**სოციალური პროექტი**

**პროექტის სათაური: ,,**ჯანსაღი გარემო“

**პროექტის ავტორი:** ნატო ჯიშკარიანი

**სამიზნე ჯგუფი**: 7-9 კლასის მოსწავლეები

**სკოლის დასახელება:** სსიპ წყალტუბოს მუნიციპალიტეტის გუმათის

საჯარო სკოლა

**პროექტის ავტორის ტელეფონი:** 555 38 83 47

**ელ-ფოსტა:** [jishkariani\_nato@mail.ru](mailto:jishkariani_nato@mail.ru)

**პროექტის ვადები :** 20. 10.2019 წ. – 15.11.2019წ.

**პროექტის  მიზნები   და    მოსალოდნელი    შედეგები:**

    პროექტის მიზანია ჯანსაღი ცხოვრების წესის  დამკვიდრებით, პროექტის ფარგლებში მიღებული ცოდნით მოსწავლეებში აღმოიფხვრას  მავნე  ჩვევები  და შეიქმნას მათთვის ჯანსაღი გარემო.    პროექტი  მისცემს  მოსწავლეებს შესაძლებლობას  გაიაზრონ  პრობლემის არსი. გაეცნონ კონკრეტულ  სიტუაციებს,  ყურადღებით შეაფასონ  მავნე ჩვევების  უარყოფითი მხარეები და გაიგონ თუ რა უდიდესი მნიშვნელობა აქვს ჯანსაღ კვებას.

**პროექტის მნიშვნელობა :**

პროექტი მნიშვნელოვანია, რადგანაც ცხოვრების ჯანსაღი წესის  დამკვიდრება თითოეული ჩვენგანისათვის არის არა მარტო ფიზიკური, არამედ სულიერი გაჯანსაღებისაკენ გადადგმული ნაბიჯი. მოსწავლეები,  რომლებიც არიან  მავნე ჩვევებზე დამოკიდებულნი და ვერ აცნობიერებებ პრობლემის სირთულეს,პროექტის ფარგლებში მიეცემათ საშუალება დაფიქრდნენ და გაითავისონ  მავნე -ჩვევების მავნებლობა და შეიცვალონ ცხოვრების წესი.  შემდგომში პროექტი მოსწავლეებს შესძენს ცოდნას, გამოუმუშავებს  კვლევა-ძიებისა და მაღალ სააზროვნო უნარებს, რის  შედეგადაც მოსწავლეები შეძლებენ წარმოაჩინონ და ფორმულირება გაუკეთონ საკუთარ ინტერესებს.

**პროექტის განხორციელება :**

● თემატური სამუშაო ჯგუფის შექმნა;

● პრობლემის შესწავლა და კვლევის ჩატარება ,,როგორ შევქმნათ ჯანსაღი გარემო’’

შეხვედრა ოჯახის ექიმთან (საუბარი სიგარეტის,ალკოჰოლის და ნარკოტიკის მავნებლობის  შესახებ)

● სლოგანი  ,, თავად გადაწყვიტე ‘’- სადაც მოსწავლეები წარმოადგენენ მავნე-ჩვევების ურყოფით მხარეებს.

● სპორტის მასწავლებლის დახმარებით სპორტული აქტივობების დაგეგმვა.

● მხიარული სტარტების ჩატარება , სადაც მონაწილეობას მიიღბენ მოსწავლეები და მშობლები.

● ვიზუალური მასალის მომზადება კვების ბალანსირებული რაციონის (ბუკლეტების)  და გავრცელება სკოლაში მასწავლებლებსა და მოსწავლეებში;

● მოეწყობა პრეზენტაცია;

**პროექტის აღწერა:**

ჯანსაღი კვება და მისი უპირატესობები ადამიანის ორგანიზმში მიმდინარე ყველა სასიცოცხლო პროცესი კვების რეჟიმსა და საკვების შემადგენლობაზეა დამოკიდებული. სწორი კვება ადამიანის ჯანმრთელობის საფუძველია. საკვები რომელსაც ჩვენ მივირთმევთ, ხელს უწყობს ორგანიზმის ქსოვილებისა და უჯრედების როგორც განვითარებას, ასევე მათ სისტემატურ განახლებას.

ჯანსაღი ცხოვრების წესი არის უპირველეს ყოვლისა, ცხოვრების აქტიური, კულტურული წესი, რომელიც უშუალოდ კავშირშია ადამიანის ჯანმრთელობასა, კეთილდღეობასა და ბედნიერებასთან. ჯანსაღი ცხოვრების წესი დამოკიდებულია სწორ კვებასთან, მავნე ჩვევებზე უარის თქმაზე, ის უნდა ემყარებოდეს ადამიანის, ფიზიკურ , სულიერ, ფსიქიკურ და სოციალური კეთილდღეობის უზრუნველყოფას.

მნიშვნელოვანია საზოგადოების  აქტიურად ჩართულობა-მონაწილეობა სხვადასხვა სპორტულ აქტივობებსა და ღონისძიებებში. სკოლაში მოეწყო სხვადასხვა სპორტული აქტივობები მოსწავლეთა და მშობელთა მონაწილეობით. ჯანსაღი ცხოვრების წესის  პოპულარიზაციის ხელშეწყობის მიზნით, მოსწავლეებმა განახორციელეს სლოგანი  ,, თავად გადაწყვიტე ‘’- სადაც მოსწავლეებმა წარმოადგინეს მავნე-ჩვევების ურყოფითი მხარეები და სკოლის მოსწავლეებს მოუწოდეს იცხოვრონ ჯანსაღი ცხოვრებით.

ჯანსაღი კვება გულისხმობს პროდუქტების მრავალფეროვნებას, ბალანსირებულ რაციონს, გემრიელ, იაფ და სასარგებლო კერძებს.

რაციონალური კვება უმნიშვნელოვანესი პირობაა ჯანმრთელობის შენარჩუნების, ადამიანის ორგანიზმის ზრდისა და განვითარებისათვის. ჯანმრთელობის დაცვის მსოფლიო ორგანიზაციის უკანასკნელი მონაცემებით ადამიანის ჯანმრთელობის მდგომარეობას 15%-ში განსაზღვრავს სამედიცინო სამსახურის ორგანიზაცია, 15%-ში - გენეტიკური თავისებურებები, ხოლო 70%-ში - ცხოვრების წესი და კვება.

სწორი კვება საშუალებას გვაძლევს თავიდან ავიცილოთ ან შევამციროთ ქრონიკული დაავადებების რისკი, შევინარჩუნოთ ჯანმრთელობა და მიმზიდველი გარეგნობა, დავრჩეთ მოხდენილები და გამოვიყურებოდეთ ახალგაზრდულად.

ბალანსირებული რაციონი - ეს არის პროდუქტების მიღება ოპტიმალური თანაფარდობით, რომლის თანამედროვე მოდელს პირამიდის სახე აქვს და მასზე ორიენტაციით თქვენ შეგიძლიათ შეადგინოთ ყოველდღიური ბალანსირებული რაციონი:

**პირამიდის ფუძე**  -პური, მარცვლეული და კარტოფილი (6-11ერთ. დღეში);

**შემდეგი I საფეხური**    ­ ბოსტნეული და ხილი (5-8 ერთ. დღეში);

**შემდეგი II საფეხური**  - რძის პროდუქტები (რძე, იოგურტი, ყველი 2-3 ერთ. დღეში),

ასევე ხორცი, ფრინველი, თევზი, პარკოსნები, კვერცხი და ნიგოზი (2-3 ერთ. დღეში);

**პირამიდის მწვერვალი** - ცხიმები, ზეთები (იშვიათად. 2-3 ერთ. დღეში), აგრეთვე

ალკოჰოლი და ტკბილეული (ეპიზოდურად, 2-3 ერთ. დღეში).

**ყველა პროდუქტი იყოფა ექვს ძირითად ჯგუფად:**

1.       პური, ბურღულეული, მაკარონის ნაწარმი, ბრინჯი და კარტოფილი;

2.       ბოსტნეული და ხილი;

3.   ხორცი, ფრინველი, თევზი, პარკოსნები, კვერცხი და ნიგოზი;

4.  რძე, კეფირი, იოგურტი, ხაჭო, ყველი;

5.   ცხიმები, ზეთები;

6.  პროდუქტები, რომელთა მიღება უნდა შეიზღუდოს. უფრთხილდით მათ !!!

პროდუქტების ყოველი ჯგუფიდან ულუფების შემოთავაზებული რაოდენობის ([პირობითი ერთეულები](https://medportal.ge/aqtualuri_tema/sasargeblo_rchevebi/jansaRi_kveba.htm#4)) მოხმარებისას თქვენ შეგიძლიათ დარწმუნებული იყოთ, რომ დღის განმავლობაში სავსებით უზრუნველყავით ორგანიზმის მოთხოვნილებები ყველა აუცილებელი საკვები ნივთიერებების საკმარისი რაოდენობით.

1 და 2 ჯგუფის პროდუქტები, რომლებიც საკვები რაციონის საფუძველს წარმოადგენენ, ყველაზე სასარგებლოა თქვენი ჯანმრთელობისათვის და ხელს უშლიან გულ-სისხლძარღვთა დაავადებებისა და კიბოს განვითარებას.

 უარი ვთქვათ სწრაფი კვების ობიექტებში მომზადებულ საკვებზე.

**პროექტის რისკები:**

  ● პროექტის განხორციელებისას  დროს შესაძლებელია შეიქმნას  ქაოსური მდგომარეობა.

● მოსწავლეთა სიმცირის გამო მათი დაბალი მოტივაცია შესასრულებელი სამუშაოს მიმართ.

● ტექნიკური პრობლემები (ინტერნეტკავშირის გათიშვა ან არარსებობა, ელექტრო ენერგიის გათიშვა და ა.შ.).

**მონიტორინგი:**

**●** თვალყურის დევნება რას მიირთმევენ სკოლაში შესვენებაზე, ითვალისწინებენ თუ არა საჭირო რეკომენდაციებს.

**●**მივცემ მითითებებს მასალების მოძიების, ბუკლეტის, გაზეთის, პრეზენტაციის მომზადების პერიოდში

● მივაწვდი ბუკლეტის შაბლონებს

**რესურსი:**

● კომპიუტერი, საპრეზენტაციო პროგრამა, მობილური ტელეფონი, სახელმძღვანელო, რვეული, ფლიფჩარტი, მარკერი, დაფა, ცარცი.

**დანართი 1**

**ჯგუფის მუშაობის შეფასების სქემა**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **კრიტერიუმები** | **ჯგუფის მუშაობა წარუმატებელია** | **ჯგუფის მუშაობა დამაკმაკოფილებელია** | **ჯგუფის მუშაობა წარმატებულია** |
| **ჯგუფის წევრების ჩართულობა მუშაობაში** | **ყველა წევრი არ არის ჩართული** | **უმრავლესობა ჩართულია** | **ყველა ჩართულია** |
| **ურთიერთმოსმენისა და აზრის გაზიარების უნარი** | **კამათობენ,არ უსმენენ ერთმანეთს და არის ხმაური, არ იზიარებენ ერთმანეთის აზრს.**  **მშობლები ცდილობენ თავიანთი აზრიან მოახვიონ შვილებს თავს.** | **ხმაურობენ, ნაკლებად იზიარებენ ერთმანეთის აზრს. მშობლები არიან ლიდერები ბავშვები პასიურები.** | **უსმენენ ერთმანეთს და იზიარებენ ერთმანეთის აზრს. მშობლებსა და შვილებს შორის ჰარმონიული დამოკიდებულებაა.** |
| **ინსტრუქციის მიხედვით მუშაობა** | **ზუსტად ვერ მიყვებიან ინსტრუქციას** | **ნაწილობრივ მოყვებიან ინსტრუქციას** | **მუშაობენ ინსტრუქციის მიხედვით** |
| **დროის ლიმიტის დაცვა** | **ვერ ეტევიან განსაზღვრულ დროში** | **უმნიშვნელოდ გააცდინეს დრო** | **დაიცვეს დროის ლიმიტი** |

**დაკვირვების ფურცელი 2**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **პროექტზე მუშაობის დაწყებამდე** | | **მოსწავლეები მუშაობენ**  **პროექტზე და ასრულებენ დავალებებს** | | **პროექტზე მუშაობის**  **დასრულების შემდეგ** |
| **●**გონებრივი იერიში | **●**გამოკითხვა | **●**სამოქმედო გეგმა  **●**მოსწავლეთა მუშაობის თვითშეფასება | **●**გამოკითხვა  **●**ერთობლივი დაკვირვების ფურცელი | **●**პროექტის შეფასების რუბრიკა |