რა სახის ინფორმაციაა საჭირო. თუ საჭიროა მოუყვანეთ მაგალითები.
3. განუმარტეთ, რომ, თუ მათ არაფერი უჭამიათ ან დაუღევიათ გარკვეული დროის განმავლობაში, მათ უნდა გადახაზონ შესაბამისი უჯრა. მათ ეს პირველად უნდა გააკეთონ. მოუყვანეთ მაგალითები.
4. ბავშვები ავსებენ ცხრილს. დარწმუნდით, რომ თითოეული ბავშვი თავად პასუხობს კითხვებს. გაიარეთ კლასში, რათა შეამოწმოთ, რომ ინფორმაცია სრულია და ამომწურავი (მაგალითად, ჩაწერეს თუ არა, რა ჭამეს და რა დალიეს. თუ იგულისხმება თევზში ბოსტნეული და საწებელიც. გადახაზეს თუ არა ყველა შესაბამისი გრაფა.)
5. შეაგროვეთ პასუხები და მადლობა გადაუხადეთ ბავშვებს, რომ მათ დრო გამონახეს კითხვარის შესავსებად.
6. გადაიტანეთ ინფორმაცია მონაცემთა ფურცელზე.
7. მოგვიანებით მოახსენეთ ბავშვებს გამოკითხვის შედეგების შესახებ.

| გუშინ რა მიირთვით?      |  | გუშინ რა დალიეთ? |
|-------------------------|--|------------------|
| მსუბუქი საკვები/სასმელი |  |                  |
| პირველი კვება           |  |                  |
| მსუბუქი საკვები/სასმელი |  |                  |
| მეორე კვება             |  |                  |
| მსუბუქი საკვები/სასმელი |  |                  |
| მესამე კვება            |  |                  |

### ბ. ბავშვები ცხრილებს შინ ავსებენ

ზემოთ აღნიშნული წესით, მაგრამ მე-4 ფაზა შინ უნდა შესრულდეს. ხაზი გაუსვით, რომ ცხრილი ყველამ იმავე დღეს უნდა შეავსოს. რაკი მასწავლებლებს და მეთოდისტებს არ შეუძლიათ თვალყური ადევნონ აღნიშნული ცხრილის შევსებას, დასაშვებია, რომ სავარჯიშო ორჯერ გაკეთდეს: პირველად როგორც საცდელი, რათა გამოჩნდეს, საჭიროა თუ არა ცხრილის დაზუსტება, ან რა დახმარება სჭირდებათ ბავშვებს, რომ მათ ზუსტი ინფორმაცია მოგვაწოდონ.

### გ. მასწავლებელი აგროვებს სიტყვიერ ინფორმაციას

კარგი იქნება, თუ გეყოლებათ დამხმარე პირი, რომელიც შეძლებს ინფორმაციის ჩაწერას, ვიდრე მასწავლებელი ან მეთოდისტი დისკუსიას ჩაატარებენ.

1. დასაწყისში გააქტიურეთ ბავშვების მეხსიერება (როგორც პირველ ფაზაზე), რათა გაარკვიოთ, ახსოვთ თუ არა მათ, რა ჭამეს ან დალიეს წინა დღეს.
2. განუმარტეთ, რომ პირველ რიგში, თქვენ გაინტერესებთ როდის ჭამეს, და არა რა ჭამეს. დაუსვით შემდეგი კითხვები: *პირველ კვებამდე რამე მიირთვით? ჭამეთ საჭმელი სკოლაში წასვლის წინ? დილას რამე ჭამეთ?* შეიტანეთ რიცხვები ქვემოთ მოცემულ ცხრილში:

#### როდის ჭამეს და დალიეს ბავშვებმა გუშინ?

|                                                   | მსუბუქი<br>საკვები/სასმელი | პირველი<br>კვება | მსუბუქი<br>საკვები/სასმელი | მეორე<br>კვება | მსუბუქი<br>საკვები/სასმელი | მესამე<br>კვება | მსუბუქი<br>საკვები/სასმელი |
|---------------------------------------------------|----------------------------|------------------|----------------------------|----------------|----------------------------|-----------------|----------------------------|
| ჩამოწერეთ, ვინ მიირთვა ეს საკვები/მსუბუქი საჭმელი |                            |                  |                            |                |                            |                 |                            |

3. განუმარტეთ, რომ თქვენ ახლა აპირებთ ჩაიწეროთ, თუ რა ჭამეს და დალიეს გუშინ. დაწერეთ ქვემოთ მოცემული ცხრილი დაფაზე ან პლაკატებზე და განმარტეთ ის. გაითვალისწინეთ, რომ დიდი ასოებით უნდა დაწეროთ, რათა ყველამ შეძლოს წაკითხვა.

4. გაიარეთ ცხრილი ნაწილ-ნაწილ და დასვით კითხვები (მაგალითად, რა მიირთვით პირველად? კიდეც ვინ ჭამა თქვენთან ერთად? კიდეც რა მიირთვით? რამე დალიეთ ამ დროს?). დათვალეთ მოსწავლეთა რაოდენობა. ცხრილში ჩაწერეთ საკვები/სასმელი და იმ ადამიანების რაოდენობა, ვინც ეს საკვები მიირთვა. (ქვემოთ მოცემული ცხრილი მხოლოდ მოდელს წარმოადგენს; თუმცა თქვენ შეიძლება დაგჭირდეთ უფრო დიდი ცხრილის დახაზვა აღნიშნული მოდელის მიხედვით, რათა დარჩეს საკმარისი ადგილი მიღებული ინფორმაციის ჩასაწერად).

### რა მიირთვეს და რა დალიეს ბავშვებმა გუშინ?

| მსუბუქი<br>საკვ/სასმ. | რაოდ. | პირველი<br>კვება | რაოდ. | მსუბუქი<br>საკვ/სასმ. | რაოდ. | მეორე<br>კვება | რაოდ. | მსუბუქი<br>საკვ/სასმ. | რაოდ. | მესამე<br>კვება | რაოდ. | მსუბუქი<br>საკვ/სასმ. | რაოდ. |
|-----------------------|-------|------------------|-------|-----------------------|-------|----------------|-------|-----------------------|-------|-----------------|-------|-----------------------|-------|
| მიირთვა               |       |                  |       |                       |       |                |       |                       |       |                 |       |                       |       |
| დალია                 |       |                  |       |                       |       |                |       |                       |       |                 |       |                       |       |

5. ამ გზით თავმოყრილი ინფორმაცია გადაიტანეთ ბავშვების მონაცემთა ფურცლებზე.

### რომელ საკვებს ანიჭებენ ბავშვები უპირატესობას

ბ1.3 აღნიშნული გამოკითხვა უშუალოდ უნდა მისდევდეს ზემოთ მოცემულ გამოკითხვას, როცა ბავშვებს ახსოვთ რომელი საკვები აირჩიეს. უფროსი ასაკის ბავშვებს თავად შეუძლიათ შეავსონ ეს ცხრილი. ალტერნატივის სახით მასწავლებელს შეუძლია ჩაატაროს გამოკითხვა და ჩაიწეროს პასუხები.

#### ა. ბავშვები თვითონ ავსებენ ცხრილს – მხოლოდ უფროსი ასაკის ბავშვებისათვის

1. ქვემოთ მოცემული ცხრილი გადაიტანეთ დაფაზე.
2. სთხოვეთ ბავშვებს, გაიხსენონ მათთვის ყველაზე საყვარელი სამი კერძი/ საკვები და სამიც ისეთი, რომელიც მათ არ მოსწონთ. სთხოვეთ, ეს ჩუმად გააკეთონ, ერთმანეთთან მსჯელობის გარეშე, ისე რომ, მათ არჩევანზე ვინმემ გავლენა არ მოახდინოს.
3. მათ თავად უნდა შეავსონ ცხრილი, სხვებთან კონსულტაციის გარეშე.
4. შემდეგ მათ შეუძლიათ გაუზიარონ აზრები ერთმანეთს წყვილებში ან პატარა ჯგუფებში. ეს მათ სხვა საკვების ან მიზეზების გახსენებაში გაუწევთ დახმარებას.
5. შეაგროვეთ პასუხები და მადლობა გადაუხადეთ ბავშვებს.



| საკვები, რომელიც ყველაზე მეტად მიყვარს | რატომ? |
|----------------------------------------|--------|
|                                        |        |
|                                        |        |
|                                        |        |
|                                        |        |
|                                        |        |
|                                        |        |

| საკვები, რომელიც ყველაზე მეტად არ მიყვარს | რატომ? |
|-------------------------------------------|--------|
|                                           |        |
|                                           |        |
|                                           |        |
|                                           |        |
|                                           |        |
|                                           |        |

- განალიზეთ მიზეზები გემოს, ფიზიკური ეფექტის, სტატუსის, ცოდნის და ნებისმიერი სხვა კატეგორიების მიხედვით. შემდეგ შედეგები შეიტანეთ ბავშვების მონაცემთა ფურცლებში.
- მოგვიანებით ბავშვებს მოახსენეთ შედეგების შესახებ.

## ბ. მასწავლებელი აგროვებს სიტყვიერ ინფორმაციას

კარგი იქნება, თუ გეყოლებათ დამხმარე პირი, რომელიც შემღებს ინფორმაციის ჩაწერას, ვიდრე მასწავლებელი ან მეთოდისტი ატარებს დისკუსიას.

- თუ გსურთ, აჩვენეთ ცხრილი ბავშვებს, ან უბრალოდ ჩაწერეთ ბავშვების ნათქვამი ფურცელზე.
- სთხოვეთ ბავშვებს, მოიფიქრონ სამი მათთვის ყველაზე საყვარელი საკვები/კერძი. შემდეგ სთხოვეთ მათი დასახელება. ჩაატარეთ კენჭისყრა ყველაზე საყვარელ საკვებზე.
- დაუსვით კითხვა ბავშვებს, რატომ უყვართ ეს საკვები და ჩაიწერეთ მიზეზები.
- ჩაატარეთ იგივე პროცედურა იმ საკვებისათვის, რომელიც ბავშვებს ყველაზე მეტად არ უყვართ.
- განალიზეთ მიზეზები გემოს, ფიზიკური ეფექტის, სტატუსის, ცოდნის და ნებისმიერი სხვა კატეგორიების მიხედვით. შემდეგ შედეგები შეიტანეთ ბავშვების მონაცემთა ფურცლებში.

## ბავშვების თვალსაზრისი სკოლის გარემოს შესახებ

**ბ4.1** ეს გამოკითხვა უნდა ჩატარდეს მხოლოდ იმ შემთხვევაში, თუ მოსალოდნელია, რომ ბავშვები თავისუფლად და გულწრფელად უპასუხებენ აღნიშნულ კითხვებს. ეს დამოკიდებულია იმაზე, თუ ვინ იქნება მეთოდისტი და რამდენად შესაძლებელი იქნება გახსნილი ატმოსფეროს შექმნა. კითხვები, რომლებიც ეხება სკოლის დამოკიდებულებას ჯანმრთელობის და კვების საკითხების მიმართ, ან იმ საკვების მიმართ, რომელიც ბავშვებს თავად მოაქვთ სკოლაში არ არის შესული ამ გამოკითხვაში. ზოგიერთი კითხვა – მაგალითად, სკოლის ბაღის შესახებ – შეიძლება თქვენს სკოლას არ ეხებოდეს. თქვენ შეიძლება გაგიჩნდეთ სურვილი ამოიღოთ სხვა კითხვები – მაგალითად, მასწავლებლების შესახებ.

გამოკითხვა შეიძლება ჩატარდეს ღია დისკუსიის სახით და შეგროვდეს ბავშვების პასუხები. ყურადღება მიაქციეთ, რომ ყველა ბავშვს ჰქონდეს აზრის გამოთქმის შესაძლებლობა და რომ ჩაწერილი მოსაზრებები არ იყოს მხოლოდ იმ ბავშვების მიერ გამოთქმული, რომლებიც ყველაზე თამამად და თავდაჯერებით გამოთქვამენ აზრს.

უფროსი ასაკის ბავშვებისათვის, რომლებსაც კითხვა არ უჭირთ, ცხრილი შეიძლება გამრავლდეს და დაურიგდეს მათ ან დაიხაზოს დაფაზე; ბავშვებს შეუძლიათ ჯგუფებში მუშაობა კითხვების გაცემის დროს და პასუხების შემდეგ გაცემა.

სთხოვეთ ბავშვებს, რომ ვრცლად გასცენ პასუხები – მაგალითად, რატომ ფიქრობენ, რომ საკვები ჯანსაღია? თუკი არ მოსწონთ სკოლის ბაღი, რა არის ამის მიზეზი? რას ისურვებდნენ?

| ეთანხმებით?                                                                                                                | დიახ (✓) | კომენტარები<br>რა არის კარგი? რა იქნებოდა უკეთესი? რას ისურვებდით? |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|--------------------------------------------------------------------|
| სკოლაში კარგი წესებია ჰიგიენასთან, ჯანმრთელობასთან და სისუფთავესთან დაკავშირებით. როგორც ჩანს სკოლა ზრუნავს ამ საკითხებზე. |          |                                                                    |
| სკოლის სპორტული მოედანი და საკლასო ოთახები სუფთაა                                                                          |          |                                                                    |
| ტუალეტები, სასმელი წყალი და პირსაბანები კარგია.                                                                            |          |                                                                    |
| სკოლის ბაღი სასიამოვნო ადგილია და კარგი მოსავალი მოჰყავთ და იქ ბევრი რამის სწავლა შეიძლება.                                |          |                                                                    |
| სკოლის საკვები გემრიელია და ჯანსაღი.                                                                                       |          |                                                                    |
| ჩვეულებრივ ყველაფერს ვჭამთ.                                                                                                |          |                                                                    |
| კარგი მსუბუქი საჭმელი ხელმისაწვდომია – თან გემრიელი და ჯანსაღია.                                                           |          |                                                                    |
| მასწავლებლები ჯანმრთელები და ენერგიულები არიან.                                                                            |          |                                                                    |
| ჩვენ გვინდა მათ ვგავდეთ.                                                                                                   |          |                                                                    |
| სკოლაში ბევრი გაკვეთილი და აქტივობა ეთმობა საკვებს და კვებას სკოლაში.                                                      |          |                                                                    |

## ბავშვების მიერ საკლასო მიდგომების აღქმა

**ბ6.1** გაამარტივეთ ქვემოთ მოცემული ცხრილი იმ საქმიანობის ამოშლით, რომელიც ბავშვებს არ განუხორციელებიათ და დაამატეთ ისეთი საქმიანობა, რომელიც გავრცელებულია კლასში. ადვილად მოძებნის მიზნით "ტრადიციული" საკლასო საქმიანობები მოათავსეთ ზემო ნაწილში, ხოლო უფრო "პროგრესული" მეორე ნახევარში.

უფროსი ასაკის ბავშვებს შეუძლიათ თავად შეავსონ ცხრილი. ალტერნატივის სახით, მასწავლებელს ან მეთოდისტს შეუძლია წარმართოს დისკუსია და ჩაიწეროს პასუხები.

1. განუმარტეთ ბავშვებს, რომ მათ კლასში ბევრი სხვადასხვა რაღაცის გაკეთება შეუძლიათ და რომ თქვენ აპირებთ დაადგინოთ, რა ურჩევნიათ.
2. მიეცით ბავშვებს ადაპტირებული ცხრილის ასლები ან დაფაზე წარმოადგინეთ ისინი. წაიკითხეთ აქტივობები და დარწმუნდით, რომ ისინი ხვდებიან, თუ რაზე ესაუბრებით თუ საჭიროა, მოიშველიეთ მაგალითები.
3. თვალი გადაავლეთ აქტივობებს ერთმანეთის მიყოლებით და დაუსვით კითხვა, რომელი მოსწონთ, ან არ მოსწონთ, და რატომ.
4. ჩაიწერეთ იმათი რაოდენობა, ვინც ამბობს, რომ მათ მოსწონთ ან არ მოსწონთ ესა თუ ის აქტივობა და ამის მიზეზები.
5. მადლობა გადაუხადეთ ბავშვებს თანამშრომლობისათვის.
6. ამოარჩიეთ ბავშვების ყველაზე საყვარელი სამი აქტივობა და სამი, რომელიც ყველაზე მეტად არ მოსწონთ. შეეცადეთ დაადგინოთ ბავშვების მოწონების ან დაწუნების მთავარი კრიტერიუმები. გადაიტანეთ ინფორმაცია მონაცემების ფურცლებში.

| კლასში განხორციელებული აქტივობა                                  | მომწონს (✓) | მოწონების/დაწუნების მიზეზი |
|------------------------------------------------------------------|-------------|----------------------------|
| ფაქტების სწავლა                                                  |             |                            |
| მასწავლებლის მოსმენა                                             |             |                            |
| დამახსოვრება და გამეორება                                        |             |                            |
| კითხვებზე სწორი პასუხების გაცემა                                 |             |                            |
| დაფიდან გადაწერა                                                 |             |                            |
| ხმამაღლა კითხვა                                                  |             |                            |
| რიგებად ჯდომა                                                    |             |                            |
| გამოცდებისათვის მზადება                                          |             |                            |
| საუბარი/მსჯელობა ცხოვრების შესახებ და იმის შესახებ, რაც გავაკეთე |             |                            |
| მეგობრებთან ერთად წყვილებში და ჯგუფებში მუშაობა                  |             |                            |
| ექსპერიმენტების ჩატარება, აღმოჩენების გაკეთება                   |             |                            |
| საგნების წარმოდგენა                                              |             |                            |
| ამბების მოსმენა                                                  |             |                            |
| წარმოდგენების მოწყობა, სიმღერა, თამაშები                         |             |                            |
| პროექტების განხორციელება                                         |             |                            |
| ხაზვა და მოდელირება                                              |             |                            |
| კლასის გარეთ გასვლა                                              |             |                            |

## ბავშვების მონაცემთა ფურცელი

რესპონდენტი ბავშვების რაოდენობა: .....

ასაკი და სქესი: .....

თარიღი: .....

### ბავშვების კვების რაციონი

#### ბ1.1 საკვების და მსუბუქი საკვების მიღება ყოველდღიურად

როდის მიიღეს საკვები და სასმელი ბავშვებმა გუშინ?

|                                                                         | მსუბუქი<br>საკვები/სასმელი | პირველი<br>კვება | მსუბუქი<br>საკვები/სასმელი | მეორე<br>კვება | მსუბუქი<br>საკვები/სასმელი | მესამე<br>კვება | მსუბუქი<br>საკვები/სასმელი |
|-------------------------------------------------------------------------|----------------------------|------------------|----------------------------|----------------|----------------------------|-----------------|----------------------------|
| იმ ბავშვების<br>რაოდენობა,<br>რომლებმაც ეს<br>საკვები/სასმელი<br>მიიღეს |                            |                  |                            |                |                            |                 |                            |

#### ბ1.2 საკვების შემადგენლობა

იხილეთ ცხრილი შემდეგ გვერდზე რა ჭამეს და დალიეს ბავშვებმა გუშინ?

#### რომელ საკვებს აძლევენ ბავშვები უპირატესობას

#### ბ1.3 საკვები, რომელიც ყველაზე მეტად მოსწონთ ან არ მოსწონთ ბავშვებს და ამის მიზეზები

| საყვარელი საკვები | მიზეზები (მაგალითად, გემო, ვიზუალური ეფექტი, სტატუსი, მიჩვევა – მიუთითეთ, რომელია ყველაზე მნიშვნელოვანი) |
|-------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                   |                                                                                                          |
|                   |                                                                                                          |
|                   |                                                                                                          |
|                   |                                                                                                          |
|                   |                                                                                                          |

| საკვები, რომელიც ყველაზე მეტად არ მოსწონთ | მიზეზები (მაგალითად, გემო, ვიზუალური ეფექტი, სტატუსი, მიჩვევა – მიუთითეთ, რომელია ყველაზე მნიშვნელოვანი) |
|-------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                           |                                                                                                          |
|                                           |                                                                                                          |
|                                           |                                                                                                          |
|                                           |                                                                                                          |
|                                           |                                                                                                          |

რა ჭამეს და რა დალიეს ბავშვებმა გუშინ?

|          | მსუბუქი საკვ/სასმ. | რაოდ. | პირველი კვება | რაოდ. | მსუბუქი საკვ/სასმ. | რაოდ. | მეორე კვება | რაოდ. | მსუბუქი საკვ/სასმ. | რაოდ. | მესამე კვება | რაოდ. | მსუბუქი საკვ/სასმ. | რაოდ. |
|----------|--------------------|-------|---------------|-------|--------------------|-------|-------------|-------|--------------------|-------|--------------|-------|--------------------|-------|
| ბიბრთვეს |                    |       |               |       |                    |       |             |       |                    |       |              |       |                    |       |
| დალიეს   |                    |       |               |       |                    |       |             |       |                    |       |              |       |                    |       |

## მთელი სკოლის ჩაბმა ჯანსაღი კვების საკითხებში

**ბ4.1** ბავშვების მიერ სკოლაში არსებული გარემოს შეფასება შემდეგნაირია:

| საწყისი განცხადებები<br>სკოლის გარემოს შესახებ                                                                                                           | ბავშვების კითხვარისათვის<br>ჩამოყალიბებული განცხადებები                                                                                   | ზოგადი<br>კი/არა | ზოგადი კომენტარების<br>შეჯამება |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|---------------------------------|
| სკოლას აქვს ჯანმრთელი<br>სტრატეგია, რასაც ის აქტიურად<br>უწყობს ხელს.<br><br>სკოლას გააჩნია ჯანსაღი კვების<br>სტრატეგია, რასაც ის აქტიურად<br>ავითარებს. | სკოლაში კარგი წესებია ჰიგიე-<br>ნასთან, ჯანმრთელობასთან და<br>სისუფთავესთან დაკავშირებით.<br>როგორც ჩანს, სკოლა ზრუნავს ამ<br>საკითხებზე. |                  |                                 |
| სკოლაში სასიამოვნო, ჰიგიენური<br>გარემოა, მაგალითად, პირსაბა-<br>ნები, სუფთა სასმელი წყალი,<br>ჭურჭელი, კარგი სანიტარული<br>პირობები, ნაგვის გატანა.     | ტუალეტები, სასმელი წყალი და<br>პირსაბანები ვარგისია.                                                                                      |                  |                                 |
| სკოლის ბაღი (თუ ასეთი არსებობს)<br>წარმოადგენს კარგი საკვების, კარგი<br>განათლების და სიამოვნების<br>წყაროს.                                             | სკოლის ბაღი სასიამოვნო ადგი-<br>ლია და კარგი საკვები მოჰყავთ<br>და იქ ბევრი რამის სწავლა<br>შეიძლება.                                     |                  |                                 |
| სკოლის მიერ მიწოდებული<br>საკვები ჯანსაღია.                                                                                                              | სკოლის საკვები გემრიელია და<br>ჯანსაღი.                                                                                                   |                  |                                 |
| ბავშვებისათვის ხელმისაწვდომია<br>ჯანსაღი მსუბუქი საკვები.                                                                                                | ჩვენ ჩვეულებრივ ყველაფერს<br>ვჭამთ.<br><br>კარგი მსუბუქი საჭმელი ხელმისა-<br>წვდომი, გემრიელი და ჯანსაღია.                                |                  |                                 |
| სკოლის პერსონალი დადებით<br>როლს თამაშობს ჯანსაღი კვების<br>და ცხოვრების წესის<br>ჩამოყალიბებაში.                                                        | მასწავლებლები ჯანმრთელები<br>და ენერგიულები არიან.<br><br>ჩვენ გვინდა მათ ვგავდეთ.                                                        |                  |                                 |
| არსებობს აქტივობები, რომელშიც<br>მთელი სკოლაა ჩაბმული,<br>მაგალითად ექსკურსიები,<br>პროექტები, ღია კარის დღეები, ა.შ.                                    | სკოლაში ბევრი გაკვეთილი და<br>საქმიანობა ეთმობა საკვებს და<br>კვებას სკოლაში.                                                             |                  |                                 |



## საკლასო მიდგომის აღქმა

### ბ6.1

ა) ბავშვების სამი ყველაზე საყვარელი საკლასო აქტივობა:

.....  
.....  
.....

ბ) აქტივობები, რომლებიც მათ ყველაზე ნაკლებად მოსწონთ:

.....  
.....  
.....

გ) როგორც ჩანს, მათ მოსწონთ ისეთი აქტივობები, რომლებიც (გააკეთეთ ლოგიკური დასკვნა მოცემული მიზეზების გაანალიზებით):

.....  
.....  
.....