



ევროკავშირი
საქართველოსთვის

CPR PROJECT
Care. Prevention. Rights.



2022

ცხოვრებისეული უნარების სწავლება

სახელმძღვანელო ზოგადი განათლების დაწყებითი
საფეხურის მასწავლებლებისათვის



ცხოვრებისეული უნარების სწავლება

სახელმძღვანელო ზოგადი განათლების დაწყებითი საფეხურის
მასწავლებლებისათვის

მომზადებულია

საზოგადოებრივი გაერთიანება „ბემონის“ მიერ

წინამდებარე დოკუმენტი შექმნილია ევროკავშირის მხარდაჭერით. მის შინაარსზე სრულიად პასუხისმგებელია საზოგადოებრივი გაერთიანება „ბემონი“ და შესაძლოა, რომ იგი არ გამოხატავდეს ევროკავშირის შეხედულებებს.

შინაარსი

1. შესავალი

2. პროგრამის განხორციელების გზამკვლევი

3. IV კლასის გაკვეთილები

1. თვითშეფასება
 2. გადაწყვეტილების მიღება
 3. თამბაქო
 4. რეკლამა
 5. სტრესთან გამკლავება
 6. კომუნიკაციის უნარები
 7. სოციალური უნარები
 8. ასერტულობა
- მასწავლებლის ლექსიკონი

4. V კლასის გაკვეთილები

- პროგრამის აღწერა
1. თვითშეფასება
 2. გადაწყვეტილების მიღება
 3. თამბაქო
 4. რეკლამა
 5. სტრესთან გამკლავება
 6. კომუნიკაციის უნარები
 7. სოციალური უნარები
 8. ასერტულობა
- მასწავლებლის ლექსიკონი

5. VI კლასის გაკვეთილები

1. თვითშეფასება
 2. გადაწყვეტილების მიღება
 3. თამბაქო
 4. რეკლამა
 5. სტრესთან გამკლავება
 6. კომუნიკაციის უნარები
 7. სოციალური უნარები
 8. ასერტულობა
- მასწავლებლის ლექსიკონი

1. შესავალი

წინამდებარე სახელმძღვანელო შეიქმნა ევროკავშირის მხრდაჭერით მიმდინარე პროექტის „ზრუნვა, პრევენცია, უფლებები“ (პროექტი CPR) ფარგლებში. პროექტის ერთ-ერთი მნიშვნელოვანი მიმართულებაა სკოლაზე დაფუძნებული კომპლექსური პრევენციული მეთოდოლოგიის შემუშავება და დანერგვა, რომელიც აერთიანებს სასკოლო გარემოზე და მოსწავლეების ცოდნისა და სოციალური კომპეტენციის ამაღლებაზე ორიენტირებულ მიდგომებს. მოცემული სახელმძღვანელო ამ კომპლექსური პრევენციული მეთოდოლოგიის ერთ-ერთი ნაწილია და დაეხმარება სკოლებს, მრავალკომპონენტიანი, მოსწავლეების კომპეტენციის ამაღლებაზე მიმართული საგანმანათლებლო პროგრამის მეშვეობით ხელი შეუწყონ ბავშვებისა და მოზარდების მიერ ფსიქოაქტიური ნივთიერებების მოხმარების დაწყების თავიდან აცილებას ან გადავადებას.

მოცემული სახელმძღვანელო წარმოადგენს მტკიცებულებებზე დაფუძნებულ და საერთაშორისო მასშტაბით სამოდელო პროგრამად აღიარებულ Life Skills Training (LST) პროგრამის ქართულ რეალობასთან ადაპტირებულ ვარიანტს. პრევენციის სფეროში განსაკუთრებული მიღწევებისთვის, აღნიშნულ პროგრამას მიღებული აქვს ამერიკის ფსიქოლოგთა ასოციაციის, ამერიკის სამედიცინო ასოციაციისა და აშშ დაავადებათა კონტროლისა და პრევენციის ცენტრების ჯილდოები. პროგრამის ავტორი, დოქტორი ბოტვინი (Gilbert J. Botvin, Ph.D) ფსიქოაქტიური ნივთიერებებისა და ძალადობის პრევენციის საერთაშორისოდ ცნობილი ექსპერტია, რომელმაც თავისი კარიერა ეფექტური პრევენციული პროგრამების შემუშავებას, ტესტირებასა და დანერგვას მიუძღვნა.

სამეცნიერო კვლევების თანახმად, ფსიქოაქტიური ნივთიერების ავადმომხმარება გამოწვეულია სხვადასხვა ფაქტორების კომპლექსური ურთიერთქმედებით, მათ შორისა შემეცნებითი, ქცევითი, სოციალური, პიროვნული, ფარმაკოლოგიური, ბიოლოგიური და განვითარების ფაქტორები. სოციალურ ფაქტორები თამბაქოს, ალკოჰოლისა და სხვა ნარკოტიკების მოხმარების ხელშემწყობ მძლავრ ფაქტორებად მიიჩნევა. მოცემული პროგრამა შედგება სამი ძირითადი კომპონენტისგან: (ა) **პიროვნული კომპეტენციის** კომპონენტი, რომელიც ავითარებს თვითმართვის უნარებს, (ბ) **სოციალური კომპეტენციის** კომპონენტი, რომელიც ასწავლის მთელ რიგ სოციალურ უნარებს და (გ) **ნარკოტიკებისადმი წინააღმდეგობის** კომპონენტი, რომელიც აწვდის ჯანმრთელობასთან დაკავშირებულ ცოდნას, ასწავლის რეზისტენტობის უნარებს და ხელს უწყობს ჯანმრთელობის ხელშემწყობი დამოკიდებულებებისა და ნორმების ფორმირებას. მრავლობითი რანდომიზებული კვლევების შედეგად დადასტურდა, რომ პროგრამა ეფექტურია თამბაქოს, ალკოჰოლის, მარიხუანას და სხვა ფსიქოაქტიური ნივთიერებების ავადმომხმარების თავიდან ასაცილებლად.

იმის გარდა, რომ ცხოვრებისეული უნარების სწავლების პროგრამა ერთ-ერთი ყველაზე კარგად შესწავლილი პრევენციული მიდგომაა, იგი ერთ-ერთი ყველაზე გავრცელებული მეთოდია და, ამერიკის შეერთებული შტატების გარდა, დანერგილია 35 ქვეყანაში. დამოუკიდებელი ეკონომიკური ანალიზით დადასტურდა მისი ხარტეფექტურობა: ამ პროგრამაში ჩადებული თითოეული დოლარი მომავალში ზოგავს 38 დოლარს. პროგრამის უპირატესობები:

- დაფუძნებულია ფსიქოაქტიური ნივთიერებების მოხმარების დაწყების ხელშემწყობი ფაქტორების სამეცნიერო მტკიცებულებებზე
- იყენებს კომპლექსურ მიდგომას
- ორიენტირებულია უნარ-ჩვევების განვითარების დადასტურებულ მეთოდებზე
- მრავალი შეფასებით დადასტურებულია მისი ეფექტურობა
- ხელს უწყობს ახალგაზრდებში თამბაქოს, ალკოჰოლის, მარიხუანას და სხვა ფსიქოაქტიური ნივთიერებების მოხმარების შემცირებას

ცნობილია, რომ ნარკოტიკების მოხმარება პროგრესირებს განსაზღვრული თანმიმდევრობით, დაწყებული ადრეულ ეტაპზე სიგარეტით და ალკოჰოლით, და მარიხუანას მოხმარებამდე. ოპიატების, ჰალუცინოგენების და სხვა არალეგალური ნარკოტიკების გამოყენება, როგორც წესი, მოგვიანებით ხდება. იმის გამო, რომ ნარკოტიკების მოხმარების დაწყებისა და შემდგომი ესკალაციის ეს ზოგადი მოდელი კარგად არის შესწავლილი და დადასტურებული, რეკომენდებულია, რომ პრევენციული ჩარევა დაიწყოს ადრეულ ასაკში, რათა თავიდან იყოს აცილებული ფსიქოაქტიური ნივთიერებების ნაადრევი გამოყენება, ან, სულ მცირე, გადავადდეს მოხმარების დაწყება ახალგაზრდებში. წინამდებარე სახელმძღვანელო განკუთვნილია განათლების დაწყებით საფეხურზე მყოფი, IV-VI კლასების მოსწავლეებისთვის.

ამ ასაკობრივ ჯგუფზე პროგრამის ეფექტურობის შეფასებამ გამოავლინა შემდეგი:

- 87%-მდე ამცირებს თამბაქოს, ალკოჰოლისა და მარიხუანას მოხმარებას
- გამაძლიერებელი სესიები ხელს უწყობს პრევენციული ეფექტის შენარჩუნებას
- ეფექტი გრძელდება 12 წლის განმავლობაში
- 66%-მდე ამცირებს სხვადასხვა ნარკოტიკის ერთდროულ მოხმარებას
- ამცირებს ინჰალანტების, ოპიოიდებისა და ჰალუცინოგენების მოხმარებას
- ეფექტურია, როდესაც სასწავლო პროგრამას იყენებს როგორც მასწავლებელი, ასევე თანატოლგანმანათლებელი და ჯანდაცვის მუშაკი

მოცემული პროგრამის თარგმნისა და ადაპტირების შემდეგ, განხორციელდა მისი პილოტირება საქართველოს 6 ქალაქის (თბილისი, ზუგდიდი, გორი, თელავი, ახალციხე, მარნეული) 15 სკოლაში. პილოტირების დროს ჩატარებული საწყისი და საბოლოო კვლევების ანალიზის საფუძველზე, შემუშავდა პროგრამის საბოლოო ვარიანტი.

2. პროგრამის განხორციელების გზამკვლევი

სწავლების ეტაპი

ცხოვრებისეული უნარების სწავლების პროგრამა თანმიმდევრულად უნდა განხორციელდეს ზოგადი განათლების დაწყებითი საფეხურის IV-VI კლასებში.

სწავლების თანამიმდევრობა

IV კლასისთვის განკუთვნილი ცხოვრებისეული უნარების სწავლების პროგრამა მოიცავს 8 გაკვეთილს. ცხრილი 1 გვიჩვენებს გაკვეთილების თემებისა და თითოეულ გაკვეთილზე განხილული საკითხების ჩამონათვალს:

ცხრილი 1. ცხოვრებისეული უნარების სწავლების პროგრამა IV კლასისთვის

გაკვეთილის თემა	განხილული საკითხები
თვითშეფასება	რა არის თვითშეფასება; როგორ ყალიბდება თვითშეფასება; მაღალი თვითშეფასება და დაბალი თვითშეფასება.
გადაწყვეტილების მიღება	გადაწყვეტილების მიღების პროცესი; როგორ ვაკეთებთ არჩევანს
თამბაქო	თამბაქოს მოხმარების შედეგები; რატომ იწყებენ ან არ იწყებენ ადამიანები თამბაქოს მიხმარებას
რეკლამა	რეკლამის ტექნიკები; პროდუქტის რეალისტურად აღწერა და შეფასება
სტრესთან გამკლავება	რა არის სტრესი; სტრესის ფიზიკური ნიშნები; სტრესის მიზეზები; სტრესის შემსუბუქების ტექნიკები
კომუნიკაციის უნარი	რა არის კომუნიკაცია; გრძნობების გამოხატვის მნიშვნელობა; სხეულის ენა
სოციალური უნარები	რა აქცევს ადამიანს მეგობრად; მეგობრობის მახასიათებლები; რის გამო თვლიან თავს კარგ მეგობრად
ასერტულობა	უარის თქმის უნარი

V კლასისთვის განკუთვნილი ცხოვრებისეული უნარების სწავლების პროგრამაში 8 გაკვეთილია. ცხრილი 2 გვიჩვენებს გაკვეთილების თემებისა და თითოეულ გაკვეთილზე განხილული საკითხების ჩამონათვალს:

ცხრილი 2. ცხოვრებისეული უნარების სწავლების პროგრამა V კლასისთვის

გაკვეთილის თემა	გაკვეთილზე განსახილველი საკითხები
თვითშეფასება	რით ვგავართ ერთმანეთს და რით განვსხვავდებით
გადაწყვეტილების მიღება	ირიბი და პირდაპირი გავლენები გადაწყვეტილების მიღებისას
ინფორმაცია მოწვევის შესახებ	სხეულზე ნიკოტინის გავლენის დემონსტრირება
რეკლამა	რეკლამის კრიტიკული შეფასება და რეკლამაში გამოყენებული ტექნიკების ამოცნობა
სტრესი	სტრესთან გამკლავების პოზიტიური და ნეგატიური გზები. მოდუნების ტექნიკები (აქტიური წარმოსახვა და კუნთების პროგრესული რელაქსაცია)
კომუნიკაციის უნარი	კომუნიკაციის განმარტება. ვერბალური და არავერბალური კომუნიკაციის ტექნიკების გამოყენება.
სოციალური უნარები	თანატოლების დადებითი და უარყოფითი გავლენა. თანატოლთა ზეწოლასთან გამკლავება. ვის უნდა მიმართოთ, თუ დახმარება გესაჭიროებათ.
ასერტულობა	მე-შეთყობინება

VI კლასისთვის განკუთვნილი ცხოვრებისეული უნარების სწავლების პროგრამა მოიცავს 8 გაკვეთილს. ცხრილი 3 გვიჩვენებს გაკვეთილების თემებისა და თითოეულ გაკვეთილზე განხილული საკითხების ჩამონათვალს:

ცხრილი 3. ცხოვრებისეული უნარების სწავლების პროგრამა VI კლასისთვის

გაკვეთილის თემა	გაკვეთილზე განსახილველი საკითხები
თვითშეფასება	მიზნების დასახვა. გრძელვადიანი და მოკლევადიანი მიზნები
გადაწყვეტილების მიღება	გადაწყვეტილების მიღების მოდელი შენერდი-დაფიქრდი-იმოქმედე! გადაწყვეტილების მიღების სიტუაციები თამბაქოსთან დაკავშირებით.
ინფორმაცია მოწვევის შესახებ	თამბაქოს მოწვევის მავნე შედეგები. კანონი თამბაქოს შესახებ.
რეკლამა	მომხმარებლები და მიზნობრივი მარკეტინგი. რეკლამის ტექნიკები. ჯანსაღი პროდუქტის რეკლამის შექმნა.
სტრესი	სტრესი სხვადასხვა ასაკში. დროის მართვა. მეცადინეობის და ტესტების ჩაბარების ტექნიკები.
კომუნიკაციის უნარი	აქტიური მოსმენა.
სოციალური უნარები	ქცევის სტილი კონფლიქტურ სიტუაციაში. კონფლიქტის შედეგი.
ასერტულობა	პასიური, აგრესიული და ასრტული ქცევა.

პროგრამა შეიძლება ისე გაიწეროს, რომ ჩატარდეს კვირაში ერთი გაკვეთილი, ან, შეიძლება, ჩატარდეს მინიკურსის სახით ყოველდღიურად. შეფასებითი კვლევების თანახმად, განრიგის ორივე ფორმატი ეფექტურია.

კურიკულუმის მასალები

წარმოდგენილი ცხოვრებისეული უნარების სწავლების მასწავლებლის სახელმძღვანელო და მოსწავლის რვეული ქმნის თვითკმარ პროგრამას და არ საჭიროებს რაიმე დამატებით მასალას პროგრამის წარმატებით განხორციელებისთვის. თუმცა სასურველია წინასწარი ხანმოკლე საორიენტაციო სემინარის ჩატარება მასწავლებლებისთვის, პროგრამა იმგვარად არის აწყობილი, რომ მისი გამოყენება შეუძლია ნებისმიერ მასწავლებელს ყოველგვარი ტრენინგის გარეშე.

პროგრამის სტრუქტურა

თითოეული გაკვეთილი იწყება მოკლე შესავალით გაკვეთილის თემასთან დაკავშირებით; შემდეგ მოდის გაკვეთილის მიმოხილვა, რომელიც ასეთ თანმიმდევრობას გვთავაზობს:

გაკვეთილის მიზანი და ამოცანები: თითოეული გაკვეთილის გეგმა შეიცავს გაკვეთილის ერთ-ორ მიზანს და სპეციფიკურ ქცევით ამოცანებს.

გაკვეთილისთვის საჭირო დრო: მითითებულია დრო, რომელიც, საგარეოდ, საჭიროა ამ გაკვეთილის ჩასატარებლად. შემოთავაზებული დროის ინტერვალი ვარიირებს გაკვეთილის ჩატარებისთვის საჭირო უმცირესი დროიდან მაქსიმალურ დრომდე. კლასის ზომიდან და სპეციფიკიდან გამომდინარე, სხვადასხვა კლასში გაკვეთილს განსხვავებული დრო დასჭირდება. თუკი ცაიტნოტი შეიქმნა, თითოეულ გაკვეთილში, სულ მცირე, ერთი ისეთი აქტივობაა, რომელიც შეიძლება საშინაო დავალებად მივცეთ მოსწავლეებს. გაკვეთილის გეგმაში, ასევე, მითითებულია კონკრეტული აქტივობის შესასრულებლად საჭირო დრო.

საჭირო მასალა: გაკვეთილები შედგენილია იმგვარად, რომ მასწავლებელს მინიმალური დამატებითი მუშაობა დასჭირდეს მათ ჩასატარებლად.

წინასწარი მომზადება: საჭიროების შემთხვევაში, წინასწარი მომზადების შესახებ მითითებულია სახელმძღვანელოში, თუმცა ეს იშვიათად ხდება; ეს პროგრამა ითვალისწინებს მასწავლებლების დაკავებულობის ხარისხს.

სიტყვარი: ახალი სიტყვების განმარტებები მოცემულია თითოეული გაკვეთილის აღწერაში. მოსწავლეებს საშუალება აქვთ, ეს სიტყვები ჩაიწერონ თავიანთი რვეულების ბოლო ნაწილში ამისთვის სპეციალურად გამოყოფილ ადგილას და შექმნან საკუთარი სიტყვარი.

საშინაო დავალება: ყოველი გაკვეთილის აღწერის ბოლოს არის სექცია, რომელშიც მოცემულია საშინაო დავალება მოსწავლეებისთვის. უნდა აღინიშნოს, რომ საშინაო დავალებების მიცემა არასავალდებულოა და მასწავლებლის სურვილსა და შეხედულებებზეა დამოკიდებული.

საყურადღებო საკითხები: ამ სექციაში მოცემულია ის საკვანძო საკითხები, რომლებზეც მასწავლებელმა უნდა გაამახვილოს ყურადღება.

გაკვეთილის შეჯამება: თითოეული გაკვეთილი მთავრდება გაკვეთილზე განხილული ძირითადი თემების/უნარების მოკლე შეჯამებით.

მასწავლებლის როლი: ცხოვრებისეული უნარების სწავლების დროს, მასწავლებელს ორმაგი როლი აკისრია: (1) სხვადასხვა საკითხებზე დისკუსიების ფასილიტაცია და (2) ცხოვრებისეული უნარების გავარჯიშების ხელშეწყობა. უნარების გასავარჯიშებლად საუკეთესო მიდგომაა სწავლების, დემონსტრირებისა და კლასში პრაქტიკის, უკუკავშირის, სოციალური განმტკიცების და ქცევითი საშინაო დავალების კომბინირებული გამოყენება.

გამოსახულებათა მეგზური

გაკვეთილის სხვადასხვა სეგმენტის აღსანიშნად, სახელმძღვანელოში გამოყენებულია რამდენიმე გამოსახულება. თითოეული გამოსახულების მნიშვნელობა მოცემულია ქვემოთ:

საჭირო მასალა



საჭირო დრო



ინტეგრაცია სასწავლო გეგმაში



საყურადღებო საკითხები



სიტყვარი





3. IV კლასის გაკვეთილები

1. თვითშეფასება

როდესაც ვსაუბრობთ ბავშვის თვითშეფასებაზე, ვგულისხმობთ თუ რა დამოკიდებულება აქვს ბავშვს საკუთარი თავის მიმართ. კვლევების თანახმად, ბავშვები, რომლებსაც მაღალი თვითშეფასება აქვთ, ნაკლებად მოიხმარენ თამბაქოს, ალკოჰოლს და სხვა ფსიქოაქტიურ ნივთიერებებს. ასეთ ბავშვებს არ სჭირდებათ ფსიქოაქტიური ნივთიერებების მიღება, მხოლოდ იმიტომ, რომ მათი მეგობრები მოიხმარენ ამ ნივთიერებებს. ისინი ნაკლებად ექვემდებარებიან თანატოლების ზეწოლას, რადგან მათ არ აქვთ თანატოლებთან ურთიერთობის და მეგობრების შექმნის პრობლემები. ასევე, მაღალი თვითშეფასების მქონე ბავშვები პრობლემებთან გასამკლავებლად, ნაკლებად მიმართავენ ნარკოტიკებს.

ამ გაკვეთილზე ბავშვები გაეცნობიან თვითშეფასებასთან დაკავშირებულ საკითხებს. ასევე ექნებათ შესაძლებლობა გაარკვიონ, რისი გაკეთება შეუძლიათ და ნახატებით გამოხატონ ის, რასაც უკვე აკეთებენ კარგად. ეს აქტივობები დაეხმარება მათ მაღალი თვითშეფასების ჩამოყალიბებაში.

როგორც მასწავლებელს, თქვენ მნიშვნელოვანი როლის შესრულება შეგიძლიათ თქვენი მოსწავლეების თვითშეფასების ჩამოყალიბებაში. თვითშეფასების საკითხებზე მუშაობა არ სრულდება ამ გაკვეთილით. გაკვეთილების გეგმა გვთავაზობს იდეებს, თუ როგორ მოხდეს თვითშეფასების თემების ინტეგრაცია სასწავლო პროგრამაში. ასევე, შესაძლებელია გაკვეთილის გეგმაში შემოთავაზებული წერილი გაუგზავნოთ მოსწავლეების მშობლებს. ვიმედოვნებთ, რომ სკოლასა და მშობლებს შორის პარტნიორობა უზრუნველყოფს ისეთი გარემოს შექმნას, რომელიც ხელს შეუწყობს ბავშვების თვითშეფასების ამაღლებას და დაეხმარება მათ იყვნენ თამბაქოს, ალკოჰოლის და ნარკოტიკებისგან თავისუფლები.

გაკვეთილის მიზანი

მოსწავლეებს ვასწავლოთ, რა არის თვითშეფასება და როგორ ავამაღლოთ იგი. მოსწავლეებმა გააცნობიერონ ის ფაქტი, რომ მათ შეუძლიათ საქმის კარგად გაკეთება მიუხედავად იმისა, რომ ჯერ პატარები არიან.

ამოცანები

მოსწავლეებმა შეძლონ:

- განსაზღვრონ, რა არის თვითშეფასება
- გაიგონ, როგორ ყალიბდება თვითშეფასება
- განასხვავონ მაღალი თვითშეფასება და დაბალი თვითშეფასება
- განსაზღვრონ, რისი გაკეთება შეუძლიათ კარგად



საჭირო დრო

30-40 წუთი



საჭირო მასალა

- მოსწავლის რვეული
- მარკერები

სპეციალური მომზადება

არ არის საჭირო



სიტყვარი

- თვითშეფასება



ინტეგრაცია სასწავლო გეგმაში

სამოქალაქო განათლება, ლიტერატურა

შესთავაზეთ მოსწავლეებს, დაწერონ ავტობიოგრაფია. შესაძლოა დაწერონ საკუთარი „ცხოვრების ისტორია“ წიგნის ფორმატში, გამოიყენონ ოჯახის ფოტოები ან თვითონ დახატონ ილუსტრაციები.

ხელოვნება

შესთავაზეთ მოსწავლეებს, შექმნან კოლაჟი საკუთარი თავის შესახებ. კოლაჟის შესაქმნელად შეიძლება გამოიყენონ ჟურნალებიდან ამოჭრილი სიტყვები და სურათები, რომლებიც ასახავენ მათ საყვარელ ნივთებს და მათ პიროვნებას.

საშინაო დავალება

→ მოსწავლის რვეული, *თავისუფალი თემა, სამუშაო ფურცელი 3 (გვ. 8)*



გაკვეთილის აღწერა

თვითშეფასების განმარტება

7-10 წთ

1. დაფაზე დაწერეთ გაკვეთილის თემა.
2. ჰკითხეთ მოსწავლეებს, ვინმეს თუ შეუძლია ახსნას, რას ნიშნავს თვითშეფასება. *(მაგ. რა დამოკიდებულება გვაქვს საკუთარი თავის მიმართ, როგორ ვხედავთ საკუთარ თავს, როგორ ვუყურებთ საკუთარ თავს, რამდენად ვაფასებთ საკუთარ თავს).*
3. ჰკითხეთ მოსწავლეებს, როგორ ყალიბდება თვითშეფასება? *(მაგ. რას მეუბნებიან ჩემი ოჯახის წევრები ჩემზე, მეგობრები რას მეუბნებიან, რას მეუბნებიან გარშემომყოფები, როდესაც რამეს ვაკეთებ კარგად ან ცუდად).*
4. ჰკითხეთ მოსწავლეებს, ვინმეს თუ აქვს მაღალი თვითშეფასება.
5. უთხარით, რომ ზოგჯერ ადამიანები თავს კარგად გრძნობენ. მათ მოსწონთ საკუთარი თავი და მიუხედავად იმისა, რომ არის რაღაცეები, რისი უკეთესად გაკეთებაც სურთ, ისინი საკმაოდ კმაყოფილები არიან. ამ ადამიანებს აქვთ მაღალი თვითშეფასება. ზოგჯერ ადამიანები ცუდად გრძნობენ თავს. ისინი ფიქრობენ, რომ სხვა ადამიანებს ისინი არ მოსწონთ და მათაც არ მოსწონთ საკუთარი თავი. ისინი ფიქრობენ, რომ არაფრის გაკეთება არ შეუძლიათ და არაფერში ვარგიან. ასეთ ადამიანებს აქვთ დაბალი თვითშეფასება.
6. დაწერეთ თვითშეფასების განმარტება დაფაზე და სთხოვეთ მოსწავლეებს, ჩაიწერონ თვითშეფასების განმარტება მოსწავლის *რვეულის სიტყვარში (გვ. 38).*

თვითშეფასება: რას ფიქრობენ ადამიანები საკუთარი თავის შესახებ; რა დამოკიდებულება აქვთ ადამიანებს საკუთარი თავის მიმართ.

7. ჰკითხეთ მოსწავლეებს, ადამიანებს მუდმივად მხოლოდ ერთი და იგივე წარმოდგენა აქვთ საკუთარ თავზე თუ შეიძლება, სხვადასხვა დროს სხვადასხვაგვარი წარმოდგენა ჰქონდეთ საკუთარ თავზე. *(მიუხედავად იმისა, რომ ძირითადად ჩვენ ერთი და იგივე წარმოდგენა გვაქვს საკუთარ თავზე, რასაც თვითშეფასებას უწოდებენ, ჩვენ შესაძლოა სხვადასხვა სიტუაციაში სხვადასხვანაირად ვაფასებდეთ საკუთარ თავს).*

აღნიშნეთ, რომ ადამიანებს იმის მიხედვით უყალიბდებათ თვითშეფასება, თუ როგორ აფასებენ თავს სხვადასხვა სიტუაციებში.

საყურადღებო საკითხები

- თვითშეფასება არის ის, თუ რა დამოიდებულება გვაქვს საკუთარ თავთან, როგორ ვაფასებთ საკუთარ თავს. ზოგ ადამიანს მაღალი თვითშეფასება აქვს და ზოგს - დაბალი.
- თვითშეფასება მნიშვნელოვანია, რადგან ის გავლენას ახდენს ჩვენს ქცევაზე. როდესაც ჩვენ კარგად ვგრძნობთ თავს, ეს ვლინდება ჩვენს ქცევაში. ეს გავლენას ახდენს იმაზე, თუ როგორი მონდომებით ვცდილობთ ვისწავლოთ რაღაც ახალი სკოლაში, სპორტში ან სხვა საქმიანობებში.

რისი გაკეთება შემიძლია

7-10 წთ

1. აღნიშნეთ, რომ დაბალი თვითშეფასების ერთ-ერთი მიზეზი, არის ის, რომ ადამიანები ფიქრობენ, რომ მათ არაფრის გაკეთება შეუძლიათ. ბავშვებმაც შეიძლება იფიქრონ ასე, ვინაიდან ისინი ახალგაზრდები არიან და თავს ადარებენ მოზრდილებს, რომლებსაც უფრო მეტი გამოცდილება აქვთ.
2. ჰკითხეთ მოსწავლეებს, თუ მათ სურთ, გაუზიარონ კლასს, რა გამოსდით კარგად (თამაში, სპორტი, დაკვრა, ხატვა და ა.შ).
3. უთხარით, რომ უამრავი რამ არსებობს, რისი გაკეთებაც მათ შეუძლიათ. სთხოვეთ, გადაშალონ მოსწავლის რვეული და იპოვონ *სამუშაო ფურცელი 1* მერვე გვერდზე.
4. მოსწავლეებმა ჩამონათვალში უნდა აღნიშონ, რა შეუძლიათ და რა უნდათ, რომ გააუმჯობესონ. ასევე, შეუძლიათ დამატებით ჩაწერონ ის საქმიანობები, რომლებიც არ არის ჩამონათვალში.
5. მას შემდეგ, რაც მოსწავლეები დაასრულებენ დავალებას, მასწავლებელს შეუძლია ჰკითხოს მათ, ყველამ აღნიშნა თუ არა, რისი გაკეთება შეუძლია. სთხოვეთ მოსწავლეებს, სურვილის შემთხვევაში, დაასახელონ, რისი გაკეთება შეუძლიათ ან რისი გაუმჯობესება უნდათ.

საყურადღებო საკითხები

→ ზოგჯერ ადამიანებს უყალიბდებათ დაბალი თვითშეფასება და ფიქრობენ, რომ არაფრის გაკეთება არ შეუძლიათ. ამ დროს არ ფიქრობენ იმაზე, რაც კარგად გამოსდით და თვლიან, რომ ის, რისი კეთებაც შეუძლიათ, ჩვეულებრივი ამბავია და ასეც უნდა იყოს. გაიხსენეთ, რისი კეთება შეგიძლიათ კარგად...

ნახატი „რისი კეთება შემიძლია კარგად“

10-15 წთ

1. შესთავაზეთ მოსწავლეებს, ამოარჩიონ ერთი რამ, რისი კეთებაც შეუძლიათ. ეს შეიძლება იყოს რომელიმე წინა აქტივობის ჩამონათვალიდან ან თავად აირჩიონ სხვა რამე და მოსწავლის რვეულში დახატონ ნახატი, მათი აზრით, რას აკეთებენ კარგად. *სამუშაო ფურცელი # 2 გვ. 7.*
2. დაურიგეთ მარკერები.
3. მას შემდეგ, რაც მოსწავლეები დახატავენ, ნახატები შეიძლება გამოფინოთ კლასში ან გაუგზავნოთ მშობლებს.

თავისუფალი თემა: თვითშეფასება (არასავალდებულო აქტივობა ან საშინაო დავალება)

7-10 წთ

1. ახლა, როდესაც განხილულია გაკვეთილის ძირითადი თემები, სთხოვეთ კლასს, იპოვონ მოსწავლის რვეულში *სამუშაო ფურცელი 3 (გვ. 8)* და შეასრულონ ბოლო დავალება. შეახსენეთ მოსწავლეებს, რომ დავალების შესრულებისას შეეცადონ გამოიყენონ კლასში განხილული ზოგიერთი მოსაზრება.
2. თუ მოსწავლეებს სურთ და არის დრო, მათ შეუძლიათ გაუზიარონ თანაკლასელებს თავიანთი პასუხები. მათ ასევე შეუძლიათ, თავიანთი პასუხები გააცნონ მშობლებს.

შეჯამება

- თვითშეფასება მნიშვნელოვანია, რადგან იგი ასახავს, თუ როგორი დამოკიდებულება გვაქვს საკუთარი თავის მიმართ.
- ჩვენ უნდა დავუფასოთ საკუთარ თავს ყველაფერი, რისი კეთებაც შეგვიძლია. იმის ნაცვლად, რომ იდარდოთ იმაზე, რისი გაკეთებაც არ შეგიძლიათ, თქვენ შეგიძლიათ იფიქროთ იმაზე, რისი გაუმჯობესება შეგიძლიათ. გახსოვდეთ, პრაქტიკა საუკეთესო საშუალებაა!

ცხოვრებისეული უნარების სწავლების პროგრამა

წერილი ოჯახს

დღეს ჩვენ კლასში ვისაუბრეთ თვითშეფასების შესახებ. მოსწავლეებმა შეიტყვეს, რომ ზოგიერთ ადამიანს მაღალი აქვს თვითშეფასება და ზოგს - დაბალი. კლასში ვისაუბრეთ იმის შესახებ, რომ ზოგიერთი ბავშვი თავს ცუდად გრძნობს, რადგან ფიქრობს, რომ არაფრის გაკეთება არ შეუძლია. მოსწავლეებს ჰქონდათ შესაძლებლობა, ეფიქრათ და ემსჯელათ იმაზე თუ რისი გაკეთება შეუძლიათ კარგად და რა უნდათ, რომ გააუმჯობესონ.

ერთ-ერთი ფაქტორი, რომელმაც შეიძლება დაიცვას ბავშვი თამბაქოს და ალკოჰოლის მოხმარებისგან, არის მაღალი თვითშეფასება. თქვენ შეგიძლიათ დაეხმაროთ ბავშვს თვითშეფასების ამაღლებაში. აღნიშნეთ და შეაქეთ, როდესაც დაგეხმარებათ ოჯახის საქმეში ან სხვა საქმიანობაში. გადაუღეთ ფოტოები როდესაც ისინი მონაწილეობენ სპორტულ შეჯიბრში ან უკრავენ ინსტრუმენტზე, ან მუშაობენ კომპიუტერთან.

შეიძლება ოჯახის წევრებმა ერთად შექმნათ საგვარეულო ხე. საგვარეულო ხის შექმნა შეიძლება თქვენს შვილს დაეხმაროს საკუთარი მნიშვნელობის გრძნობის განვითარებაში. თუ ბავშვი ავლენს ინტერესს რაიმე ახალი გატაცების მიმართ, მშობელს შეუძლია მხარი დაუჭიროს, დაეხმაროს მას ან თავად შესთავაზოს ახალი საქმიანობა მასთან ერთად. ბევრი მშობელი უკვე აკეთებს ამას.

პატივისცემით,

2. გადაწყვეტილების მიღება

სამწუხაროდ, ბავშვები ზოგჯერ არასწორ გადაწყვეტილებებს იღებენ. ისინი იმპულსურები არიან და იშვიათად ფიქრობენ საკუთარი ქცევის შედეგებზე.

როდესაც ვმუშაობთ ბავშვებთან გადაწყვეტილების მიღების თემებზე, მნიშვნელოვანი მხოლოდ ის არ არის, დღეს რა გადაწყვეტილებას იღებს, მაგალითად, გაეკიდოს თუ არა ბურთს ქუჩაში, ან შეეპასუხოს თუ არა მასწავლებელს. გადაწყვეტილების მიღება უფრო სერიოზულ მნიშვნელობას იძენს, როდესაც ვაცნობიერებთ, რომ რომ ეს უნარი განაპირობებს მომავალში მის გადაწყვეტილებას, მოიხმაროს თუ არა ალკოჰოლი, თამბაქო ან სხვა ფსიქოაქტიური ნივთიერება.

გადაწყვეტილების მიღება არის პროცესი და ისევე, როგორც სხვა ქცევა, შეიძლება იქცეს ჩვევად. თუ ბავშვი მიეჩვევა იმპულსურად, დაუფიქრებლად გადაწყვეტილების მიღებას, დიდი ალბათობით ასე მიიღებს გადაწყვეტილებას მომავალშიც, მთელი ცხოვრების მანძილზე. თუ ბავშვებს ვასწავლით დაფიქრებას და წინდახედული გადაწყვეტილებების მიღებას, მათ შესაძლოა ჩამოუყალიბდეთ ის სასარგებლო ჩვევა, რომელიც მთელი ცხოვრება გაყვება. ჩვენ შეგვიძლია შევავიარალოთ ისინი იმ უნარით, რომელიც დაეხმარება მათ თამბაქოს, ალკოჰოლის და ნარკოტიკების მოხმარებასთან დაკავშირებით სწორი გადაწყვეტილების მიღებაში.

ცხოვრების განმავლობაში თითოეული მათგანი რაღაც მომენტში დგება გადაწყვეტილების მიღების საჭიროების წინაშე, გასინჯოს თუ არა ნარკოტიკი, ალკოჰოლი ან თამბაქო. თუ ბავშვი აღჭურვილია მყარი გადაწყვეტილების მიღების უნარით, დიდი ალბათობით ის სწორ არჩევანს გააკეთებს.

ამ გაკვეთილის მიზანია, ვასწავლოთ ბავშვებს გადაწყვეტილების მიღების მარტივი მოდელი. ბავშვებს ვაცნობთ ამ მოდელს და შემდეგ ვაწვდით რეალურ, ცხოვრებისეულ სიტუაციებს, სადაც მათ გავარჯიშების საშუალება ეძლევათ. რაც უფრო მეტად გაივარჯიშებენ ბავშვები გადაწყვეტილების მიღების უნარს, მეტია ალბათობა იმისა, რომ როდესაც ისინი რეალურ ცხოვრებაში დადგებიან გადაწყვეტილების მიღების საჭიროების წინაშე, ამ ცოდნას გამოიყენებენ.

როგორც მასწავლებელს, თქვენ გადამწყვეტი როლის შესრულება შეგიძლიათ თქვენი მოსწავლეების გადაწყვეტილების მიღების უნარის განვითარებაში. გადაწყვეტილების მიღების უნარის განვითარება არ შემოიფარგლება ამ გაკვეთილით. გაკვეთილის გეგმაში გთავაზობთ რამდენიმე მოსაზრებას, როგორ ჩართოთ გადაწყვეტილების მიღების საკითხები თქვენს სასწავლო პროგრამაში. დაბოლოს, შეიძლება თქვენი მოსწავლეების მშობლებს გაუგზავნოთ წერილი, რომელიც ამ სახელმძღვანელოშია. ვიმედოვნებთ, რომ სკოლასა და მშობლებს შორის თანამშრომლობა შექმნის ისეთ გარემოს, რომელიც დაეხმარება ბავშვებს, აითვისონ სწორი გადაწყვეტილების მიღების უნარი და მოზარდობის და ზრდასრულობის ასაკში იყვნენ თავისუფლები თამბაქოს, ალკოჰოლის და ნარკოტიკისგან.

გაკვეთილის მიზანი

გადაწყვეტილების მიღების მარტივი, თანმიმდევრული პროცესის სწავლება

ამოცანები

მოსწავლეებმა:

- გააცნობიერონ, როგორ ვაკეთებთ არჩევანს
- გაიგონ გადაწყვეტილების მიღების პროცესის არსი
- გაივარჯიშონ გადაწყვეტილების მიღების მოდელის გამოყენებაში



საჭირო დრო

30-40 წუთი



საჭირო მასალა

- მოსწავლის რვეული
- მოდელი „შეჩერდი-დაფიქრდი-იმოქმედე!“ (დანართი 1, გვ. 24)
- გადაწყვეტილების მიღების სხვადასხვა სცენარები/სიტუაციები, თითო სცენარი თითოეული ჯგუფისთვის (დანართი 2, გვ. 25)

სპეციალური მომზადება

დაამზადეთ სცენარების ბარათები თითოეული ჯგუფისთვის



სიტყვარი

- გადაწყვეტილება
- შედეგი



ინტეგრაცია სასწავლო გეგმაში

საბუნებისმეტყველო საგნები

შესთავაზეთ მოსწავლეებს „შეჩერდი-დაფიქრდი-იმოქმედე!“ მოდელის გამოყენებით წინასწარ განსაზღვრონ მოსალოდნელი შედეგი. შემდეგ, დაუბრუნდნენ სიტუაციას და შეაფასონ, რამდენად სწორი იყო მათი პროგნოზი

ლიტერატურა

სთხოვეთ მოსწავლეებს, თავი წარმოიდგინონ ლიტერატურული პერსონაჟების ადგილას. სთხოვეთ, გამოიყენონ „შეჩერდი-დაფიქრდი-იმოქმედე“ მოდელი და მიიღონ გადაწყვეტილება ლიტერატურული პერსონაჟების ნაცვლად. ჰკითხეთ, მიიღებდნენ თუ არა იგივე გადაწყვეტილებას, რაც მიიღეს პერსონაჟებმა.



გაკვეთილის აღწერა

დღეს ვიმსჯელებთ იმაზე, თუ როგორ და რატომ იღებენ ადამიანები გადაწყვეტილებას. ყოველი თქვენგანი იღებს გადაწყვეტილებას ყოველ დღე. რაც უფრო გაიზრდებით, უფრო და უფრო რთული გადაწყვეტილებების მიღება მოგიწევთ. ამიტომ, ძალიან მნიშვნელოვანია, რომ ისწავლოთ გადაწყვეტილებების დამოუკიდებლად მიღება, სხვების ზეწოლის გარეშე.

გადაწყვეტილების მიღება და შედეგი. განმარტება

5-7 წთ

1. ჰკითხეთ მოსწავლეებს რა არის გადაწყვეტილება (*არჩევანი, რომელიც უნდა გააკეთოთ ერთსა და მეორეს შორის. როდესაც ირჩევ, რა გააკეთო.*).
2. დისკუსიის შემდეგ დაწერეთ „გადაწყვეტილების“ განმარტება დაფაზე და სთხოვეთ, ჩაწერონ მოსწავლის რვეულის *სიტყვარში* (გვ. 38).

გადაწყვეტილების მიღება არის არჩევანის გაკეთების პროცესი; შესაძლო ვარიანტების არჩევა ან უარყოფა.

3. უთხარით მოსწავლეებს, რომ შედეგი არის ის, რაც მოყვება გადაწყვეტილების მიღებას; ის, რაც მოხდება გადაწყვეტილების მიღების შემდეგ. დაწერეთ დაფაზე შედეგის განმარტება:

შედეგი არის ის, რაც მოყვება გადაწყვეტილების მიღებას

4. სთხოვეთ მოსწავლეებს, ჩაწერონ ორივე სიტყვის განმარტება მოსწავლის რვეულში სიტყვარში.

ყოველდღიური გადაწყვეტილებები

5 წთ

1. ჰკითხეთ მოსწავლეებს, დღეს რამდენი გადაწყვეტილება მიიღეს უკვე.
2. დაწერეთ დაფაზე მათ მიერ ჩამოთვლილი რამდენიმე პასუხი, რამდენიმე არჩევანი, როგორცაა; რა ჭამონ საუზმეზე, რა ჩაიცვან სკოლაში, რამე წაიღონ სკოლაში წასახემსებლად თუ სკოლაში იყიდონ რამე

საყურადღებო საკითხები

→ ზოგიერთ გადაწყვეტილებას იღებთ სწრაფად, ბევრი ფიქრის გარეშე. აცნობიერებთ თუ არა ამას, თქვენ გადიხართ რაღაც საფეხურებს ამ გადაწყვეტილების მისაღებად. მოდით, განვიხილოთ ეს საფეხურები.

გადაწყვეტილების მიღების პროცესი

7-10 წთ

1. განიხილეთ **შენერდი-დაფიქრდი-იმოქმედე!** მოდელი (დანართი 1, გაკვეთილის ბოლოს, გვ. 24).
2. უთხარით მოსწავლეებს, რომ შუქნიშანი აღნიშნავს გადაწყვეტილების მიღების ძირითად საფეხურებს.
3. წითელი ფერი ნიშნავს - **შენერდი** და ჰკითხე საკუთარ თავს, რაში მდგომარეობს პრობლემა.
4. ყვითელი ფერი ნიშნავს **დაფიქრდი**, და ჰკითხე შენ თავს, რა არჩევანი გაქვს, რა შესაძლო შედეგები არსებობს და რა შედეგი შეიძლება მოჰყვეს შენს არჩევანს
5. ბოლო ფერი, მწვანე, აღნიშნავს **იმოქმედე** - წადი და გააკეთე ის, რაც სწორია შენთვის.
6. გამოიყენეთ **შენერდი-დაფიქრდი-იმოქმედე** მოდელი. აირჩიეთ რამდენიმე მარტივი გადაწყვეტილება და სამი საფეხურის გამოყენებით გაიარეთ გადაწყვეტილების მიღების "გზა". წაახალისეთ მოსწავლეები გონებრივი იერიშის საშუალებით გამოთქვან თავისი მოსაზრებები შესაძლო შედეგებთან დაკავშირებით. გამოიყენეთ ქვემოთ მოწოდებული მაგალითები.

მაგალითები

- თქვენ უნდა გადაწყვიტოთ, რომელ კლასგარეშე წრეზე იაროთ. გაქვთ რამდენიმე ვარიანტი და ყველა საინტერესოდ მიგაჩნიათ. რა გადაწყვეტილებას მიიღებთ? რას გააკეთებთ?
- მეგობარმა შემოგთავაზათ, შაბათს წახვიდეთ მასთან ერთად საბუნებისმეტყველო წრეზე, საინტერესო პრეზენტაციაზე. სხვა მეგობრებმა დაგპატიჟეს მათთან ერთად სკეიტბორდით სასრილოდ. რა გადაწყვეტილებას მიიღებთ?
- თქვენი საუკეთესო მეგობრის დაბადების დღე და თქვენი უმცროსი ძის წვეულება არის ერთი და იმავე დღეს. რა გადაწყვეტილებას მიიღებთ? რას გააკეთებთ?

საყურადღებო საკითხები

- ხშირად ვიღებთ სწრაფ გადაწყვეტილებებს ისე, რომ არ ვუფიქრებთ. ზოგჯერ სწრაფად და დაუფიქრებლად მიღებულ გადაწყვეტილებას არ მოყვება უარყოფითი შედეგი, ყველაფერი ნორმალურადაა, მაგრამ თუ არასწორ არჩევანს გააკეთებთ, შეიძლება უკმაყოფილო დარჩეთ. შეჩერდი-დაფიქრდი-იმოქმედე მოდელი დაგეხმარებათ გააკეთოთ საუკეთესო არჩევანი.

ჯგუფური გადაწყვეტილება

10-15 წთ

1. დაყავით კლასი ჯგუფებად. (ეცადეთ, რომ თითო ჯგუფში არ იყოს 5 მოსწავლეზე მეტი).
2. უთხარით გადაშალონ მოსწავლის რვეულები და იპოვონ სამუშაო ფურცელი 4 (გვ. 10).
3. დაურიგეთ თითო ჯგუფს გადაწყვეტილების მიღების თითო სცენარი (იხ. დანართი 2, გვ. 25).
4. სთხოვეთ, ყველა ჯგუფს, რომ გაივარჯიშონ გადაწყვეტილების მიღების უნარი. ყურადღება მიაქციეთ, რომ ყველამ მიიღოს მონაწილეობა გადაწყვეტილების მიღების პროცესში.

5. უთხარით, რომ ჩამოთვალონ მიღებული გადაწყვეტილების რაც შეიძლება მეტი საგარეუდო შედეგები, დადებითიც და უარყოფითიც
6. სთხოვეთ თითოეულ ჯგუფს, გააცნონ კლასს თავისი გადაწყვეტილებები. განიხილეთ პროცესის თითოეული ნაბიჯი იმისთვის, რომ შეფასდეს რამდენად კარგად გაიგეს მოსწავლეებმა მოდელის **შენერდი-დაფიქრდი-წადი/იმოქმედე** არსი?

**თავისუფალი თემა: გადაწყვეტილება
(არასასვალდებულო აქტივობა ან საშინაო
დავალება)**

7-10 წთ

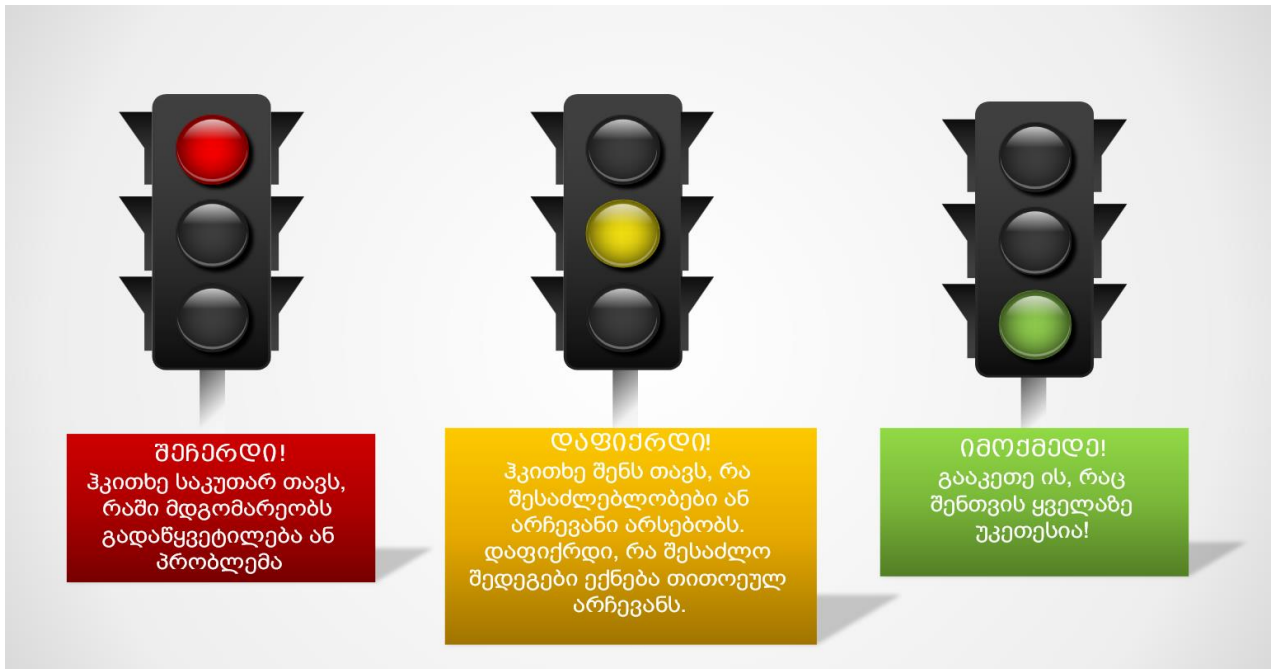
1. ახლა, როდესაც კლასმა განიხილა ამ გაკვეთილის თემების მნიშვნელოვანი საკითხები, სთხოვეთ მოსწავლეებს, გადაშალონ სამუშაო ფურცელი 5 (გვ. 11) და შეასრულონ დავალება. შეახსენეთ, რომ პასუხისას გამოიყენონ კლასში განხილული იდეებიც.
2. თუ მოსწავლეებს სურთ და გეჟნებათ დრო, შეიძლება მათ გააცნონ თავისი პასუხები კლასს. ასევე მათ შეუძლიათ გააცნონ პასუხები მშობლებს.

შეჯამება

- დღის განმავლობაში ჩვენ ბევრ განწყვეტილებას ვიღებთ. ზოგი მნიშვნელოვანია, ზოგი, ნაკლებად მნიშვნელოვანი
- **შენერდი-დაფიქრდი-იმოქმედე** მოდელი, რომელიც დღეს ისწავლეთ, დაგეხმარებათ როგორც პატარა, ასევე დიდი პრობლემების გადაჭრაში.

დანართი 1. გადაწყვეტილების მიღება

შენერდი-დაფიქრდი-იმოქმედე მოდელის ძირითადი საფეხურები



დანართი 2. გადაწყვეტილების მიღება

გადაწყვეტილების მიღების სიტუაციები

<p>დათოს აქვს 15 ლარი, შეუძლია წავიდეს კაფეში ან შეინახოს სასურველი ნივთის საყიდლად საჭირო თანხის დასაგროვებლად</p>	<p>თიკამ უნდა აირჩიოს, გააკეთოს დავალება თუ უყუროს საყვარელ ფილმს/სერიალს</p>
<p>ივიკომ უნდა გადაწყვიტოს, სკოლის შემდეგ ითამაშოს კალათბურთი თუ მიეხმაროს მეზობელს ავეჯის დამზადებაში, რაშიც ფულს გადაუხდინან</p>	<p>გიგამ უნდა გადაწყვიტოს, ადგეს ადრე, რომ მეგობრებთან ერთად წავიდეს სათევზაოდ თუ იძინოს გვიანობამდე</p>
<p>ეკამ უნდა გადაწყვიტოს, ითამაშოს ფეხბურთის გუნდში თუ ფრენბურთის გუნდში</p>	<p>ანიმ უნდა აირჩიოს, იყიდოს ჭინსები სრულ ფასად თუ პერანგი და შილეთი ფასდაკლებით</p>
<p>ელენემ უნდა გადაწყვიტოს, დარჩეს ღამე მეგობართან თუ დაეხმაროს დედას უმცროსი ძმის დაბადების დღის წვეულების სამზადისში</p>	<p>ნიკომ უნდა გადაწყვიტოს, იყიდოს ნახმარი ველოსიპედი, რომელიც მას მოსწონს, თუ მისი საყვარელი ჯგუფის ახალი ალბომი</p>
<p>თორნიკემ უნდა გადაწყვიტოს, წავიდეს თუ არა მეგობრებთან ერთად ლაშქრობაში ტყეში კარვებით, თუმცა სინამდვილეში მას არ მოსწონს ღამის გათევა ტყეში, კარავში</p>	<p>ქრისტინემ უნდა გადაწყვიტოს, შევიდეს თუ არა კალათბურთზე, რადგან ეს ბევრ დროს მოიხოვს. ვარჯიში არის ყოველ სამუშაო დღეს და შაბათობითაც</p>

ცხოვრებისეული უნარების სწავლების პროგრამა

წერილი ოჯახს

ჩვენ უამრავ გადაწყვეტილებას ვიღებთ ცხოვრების მანძილზე. ზოგი გადაწყვეტილების მიღება, როგორცაა რა ჩავიცვა ან რა ვჭამო, ადვილია, ზოგი გადაწყვეტილების მიღება, უფრო რთული, მაგალითად როგორცაა, გადავიწერო ტესტი თუ არა, მოვწიო სიგარეტი თუ არა.

ცნობილია, რომ. სამწუხაროდ, ხშირად ბავშვები არასწორ გადაწყვეტილებებს იღებენ იმპულსურად ისე, რომ არ ფიქრობენ შესაძლო შედეგებზე. ერთ-ერთი საშუალება, რომ დავიცვათ ისინი არასწორი გადაწყვეტილებებისგან არის, ვავარჯიშოთ ისინი, როგორ მიიღონ სწორი, დაფიქრებული გადაწყვეტილებები.

კლასში ჩვენ ვისწავლეთ და გავივარჯიშეთ, როგორ მიიღონ ბავშვებმა სწორი გადაწყვეტილებები. ჩვენ გამოვიყენეთ გადაწყვეტილების მიღების მოდელი სახელწოდებით - **შეჩერდი-დაფიქრდი-იმოქმედე!** თქვენ შეგიძლიათ ჰკითხოთ თქვენს შვილს ამ მოდელის შესახებ.

თქვენ შეგიძლიათ, დაეხმაროთ თქვენს შვილს გადაწყვეტილების მიღების უნარის განვითარებაში. იმის მაგივრად, რომ თქვენ უთხრათ, რა უნდა გააკეთოს, თქვენ შეგიძლიათ შესთავაზოთ მას ვარიანტები ასარჩევად. მაგალითად, თქვენ შეგიძლიათ შესთავაზოთ მას, რომ შეუძლია ამოირჩიოს დღეს საღამოს გამოიძახოს პიცა თუ ხვალ ეს ფული დახარჯოს კინოში. დაეხმარეთ, რომ გამოიყენოს გადაწყვეტილების მიღების მოდელი არჩევანის გაკეთების პროცესში. რაც უფრო ხშირად გამოიყენებს ბავშვი ამ მოდელს, მით უფრო მოსალოდნელია, რომ გადაწყვეტილების მიღების ეს გზა უფრო მყარად გაიდგამს ფესვებს მის ქცევაში. თვენი შვილი ავტომატურად გამოიყენებს ამ მოდელს და გააკეთებს სწორ არჩევანს.

გმადლობთ დახმარებისთვის.

პატივისცემით,

3. ინფორმაცია თამბაქოს შესახებ

როგორც იცით, ბავშვები სულ უფრო და უფრო ადრეულ ასაკში იწყებენ თამბაქოს გასინჯვას. მათ გასინჯვამდე გაცილებით ადრე უყალიბდებათ მოწვევის მიმართ დამოკიდებულება საზოგადოების ზეგავლენით. საზოგადოება ხელს უწყობს მოწვევის მიმართ პოზიტიური დამოკიდებულების ჩამოყალიბებას. ბავშვები უყურებენ უფროსებს, რომლებიც ეწევიან.

კვლევები გვაჩვენებს, რომ თუ ადამიანი არ იწყებს მოწვევას 21 წლამდე, სავარაუდოდ, იგი 21 წლის შემდეგ არც დაიწყებს. ადრე ითვლებოდა, რომ თამბაქოს მოხმარების შესახებ ინფორმირება მაღალ ან საშუალო კლასებში უნდა დაწყებულიყო, მაგრამ როგორც აღმოჩნდა, ეს ძალიან დაგვიანებულია. იმ შემთხვევაშიც კი, თუ მოსწავლე არ იწყებს მოწვევას საშუალო ან მაღალ კლასებში, მას უკვე ჩამოყალიბებული აქვს დადებითი განწყობა თამბაქოს მოხმარების მიმართ.

ახალი კვლევების თანახმად, თამბაქოს მოხმარების შესახებ ბავშვების ინფორმირება უმჯობესია დაიწყოს დაბალ კლასებში. ამ გაკვეთილში ბავშვები გაეცნობიან თამბაქოს მოხმარების შედეგებს. ასევე, შესაძლებლობა ექნებათ იმსჯელონ მიზეზებზე, თუ რატომ იწყებენ ან არ იწყებენ ადამიანები თამბაქოს მიხმარებას. ეს არის პირველი ნაბიჯი თამბაქოს მოხმარების გარშემო „მისტიკური“ წარმოდგენის გასაბათილებლად.

როგორც მასწავლებელს, თქვენ გადამწყვეტი როლის შესრულება შეგიძლიათ თამბაქოს მიმართ თქვენი მოსწავლეების დამოკიდებულების ჩამოყალიბებაში. ინფორმაცია თამბაქოს მოხმარების შესახებ არ სრულდება ამ გაკვეთილით. მომდევნო გაკვეთილებში გთავაზობთ რამდენიმე მოსაზრებას, როგორ ინტეგრირდეს თამბაქოს მოხმარების შესახებ მასალები თქვენს სასწავლო პროგრამაში. და ბოლოს, შეიძლება თქვენი მოსწავლეების მშობლებს გაუგზავნოთ წერილი, რომელიც ამ სახელმძღვანელოშია. ვიმედოვნებთ, რომ სკოლასა და მშობლებს შორის თანამშრომლობა უზრუნველყოფს ისეთ გარემოს, რომელიც დაეხმარება ბავშვებს მოზარდობის და ზრდასრულობის ასაკში არ მოიხმარონ თამბაქო.

გაკვეთილის მიზანი

მოწვევის დადებითი და უარყოფითი მხარეების შეფასება

ამოცანები

მოსწავლეებმა:

- გააცნობიერონ თამბაქოს მოხმარების შედეგები
- იმსჯელონ მიზეზებზე, თუ რატომ იწყებენ ან არ იწყებენ ადამიანები თამბაქოს მოხმარებას



საჭირო დრო

25 -35 წთ



საჭირო მასალა

მოსწავლის რვეული

სპეციალური მომზადება

დაწერეთ დაფაზე სამი სათაური:

- თამბაქოს მოხმარების შედეგები
- რატომ ეწევიან ადამიანები
- რატომ არ ეწევიან ადამიანები



ინტეგრაცია სასწავლო გეგმაში

ისტორია

სთხოვეთ მოსწავლეებს, მოიძიონ ინფორმაცია, საიდან შემოვიდა საქართველოში თამბაქო.

ლიტერატურა

სთხოვეთ მოსწავლეებს, ჰკითხონ მწველ ადამიანებს, როგორ და რატომ დაიწყეს სიგარეტის მოწევა? უცდიათ თუ არა თავის დანებება? დროის დაბრუნება რომ შეეძლოთ, დაიწყებდნენ თუ არა მოწევას? გრძნობენ თუ არა მოწვევის რაიმე უარყოფით შედეგებს?

საშინაო დავალება

მოსწავლის რვეული, თავისუფალი თემა, სამუშაო ფურცელი 7, გვ. 15, სურვილის მიხედვით



გაკვეთილის აღწერა

დღეს ვიმსჯელებთ თამბაქოს მოხმარების შესახებ და იმაზე, თუ როგორ მოქმედებს თამბაქოს მოხმარება ჩვენს ჯანმრთელობაზე. ასევე, ვიმსჯელებთ მიზეზებზე, რატომ იწყებენ ან არ იწყებენ ადამიანები თამბაქოს მოხმარებას.

თამბაქოს მოხმარების შედეგები

7-10 წთ

1. დაასახელეთ თამბაქოს მოხმარების რამდენიმე შედეგი, როგორ მოქმედებს თამბაქო ორგანიზმზე. მაგალითად, მოწევა იწვევს სუნქვის პრობლემებს, ფილტვების კიბოს.
2. სთხოვეთ მოსწავლეებს, დაფიქრდნენ, რა უარყოფითი შედეგები მოაქვს თამბაქოს მოხმარებას და ჩამოთვალონ რაც შეიძლება მეტი შედეგი. *პითითება:* სთხოვეთ, გაიხსენონ მწვევლი ადამიანები, რომლებსაც ისინი იცნობენ.
3. მოსწავლეების მიერ დასახელებული პასუხები ჩამოწერეთ დაფაზე. შემდეგ, უთხარით მოსწავლეებს შეადარონ თავიანთი პასუხები მოსწავლის რვეულში ჩამონათვალს (გვ. 13).
4. აუხსენით, რომ მოწევის უშუალო ეფექტებში იგულისხმება ის, რაც თამბაქოს მოხმარების შემდეგ ხდება. მოწევის გრძელვადიან ეფექტებში კი ის, რაც ხანგრძლივ მოხმარებას შეიძლება მოჰყვეს.

თამბაქოს მოხმარების უშუალო ეფექტები:

- თვალები - თვალების ჩაწითლება
- პირი - აქვეითებს გემოვნების რეცეპტორების მგრძობელობას, იწვევს პირის ღრუს ინფექციებს და უსიამოვნო სუნს პირიდან
- ცხვირი - აქვეითებს ყნოსვას
- კანი - ნაადრევად ჩნდება ნაოჭები
- კბილები და თითები - კბილებს და თითებს ედებათ მოყავისფრო- ყვითელი ფერი
- გული - იწვევს გულისცემის აჩქარებას
- ფილტვები - ფილტვები შავდება კუპრისგან

თამბაქოს მოხმარების გრძელვადიანი ეფექტები:

- ფილტვები - ქრონიკული ბრონქიტი, ემფიზემა, ფილტვის კიბო
- გული - გულის დაავადებები
- თავის ტვინი - ინსულტი
- პირი - პირის ღრუს სიმსივნე

საყურადღებო საკითხები

- თამბაქოს მოხმარებას არასასურველი შედეგები აქვს

1. დაყავით კლასი ჯგუფებად და უთხარით, მოსწავლის რვეული გადაშალონ *სამუშაო ფურცელზე 6, (გვ. 14)*. თითოეულმა ჯგუფმა უნდა მოიფიქროს მიზეზები, რატომ იწყებენ ადამიანები მოწევას მოწევას (*მოწევა უფრო მიმზიდველს ხდის, თავს გრძნობს ასაკით უფროსად, მშობლები ან და-ძმა ეწევა, მეგობრები ეწევიან, ცნობისმოყვარეობის გამო, მოსწონს მოწევით გამოწვეული შეგრძნებები, სტრესთან გამკლავების მიზნით*) და მიზეზები, რატომ არ იწყებენ მოწევას (*უსიამოვნო სუნი, 18 წლამდე აკრძალულია, მავნეა ჯანმრთელობისთვის, შეიძლება მოგკლას, ასთმა აქვთ, არ მოსწონთ, შეიძლება სიმსივნით დაავადდე*). ყველა მოსწავლემ უნდა ჩაიწეროს ჯგუფის პასუხები სამუშაო რვეულის შესაბამის გვერდზე.
2. შემდეგ თითოეული ჯგუფი აცნობს კლასს თავის პასუხებს და დაფაზე იწერება პასუხების საერთო ჩამონათვალი. ერთ მხარეს იწერება მიზეზები, რატომ იწყებენ მოწევას და მეორე მხარეს, რატომ არ იწყებენ მოწევას. მოსწავლეებს შეუძლიათ შეადარონ თავის სამუშაო რვეულში ჩაწერილი პასუხები და შეავსონ/დაამატონ ის პასუხები, რომლებიც არ უწერიათ.
3. გამართეთ დისკუსია შემდეგი შეკითხვების გამოყენებით:
 - არის თუ არა კიდევ მოწევის ან არ მოწევის რაიმე მიზეზები?
 - იციან თუ არა მწვევლებმა თამბაქოს მოხმარების უარყოფითი შედეგების შესახებ? (*დიახ*)
 - რატომ აგრძელებენ თამბაქოს მოხმარებას? (*ჩვევაა, დამოკიდებულები არიან თამბაქოზე*)
 - სინამდვილეში, მოწევის გამო უფრო დიდები ან „კაი ტიპები“ ხდებით, თუ სხვა რამის გამო შეიძლება იყოს ასეთები?

 **საყურადღებო საკითხები**

- მოწევის უპირატესობები ვერ გადაწონიან რეალურ უარყოფით შედეგებს

**თავისუფალი თემა: თამბაქო
(არასავალდებულო აქტივობა ან საშინაო
დავალება)**

5 წთ

1. ახლა, როდესაც კლასმა განიხილა ამ გაკვეთილის თემების მნიშვნელოვანი საკითხები, სთხოვეთ მოსწავლეებს, გადაშალონ *სამუშაო ფურცელი 7 (გვ. 15)* და შეასრულონ დავალება. შეახსენეთ, რომ პასუხისას გამოიყენონ კლასში განხილული იდეებიც.
2. თუ მოსწავლეებს სურთ და გეგნებათ დრო, შეიძლება მათ გააცნონ თავიანთი პასუხები კლასს. ასევე მათ შეუძლიათ გააცნონ პასუხები მშობლებს.

შეჯამება

- ბევრი რამ შეიტყვეთ მოწვევასა და მისი მოწვევის შედეგების შესახებ.
- მოუყევით თქვენს მშობლებს ის, რაც ისწავლეთ დღეს. ხვალ კლასში ვისაუბროთ იმაზე, თუ რას ფიქრობენ ისინი მოწვევის შესახებ, რა რეაქცია ჰქონდათ, რა გითხრეს მათ.

ცხოვრებისეული უნარების სწავლების პროგრამა

წერილი ოჯახს

მოწევა ეპიდემიად იქცა ჩვენს საზოგადოებაში. ბავშვები სულ უფრო და უფრო ადრეულ ასაკში იწყებენ თამბაქოს გასინჯვას. ამ საგანგაშო ტენდენციის წინააღმდეგ საბრძოლველად სკოლებში დავიწყეთ თამბაქოს მოხმარების პრევენციული პროგრამების განხორციელება დაწყებით კლასებში.

ჩვენ კლასში განვიხილეთ თამბაქოს მოხმარების შედეგები და ასევე მიზეზები, რატომ ეწევიან ან არ ეწევიან ადამიანები სიგარეტს.

მწველმა ოჯახის წევრებმა მოუყვევით თქვენს შვილს, როგორ და რატომ დაიწყეთ მოწევა, აქვს თუ არა ამას უარყოფითი შედეგები და ნანობთ თუ არა, რომ დაიწყეთ მოწევა.

მწველი მშობლების შვილები უფრო ხშირად თვითონაც ეწევიან. თუ თქვენ ეწევით და ცდილობთ, დაანებოთ თავი, უთხარით ამის შესახებ თქვენს შვილს. თქვენ შეგიძლიათ იმაზეც იფიქროთ, რომ მხოლოდ მაშინ მოწიოთ, როდესაც თქვენი შვილი არ იქნება თქვენს სიახლოვეს ან არ იქნება სახლში.

გმადლობთ დახმარებისთვის.

პატივისცემით,

4. რეკლამა

სარეკლამო ინდუსტრიის მთავარი მიზანია - დაარწმუნოს ადამიანები, იყიდონ ესა თუ ის პროდუქტი. რეკლამა ძლიერი ინსტრუმენტია, რამაც შესაძლოა შთაბეჭდილება მოახდინოს მომხმარებელზე, განსაკუთრებით ახალგაზრდებზე. ძნელია, გაუძლო ცდუნებას, როდესაც გეუბნებიან, რომ ეს განსაკუთრებული პროდუქტია, მაღალი ხარისხის არის, გამხნევეს და არაფერს ამბობენ იმ უარყოფით შედეგებზე, რასაც იწვევს ამ პროდუქტების მოხმარება.

ადამიანებს პროდუქტის მიმართ პოზიტიური დამოკიდებულება ადრეულ ასაკში უყალიბდებათ. ამავდროს, ახალგაზრდები უფრო მგრძობარენი არიან რეკლამის მიმართ.

რეკლამაში მრავალნაირ ხერხს იყენებენ იმისთვის, რომ გვიბიძგონ, ვიყიდოთ ესა თუ ის პროდუქტი. ამიტომ, მნიშვნელოვანია ბავშვებს ვასწავლოთ, კრიტიკულად შეხედონ რეკლამას.

დღევანდელი გაკვეთილის თემა არის რეკლამის შეფასება ენერგეტიკული სასმელების მაგალითზე. ენერგეტიკული სასმელების მომხმარებლები ძირითადად ახალგაზრდები არიან. ეს სასმელი პოპულარობით სარგებლობს ახალგაზრდებში, რადგან თვლიან, რომ ეს ერთი ჩვეულებრივი უალკოჰოლო სასმელია. ენერგეტიკული სასმელი მეტისმეტად დიდი რაოდენობით კოფეინს და ისეთ დანამატებს შეიცავს, რომელთა შეტანა ბავშვთა და მოზარდთა რაციონში მიზანშეწონილი არ არის.

დღევანდელ გაკვეთილზე მოსწავლეებს შესაძლებლობა ექნებათ, იმსჯელონ იმ ხერხზე, რასაც იყენებენ რეკლამაში, გაანალიზონ ტექნიკები, რაც ხდის პროდუქტს მიმზიდველად, ისაუბრონ პროდუქტის დადებით და უარყოფით მხარეებზე. ასევე, შესაძლებლობა ექნებათ, შექმნან ისეთი რეკლამა, რომელიც რეალურად აღწერს შეთავაზებულ პროდუქტს. თქვენ შეგიძლიათ მნიშვნელოვანი როლი შეასრულოთ ანალიზის უნარის განვითარებაში, რაც დაეხმარება თქვენს მოსწავლეებს, მომავალში კრიტიკულად შეაფასონ ნებისმიერი შეთავაზებული პროდუქტი და მხოლოდ შემდეგ მიიღონ გადაწყვეტილება. რეკლამის ანალიზზე მუშაობა არ სრულდება ამ გაკვეთილით. გაკვეთილების გეგმა გვთავაზობს იდეებს, თუ როგორ მოხდეს ამ თემების ინტეგრაცია სასწავლო პროგრამაში. ასევე, შესაძლებელია გაკვეთილის გეგმაში შემოთავაზებული წერილი გაუგზავნოთ მოსწავლეების მშობლებს. ვიმედოვნებთ, რომ სკოლასა და მშობლებს შორის პარტნიორობა უზრუნველყოფს ისეთი გარემოს შექმნას, რომელიც დაეხმარება მათ კრიტიკულად რეკლამაში გამოყენებულ ხერხებს.

გაკვეთილის მიზანი

მოსწავლეებმა გააცნობიერონ, რომ არსებობს ტექნიკები, რისი მეშვეობითაც პროდუქტი შეიძლება წარმოვაჩინოთ მიმზიდველად.

ამოცანები

მოსწავლეებმა:

- გაანალიზონ სარეკლამო ტექნიკები
- ისწავლონ პროდუქტის რეალისტურად აღწერა და შეფასება



საჭირო დრო

30-40 წთ



საჭირო მასალა

- მოსწავლის რვეული
- მარკერები

სპეციალური მომზადება

არ არის საჭირო



ინტეგრაცია სასწავლო გეგმაში

სამოქალაქო განათლება

მოსწავლეებმა შექმენან იმ პროდუქტის რეკლამა, რომელსაც საქართველოში აწარმოებენ.

ლიტერატურა

მოსწავლეებმა მიწერონ წერილი ადგილობრივ ხელისუფლებას, მთავრობას, პრეზიდენტს, ენერგეტიკული სასმელების მწარმოებლებს ენერგეტიკული სასმელების რეკლამასთან დაკავშირებით.

საშინაო დავალება

მოსწავლის რვეული, თავისუფალი თემა, სამუშაო ფურცელი 7, გვ. 15. (სურვილის მიხედვით)



გაკვეთილის აღწერა

დღეს ჩვენ ვისაუბრებთ ენერგეტიკული სასმელების რეკლამაზე. რეკლამა ძლიერი ინსტრუმენტია, რამაც შესაძლოა შთაბეჭდილება მოახდინოს ჩვენზე. ძნელია გაუძლო ცდუნებას, როდესაც გეუბნებიან, რომ ეს განსაკუთრებული პროდუქტია, მაღალი ხარისხის არის, გამხნევებს და არაფერს ამბობენ იმ უარყოფით შედეგებზე, რასაც იწვევს ამ პროდუქტების მოხმარება.

დღეს განვიხილავთ რეკლამის ხერხებს ენერგეტიკული სასმელების რეკლამის მაგალითზე. ენერგეტიკული სასმელები ყველაზე დიდ ზიანს აყენებენ ახლგაზდებს, განსაკუთრებით ბავშვებს და მოზარდებს, რადგან მათი ორგანიზმის ფორმირება ჯერ არ დასრულებულა.

როგორ მოქმედებს ენერგეტიკული სასმელები ორგანიზმზე

10 წთ

1. ჰკითხეთ მოსწავლეებს, მათი აზრით, როგორ მოქმედებს ენერგეტიკული სასმელები ორგანიზმზე
2. დაასახელეთ ენერგეტიკული სასმელების რამდენიმე თვისება - როგორ მოქმედებს ენერგეტიკული სასმელები ორგანიზმზე (მაგალითად, გულისცემის აჩქარება, ენერჯის მომატება, უძილობა და სხვა).
3. სთხოვეთ მოსწავლეებს, დაფიქრდნენ, რა უარყოფითი შედეგები მოაქვს ენერგეტიკული სასმელების მოხმარებას და ჩამოთვალონ რაც შეიძლება მეტი შედეგი.
4. მოსწავლეების მიერ დასახელებული პასუხები ჩამოწერეთ დაფაზე. შემდეგ, უთხარით მოსწავლეებს, შედარონ თავიანთი პასუხები მოსწავლის რვეულში ჩამონათვალს.

ენერგეტიკული სასმელების მოხმარების შედეგები:

- გულისცემის აჩქარება
- მკვეთრად უარესდება კბილების მდგომარეობა
- შაქრის დონის მომატება სისხლში
- დიაბეტი
- კბილის მინანქარის დაშლა
- თავის ტკივილი
- უძილობა
- წნევის მომატება
- გულ- სისხლძარღვთა სისტემის მუშაობის დარღვევა
- ყალიბდება დამოკიდებულება

საყურადღებო საკითხები

- ბავშვებისთვის და მოზარდებისთვის ენერგეტიკული სასმელების მიღება უსაფრთხო არ არის. ენერგეტიკული სასმელი დიდი რაოდენობით შექარს, კოფეინს და სხვადასხვა არატანსად დანამატს შეიცავს.
- არ არსებობს დოზა, რომელიც სასურველად შეგვიძლია ჩავთვალოთ. ზოგიერთი ფიქრობს, რომ ენერგეტიკული სასმელის დახმარებით მას ენერჯია ემატება, ფიზიკურად აქტიურდება. თუმცა, მსგავსი წარმოდგენები რეალობას ყოველთვის არ შეესაბამება. გარდა ამისა, არ არსებობს მეცნიერული მტკიცებულება იმისა, რომ ენერგეტიკული სასმელის მიღებით გამოწვეული ეფექტები მოზარდის ორგანიზმისთვის სასარგებლოა.

სარეკლამო ტექნიკები

10 წთ

1. სთხოვეთ მოსწავლეებს, გაიხსენონ ენერგეტიკული სასმელების რამდენიმე რეკლამა.
2. დაფიქრდნენ, მათი აზრით რა ხერხებია გამოყენებული იმისთვის, რომ პროდუქტი მიმზიდველი იყოს მომხმარებლებისთვის.
3. სთხოვეთ, გადაშალონ მოსწავლის რვეული *სამუშაო ფურცელზე # 8 (გვ. 17)* და განიხილეთ რეკლამის ტექნიკები.
4. ჰკითხეთ მოსწავლეებს, მათ მიერ დასახელებულ რეკლამებში რომელი ტექნიკებია გამოყენებული.

შექმენით რეკლამა

15-20 წთ

1. სთხოვეთ მოსწავლეებს, შექმნან რეკლამა, სადაც დაწერენ რეალურ ინფორმაციას ენერგეტიკული სასმელების შესახებ.
2. უთხარით კლასს, გადაშალონ მოსწავლის რვეულები და იპოვონ *სამუშაო ფურცელი 9 (გვ. 18)* და დაწერონ ან დახატონ მათ მიერ შექმნილი რეკლამა.

საყურადღებო საკითხები

- რეკლამაში არ არის მითითებული სრული ინფორმაცია პროდუქტის შესახებ. მისი მიზანია, პროდუქტი გახადოს მიმზიდველი იმისთვის, რომ რაც შეიძლება მეტმა ადამიანმა შეიძინოს.

თავისუფალი თემა: რეკლამა (არასავალდებულო აქტივობა ან საშინაო დავალება)

5 წთ

1. სთხოვეთ მოსწავლეებს, მოსწავლის რვეულში გადაშალონ *სამუშაო ფურცელი 10 (გვ. 19)* და დაწერონ დავალება. შეახსენეთ მათ, გამოიყენონ ის მოსაზრებები, რომლებიც განიხილეს კლასში.
2. თუ მოსწავლეებს ექნებათ სურვილი და იქნება საკმარისი დრო, შესაძლებელია მათ გაუზიარონ თავისი პასუხები კლასს. ასევე უთხარით, რომ მათ შეუძლიათ კლასში ნამუშევარი გაუზიარონ მშობლებს.

შეჯამება

- რეკლამა ძლიერი ინსტრუმენტია, რასაც შეუძლია შთაბეჭდილება მოახდინოს მომხმარებელზე, განსაკუთრებით ახალგაზრდებზე.
- მნიშვნელოვანია, ყურადღებით და სიფრთხილით შევხედოთ რეკლამას, განსაკუთრებით თუ ვიცით, რომ პროდუქტი ორგანიზმისთვის ზიანის მომტანიც შეიძლება იყოს

ცხოვრებისეული უნარების სწავლების პროგრამა

წერილი ოჯახს

დღეს გაკვეთილზე ვისაუბრეთ რეკლამაზე. რეკლამა ძლიერი ინსტრუმენტია, რამაც შესაძლოა შთაბეჭდილება მოახდინოს მომხმარებელზე, განსაკუთრებით ახალგაზრდებზე.

არსებობს უამრავი ხერხი, რასაც რეკლამის შემქმნელები იყენებენ იმისთვის, რომ ადამიანებს მოაწონონ თავისი პროდუქტი. კლასში განვიხილეთ რეკლამის ხერხები ენერგეტიკული სასმელების რეკლამის მაგალითზე. ეს სასმელი პოპულარობით სარგებლობს ახალგაზრდებში, რადგან ისინი თვლიან, რომ ეს ჩვეულებრივი უალკოჰოლო სასმელია. ზოგიერთი ფიქრობს, რომ ენერგეტიკული სასმელის დახმარებით მას ენერჯია ემატება, ფიზიკურად აქტიურდება, თუმცა მსგავსი წარმოდგენები რეალობას ყოველთვის არ შეესაბამება.

ბავშვებისთვის და მოზარდებისთვის ენერგეტიკული სასმელების მიღება უსაფრთხო არ არის. ენერგეტიკული სასმელი დიდი რაოდენობით შექარს, კოფეინს და არაჯანსაღ დანამატებს შეიცავს. არ არსებობს დოზა, რომელიც მათთვის სასურველად შეგვიძლია ჩავთვალოთ.

დღევანდელ გაკვეთილზე ვიმსჯელოთ იმ ხერხებზე, რასაც იყენებენ რეკლამაში, გავაანალიზოთ ტექნიკები, რაც ხდის პროდუქტს მიმზიდველად, ვისაუბრეთ პროდუქტის დადებით და უარყოფით მხარეებზე. ასევე, მოსწავლეებმა შექმნეს რეკლამები, რომელიც რეალურად აღწერს შეთავაზებულ პროდუქტს.

თქვენ შეგიძლიათ ესაუბროთ თქვენს შვილს რეკლამის გავლენაზე და ტელევიზორის ყურებისას მასთან ერთად განიხილოთ რეკლამაში გამოყენებული ხერხები.

გმადლობთ დახმარებისთვის.

პატივისცემით,

5. სტრესთან გამკლავება

სტრესი ჩვეულებრივი მოვლენა გახდა ჩვენს საზოგადოებაში. ცნობილია, რომ ყველა მოზრდილი განიცდის სტრესს. მაგრამ ნაკლები ყურადღება ექცევა იმ ფაქტს, რომ არც ბავშვები არიან სტრესისგან დაცულები. საშინაო დავალება, ტესტი, ძიძა, მშობლების განქორწინება - ეს ყველაფერი სტრესის წყაროა თქვენი მოსწავლეებისთვის. ადამიანის ცხოვრების მანძილზე არ არის პერიოდი, როდესაც მას შეუძლია თქვას, რომ ის არ განიცდის სტრესს. რაღაც ფორმით სტრესს ყოველი ადამიანი განიცდის. ჩვილ ბავშვებს სჭირდებათ საფენების გამოცვლა, მცირეწლოვანმა ბავშვმა უნდა ისწავლოს სიარული, ბავშვი განიცდის სტრესს, როდესაც მიდის ბაღში ან სკოლაში, უფროსკლასელი განიცდის სტრესს, როდესაც აბარებს უმაღლეს სასწავლებელში ან კოლეჯში; სტრესს უკავშირდება სამსახურის პოვნაც. ამ სიის გაგძელება დაუსრულებლად შეიძლება.

თუ მივიღებთ იმ ფაქტს, რომ ცხოვრების მანძილზე ხშირად განვიცდით სტრესს, უნდა დავსვათ კითხვა - როგორ გავუმკლავდეთ სტრესს და არა რა იწვევს სტრესს. სტრესის მართვა ჰგავს ნებისმიერ სხვა ქცევას, დროთა განმავლობაში ის ჩვევად ყალიბდება. სამწუხაროდ, ზოგიერთ ადამიანს უყალიბდება სტრესთან ბრძოლის არაჯანსაღი ჩვევა - როდესაც ისინი სტრესს განიცდიან, სტრესის დასაძლევად მიმართავენ ალკოჰოლს, თამბაქოს ან ნარკოტიკებს. ეს ნივთიერებები არ ხსნიან სტრესს. სინამდვილეში, დროთა განმავლობაში ისინი თავად ხდებიან სტრესის წყარო.

თუ ყოველ ჯერზე, როდესაც ადამიანი ნერვიულობს, ის მოწვევს სიგარეტს ან დაღევს ალკოჰოლს, ძალიან ადვილად შეიძლება ჩამოუყალიბდეს ჩვევა, რომელიც შესაძლებელია გახდეს ახალი პრობლემების მიზეზი. მაგალითად, ჩვენ ვიცით, რომ თამბაქოს მოხმარება იწვევს კიბოს, ემფიზემას და სხვა დაავადებებს. შესაბამისად თამბაქოს მოხმარება დროთა განმავლობაში აძლიერებს სტრესს.

სტრესთან გამკლავების არაჯანსაღი გზების წინააღმდეგ ბრძოლა შესაძლებელია, თუ ბავშვებს თავიდანვე, სანამ პატარები არიან და მავნე ჩვევა ჯერ არ გამოუმუშავებულა, ვასწავლით სტრესთან გამკლავების გზებს. თუ ჩვენ მოვახერხებთ სტრესის დაძლევის პოზიტიური გზების სწავლებას, მათ, დიდი ალბათობით, გამოუმუშავდებათ სტრესის ჯანსაღად მართვის ჩვევა.

დღევანდელი გაკვეთილზე ბავშვები გაეცნობიან სტრესის ცნებას, სტრესის მართვის ორ მეთოდს და შეძლებენ ივარჯიშონ ამ მეთოდების გამოყენებაში.

როგორც მასწავლებელს, თქვენ მნიშვნელოვანი როლის შესრულება შეგიძლიათ თქვენ მოსწავლეებში სტრესის მართვის უნარის ჩამოყალიბებაში. სტრესის მართვის უნარის განვითარება არ შემოიფარგლება ამ გაკვეთილით. მომდევნო გაკვეთილებში გთავაზობთ რამდენიმე მოსაზრებას, როგორ ინტეგრირდეს სტრესის მართვის საკითხები თქვენს სასწავლო პროგრამაში. და ბოლოს, შეიძლება თქვენი მოსწავლეების მშობლებს გაუგზავნოთ წერილი, რომელიც ამ სახელმძღვანელოშია.

ვიმედოვნებთ, რომ სკოლასა და მშობლებს შორის თანამშრომლობა შექმნის ისეთ გარემოს, რომელიც დაეხმარება ბავშვებს გამოიმუშავონ სტრესის მართვის პოზიტიური უნარი.

გაკვეთილის მიზანი

- მოსწავლეებს ვასწავლოთ სტრესის ამოცნობა.
- სტრესთან გამკლავების ტექნიკების გავარჯიშება.

ამოცანები

მოსწავლეებმა შეძლონ:

- აღწერონ სტრესი და სტრესის დამახასიათებელი ფიზიკური ნიშნები
- სტრესის მიზეზების იდენტიფიცირება
- ღრმად სუთქვისა და გაწეღვითი ვარჯიშები სტრესის და შფოთვის შესამცირებლად



საჭირო დრო

35 - 40 წუთი



საჭირო მასალა

- მოსწავლის რვეული
- მუსიკა რელაქსაციისთვის (სურვილის მიხედვით)

სპეციალური მომზადება

აუდიო მონყობილობა, კომპიუტერი, დინამიკები (სურვილისამებრ)



სიტყვარი

- სტრესი



ინტეგრაცია სასწავლო გეგმაში

ისტორია

წარმოიდგინეთ რომელიმე ისტორიული პიროვნება. სტრესის რა მიზეზები შეიძლება ქონოდათ მათ?

საბუნებისმეტყველო საგნები

დააკვირდით არტერიული წნევის ცვლილებას ადამიანის სხეულში, როდესაც განიცდიან სტრესს. კიდევ რა ფიზიოლოგიური ცვლილებები ხდება სხეულში სტრესის დროს

ფიზიკური აღზრდა

ვარჯიში - სტრესის მოხსნის საუკეთესო საშუალებაა!

ასევე შესაძლებელია იოგას და ტაი ჩის ტექნიკების სწავლება, რომლებიც კარგია რელაქსაციისთვის

საშინაო დავალება

- უთხარით მოსწავლეებს, როდესაც სახლში მივლენ, ასწავლონ ეს ტექნიკები მშობლებს, და-ძმას, მეზობლებს, ნათესავებს (არასავალდებულო).
- მოსწავლის რვეული, *სამუშაო ფურცელი 13, გვ. 25* (არასავალდებულო).



გაკვეთილის აღწერა

ჩვენ ვაპირებთ, ვისაუბროთ სტრესზე. ეს არის ნერვიულობის ან შფოთვის გრძნობა, რომელსაც ყოველი ჩვენგანი გრძნობს გარკვეულ სიტუაციებში. თქვენ ისწავლით იმ სიტუაციების ამოცნობას, რომლებიც თქვენში იწვევენ სტრესს. ასევე ვისწავლით რამდენიმე ტექნიკას/მეთოდს, რომელიც დაგეხმარებათ, გაუმკლავდეთ სტრესს.

სიურპრიზი

10 წთ

1. შექმენით მოსწავლეებისთვის არაკომფორტული, სტრესული სიტუაცია - განუცხადეთ, რომ მათ უნდა დაწერონ ტესტი განვლილ მასალაზე ჯანსაღი ცხოვრების წესის სწავლების პროგრამიდან.
2. დაურიგეთ ფურცლები და სთხოვეთ, დანომრონ ფურცლები 1-დან 10-მდე.

1. ამის შემდეგ, უთხარით მოსწავლეებს, შეჩერდნენ და აუხსენით, რომ თქვენ გინდოდათ შეგვემნათ სიტუაცია, სადაც თითოეული მათგანი ცოტათი ინერვიულებდა. სინამდვილეში, მათ არანაირი ტესტი არ აქვთ დასაწერი.
2. სთხოვეთ მოსწავლეებს, გადაშალონ მოსწავლის რვეული *სამუშაო ფურცელი 11 (გვ. 21)* და შეასრულონ დავალება: „როგორ გრძნობთ თავს“.
3. წაუკითხეთ ჩამონათვალი და უთხარით მოსწავლეებს თქვან, ჩამოთვლილთაგან ვის რომელი რეაქცია ჰქონდა. თქვენ შეგიძლიათ ჩამოწერთ რეაქციები დაფაზე და აღნიშნოთ ყველაზე უფრო ხშირად და ყველაზე უფრო იშვიათად დასახელებული რეაქციები.
4. გთავაზობთ აქტივობის ალტერნატიულ ვარიანტებს:
 - უთხარით მოსწავლეებს, რომ თითოეულმა მათგანმა უნდა გააკეთოს პრეზენტაცია კლასის წინაშე
 - უთხარით, რომ დირექტორი ან სასწავლო ნაწილი დაესწრებიან პრეზენტაციას და დაუსვამენ მოსწავლეებს შეკითხვებს

რა არის სტრესი?

1. ჰკითხეთ მოსწავლეებს, მათი აზრით, რა იგულისხმება სიტყვა სტრესის ქვეშ? (*ნერვიულობა, აღელვება და სხვა*).
2. დაწერეთ დაფაზე სტრესის განმარტება:

სტრესი არის ნერვიულობის, დაძაბულობის, მოუსვენრობის ან შფოთვის გრძნობა, რომელსაც ჩვენ ზოგჯერ განვიცდით.

3. უთხარით მოსწავლეებს, ჩაიწერონ ეს განმარტება მოსწავლის რვეულის *სიტყვარში (გვ. 38)*.

საყურადღებო საკითხები

- ჩვენ ყველას გვიგრძნია ნერვიულობა. სავარჯიშომ, რომელიც ახლახანს დავასრულეთ, დაგვანახა, რომ სტრესს ყველა განსხვავებულად განიცდის. სტრესის დონე, სიძლიერე ყველას სხვადასხვა გვაქვს, რადგან სხვადასხვა სიტუაციებში ადამიანები განსხვავებულად რეაგირებენ, ზოგს უფრო ძლიერი სტრესი აქვს, ზოგს ნაკლები.

სტრესის ფიზიკური ეფექტები

- ჩვენ ვნახეთ, რომ სტრესის სხვადასხვანაირი გამოხატულება არსებობს. განვიხილეთ ფიზიკური რეაქციები გულისცემის აჩქარება, ოფლიანობა, კუნთების დაჭიმულობა, “მუცელში პეპლების ფრთხილი“, კრთომები ან კანკალი.
- ზოგჯერ სტრესი იწვევს ხანგრძლივ ცვლილებებს ჩვენს სხეულში. მაგალითად, გარკვეული სიძლიერის ხშირმა სტრესმა შეიძლება სხეულში ისეთი ცვლილებები გამოიწვიოს, რომლებიც ზრდის დაავადების რისკს
- სტრესი შეიძლება გახდეს ჩვენი იმუნური სისტემის ცუდად ფუნქციონირების მიზეზი. დაბალი იმუნიტეტის მქონე ადამიანი კი ხშირად ავადმყოფობს.

საყურადღებო საკითხები

- სტრესმა შეიძლება ზიანი მიაყენოს ჩვენს ჯანმრთელობას. სწორედ ამიტომ არის მნიშვნელოვანი ვისწავლოთ, როგორ გავუმკლავდეთ რთულ სიტუაციებს.

სტრესის გამომწვევი სიტუაციები

7-10 წთ

1. სთხოვეთ მოსწავლეებს გაიხსენონ ერთი სიტუაცია, რომელიც ხშირად იწვევს მათში შფოთვისას. სთხოვეთ, გაუზიაროს მის გვერდით მჭდომ ამხანაგს ან, სურვილის შემთხვევაში, უთხრას კლასს.
2. უთხარით, რომ ჩვენ ყველა განვსხვავდებით ერთმანეთისგან. ეს ნიშნავს, რომ ის რაც აღელვებს თანაკლასელს, შეიძლება ჩვენზე გავლენას არ ახდენდეს.
3. სთხოვეთ, გადაშალონ მოსწავლის რვეულებში *სამუშაო ფურცელი # 12 (გვ. 22)* და შეასრულონ დავალება.
4. უთხარი, ნახონ, ხომ არ არის რამე კანონზომიერება? მაგალითად, უფრო ხშირად სად გრძნობენ თავს დაძაბულად: სკოლაში თუ სახლში.

საყურადღებო საკითხები

- მნიშვნელოვანია იმის გარკვევა, თუ რა სიტუაციები იწვევენ ჩვენში სტრესს, რადგან მიზეზის ცოდნა პირველი ნაბიჯია სტრესთან გამკლავების გზაზე.

1. ჰკითხეთ მოსწავლეებს, დაფიქრდნენ, ჩვეულებრივ როგორ უმკლავდებიან სტრესულ სიტუაციებს. რამდენიმე პასუხი ჩამოწერეთ დაფაზე. შესაძლო პასუხები: ჭამა, ძილი, მუსიკის მოსმენა, ვარჯიში, ღრმა სუნთქვა, და ა.შ
2. უთხარით, რომ დღეს აპირებთ, ასწავლოთ სტრესთან გამკლავების ორი ხერხი.
3. აუხსენით, რომ ეს ხერხები შეუძლიათ გამოიყენოს სხვადასხვა სიტუაციაში, სხვადასხვა დროს. ზოგიერთი შეუძლიათ გამოიყენონ, სანამ სტრესულ სიტუაციაში მოხვდებიან, ხოლო ზოგიერთი, სტრესული სიტუაციის დროს.
4. სთხოვეთ, გადაშალონ მოსწავლის რვეულები *23-24 გვერდებზე*.

სურვილის მიხედვით - სავარჯიშოს ჩატარების პერიოდში შეგიძლიათ ჩართოთ მუსიკა რელაქსაციისთვის. ეს შექმნის მშვიდ გარემოს.

ტექნიკა 1. ღრმად სუნთქვა

1. აუხსენით მოსწავლეებს, რომ ღრმად სუნთქვა გულისხმობს ნელა სუნთქვას - ნელა ჩასუნთქვას და ნელა ამოსუნთქვას. სტრესის ერთ-ერთი დამახასიათებელი ნიშანია აჩქარებულ სუნთქვა. როდესაც ადამიანი განიცდის სტრესს, სუნთქვა ბუნებრივად ჩქარდება. თუ თქვენ გავრჯიშებული გაქვთ ღრმა სუნთქვის ტექნიკა, ეს დაგეხმარებათ დამშვიდებაში.
2. ავარჯიშეთ მოსწავლეები. როდესაც იტყვიან „დავიწყეთ“, მოსწავლეებმა ნელა უნდა ჩაისუნთქონ 4 თვლაზე და ამოისუნთქონ 4 თვლაზე. ასე გაიმეორეთ ხუთჯერ და შემდეგი ხუთი ჩასუნთქვა-ამოსუნთქვა მოსწავლეებმა დაითვალონ თვითონ, გონებაში.
3. უთხარით მოსწავლეებს კომფორტულად მოეწყონ, თუ სურთ, დახუჭონ თვალები.
4. ჩასუნთქვა . . . 2 . . . 3 . . . 4
ამოსუნთქვა . . 2 . . . 3 . . . 4
5. გაიმეორეთ ხუთჯერ და უთხარით, თავად გააგრძელონ გონებაში დათვლა.
6. სავარჯიშოს დამთავრების შემდეგ ჰკითხეთ მოსწავლეებს, როგორ გრძნობენ თავს:
 - როდის იყვნენ უფრო მოდუნებულები, ახლა თუ დასაწყისში?
 - შეუძლიათ წარმოიდგინონ, რომ აკეთებენ ამ სავარჯიშოს სტრესის შემთხვევაში?

7. აღნიშნეთ, რომ ეს ტექნიკა გამოადგებათ მათ სტრესულ სიტუაციებში(მაგალითად თუ ვინმე უყვირის ან ეჩხუბება, ან ტესტის წერის დროს) იმისთვის, რომ დამშვიდდნენ.

რელაქსაციის ტექნიკა - ღრმა სუნთქვა

კლასში ამ ტექნიკის შესწავლის შემდეგ, თქვენ შეგიძლიათ ივარჯიშოთ დამოუკიდებლად. მიჰყევით ქვემოთ მოწოდებულ ინსტრუქციას.

ჩაისუნთქეთ და ამოისუნთქეთ 4 თვლაზე. შეგიძლიათ, გაიმეოროთ 5-ჯერ.

ჩაისუნთქვა . . . 2 . . . 3 . . . 4

ამოისუნთქვა . . 2 . . . 3 . . . 4

ჩაისუნთქვა . . . 2 . . . 3 . . . 4

ამოისუნთქვა . . 2 . . . 3 . . . 4

ჩაისუნთქვა . . . 2 . . . 3 . . . 4

ამოისუნთქვა . . 2 . . . 3 . . . 4

ჩაისუნთქვა . . . 2 . . . 3 . . . 4

ამოისუნთქვა . . 2 . . . 3 . . . 4

ჩაისუნთქვა . . . 2 . . . 3 . . . 4

ამოისუნთქვა . . 2 . . . 3 . . . 4

გახსოვდეთ, მშვიდი მუსიკის მოსმენა ასევე დაგეხმარებათ დამშვიდებაში.

ტექნიკა 2. განვლვა

1. აუხსენით მოსწავლეებს, რომ სტრესის კიდევ ერთი დამახასიათებელი ნიშანი არის კუნთების დაძაბულობა და ტკივილი. განსაკუთრებით, კისრის და ზურგის კუნთების. თუ თქვენ ხართ სტრესის ზემოქმედების ქვეშ, ეს ვარჯიში დაგეხმარებათ მოდუნდეთ და თავი იგრძნოთ უფრო მშვიდად.
2. უთხარით მოსწავლეებს დადგინენ ისე, რომ ერთმანეთს არ შეუშალონ ხელი. სივრცე საკმარისი უნდა იყოს სავარჯიშოდ.

3. უთხარით, რომ აპირებთ ავარტიშოთ განვლვის ტექნიკებში, რაც მათ დაეხმარებათ სტრესის შემცირებაში. გააფრთხილეთ მოსწავლეები, დადგინდეს ისე, რომ ვარტიშის დროს ხელი არ შეუშალონ ერთმანეთს. განვლვა უნდა იყოს ნელი და მსუბუქი.
4. მასწავლებელმა უნდა წარმართის სავარტიშო და თითოეულ განვლვას დაუთმოს 10-15 წამი. *სურვილისამებრ - შეგიძლიათ ჩართოთ მშვიდი მუსიკა.*

რელაქსაციის ტექნიკა - განვლვა

მას შემდეგ, რაც კლასში ისწავლით ამ ტექნიკას, შეგიძლიათ თქვენით ივარტიშოთ. მიჰყევით ქვემოთ მოცემულ მითითებებს:

- დადექით ფეხის წვერებზე, აწიეთ ხელები და გაიჭიმეთ ჭერისკენ, ზევით
- დაიხარეთ წინ და ეცადეთ, მიწვდეთ ფეხის თითებს
- მარჯვენა ფეხი გადაატვარედინეთ მარცხენაზე და გადაიხარეთ წინ
- ახლა მარცხენა გადაატვარედინეთ მარჯვენაზე და ისევ გადაიხარეთ წინ
- მარჯვენა ფეხი გაწიეთ გვერდზე და გადაიხარეთ საწინააღმდეგო მხარეს, მარცხნივ
- მარცხენა ფეხი გაწიეთ გვერდზე და გადაიხარეთ საწინააღმდეგო მხარეს, მარჯვნივ
- მხრები ამოძრავეთ წრიულად უკან
- მხრები ამოძრავეთ წრიულად წინ
- ნელა დაიხარეთ თავი წინ და გადაიხარეთ უკან
- ნელა გადაიხარეთ თავი მარჯვნივ და მარცხნივ ისე, რომ ყური შეეხოს მხარს
- დაჯექით, ფეხები გამართეთ და ეცადეთ, ხელის თითებით შეეხოთ ფეხის თითებს
- გაიჭიმეთ მთელი სხეულით, თითქოს იზმორებით

5. უთხარით მოსწავლეებს, დაბრუნდნენ თავიანთ ადგილებზე და ჰკითხეთ:
- როგორ გრძნობენ თავს?
 - უფრო მშვიდად არიან ვიდრე ვარჯიშის დაწყებამდე?
 - შეუძლიათ წარმოიდგინონ, რომ აკეთებენ ამ სავარჯიშოს სტრესულ სიტუაციაში?

ამ ტექნიკის გამოყენება კარგი იქნებოდა საღამოს, დაძინებამდე ან სპორტული თამაშების წინ

საყურადღებო საკითხები

- მიუხედავად იმისა, რომ, შესაძლოა, ყოველთვის ვერ ავიცილოთ თავიდან სტრესი, მაგრამ რელაქსაციის ტექნიკები დაგვეხმარება, შედარებით მშვიდად ვიყოთ სტრესულ სიტუაციაში.
- ვინაიდან სტრესი უარყოფით გავლენას ახდენს ჩვენს სხეულზე, რელაქსაციის ტექნიკები გვეხმარება ვიყოთ უფრო ჯანმრთელები.

თავისუფალი თემა: სტრესი (არასავალდებულო აქტივობა ან საშინაო დავალება)

5 წთ

1. ახლა, როდესაც კლასში განიხილეთ ამ თემის ძირითადი საკითხები, სთხოვეთ მოსწავლეებს გადაშალონ მოსწავლის რვეული *სამუშაო ფურცლებზე 13 (გვ. 25)* და შეასრულონ დავალება. შეახსენეთ, რომ პასუხისას ეცადონ, გამოიყენონ ის მოსაზრებები, რომლებიც კლასში განიხილეს.
2. თუ არის საკმარისი დრო და მოსწავლეებს ექნებათ სურვილი, შეიძლება მოსწავლეებმა გააცნონ თავისი პასუხები კლასს. ასევე შეიძლება მოსწავლეებს შესთავაზოთ, რომ თავისი პასუხები გააცნონ მშობლებს.

შეჯამება

- სხვადასხვა ადამიანში სხვადასხვა სიტუაცია იწვევს სტრესს, დროდადრო ყველანი გვრძნობთ ნერვიულობას, შფოთვას და დაძაბულობას.
- რადგან სტრესი უარყოფით გავლენას ახდენს ჩვენზე, უნდა ვისწავლოთ ტექნიკები, რომლებიც დაგვეხმარება, გავუმკლავდეთ სტრესის გავლენას ყოველდღიურ ცხოვრებაში.
- იმ ტექნიკების შეწავლის შემდეგ, რომლებზეც ამ გაკვეთილზე იყო საუბარი, ვიმედოვნებთ, მოსწავლეები გაიგებენ, რომ არსებობს სტრესთან გამკლავების ბევრი ჯანსაღი გზა.

ცხოვრებისეული უნარების სწავლების პროგრამა

წერილი ოჯახს

ჩვენი გაკვეთილის თემა იყო სტრესი და სტრესთან გამკლავების საშუალებები. დღეს მოსწავლეებმა შეისწავლეს რელაქსაციის ორი ტექნიკა, რომლებიც შეუძლიათ გამოიყენონ, როდესაც განიცდიან სტრესს. საშინაო დავალების ფარგლებში მათ უნდა ასწავლონ ეს ტექნიკები ოჯახის წევრებს.

სტრესულ სიტუაციებთან გამკლავების მცდელობა, ზოგჯერ თამბაქოს და ალკოჰოლის მოხმარების დაწყების ერთ-ერთი მიზეზია.

რაც უფრო ადრე ისწავლიან ბავშვები, როგორ გაუმკლავდნენ სტრესს, მით მეტი შესაძლებლობა ექნებათ პრაქტიკაში გამოიყენონ სტრესის დაძლევის პოზიტიური გზები და მით ნაკლებია ალბათობა იმისა, რომ მიმართონ სტრესთან გამკლავების არასწორ გზას უფროს ასაკში.

თქვენ შეგიძლიათ დაეხმაროთ ბავშვს ამ მეთოდების გავარტიშებაში. თუ თქვენი შვილი გაბრაზებულია ან აღელვებული, შეახსენეთ სკოლაში ნასწავლი რელაქსაციის ტექნიკები. ასევე, ბავშვები ხშირად იმეორებენ მშობლების ქცევას, ამიტომ თქვენ შეგიძლიათ მათთან ერთად გააკეთოთ ეს ვარტიშები.

გმადლობთ დახმარებისთვის.

პატივისცემით,

6. კომუნიკაციის უნარი

ბავშვებს დაბადებისთანავე არ აქვთ კომუნიკაციური უნარები; საჭიროა მათი გამომუშავება და განვითარება. კომუნიკაციური უნარების გამომუშავება/ გავარჯიშება შესაძლოა დაეხმაროს ბავშვს, არ დაიწყოს ფსიქოაქტიური ნივთიერებების მოხმარება. კვლევების თანახმად, ბავშვები, რომლებსაც კარგად აქვთ განვითარებული კომუნიკაციური უნარები, უფრო იშვიათად მოიხმარენ ალკოჰოლს, თამბაქოს და ნარკოტიკებს.

თუ ბავშვი ურთიერთობისას კომფორტულად გრძობს თავს, მას შეუძლია თავისუფლად გამოხატოს თავისი გრძნობები, აზრები, სურვილები, ისაუბროს თავის პრობლემებზე. ბავშვები, რომლებიც თავისუფლად საუბრობენ პრობლემებზე, გამოხატავენ თავის გრძნობებს, აზრებს და სურვილებს, ნაკლებად მიმართავენ ალკოჰოლს, თამბაქოს და სხვა ფსიქოაქტიურ ნივთიერებებს „პრობლემების მოსაგვარებლად“. ზოგჯერ, ბავშვები ვერ ამბობენ უარს ამ ნივთიერებების მოხმარებაზე იმიტომ, რომ არ იციან, როგორ თქვან უარი. თუ ბავშვი მოხვდება სიტუაციაში, სადაც მას სთავაზობენ ან აიძულებენ გააკეთოს ის, რისი გაკეთებაც არ უნდა, კომუნიკაციის უნარი დაეხმარება მას თქვას უარი იმაზე, რისი გაკეთებაც არ უნდა.

კომუნიკაციური უნარების სწავლება სხვადასხვა გზით არის შესაძლებელი. დღევანდელ გაკვეთილზე მოსწავლეები გაეცნობიან კომუნიკაციის არსს; ასევე, გაიგებენ, რამდენად მნიშვნელოვანია საკუთარი გრძნობების გამოხატვა და თამაშის მეშვეობით დაინახავენ, რამდენად მნიშვნელოვანია სხეულის ენა ურთიერთობის დროს.

თქვენ შეგიძლიათ მნიშვნელოვანი როლი შეასრულოთ თქვენი მოსწავლეების კომუნიკაციური უნარების განვითარებაში. კომუნიკაციის თემა არ სრულდება ამ გაკვეთილით. გაკვეთილების გეგმა გთავაზობთ მოსაზრებას, როგორ ინტეგრირდეს კომუნიკაციის საკითხები თქვენს სასწავლო პროგრამაში. დამატებით, შეიძლება თქვენი მოსწავლეების მშობლებს გაუგზავნოთ წერილი, რომელიც ამ სახელმძღვანელოშია. ვიმედოვნებთ, რომ სკოლასა და მშობლებს შორის თანამშრომლობა შექმნის ისეთ გარემოს, რომელიც დაეხმარება ბავშვებს განავითარონ კომუნიკაციური უნარები და მოზარდობის და ზრდასრულობის ასაკში შეძლონ უარი თქვან თამბაქოს, ალკოჰოლის და ნარკოტიკის მოხმარებაზე.

გაკვეთილის მიზანი

მოსწავლეებს გასწავლოთ, როგორ გამოხატონ გრძნობები

ამოცანები

მოსწავლეებმა შეძლონ:

- განსაზღვრონ, რა არის კომუნიკაცია
- იმსჯელონ საკუთარი გრძნობების გამოხატვის მნიშვნელობაზე
- ივარჯიშონ ემოციების გამოხატვის დროს სხეულის ენის გამოყენებაში



საჭირო დრო

35 – 45 წთ



საჭირო მასალა

- მოსწავლის რვეული
- ქილა გაზიანი სასმელით (სურვილის მიხედვით)

სპეციალური მომზადება

ბარათები თამაშისთვის „გრძნობების შარადა“ ამობეჭდეთ და დაჭერით ((*იხ. დანართი 1, გვ. 56*)).



სიტყვარი

- კომუნიკაცია
- სხეულის ენა



ინტეგრაცია სასწავლო გეგმაში

ენა და ლიტერატურა

სთხოვეთ ბავშვებს, გაითამაშონ სცენები წიგნიდან, რომელსაც კითხულობენ. სთხოვეთ მათ, წიგნის პერსონაჟების გრძნობების ინტერპრეტაცია.

ფიზიკური აღზრდა

სთხოვეთ მოსწავლეებს, ისროლონ წარმოსახვითი ბურთი, მოიქნიონ წარმოსახვითი ჩოგანი ან ასწიონ წარმოსახვითი სიმძიმე.

გაითამაშეთ „ლომებზე ნადირობა“, რომლის მონაწილეები ლომის დასაჭერად გადაცურავენ წარმოსახვით ტბას, გზას იკვლევენ მაღალ ბალახში, ადიან ხეზე, გადიან ტალახიან გზას.

საშინაო დავალება

მოსწავლის რვეული *სამუშაო ფურცელი 15, გვ. 28 (სურვილის მიხედვით)*



გაკვეთილის აღწერა

ჩვენ მუდმივად ვურთიერთობთ სხვებთან ანუ კომუნიკაცია გვაქვს სხვა ადამიანებთან. კომუნიკაციისთვის მნიშვნელოვანია, გარშემომყოფებმა იცოდნენ, რას ვგრძნობთ ჩვენ. თუ გრძნობებს ვიკავებთ და არ გამოვხატავთ, ამან შეიძლება დაგვძაბოს და თავი ვიგრძნოთ ცუდად.

რა არის კომუნიკაცია?

4-5 წმ

1. ჰკითხეთ მოსწავლეებს, რა არის კომუნიკაცია. (*სხვა ადამიანებთან საუბარი, საუბარი, მოსმენა, შეტყობინების გაგზავნა, წერილის გაგზავნა მეილით და ა.შ.*)
2. დაწერეთ დაფაზე „კომუნიკაციის“ განმარტება

კომუნიკაცია - როდესაც ადამიანი უზიარებს სხვას რაიმე ინფორმაციას, საკუთარ აზრებს ან გრძნობებს. კომუნიკაცია შესაძლებელია განხორციელდეს საუბრის მეშვეობით ან უსიტყვოდ, სხეულის ენით.

3. სთხოვეთ მოსწავლეებს, ჩაიწერონ ეს განმარტება მოსწავლის რვეულის *სიტყვარში (გვ. 38)*.

რა არის გრძნობები?

10-15 წმ

1. სთხოვეთ მოსწავლეებს, ჩამოთვალონ სხვადასხვა გრძნობები და ჩამოწერეთ დაფაზე. უთხარით, გადაშალონ მოსწავლის რვეულები *სამუშაო ფურცელზე 14 (გვ. 27)* და ჩაწერონ წრეების ქვევით. (*მაგ. ბედნიერი, სევდიანი, გაბრაზებული, იმედგაცრუებული, მონყენილი, გაღიზიანებული, შეშლილი, ნაწყენი, გულნატკენი*). თუ მოსწავლეებმა ვერ დაასახელეს, ან ჩამოთვლილი არასაკმარისია, დაეხმარეთ მათ და შეავსეთ ჩამონათვალი.
2. მას შემდეგ, რაც მოსწავლეები დაასახელებენ სულ მცირე ექვს განსხვავებულ ემოციას, უთხარით დაასრულონ სამუშაო ფურცელი 14 და თითოეულ წრეში ჩახატონ სახე, რომელიც გამოხატავს წრის ქვემოთ დაწერილ ემოციას

საყურადღებო საკითხები

→ არსებობს ბევრი, განსხვავებული გრძნობა და ემოცია, რომელიც შეიძლება ჰქონდეს ადამიანს.

რა არის გრძნობები?

5 წმ

1. ჰკითხეთ მოსწავლეებს, რატომ არის მნიშვნელოვანი გრძნობების გამოხატვა? (*მაგ. რომ უკეთ იგრძნო თავი, სხვებმა გაიგონ, როგორ გრძნობ თავს, ადამიანისთვის საზიანოა გრძნობების შეკავება*),
2. აუხსენით მოსწავლეებს, რომ თუ ადამიანი იკავებს თავის გრძნობებს, ცდილობს „დალუქოს“ გრძნობები, ისინი შიგნით გროვდებიან, „იწყებენ დუღილს“ და რაღაც მომენტში, შეიძლება ვულკანივით ამოხეთქონ.
3. ჰკითხეთ მოსწავლეებს, თუ უნახავთ, როდესაც უფროსები თითქოს „მიზღვის გარეშე“ უბრაზდებიან მათ. შესაძლოა მთელი დღის განმავლობაში სამსახურში ისინი თავს იკავებდნენ, აკავებდნენ თავიანთ გრძნობებს და სახლში მოსვლის შემდეგ, სახლში “ამოხეთქავენ” გრძნობებს ბავშვებთან ან ოჯახის სხვა წევრებთან! (მათ შეიძლება გაიხსენონ შემთხვევები, როდესაც ისინი ასე მოექცნენ მეგობარს ან და-ძმას).

არ არის სავალდებულო - სადემონსტრაციოდ, თუ როგორ შეიძლება გრძნობები დაგროვდეს და ამოხეთქოს, შეიძლება გამოიყენოთ გაზიანი სასმელის ქილა. აანჭლრიეთ ქილა და გახსენით. აუხსენით, რომ როდესაც ადამიანები იკავებენ გრძნობებს, ისინი ისევე გროვდებიან, როგორც გაზი ქილაში და ნებისმიერი არასასიამოვნო სიტუაცია შესაძლოა აღმოჩნდეს „ბოლო წვეთი“ და ადამიანი „აფეთქდეს“.

საყურადღებო საკითხები

→ თუ ჩვენ შევაკავებთ ჩვენს გრძნობებს და არ ვისაუბრებთ იმაზე, როგორ ვგრძნობთ თავს, შესაძლოა, საკმაოდ მალე ისე გავღიზიანდეთ და გავბრაზდეთ, რომ „ავფეთქდეთ“ უმნიშვნელო მიზეზის გამო.

როგორ გამოხატავენ ადამიანები თავიანთ გრძნობებს?

10 წთ

1. ჰკითხეთ მოსწავლეებს, როგორ გამოხატავენ ადამიანები თავიანთ გრძნობებს (*ეუბნებიან ვინმეს, როგორ გრძნობენ თავს, თუ რაიმე სხვა გზით*).
2. ჰკითხეთ მათ, შესაძლებელია თუ არა საკუთარი გრძნობების გამოხატვა სიტყვების გარეშე (*კი, არა*).
3. უთხარით, რომ გრძნობების გამოხატვა შესაძლებელია სიტყვების გარეშე, მიმიკით, პოზით. უსიტყვოდ გრძნობების გამოხატვას, სხეულის მეშვეობით, შეგვიძლია ვუწოდოთ სხეულის ენა. დაფაზე დაწერეთ და სთხოვეთ, „სხეულის ენის“ განმარტება ჩაიწერონ მოსწავლის რვეულებში *სიტყვარში*. (გვ 38).

სხეულის ენა: ურთიერთობა, კომუნიკაცია სიტყვების გარეშე, სხეულის გამოყენებით - ჟესტებით, მიმიკით, პოზით.

4. აუხსენით მოსწავლეებს, რომ სხეულის ენის მეშვეობით არა მხოლოდ საკუთარი გრძნობების გამოხატვა შეუძლიათ, არამედ იმის გაგებაც, რას გრძნობენ სხვები.

თამაში „გრძნობების შარადა“

10-15 წთ

1. აუხსენით მოსწავლეებს, რომ ყველას დაურიგებთ ბარათს, რომელზეც ეწერება რაღაც გრძნობა ან ემოცია. თითოეული მათგანი უნდა გამოვიდეს და კლასის წინაშე გამოხატოს ეს გრძნობა სიტყვების გარეშე. დანარჩენებმა უნდა გამოიცნონ, რა გრძნობას გამოხატავს ის.
2. თითოეულ მოსწავლეს დაურიგეთ თითო ბარათი (*იხ. დანართი 1, გაკვეთილის ბოლოს, გვ. 56*). თუ მოსწავლემ არ იცის ბარათზე დაწერილი სიტყვის მნიშვნელობა, ჩუმად აუხსენით, რას ნიშნავს ეს სიტყვა ან გამოუცვალეთ

ბარათი. შემდეგ სთხოვეთ მოსწავლეებს, სათითაოდ გამოვიდნენ კლასის წინაშე და გამოხატონ ის გრძნობა, რომელიც წერია მათ ბარათზე.

3. შეახსენეთ, რომ მოსწავლეებმა არ უნდა თქვან რა სიტყვა წერია მათ ბარათზე. მათ ეს გრძნობა უნდა გამოხატონ სხეულის ენით.
4. პასუხების რამდენიმე ვარიანტია შესაძლებელი: ა) ვინ გამოიცნობს პირველი; ბ) მასწავლებელმა აირჩიოს, ვინ უპასუხებს; გ) დააწყვილოს მოსწავლეები, რომლებიც გამოიცნობენ ერთმანეთის გრძნობებს; დ) დაყოს კლასი ქვეჯგუფებად.

საყურადღებო საკითხები

→ ჩვენი სხეული ბევრ რამეს ამბობს ჩვენს გრძნობებთან დაკავშირებით.

თავისუფალი თემა: გრძნობები (არასავალდებულო აქტივობა ან საშინაო დავალება)

5 წთ

1. სთხოვეთ მოსწავლეებს გადაშალონ მოსწავლის რვეული (*სამუშაო ფურცელი 15, გვ. 30*) და შეასრულონ დავალება. შეახსენეთ, რომ ეცადონ გამოიყენონ კლასში განხილული მოსაზრებები.
2. თუ არის საკმარისი დრო დამოსწავლეებს ექნებათ სურვილი, შეიძლება მოსწავლეებმა გააცნონ თავისი პასუხები კლასს. ასევე შეიძლება მოსწავლეებს შესთავაზოთ, რომ თავისი პასუხები გააცნონ მშობლებს.

შეჯამება

- მნიშვნელოვანია, რომ სხვებს გავუზიაროთ ჩვენი გრძნობები. თუ არ ვისაუბრებთ ჩვენს გრძნობებზე, შეიძლება ისე ავლელდეთ, რომ ძალიან მძაფრი რეაქცია გვქონდეს უმნიშვნელო სიტუაციაში.
- ადამიანებს შეუძლიათ თავისი გრძნობები გამოხატონ სიტყვებით, ისაუბრონ გრძნობებზე და ასევე, შეუძლიათ გამოხატონ თავისი გრძნობები სხეულის ენით. ჩვენ ბევრი რამის გაგება შეგვიძლია ადამიანის გრძნობებზე, თუ დავაკვიდებით მისი სხეულის ენას.

დანართი 1. თამაში „გრძნობების შარადა“

ბარათები

სევდიანი	გაბრაზებული
ნაწყენი	დაღლილი
განერვიულებული	მონყენილი
ბედნიერი	დაძაბული
მხიარული	აღელვებული
შეშფოთებული	დაბნეული
მონდომებული	გაოგნებული

აღშფოთებული	გაღიზიანებული
გახარებული	შეშინებული
დამორცხვებული	პირქუში

ცხოვრებისეული უნარების სწავლების პროგრამა

წერილი ოჯახს

ერთ-ერთი ფაქტორი, რომლის ეფექტურობაც დადასტურებულია მოზარდების მიერ თამბაქოს და სხვა ფსიქოაქტიური ნივთიერებების მოხმარების პრევენციაში, არის სწორი კომუნიკაციის უნარი.

რაც უფრო ეფექტურად შეუძლია ბავშვს კომუნიკაცია, მით უფრო მეტია იმის ალბათობა, რომ თავისუფლად ისაუბროს იმაზე, რაც აწუხებს ან არ მოსწონს. ასევე, იძულების შემთხვევაში, შეძლოს თქვას უარი იმაზე, რისი გაკეთებაც არ უნდა.

დღეს კლასში ვისაუბრეთ გრძნობების გამოხატვის მნიშვნელობაზე და სხეულის ენაზე, რომლითაც გამოხატავენ გრძნობებს. თქვენ შეგიძლიათ დაეხმაროთ თქვენს შვილს ამ უნარების განვითარებაში.

თუ თქვენი შვილი ცუდ ხასიათზეა, ხელი შეუწყვეთ, რომ სიტყვებით გამოხატოს თავისი გრძნობები. გახდით მისთვის მაგალითი და ესაუბრეთ თქვენს გრძნობებზე.

გმადლობთ დახმარებისთვის.

პატივისცემით,

7. სოციალური ურთიერთობები

მნიშვნელოვანია, რომ ბავშვებმა ისწავლონ გარშემომყოფებთან ურთიერთობა. ასაკთან ერთად ბავშვები სულ უფრო მეტად ინტერესდებიან თანატოლებთან ურთიერთობით.

მეგობრების წრე მნიშვნელოვნად განაპირობებს ბავშვის ქცევას. თუ ბავშვი ან მოზარდი მეგობრობს თანატოლებთან, რომლებიც მოიხმარენ თამბაქოს ან ალკოჰოლს, დიდი ალბათობით, ისიც დაიწყებს მათ მოხმარებას. ასევე, ბავშვები, რომლებსაც უჭირთ სოციალური ურთიერთობების დამყარება, უფრო ხშირად იწყებენ თამბაქოს ალკოჰოლს და სხვა აკძალულ ფსიქოაქტიურ ნივთიერების მოხმარებას, თუ ფიქრობენ, რომ ეს მათ დაეხმარებათ იყვნენ უფრო პოპულარულები.

დღევანდელ გაკვეთილზე მოსწავლეები იმსჯელებენ იმაზე, თუ რას ნიშნავს, იყო კარგი მეგობარი.

გაკვეთილის მიზანი

დაეხმაროთ მოსწავლეებს, გააანალიზონ მეგობრული ურთიერთობის დამყარების და მეგობრობის შენარჩუნების გზები.

ამოცანები

მოსწავლეებმა შეძლონ:

- დაადგინონ, რა აქცევს ადამიანს მეგობრად
- დაადგინონ მახასიათებლები, რომლებსაც ისინი აფასებენ მეგობრობაში
- აღწერონ თავიანთი თვისებები, რის გამოც თავს თვლიან კარგ მეგობრად



საჭირო დრო

30 - 40 წუთი



საჭირო მასალა

- მოსწავლის რვეული
- მარკერები

სპეციალური მომზადება

არ არის საჭირო



ინტეგრაცია სასწავლო გეგმაში

ლიტერატურა

სთხოვეთ მოსწავლეებს, მიწერონ წერილი თავის ახალ მეგობარს, რომელთანაც მხოლოდ წერილობითი ურთიერთობა აქვს. ეს შეიძლება იყოს პარალელური კლასიდან, უფროსკლასელი, სხვა სკოლიდან ან საზღვარგარეთიდან.

საშინაო დავალება

→ მოსწავლის რვეული, *სამუშაო ფურცელი 19, გვ. 33* (სურვილის მიხედვით)



გაკვეთილის აღწერა

დღევანდელი გაკვეთილი დავეხმარება ვიმსჯელოთ და დავადგინოთ, რა თვისებებით ხასიათდება კარგი მეგობარი

რას ნიშნავს, იყო მეგობარი?

10 წთ

1. სთხოვეთ მოსწავლეებს, განმარტონ, რა არის მეგობრობა. *(მეგობრობა არის ვიღაცასთან ერთად ყოფნის შესაძლებლობა; მეგობრობა არის, როდესაც არსებობს ვინმე, ვისაც შეგიძლია გააზნდო შენი საიდუმლო და ვინც არ გაგთქვამს; ვისთანაც კომფორტულად გრძნობ თავს).*
2. სთხოვეთ მოსწავლეებს, ჩამოთვალონ ზედსართავი სახელები, რომლებიც აღწერენ ადამიანს, რომელიც კარგი მეგობარია. ჩამოწერეთ დაფაზე და სთხოვეთ მოსწავლეებს, ჩაიწერონ ეს ჩამონათვალი მოსწავლის რვეულში *სამუშაო ფურცელი #16, გვ. 30 (მაგალითად, მხიარული, პატიოსანი, სანდო, სასიამოვნო, შეუძლია საიდუმლოს შენახვა, მოსწონს იმის კეთება, რასაც შენ აკეთებ).*

3. შემდეგ სთხოვეთ მოსწავლეებს, ჩამოთვალონ ზედსართავი სახელები, რომლებიც აღწერენ ადამიანს, რომელიც არ არის კარგი მეგობარი. ასევე ჩამოწერეთ დაფაზე და სთხოვეთ მოსწავლეებს, ჩაიწერონ ეს ჩამონათვალი მოსწავლის რვეულში *სამუშაო ფურცელი #16, გვ. 30 (მაგალითად, მატყუარა, ბოროტი, ბრაზიანი, არ იცის საიდუმლოს შენახვა, შენზე ლაპარაკობს ზურგს უკან, უყვარს ჩხუბი, ქორაობს).*
4. განიხილეთ ორივე ჩამონათვალი. შეგიძლიათ მოსწავლეებს ჰკითხოთ, რომელი თვისება მიაჩნიათ ყველაზე მნიშვნელოვნად მეგობარში.

 **საყურადღებო საკითხები**

→ ყველას სხვადასხვა თვისება მიგვაჩნია მნიშვნელოვნად მეგობრობაში, რადგან ჩვენ თავად განვსხვავდებით ერთმანეთისგან.

რას ნიშნავს კარგი მეგობარი?

5-10 წმ

1. ჰკითხეთ მოსწავლეებს, რას ნიშნავს გამოთქმა: „შენ უნდა იყო მეგობარი, რომ გყავდეს მეგობარი“.
2. სთხოვეთ მოსწავლეებს, მოსწავლის რვეულში *სამუშაო ფურცელი 17, გვ. 31* და ჩაწერონ, მათი აზრით, რა თვისებების გამო არიან ისინი კარგი მეგობრები. ხაზი გაუსვით, რომ მათ უნდა გაითვალისწინონ თავისი ყველა თვისება და თუ დასჭირდათ, სთხოვონ დახმარება კლასელებს.

 **საყურადღებო საკითხები**

→ ჩვენ ყველას გვაქვს ისეთი თვისებები, რომლებიც გვაძლევს საშუალებას, ვიყოთ კარგი მეგობარი. კარგი მეგობრის მნიშვნელოვანი უნარია, ურთიერთობაში შეეძლოს გაცემაც და მიღებაც.

დაბრკოლებები მეგობრობაში

5 წთ

1. უთხარით მოსწავლეებს, რომ ზოგჯერ რაღაც აფერხებს მეგობრობას. ზოგჯერ პრობლემის სათავე შეიძლება იყოს ის, თუ როგორ ექცევებიან ადამიანები ერთმანეთს.
2. მაგალითად, სთხოვეთ მათ, დაფიქრდნენ იმაზე, თუ რა ხდება, როდესაც ისინი მუშაობენ ჯგუფში გაკვეთილის დროს. ვილაცამ ჯგუფში შეიძლება უფროსობა მოინდომოს, მეორე ადამიანმა წინააღმდეგობა გაუწიოს მას, სხვამ შეიძლება სცადოს „სადავების ხელში აღება“ და არ მოუსმინოს დანარჩენებს.
3. სთხოვეთ მოსწავლეებს, გაიხსენონ სიტუაციები, როდესაც რაღაც წინააღმდეგობა იყო მათსა და მათ მეგობარს შორის. ჰკითხეთ, როგორ მოაგვარეს ეს სიტუაცია.

სიტუაციის განხილვისას იყავით ფრთხილად, უთხარით მოსწავლეებს, რომ არ დაასახელონ, ვისთან ჰქონდათ წინააღმდეგობა და არ განიხილონ ისეთი სიტუაციები, რომლებმაც შეიძლება გული ატკინოს კლასელებს ან სხვებს.

საყურადღებო საკითხები

- ზოგჯერ ადამიანები ვერ აცნობიერებენ, რომ არ იქცევიან სწორად მეგობრებთან ურთიერთობისას. ახლა, როდესაც კლასში განიხილეს კარგი მეგობრის დამახასიათებელი თვისებები, მათ შეუძლიათ ყოველთვის გამოიყენონ ეს ცოდნა.

მეგობრობის საბანი

10-15 წთ

1. სთხოვეთ მოსწავლეებს, გადაშალონ მოსწავლის რვეულში *სამუშაო ფურცელი 18, გვ. 32* და „საბნის კვადრატებში“ ჩახატონ, რისი კეთება უყვართ მეგობრებთან ერთად.
2. შემდეგ სთხოვეთ მოსწავლეებს, ამოჭრან „საბანი“. შეაერთეთ საბნები ერთად წებოვანი ქაღალდით, რომ შექმნათ კლასის მეგობრობის საბანი

**თავისუფალი თემა: მეგობარი
(არასავალდებულო აქტივობა ან საშინაო
დავალება)**

5 წთ

1. სთხოვეთ მოსწავლეებს, მოსწავლის რვეულში *სამუშაო ფურცელი 19, (გვ, 33)* შეავსონ ჟურნალის გვერდი. შეახსენეთ მათ გამოიყენონ ის ვარიანტებიც, რომლებიც განიხილეს კლასში.
2. თუ მოსწავლეებს ექნებათ სურვილი და იქნება საკმარისი დრო, შესაძლებელია მათ გაუზიარონ თავისი პასუხები კლასს. ასევე უთხარით, რომ მათ შეუძლიათ კლასში ნამუშევარი გაუზიარონ მშობლებს.

შეჯამება

- დღეს ჩვენ ვისაუბრეთ მეგობრობაზე, თვისებებზე, რომლებითაც ხასიათდება კარგი მეგობარი და როგორ, რა თვისებების გამო ვირჩევთ მეგობრებს.
- ყველას უნდა გვახსოვდეს, რომ მეგობრობა ჰგავს საბანს. როდესაც ჩვენ კარგი მეგობრები ვართ და გვაქვს კარგი, მეგობრული ურთიერთობები, ვგრძნობთ სითბოს და სიმყუდროვეს.

ცხოვრებისეული უნარების სწავლების პროგრამა

წერილი ოჯახს

დღეს კლასში განვიხილეთ სოციალური უნარები. ვისაუბრეთ, რა თვისებებით ხასიათდება კარგი მეგობარი. ასევე მოსწავლეებმა ისაუბრეს საკუთარ თვისებებზე, რის გამოც თავს კარგ მეგობრად თვლიან.

თანატოლების ჭკუფი მნიშვნელოვან გავლენას ახდენს ბავშვის ქცევაზე. თუ მისი მეგობრებისთვის მისაღებია არაჯანსაღი ქცევა, სავარაუდოდ, ისიც შეიძლება ასე მოიქცეს. მნიშვნელოვანია ბავშვებმა იცოდნენ, როგორ აირჩიონ მეგობრები, რომლებიც არ მოახდენენ მათზე უარყოფით გავლენას .

წაახალისეთ თქვენი შვილი, მონაწილეობა მიიღოს სასკოლო ღონისძიებებში (სპორტულ ჭკუფებში, კლასგარეშე წრეებში,). ასევე, მონაწილეობა მიიღოს სკოლის გარეთ ღონისძიებებში, რომლებსაც ახორციელებენ არასამთავრობო ორგანიზაციები ან თვითმმართველობის ორგანოები. რაც უფრო მეტ თანატოლთან ექნება ურთიერთობა თქვენს შვილს, მით მეტი შესაძლებლობა ექნება დაამყაროს მეგობრული ურთიერთობები.

გმადლობთ დახმარებისთვის.

პატივისცემით,

8. ასერტულობა

ასერტულობა (სიმტკიცე, თავდაჯერებულობა) ნიშნავს საკუთარი შეხედულების მშვიდად და მტკიცედ დაცვას. პრობლემა ის არის, რომ ბავშვები ხშირად არ გრძნობენ თავს კომფორტულად, როდესაც მეგობარს უნდა უთხრან რაღაცაზე უარი, რომ არ უნდათ რაღაცის გაკეთება. ბავშვები, რომლებსაც ვასწავლით ასერტულ ქცევას, დიდი ალბათობით, შეძლებენ დაიცვან საკუთარი პოზიცია და დისკომფორტის გარეშე შეძლებენ, უარი თქვან მეგობრების შეთავაზებაზე მოიხმაროს თამბაქო, ალკოჰოლი ან სხვა აკრძალული ფსიქოაქტიური ნივთიერებები.

დღევანდელი გაკვეთილზე მოსწავლეები შეძლებენ გამოსცადონ, რას ნიშნავს თავდაჯერებული, მტკიცე ქცევა და გაივარჯიშონ უარის თქმის უნარი. არსებობს სხვადასხვა გზა თქვა „არა“ იმაზე, რისი გაკეთებაც არ გინდა. როდესაც ადამიანი აღჭურვილია ამ უნარით ის უფრო მყარად გრძნობს თავს და რეალურ სიტუაციაში უფრო თავდაჯერებულად და ადვილად ამბობს უარს იმაზე, რისი გაკეთებაც არ უნდა.

მასწავლებელს შეუძლია, მნიშვნელოვანი როლი შეასრულოს მოსწავლეებში თავდაჯერებულობის, სიმტკიცის გამომუშავებაში. ამ თემის განხილვა არ სრულდება ამ გაკვეთილით. გაკვეთილების გეგმა გთავაზობთ მოსაზრებას, როგორ ინტეგრირდეს ასერტულობის, თავდაჯერებული ქცევის საკითხები თქვენს სასწავლო პროგრამაში. დამატებით, შეიძლება თქვენი მოსწავლეების მშობლებს გაუგზავნოთ წერილი, რომელიც ამ სახელმძღვანელოშია. ვიმედოვნებთ, რომ სკოლასა და მშობლებს შორის თანამშრომლობა შექმნის ისეთ გარემოს, რომელიც დაეხმარება ბავშვებს გამოიმუშაონ სიმტკიცე და მოზარდობის და ზრდასრულობის ასაკში შეძლონ უარი თქვან თამბაქოს, ალკოჰოლის და ნარკოტიკის მოხმარებაზე.

გაკვეთილის მიზანი

უარის თქმის უნარის გავარტიშება

ამოცანები

მოსწავლეებმა შეძლონ:

- განიხილონ უარის თქმის 8 განსხვავებული გზა
- გაივარტიშონ უარის მინიმუმ ერთი გზა როლური თამაშების დახმარებით



საჭირო დრო 30 – 40 წუთი



საჭირო მასალა

- მოსწავლის რვეული
- მარკერები

სპეციალური მომზადება

როლური თამაშების ბარათები უარის თქმის სხვადასხვა ტექნიკით (*დანართი 1. გვ. 70*).



ინტეგრაცია სასწავლო გეგმაში

ისტორია

მოიძიეთ ისტორიული პიროვნებები, რომლებიც მტკიცედ იცავდნენ თავის შეხედულებებს. (*ეროვნულ-განმათავისუფლებელი მოძრაობა, ქალთა მოძრაობები, ადამიანის უფლებები*).

საშინაო დავალება

- გაივარტიშეთ უარის თქმის სხვადასხვა ხერხები და-ძმასთან, მეგობრებთან ან მშობლებთან, ერთად.
- მოსწავლის რვეული *სამუშაო ფურცელი 19, გვ. 37 (სურვილის მიხედვით)*



გაკვეთილის აღწერა

ზოგიერთი ადამიანი ცდილობს დაგვითანხმოს, გავაკეთოთ ისეთი რამ, რისი გაკეთებაც არ გვინდა. უარის თქმის უნარის გავარტიშებით უფრო ადვილად შეძლებთ თქვით „არა“, როდესაც იცით, რომ ამის გაკეთება არ შეიძლება ან დამაზიანებელია, ან არ გინდათ.

„არა“-ს თქმის განსხვავებული გზები

10 წთ

1. სთხოვეთ მოსწავლეებს, დაასახელონ უარის თქმის განსხვავებული გზები და საშუალებები.
2. სთხოვეთ, გადაშალონ მოსწავლის რვეული 36-ე გვერდზე. განიხილეთ უარის თქმის განსხვავებული გზები და ტექნიკები:

უარის თქმის ტექნიკა

1. სერიოზულად, თავდაჯერებულად და მტიცედ თქვით „არა“ (*არა, არ მინდა, რომ გათხოვო ჩემი მობილური /ფლეი სტეიშენი*).
2. თქვით „არა“ და არ შეცვალოთ პასუხი (*რამდენჯერ უნდა ვთქვა არა*).
3. თქვით უარის მიზეზი (*ბოდიში, მაგრამ მამამ რომ გაიგოს, რომ ველოსიპედი ვინმეს ვათხოვე, გამიტავრდება*).
4. მოიბოდიშეთ (*არა, მე ვერ წამოვალ შენს სახლში, რადგან დედას შევპირდი, რომ გავყვები სადღაც*).
5. თქვით „არა“ და შეცვალეთ საუბრის თემა (*არა. ჰო, მართლა, წუხელ უყურე ფეხბურთს?*).
6. გაერიდეთ სიტუაციას (*ბოდიში ბიჭებო, მაგრამ გასასვლელი ვარ*).
7. შესთავაზეთ სხვა ვარიანტი (*მოდი, ნუ წავალთ კინოში, ვიდრე თამაში ვითამაშოთ*).
8. გამოიყენეთ იუმორი (*ფულის სესხება გინდა? შენ გგონია, რომ ბანკირი ვარ?*).

საყურადღებო საკითხები

→ როდესაც ადამიანს არ უნდა რაღაცის გაკეთება, არსებობს უარის თქმის ბევრი განსხვავებული გზა.

არა, ვერ წამოვალ!

10 წთ

1. სთხოვეთ მოსწავლეებს, მოსწავლის რვეულში *იპოვონ სამუშაო ფურცელი 20 (გვ. 36)* და ჩაწერონ უარის თქმის სხვადასხვა გზა.
2. შეახსენეთ, რომ არ არსებობს უარის თქმის სწორი და არასწორი პასუხი. არსებობს „არა“-ს თქმის განსხვავებული გზები.

თქვი „არა“

10 -15 წთ

1. აუხსენით მოსწავლეებს, რომ მათ წყვილებში, კლასის წინაშე უნდა გაითამაშონ სიტუაცია, როდესაც ერთი მეგობარი სთხოვს თანაკლასელს: „გადამაწერინე საშინაო დავალება“.
2. დაყავით კლასი წყვილებად და თითოეულ წყვილს მიეცით ბარათი, რომელზეც წერია უარის თქმის რომელი გზა უნდა გამოიყენოს. *(იხ. დანართი 1 გაკვეთილის ბოლოს)*. ყველა წყვილი გაითამაშებს ერთსა და იგივე სიტუაციას, მაგრამ ყველა გამოიყენებს უარის თქმის სხვადასხვა ხერხს.
3. მიეცით წყვილებს საშუალება, 5 წუთის განმავლობაში განიხილონ სიტუაცია და გაივარჯიშონ.
4. შემდეგ წყვილები რიგ-რიგობით გამოდიან კლასის წინაშე და გაითამაშებენ ერთსა და იმავე სიტუაციას, მაგრამ უარის განსხვავებული ვარიანტებით.
5. ყველა სიტუაციის გათამაშების შემდეგ კლასმა უნდა გამოიცნოს, უარის რომელი ტექნიკა იყო გამოყენებული.
6. ჰკითხეთ მოსწავლეებს, მათი აზრით, რატომ ვარჯიშობენ უარის თქმის ტექნიკებში? *(რადგან ეს გაძლევთ თქვენ საშუალებას განსხვავებული გზებით თქვათ უარი; რადგან თქვენ არ გქონდეთ იმის განცდა, რომ არ იცით, რა უპასუხოთ)*



საყურადღებო საკითხები

→ უარის თქმის ტექნიკაში გავარტიშება დაეხმარება ადამიანებს რეალურ სიტუაციაში, როცა რამის გაკეთება არ სურთ

თავისუფალი თემა: მეგობარი (არასავალდებულო აქტივობა ან საშინაო დავალება)

5 წთ

1. ახლა, როდესაც კლასში განიხილეთ გაკვეთილის ძირითადი საკითხები, სთხოვეთ მოსწავლეებს, გადაშალონ მოსწავლის *რვეულები 37-ე გვერდზე, სამუშაო ფურცელი 21* და დაწერონ თავიანთი ვარიანტები. შეახსენეთ, რომ შეუძლიათ გამოიყენონ ის გზები, რაც კლასში განიხილეს.
2. თუ მოსწავლეებს ექნებათ სურვილი და დრო იძლევა საშუალებას, კლასში წაიკითხოთ რამდენიმე მათგანი. ასევე მოსწავლეებს შეუძლიათ მშობლებს გააცნონ თავისი ნამუშევარი.

შეჯამება

- ზოგჯერ, როდესაც ადამიანი ხვდება ახალ, უცნობ სიტუაციაში, არ იცის როგორ მოიქცეს, რა უპასუხოს. ბავშვები ხშირად ხვდებიან ისეთ სიტუაციებში, როდესაც მათ რაღაცაზე უარი უნდა უთხრან მეგობრებს და ამის გამო უხერხულად გრძნობენ თავს.
- უარის თქმის უნარის გავარტიშება დაეხმარება მათ, მტკიცედ თქვან უარი ისეთ შეთავაზებაზე, რისი გაკეთებაც მათ არ უნდათ.

დანართი 1. უარის თქმა

მტკიცედ თქვით „არა“	გაეროდეთ სიტუაციას
თქვით „არა“ და არ შეცვალოთ პასუხი	შესთავაზეთ სხვა ვარიანტი
თქვით უარის მიზეზი	თქვით „არა“ და შეცვალეთ საუბრის თემა
მოიბოდიშეთ	გამოიყენეთ იუმორი

ცხოვრებისეული უნარების სწავლების პროგრამა

წერილი ოჯახს

ერთ-ერთი მიზეზი, როდესაც ბავშვები ვერ უძლებენ თანატოლების ზეწოლას და ნებდებიან, არის ის, რომ მათ არ შეუძლიათ, დაიცვან საკუთარი პოზიცია. დღევანდელი გაკვეთილი დავუთმეთ უარის თქმის უნარის გავარტიშებას. ეს დაეხმარება ბავშვებს, მტკიცედ და თავდაჭერებულად გაუწიონ წინააღმდეგობა ზეწოლას.

თქვენ შეგიძლიათ დაეხმაროთ თქვენს შვილს უარის თქმის უნარის გავარტიშებაში. გაითამაშეთ სიტუაციები, სადაც თქვენი შვილი, მშვიდად და თავდაჭერებულად შეძლებს გაუძლოს თანატოლთა მხრიდან ზეწოლას.

პრაქტიკა საუკეთესო საშუალებაა სწავლებითვის. ხშირი პრაქტიკა დაეხმარება თქვენს შვილს, რეალურ სიტუაციაში თავი გაართვას პრობლემას.

გმადლობთ დახმარებისთვის.

პატივისცემით,

მასწავლებლის ლექსიკონი

თვითშეფასება: რას ფიქრობენ ადამიანები საკუთარი თავის შესახებ

კომუნიკაცია: როდესაც ადამიანი უზიარებს სხვას რაიმე ინფორმაციას, საკუთარ აზრებს ან გრძნობებს. კომუნიკაცია შესაძლებელია განხორციელდეს საუბრის მეშვეობით ან უსიტყვოდ, სხეულის ენით.

სტრესი: სტრესი არის ნერვიულობის, დაძაბულობის, მოუსვენრობის ან შფოთვის გრძნობა, რომელსაც ზოგჯერ განვიცდით.

გადაწყვეტილების მიღება: არის არჩევანის გაკეთების პროცესი; შესაძლო ვარიანტების არჩევა ან უარყოფა.

სხეულის ენა: ურთიერთობა, კომუნიკაცია სიტყვების გარეშე, სხეულის გამოყენებით - ჟესტებით, მიმიკით, პოზით.

შედეგი: მიღებული გადაწყვეტილებით განპირობებული მდგომარეობა; გარკვეული მოქმედების შესრულების ეფექტი.



4. V კლასის გაკვეთილები

პროგრამის აღწერა

განათლების დაწყებითი საფეხურისთვის შემუშავებული უნარების სწავლების პროგრამა განკუთვნილია თანმიმდევრული მუშაობისთვის 4, 5 და 6 კლასებში.

სწავლების თანმიმდევრობა

მე-5 სკლასისთვის განკუთვნილი ცხოვრებისეული უნარების სწავლების ეს პროგრამა (მე-2 დონე) შეიცავს 8 გაკვეთილს, რომლებიც მოწოდებული თანმიმდევრობით უნდა ჩატარდეს. თითოეული გაკვეთილში მოცემულია - ძირითადი მიზანი, გაზომვადი ამოცანები, შინაარსი და საკლასო აქტივობები. ცხრილში მოცემულია გაკვეთილების თემები და გაკვეთილზე განსახილველი საკითხები.

გაკვეთილის თემა	გაკვეთილზე განსახილველი საკითხები
თვითშეფასება	რით ვგავართ ერთმანეთს და რით განვსხვავდებით
გადაწყვეტილების მიღება	ირიბი და პირდაპირი გავლენები გადაწყვეტილების მიღებისას
ინფორმაცია მოწვევის შესახებ	სხეულზე ნიკოტინის გავლენის დემონსტრირება
რეკლამა	რეკლამის კრიტიკული შეფასება და რეკლამაში გამოყენებული ტექნიკების ამოცნობა
სტრესი	სტრესთან გამკლავების პოზიტიური და ნეგატიური გზები. მოდუნების ტექნიკები (აქტიური წარმოსახვა და კუნთების პროგრესული რელაქსაცია)
კომუნიკაციის უნარი	კომუნიკაციის განმარტება. ვერბალური და არავერბალური კომუნიკაციის ტექნიკების გამოყენება.
სოციალური უნარები	თანატოლების დადებითი და უარყოფითი გავლენა. თანატოლთა ზეწოლასთან გამკლავება. ვის უნდა მიმართოთ, თუ დახმარება გესაჭიროებათ.
ასერტულობა	მე-შეტყობინება

პროგრამა უნდა დაიგეგმოს ისე, რომ ჩატარდეს კვირაში ერთი გაკვეთილი. ალტერნატიული გზაა მოკლე სასწავლო კურსის დაგეგმვა და მთელი კურსის ჩატარება შუალედების გარეშე, ყოველდღიურად. ორივე ფორმა შედეგიანი აღმოჩნდა დაწყებითი საფეხურისთვის განკუთვნილი პროგრამის შეფასებისას, თუმცა, ერთ-ერთი კვლევის მონაცემებით, ინტენსიურმა სწავლებამ, შესაძლოა, უკეთესი შედეგი გამოიღოს.

მასალები

ცხოვრებისეული უნარების სწავლების კურიკულუმი შედგება მასწავლებლის სახელმძღვანელოსა და მოსწავლის რვეულისაგან, რომლებიც ქმნიან თვითკმარ პროგრამას. გაკვეთილების ჩასატარებლად არ არის საჭირო დამატებითი მასალა. პროგრამის შესაფასებლად ჩატარებულ კვლევაში მონაწილე მასწავლებლებს ჩაუტარდა ერთდღიანი საორიენტაციო სემინარი, მაგრამ სახელმძღვანელოში დეტალურად მოწოდებული მასალა საკმარისია იმისათვის, რომ ნებისმიერმა მასწავლებელმა შეძლოს მისი გამოყენება სპეციალური მომზადების გარეშე.

1. თვითშეფასება

ბავშვის თვითშეფასებაზე ლაპარაკისას ვგულისხმობთ, როგორია ბავშვის დამოკიდებულება საკუთარი თავის მიმართ. სკოლაში ნაკლებად მოდიან ბავშვები მყარი თვითშეფასებით. სულ უფრო მეტი ბავშვი მოდის ისეთი ოჯახური გარემოდან, რომელიც დაბალ თვითშეფასების ჩამოყალიბებას უწყობს ხელს. მყარი და მზრუნველი ოჯახიდან გამოსული ბავშვებიც რისკის ქვეშ არიან. ყველა ბავშვი აწყდება ძალადობას, სტრესს, სიბრაზეს, ნარკოტიკებსა და სიღარიბეს. შეიძლება ამას ვერ ხედავდეს თავის ოჯახში ან უბანში, მაგრამ გებულობს სკოლაში თანატოლებისგან ან მედიის საშუალებით.

ეს გაკვეთილი ხელახლა წარუდგენს კლასს თვითშეფასების თემას. მოსწავლეებს ექნებათ შესაძლებლობა, დაინახონ, რით გვანან და რით განსხვავდებიან თანაკლასელებისგან. იქნება მსჯელობა უნიკალურობის შესახებ. აქტივობები დაეხმარება მოსწავლეებს მაღალი თვითშეფასების ჩამოყალიბებაში.

მასწავლებელს შეუძლია, გადამწყვეტი როლი შეასრულოს მოსწავლის თვითშეფასებაში. თვითშეფასების ამაღლება არ უნდა დასრულდეს ამ გაკვეთილით. გაკვეთილის გეგმაში მოწოდებულია რამდენიმე მოსაზრება თვითშეფასების თემის ინტეგრაციისთვის სასწავლო გეგმაში. გარდა ამისა, გაკვეთილის ბოლოს დართული „წერილი მშობელს“ შეიძლება გაეგზავნოს მოსწავლეების ოჯახებს. სკოლასა და მშობელს შორის თანამშრომლობა შექმნის გარემოს, რომელიც გააძლიერებს მოსწავლეების თვითშეფასებას და დაეხმარება მათ, ზრდასრულ ასაკში არ მოიხმარონ თამბაქო, ალკოჰოლი და ნარკოტიკები.

გაკვეთილის მიზანი

მოსწავლეებმა ისწავლონ, რა არის და როგორ ყალიბდება თვითშეფასება. გააცნობიერონ, რომ ყველა მათგანი უნიკალურია და ეს კარგია.

ამოცანები

- მოსწავლეებმა შეძლონ განსაზღვრონ, რა არის თვითშეფასება;
- გაიგონ, როგორ ყალიბდება თვითშეფასება;
- დაადგინონ, რა აქვთ საერთო სხვებთან და რით განსხვავდებიან სხვებისგან;
- განიხილონ, რა აქცევს ყველა ბავშვს უნიკალურ პიროვნებად.



საჭირო დრო

25-40 წთ



საჭირო მასალა

- დაფა და ცარცი
- მოსწავლის რვეული

წინასწარ მომზადება

არ არის საჭირო



სიტყვარი

- თვითშეფასება
- უნიკალური



სასწავლო გეგმაში ინტეგრირება

სამოქალაქო განათლება და ლიტერატურა

მოსწავლეებმა შეიძლება შექმნან ავტობიოგრაფია. დაწერონ საკუთარი „ცხოვრების ისტორია“ წიგნის ფორმატით; დაურთონ თავიანთი პატარაობის და ოჯახის ფოტოები ან გააკეთონ ჩანახატები.

ხელოვნება

მოსწავლეებმა შეიძლება შექმნან კოლაჟი საკუთარი თავის შესახებ. შეუძლიათ, ჟურნალებიდან ამოჭრან და ჩააწებონ სურათები და სიტყვები, რომლებიც წარმოაჩენს მათ პიროვნებას და მათ გატაცებებს.

საშინაო დავალება

- მოსწავლის რვეული, სამუშაო ფურცელი 2 (გვ. 7), სურვილისამებრ



თვითშეფასების განმარტება

5-7 წთ

1. დაწერეთ დაფაზე „თვითშეფასება“
2. ჰკითხეთ კლასს, ვის შეუძლია ახსნას, რას ნიშნავს თვითშეფასება (რა აზრის ვართ საკუთარ თავზე, როგორ ვხედავთ საკუთარ თავს, როგორ ვაფასებთ საკუთარ თავს)
3. ჰკითხეთ კლასს, როგორ ყალიბდება თვითშეფასება (იმის საფუძველზე, რა შეფასებებს გვაძლევენ ოჯახში, რას ამბობენ ჩვენზე მეგობრები, გარშემომყოფი ადამიანები, რა გაგვიკეთებია ცუდი და რა - კარგი)
4. ჰკითხეთ კლასს - ყველას მაღალი თვითშეფასება აქვს? (არა)
5. აღნიშნეთ, რომ ზოგი ადამიანი კარგად გრძნობს თავს, მოსწონს საკუთარი თავი. შეიძლება ფიქრობდეს, რომ არის რაღაც, რაც უკეთ შეიძლებოდა გაეკეთებინა, მაგრამ ძირითადად, კმაყოფილია საკუთარი თავით. ასეთ ადამიანს მაღალი თვითშეფასება აქვს. ზოგი ადამიანი ცუდად გრძნობს თავს, ფიქრობს, რომ სხვებს არ მოსწონთ და თვითონაც არ მოსწონს საკუთარ თავი. ფიქრობს, რომ კარგად არაფერი გამოსდის. ასეთ ადამიანს აქვს დაბალი თვითშეფასება.
6. დაწერეთ დაფაზე თვითშეფასების განმარტება და სთხოვეთ, მოძებნონ მოსწავლის რვეულის ბოლოს სიტყვარი 35-ე გვერდზე და ჩაწერონ შემდეგი განმარტება:

თვითშეფასება: ადამიანის მიერ საკუთარი თავის შეფასება.

 **საყურადღებო საკითხები**

→ თვითშეფასება ასახავს თუ რა დამოკიდებულება გვაქვს საკუთარი თავის მიმართ. ზოგ ადამიანს მაღალი თვითშეფასება აქვს, ზოგს - დაბალი. ზოგს კი - ცოტ-ცოტა ორივე. თვითშეფასება მნიშვნელოვანია იმიტომ, რომ ის გავლენას ახდენს ჩვენს ქცევაზე. როდესაც დადებითად ვაფასებთ საკუთარ თავს, გვჭერა საკუთარი შესაძლებლობების და ეს ჩვენს ქცევაშიც ვლინდება - მეტად ვცდილობთ ავითვისოთ სიახლეები სკოლაში, სპორტში, გატაცებებში და სხვა საქმიანობებში.

1. აუხსენით მოსწავლეებს, რომ ზოგჯერ ადამიანებს, განსაკუთრებით ბავშვებს აქვთ დაბალი თვითშეფასება, რადგან ფიქრობენ, რომ არ არიან ისეთები, როგორებიც უნდა იყვნენ. ჰკონიათ, რომ სხვებისგან განსხვავდებიან და ამიტომ არ არიან მოსაწონი.
2. უთხარით კლასს, რომ ექნებათ თამაში „სამი თვისება“ . ეს თამაში გვარჩვენებს, რომ ყველა ბავშვს აქვს თვისებები, რომლითაც განსხვავდება სხვებისგან და ისეთი თვისებებიც, რომლითაც სხვებს ჰგავს.
3. დაყავით კლასი სამკაცციან ჯგუფებად და სთხოვეთ, მოსწავლის რვეულში მოძებნონ *სამუშაო ფურცელი 1 (გვ. 6)*.
4. ამ გვერდზე თითოეული სამკუთხედი დანომრილია. სთხოვეთ კლასს, შეთანხმდნენ, თითოეულ სამკუთხედში ვინ იქნება პირველი, მეორე და მესამე ნომერი. შეთანხმების შემდეგ ჩაწერონ სამკუთხედის წევრების სახელები სამკუთხედებში.
5. აუხსენით კლასს, რომ ჯგუფში უნდა დაადგინონ სამი თვისება, რომელიც განასხვავებს ჯგუფის თითოეულ წევრს დანარჩენი ორისგან. მაგალითად, მოსწავლე #1-ს უყვარს თხილიანი ნაყინი. თუ არც მეორე და არც მესამე მოსწავლეს არ უყვარს თხილიანი ნაყინი, მაშინ თხილიანი ნაყინის სიყვარული არის ის, რითაც #1 მოსწავლე განსხვავდება დანარჩენი ორისგან. მაგრამ თუ #2 მოსწავლესაც უყვარს თხილიანი ნაყინი, ჯგუფმა უნდა გააგრძელოს მსჯელობა მანამ, სანამ არ იპოვიან სხვა განმასხვავებელ თვისებებს. უთხარით მოსწავლეებს, რომ განიხილება ნებისმიერი საკითხი - რა უყვართ, რამდენი დამაჰყავთ, სპორტის რომელ სახეობა მოსწონთ, სქესი და ა.შ.
6. როცა ჯგუფი დაადგენს თითოეული წევრის დანარჩენი ორისგან განსხვავებულ თვისებებს, თითოეულმა უნდა ჩაწეროს მოსწავლის რვეულში სახელის შესატყვის სამკუთხედში მისი განსხვავებული თვისებები. ჯგუფის ყველა წევრმა უნდა იპოვოს სამი უნიკალური რამ საკუთარ თავის შესახებ.
7. მას შემდეგ, რაც მოსწავლეები აღმოაჩენენ სამ უნიკალურ თვისებას, მასწავლებელმა უნდა უთხრას კლასს, რომ შემდეგი რამდენიმე წუთის განმავლობაში ეცადონ, იპოვონ სამი თვისება, რაც სამივეს საერთო აქვს. ეს უფრო ადვილია. სამივე მოსწავლე უნდა შეთანხმდეს, რომ ეს თვისება აქვთ. მაგალითად #1 მოსწავლეს მოსწონს რომელიმე სატელევიზიო შოუ, #2 მოსწავლესაც მოსწონს, მაგრამ თუ #3 მოსწავლეს არ მოსწონს ეს შოუ, უნდა გააგრძელონ ძიება, სანამ არ იპოვიან სამივესთვის საერთო მახასიათებელს. როცა ჯგუფი იპოვის სამ თვისებას, რომელიც სამივე წევრს ახასიათებს, ყველა ჩაწერს ამ თვისებებს ცენტრში, სამკუთხედების გადაკვეთის ნაწილში.

8. იმ დროისათვის, როცა ჯგუები დაასრულებენ მსჯელობას მსგავსებებსა და განსხვავებებზე, სამუშაო ფურცლები შევსებული უნდა იყოს.
9. როდესაც აქტივობა დამთავრდება, თუ დრო დარჩა, მასწავლებელმა შეიძლება სთხოვოს მსურველებს, გაუზიარონ კლასს, რა თვისებები იყო საერთო და რა თვისებები განმასხვავებელი თითოეულ ჯგუფში. ჰკითხოს მოსწავლეებს, ძნელი იყო თუ არა მსგავსებების და განსხვავებების პოვნა.

 **საყურადღებო საკითხები**

→ ყველა ადამიანს აქვს სხვების მსგავსი თვისებები და სხვებისგან განსხვავებული თვისებები. არ უნდა იფიქროთ, რომ არ ხართ ისეთი, როგორც უნდა იყოთ, ყველა ადამიანს აქვს ძლიერი და სუსტი მხარეები. მეორე მხრივ, თუ მაინც ფიქრობთ, რომ არ ხართ ისეთი, როგორც სხვები, გახსოვდეთ, რომ ჩვენ ყველა რაღაცით ერთმანეთის მსგავსი ვართ.

რას ნიშნავს უნიკალური?	5-7 წთ
-------------------------------	---------------

1. უთხარით კლასს, რომ აქტივობა, რომელშიც მიიღეს მონაწილეობა, გვიჩვენებს, რას ნიშნავს უნიკალური.
2. ჰკითხეთ კლასს, ვინ იცის, რას ნიშნავს სიტყვა უნიკალური (*განსაკუთრებული, განსხვავებული*)
3. სთხოვეთ მოსწავლეებს, გადაშალონ მოსწავლის რვეულში ?? გვერდი და ჩაწერონ უნიკალურის განმარტება *სიტყვარში*. თქვენ შეგიძლიათ, ეს განმარტება დაწეროთ დაფაზე.

უნიკალური: განსაკუთრებული. ის, რაც არ ჰგავს არავის და არაფერს.

4. აუხსნით კლასს, რომ ყველა პიროვნება უნიკალურია. არ არსებობს ორი ზუსტად ერთნაირი ადამიანი. თამაში, რომელიც ახლა ხანს დასრულდა, არის უნიკალურობის დემონსტრირების კარგი მაგალითი. ყველა მოსწავლეს შეეძლო აღმოეჩინა საკუთარი თვისებები, რომლებითაც განსხვავდებოდა ჯგუფის სხვა წევრებისგან.

 **საყურადღებო საკითხები**

→ ყველა ადამიანი უნიკალურია. ყველას უნდა უხაროდეს, რომ ის უნიკალურია. ეს ნიშნავს, რომ ის არის განსაკუთრებული და არავინ არის ზუსტად მისნაირი. ის არის ერთადერთი და განუმეორებელი.

**თავისუფალი თემა: თვითშეფასება
(არასაკვალდებულო აქტივობა ან საშინაო
დავალება)**

5 წთ

1. ახლა, როდესაც კლასი გაეცნო გაკვეთილის ძირითად საკითხებს, სთხოვეთ, მოსწავლის რვეულში გადაშალონ *სამუშაო ფურცელი 2 (გვ. 8)* და გააკეთონ ჩანაწერი ამ გვერდზე. შეახსენეთ მოსწავლეებს, რომ თავიანთ პასუხებში გამოიყენონ ის მოსაზრებები, რომლებზეც მსჯელობდნენ კლასში.
2. თუ საკმარისი დრო იქნება, მსურველებს შეუძლიათ გაუზიარონ კლასს თავიანთი პასუხები.

შეჯამება

- ზოგჯერ, ბავშვები უკმაყოფილო არიან საკუთარი თავით და აქვთ დაბალი თვითშეფასება მხოლოდ იმიტომ, რომ არ გვანან სხვებს. ისინი ფიქრობენ, რომ განსხვავებულობის გამო არ მოსწონთ სხვებს. მნიშვნელოვანია გვახსოვდეს, რომ ყველა ადამიანს აქვს თვისებები, რომლებიც განსხვავებულია სხვა ადამიანების თვისებებისგან. ეს იმიტომ ხდება, რომ ყველა ადამიანი უნიკალურია.
- ადამიანს უნდა უხაროდეს, რომ ის უნიკალურია. ეს ნიშნავს, რომ ის განსაკუთრებულია და არ არსებობს ზუსტად მისნაირი მეორე ადამიანი. არ უნდა იფიქროთ, რომ არ ხართ ისეთი, როგორც უნდა იყოთ, ყველა ადამიანს აქვს ძლიერი და სუსტი მხარეები. მეორე მხრივ, თუ მაინც ფიქრობთ, რომ არ ხართ ისეთი, როგორც სხვები, გახსოვდეთ, რომ ჩვენ ყველა რაღაცით ერთმანეთის მსგავსი ვართ.

ცხოვრებისეული უნარების სწავლების პროგრამა

წერილი ოჯახს

დღეს კლასში ვისაუბრეთ თვითშეფასებაზე. მოსწავლეებმა გაიგეს, რომ ზოგ ადამიანს მაღალი თვითშეფასება აქვს, ხოლო ზოგს - დაბალი. კლასმა იმსჯელა იმაზე, რომ რომ ზოგი ბავშვი უკმაყოფილოა საკუთარი თავით იმიტომ, რომ არ არის ისეთი, როგორც სხვები. მოსწავლეებს მიეცათ შესაძლებლობა დაედგინათ, რა თვისებებით განსხვავდებიან ისინი და რა თვისებებით ჰგვანან თანაკლასელებს. კლასში იმსჯელეს სიტყვა „უნიკალურის“ მნიშვნელობაზე და იმაზე, თუ რატომ არის კარგი, რომ ყველა ადამიანი რაღაცით განსხვავებულია და ეს არ შეიძლება იყოს საკუთარი თავით უკმაყოფილების მიზეზი.

ერთ-ერთი ფაქტორი, რასაც შეუძლია დაიცვას ბავშვი თამბაქოს, ალკოჰოლის და ნარკოტიკის მოხმარებისგან არის მაღალი თვითშეფასება. თქვენ შეგიძლიათ, დაეხმაროთ თქვენს შვილს თვითშეფასების ამაღლებაში. წაახალისეთ ბავშვი, შეაქეთ ყოველდღიური საქმეების შესრულებისთვის. სახლში თვალსაჩინო ადგილას გამოფინეთ საშინაო დავალების ან პროექტივის მიღებული მაღალი შეფასება. გადაუღეთ ფოტო სპორტული თამაშის, მუსიკალურ ინსტრუმენტზე დაკვრის ან კომპიუტერთან მუშაობის პროცესში.

გისურვებთ წარმატებებს!

პატიცისცემით,

2. გადაწყვეტილების მიღება

ცნობილია, რომ ბავშვები ხშირად იღებენ არასწორ გადაწყვეტილებებს, იმპულსურები არიან და არ ფიქრობენ, რა შედეგი მოჰყვება მათ ქცევას. როცა ბავშვებთან გადაწყვეტილების მიღების უნარზე ვმუშაობთ, ეს არ ეხება მხოლოდ სამანქანო გზაზე გადავარნილი ბურთის გაკიდებას ან მასწავლებლის შეჰასუხებას. გადაწყვეტილების მიღების უნარი ბევრად სერიოზულ მნიშვნელობას იძენს, თუ გავითვალისწინებთ, რომ დღეს მიღებულმა გადაწყვეტილებებმა შეიძლება გავლენა იქონიოს მომავალში თამბაქოს, ალკოჰოლის ან ნარკოტიკის მოხმარებაზე.

გადაწყვეტილების მიღება არის ქცევა და ისევე, როგორც სხვა ქცევა, შეიძლება, ჩვევად იქცეს. თუ ბავშვს ჩვევად ექცა სწრაფი და იმპულსური გადაწყვეტილებების მიღება, უფრო მოსალოდნელია, რომ ასე მიიღებს გადაწყვეტილებებს მთელი ცხოვრების მანძილზე. მაგრამ თუ ბავშვს დავებმარებით, რომ ყურადღებით და აუჩქარებლად აწონ-დაწონოს გადაწყვეტილება, მას უყალიბდება პოზიტიური ჩვევა, რომელიც სამუდამოდ მასთან დარჩება. გადაწყვეტილების მიღების სწავლა დაეხმარება თქვენს მოსწავლეებს, სწორი გადაწყვეტილება მიიღონ თამბაქოს, ალკოჰოლსა და ნარკოტიკებთან მიმართებაში. ცხოვრების მანძილზე ყველა ბავშვი დადგება გადაწყვეტილების მიღების წინაშე - გასინჯოს თუ არა ნარკოტიკი. თუ ბავშვი შეიარაღებულია გადაწყვეტილების მიღების კარგი უნარით, უფრო მოსალოდნელია, რომ ის სწორ გადაწყვეტილებას მიიღებს.

დღევანდელი გაკვეთილი შეახსენებს მოსწავლეებს გადაწყვეტილების მიღების მარტივ მოდელს, რომელიც მათ გასულ წელს ისწავლეს. ბავშვები გაეცნობიან გადაწყვეტილებაზე პირდაპირი და ირიბი გავლენის საკითხს. მოსწავლეებს ექნებათ შესაძლებლობა, დაინახონ, რა ახდენს გავლენას მათ გადაწყვეტილებებზე. რაც მეტად ივარჯიშებენ ბავშვები გადაწყვეტილების მიღებაში, უფრო მაღალია ალბათობა, რომ როცა აღმოჩნდებიან რეალური გადაწყვეტილების საჭიროების წინაშე, წინ წამოიწევენ ნასწავლი ქცევა.

მასწავლებელს გადამწყვეტი როლის შესრულება შეუძლია მოსწავლეების გადაწყვეტილების მიღების უნარის განვითარებაში. ამ უნარის განვითარება არ მთავრდება ამ გაკვეთილით. გაკვეთილის გეგმაში შემოთავაზებულია იდეები სასწავლო გეგმაში გადაწყვეტილების მიღების ინტეგრაციისთვის. გარდა ამისა, მოსწავლეთა ოჯახებს შეიძლება გაეგზავნოს თან დართული „წერილი მშობლებს“. სკოლისა და მშობლების თანამშრომლობა შექმნის ალბრდის კარგ გარემოს, დაეხმარება მოსწავლეებს, ისწავლონ სწორი გადაწყვეტილებების მიღება და გაიზარდონ თამბაქოს, ალკოჰოლისა და ნარკოტიკებისგან თავისუფალ ადამიანებად.

გაკვეთილის მიზანი

დაანახოს მოსწავლეებს, როგორ ხდება გადაწყვეტილების მიღება პირდაპირი და ირიბი გავლენით.

ამოცანები

- განიხილონ პირველ დონეზე (გასულ წელს) ნასწავლი გადაწყვეტილების მიღების პროცესის ძირითადი საფეხურები;
- იმსჯელონ გადაწყვეტილების მიღებაზე პირდაპირი და ირიბი გავლენის შესახებ;
- ამოიცნონ და განსაზღვრონ ფაქტორები, რომლებიც გავლენას ახდენს მათ გადაწყვეტილებებზე



საჭირო დრო

30-50 წთ



საჭირო მასალა

- მოსწავლის რვეული
- „შეჩერდი-დაფიქრდი-იმოქმედე!“ (დანართი 1, გვ. 92)
- „ჩემი სქემა“ (დანართი 2, გვ. 93)

წინასწარ მომზადება

არ არის საჭირო



სიტყვარი

- გადაწყვეტილება
- ირიბი გავლენა
- პირდაპირი გავლენა



სასწავლო გეგმაში ინტეგრირება

საბუნებურმეტყველო საგნები

დაავალეთ მოსწავლეებს, გამოიყენონ მოდელი „შეჩერდი-დაფიქრდი-იმოქმედე!“ იმისთვის, რომ წინასწარ განსაზღვრონ, რა შედეგი შეიძლება მოჰყვეს ექსპერიმენტს. შემდეგ გადაამოწმონ, სწორი იყო თუ არა მათი პროგნოზი.

ლიტერატურა

სთხოვეთ მოსწავლეებს, თავი წარმოიდგინონ იმ ნაწარმოების პერსონაჟის ადგილას, რომელსაც სწავლობენ. რა ახდენს პერსონაჟის ქცევაზე პირდაპირ და ირიბ გავლენას?

საშინაო დავალება

- მოსწავლის რვეული. სქემის შევსება, *სამუშაო ფურცელი 4 (გვ. 11)*, სურვილისამებრ.
- მოსწავლის რვეული. ჟურნალის რუბრიკა: გადაწყვეტილების მიღება, *სამუშაო ფურცელი 5 (გვ. 12)*, სურვილისამებრ.



გაკვეთილის აღწერა

შესავალი

დღეს ვისაუბრებთ გადაწყვეტილების მიღებაზე. პირველ რიგში განვიხილავთ, რა სტრატეგიებს ვიყენებთ, როცა გვჭირდება გადაწყვეტილების მიღება. შემდეგ გავარკვევთ, რა გზებით ხდება გავლენა გადაწყვეტილების მიღებაზე. შემდეგ ყველა ჩვენგანი დაადგენს იმ ფაქტორებს, რომლებიც გავლენას ახდენს ჩვენს გადაწყვეტილებებზე.

გადაწყვეტილების განმარტება

3-4 წთ

1. ჰკითხეთ კლასს, რა არის გადაწყვეტილების განმარტება. მათ ამ საკითხზე იმსჯელებს წინა წელს. სთხოვეთ, მოსწავლის რვეულის 35-ე გვერდზე ჩაიწერონ განმარტება, რომელსაც თქვენ დაწერთ დაფაზე.

გადაწყვეტილება - მტკიცე განზრახვა, ჩანაფიქრი.

1. ჰკითხეთ მოსწავლეებს, რა ნაბიჯებს გადიან გადაწყვეტილების მიღებისას.
2. სთხოვეთ მოსწავლეებს, გადაშალონ მოსწავლის რვეულის მე-9 გვერდი და გაიხსენონ გადაწყვეტილების მიღების სამი ნაბიჯი, რომელსაც გაეცნენ გასულ წელს. ამავე დროს, მასწავლებელსაც შეუძლია აჩვენოს კლასს შეჩერდი-დაფიქრდი-იმოქმედე! (ამ გაკვეთილის ბოლოს იხ. დანართი 1, გვ. 92).
3. სთხოვეთ კლასს, დაასახელონ მაგალითები - რა გადაწყვეტილებებს იღებენ ყოველდღიურად და გამოყონ ამ პროცესის 3 საფეხური. მასწავლებელს შეუძლია, გამოიყენოს შემდეგი მაგალითები:

მაგალითები

- უნდა გადაწყვიტო, გააგრძელო თუ არა ფეხბურთის თამაში გაკვეთილების შემდეგ. თუ თამაშს გააგრძელებ, არ დაგრჩება საკმარისი დრო საშინაო დავალების შესასრულებლად;
- შენი საუკეთესო მეგობარი გაუჩერებლად გელაპარაკება გაკვეთილზე და პრობლემას გიქმნის. უნდა გადაჭდე თუ არა?
- ამ სასწავლო წელს უნდა შეასრულო ჯგუფური პროექტი. როდესაც გადახედე თემებს, აირჩიე „ტროპიკული ტყეები“. აღმოჩნდა, რომ არცერთ შენს მეგობარს ეს თემა არ აურჩევია. უნდა გადახვიდე სხვა ჯგუფში თუ არა?

საყურადღებო საკითხები

- გადაწყვეტილება არის ჩვენს მიერ გაკეთებული არჩევანი. ზოგი გადაწყვეტილება, რომლის მიღებაც მომავალში მოგიწევთ, არ იქნება იოლი და ბევრი ფიქრი დაგჭირდებათ. გადაწყვეტილების მიღების პროცესი გვეხმარება ისეთი არჩევანის გაკეთებაში, რომელიც ჩვენთვის სასიკეთო იქნება და რომელიც მოგვცემს საშუალებას იმ გზით ვიაროთ, რომელიც ჩვენთვის ყველაზე სწორი იქნება.

გავლენა გადაწყვეტილების მიღებაზე

4-6 წთ

1. ჰკითხეთ მოსწავლეებს, მათი აზრით, რამდენად ახდენენ სხვები გავლენას მათ გადაწყვეტილებებზე (*არც ისე, ძალიან*).
2. სთხოვეთ მოსწავლეებს, აღწერონ სიტუაცია ახლო წარსულიდან, როცა მათ მიიღეს გადაწყვეტილება სხვისი ზეგავლენით ან განიხილეთ ქვევით მოყვანილი მაგალითები.

მაგალითები

- მეგობრებთან ერთად წახვედი ფილმის სანახავად, რომელიც არ გაინტერესებდა;
- შენი ძმა თამაშობს ფეხბურთს, ამიტომ შენც ცდილობ ფეხბურთის გუნდში ჩაწერო;
- ყველა ფოტომოდელი ძალიან გამხდარია. გადაწყვიტე, გადახვიდე დიეტაზე, რომ მათსავით გამხდარი იყო.

საყურადღებო საკითხები

- ჩვენს გადაწყვეტილებებზე ხშირად ახდენს გავლენას მეგობრების, ოჯახის წევრების და სხვა სოციალური ჯგუფების აზრი. ჩვენზე გავლენას ახდენს, ასევე, მედია, ფილმები, ტელევიზია, წიგნები, ინტერნეტი, ჟურნალ-გაზეთები, რადიო. ეს ყველაფერი გარკვეულად ზემოქმედებს ჩვენს ყოველდღიურ გადაწყვეტილებებზე.

პირდაპირი და ირიბი გავლენა

10-15 წთ

ახლა განვიხილავთ გავლენის სხვადასხვა ტაქტიკას - რა ხერხებს იყენებენ იმისთვის, რომ ვინმე დაარწმუნონ იფიქროს, მოიქცეს ან ილაპარაკოს ისე, როგორც თვითონ თვლიან საჭიროდ. ზოგჯერ ადამიანზე პირდაპირი გავლენა ხდება, ზოგჯერ - ირიბი.

პირდაპირი გავლენა

მიანოდეთ კლასს პირდაპირი გავლენის განმარტება და სთხოვეთ, ჩაწერონ მოსწავლის რვეულში, *სიტყვარში 35-ე გვერდზე*.

პირდაპირი გავლენა: როდესაც ვინმე გაიძულებთ, რომ რაღაც გააკეთოთ. ამას აკეთებს დარწმუნების, დაძალების ან აბუჩად აგდების მეშვეობით.

1. სთხოვეთ მოსწავლეებს, გაიხსენონ, რა საშუალებებით უცდიათ სხვებს პირდაპირი გავლენა მოეხდინეთ მათზე (*თხოვნა, დაცინვა, დაშინება*). მოსწავლეების პასუხები ჩამოწერეთ დაფაზე.
2. სთხოვეთ კლასს, გადაშალონ მოსწავლის რვეულში *სამუშაო ფურცელი 3 (გვ. 10)* და პირდაპირი გავლენის გრაფაში ჩაწერონ პასუხები. თუ მოსწავლეებს არ ახსენდებათ გავლენის ყველა ფორმა, მიეცით მინიშნება, რომ ჩამონათვალში მოხვდეს პირდაპირი გავლენის ყველა მაგალითი, რომელიც დასახელებულია შემდეგ გვერდზე.
3. სთხოვეთ კლასს, მოიყვანონ მაგალითები პირდაპირი გავლენის ყველა ტიპისთვის. განიხილეთ ყველა მაგალითი. ეს მაგალითებიც შეუძლიათ ჩაიწერონ *სამუშაო ფურცელზე 3*.

პირდაპირი გავლენები:

- დაცინვა (*ბავშვები დაგცინიან იმის გამო, რომ სახლიდან მოგაქვს საუზმე. ეს გაიძულებს, რომ სკოლაში იყიდო საჭმელი*).
- გარიგება (*კლასელი გეუბნება, რომ თუ ლარს ასესხებ, შენი „საკუთესო მეგობარი გახდება“*. შენ შეიძლება მისცე ლარი).
- მიზეზების ან მაგალითების მოყვანა (*დედამ გითხრა, რომ თუ ფულს ვიდუოთამაშების (ჩამოტვირთვაში დახარჯავ, ველოსიპედის საყიდლად ფულს ველარ მიიღებ. იწყებ ფულის დაზოგვას*).
- დამცირება (*ბავშვებმა გითხრეს, რომ არ ხარ იმდენად ძლიერი, რომ მათ გუნდში ითამაშო. შეიძლება აღარ მოინდომო მათთან თამაში, რომ არ დაგცინონ*).
- მუქარა (*დაინახე, რომ შენმა ძმამ თეფში გატეხა, მაგრამ ძმა დაგემუქრა, რომ გცემს, თუ დააბეზლებ. ამიტომ შეიძლება, არ უთხრა დედას*).
- მოსყიდვა (*ამხანაგს უნდა შენი ახალი ვიდუოთამაში და გეუბნება, რომ თუ ვიდუოთამაშს მისცემ, ის მოგცემს თავის ორ თამაშს*).

ირიბი გავლენა+

1. მიაწოდეთ კლასს ირიბი გავლენის განმარტება და ჩააწერინეთ მოსწავლის რვეულის 35-ე გვერდზე. შეგიძლიათ, განმარტება დაფაზე დაწეროთ

ირიბი გავლენა: როდესაც გინდება სურვილი, რაღაც გააკეთო არა იმიტომ, რომ ვიღაცამ გითხრა, არამედ იმიტომ, რომ მოგწონს რომელიმე პიროვნების ან ჯგუფის ქცევა.

2. სთხოვეთ კლასს, დაფიქრდნენ და გაიხსენონ შემთხვევები, როცა გადაწყვეტილება მიიღეს ირიბი გავლენით (*სხვადასხვა მედია საშუალებები*). ჩამოწერეთ მოსწავლეთა პასუხები დაფაზე და სთხოვეთ მოსწავლეებს, ჩაიწერონ ეს პასუხები მოსწავლის რვეულში, *სამუშაო ფურცელზე 3 (გვ. 10)* ირიბი გავლენის გრაფაში. თუ მოსწავლეები არ დაასახელებენ ქვემოთ ჩამოთვლილ ყველა პასუხს, მიეცით მინიშნება, რომ დასახელდეს ყველა ფორმა, რაც მოცემულია შემდეგ გვერდზე.
3. სთხოვეთ კლასს, დაასახელონ ირიბი გავლენის თითოეული ტიპის მაგალითები. განიხილეთ ყველა მაგალითი. შეიძლება მათი ჩაწერა მოსწავლის რვეულში *სამუშაო ფურცელზე 3 (გვ. 10)*.

ირიბი გავლენები:

- ტელევიზია (თუ ტელევიზორში ხედავთ პროდუქტის კომერციულ რეკლამას, შეიძლება მოგინდეთ ამ ნივთის ყიდვა. თუ სატელევიზიო შოუს მონაწილეები რაღაცას აკეთებენ, შეიძლება გადაიღოთ მათი ქცევა)
- ინტერნეტი (თუ ინტერნეტში ნახეთ კომერციული რეკლამა, შეიძლება მოგინდეთ ამ ნივთის ყიდვა. თუ სიმღერა არის რაიმეს კეთებაზე ან რაიმე საგანზე, შეიძლება მოგინდეთ იგივე გააკეთოთ ან ეს საგანი იყიდოთ)
- რეკლამა (როდესაც რაიმეს რეკლამას უყურებთ, შეიძლება მოგინდეთ მისი ყიდვა. თუ ხალხი რაიმეს აკეთებს რეკლამაში, თქვენც შეიძლება გადაიღოთ ეს ქცევა)
- მისაბაძი მაგალითი (როლური მოდელი) (შეიძლება მოგინდეთ გააკეთოთ ის, რასაც აკეთებს ადამიანი, რომელიც მოგწონთ)
- ცნობილი და პოპულარული ადამიანები (შეიძლება მოგინდეთ გააკეთოთ იგივე, რასაც აკეთებენ პოპულარული ადამიანები)

საყურადღებო საკითხები

ჩვენ გავიგეთ, როგორ შეიძლება ჩვენს გადაწყვეტილებებზე გავლენის მოხდენა პირდაპირ და არაპირდაპირ. მნიშვნელოვანია გახსოვდეთ, რომ როცა იღებთ

გადაწყვეტილებას, ჰკითხეთ საკუთარ თავს: „თუ ვიღაცის ან რაღაცის გავლენით ვაკეთებ ამას?“

ჩემი სქემა (არასავალდებულო აქტივობა ან საშინაო დავალება)

7-10 წთ

1. აუხსენით მოსწავლეებს, რომ სქემის საშუალებით უნდა დაადგინონ ის ადამიანები, ვინც ყოველდღიურ ცხოვრებაში გავლენას ახდენს მათ გადაწყვეტილებებზე. მოსწავლეებმა უნდა გადაშალონ მოსწავლის რვეულში *სამუშაო ფურცელი 4 (გვ. 11)*. ამ გვერდის ცენტრში არის წრე, რომელშიც უნდა ჩაწერონ თავისი სახელი.
2. შემდეგ მოსწავლეები უნდა დაფიქრდნენ, ვინ არიან ის ადამიანები, ვინც გავლენას ახდენს მათ გადაწყვეტილებებზე. ყოველი გავლენისთვის მოსწავლეებმა უნდა გაავლონ წრიდან გამავალი ხაზი და ხაზის ბოლოს დაწერონ. მასწავლებელმა შეიძლება მოსწავლეებს აჩვენოს ამ გაკვეთილის ბოლოს მოცემული *დანართი 2, (გვ. 93)*, რომ მოსწავლეებმა უკეთ გაიგონ დავალება. მაგალითები შეიძლება მოიცავდეს პირად მოსაზრებებს, მეგობრების და ოჯახის შეხედულებებს, მედიის გავლენას.
3. თუ დრო გაქვთ, მიეცით მოსწავლეებს რამდენიმე წუთი დავალების შესასრულებლად. შემდეგ მოსწავლეებს შეუძლიათ გააცნონ თავისი სქემა კლასს ან მცირე ჯგუფს.

თავისუფალი თემა: გადაწყვეტილების მიღება (არასავალდებულო აქტივობა ან საშინაო დავალება)

5 წთ

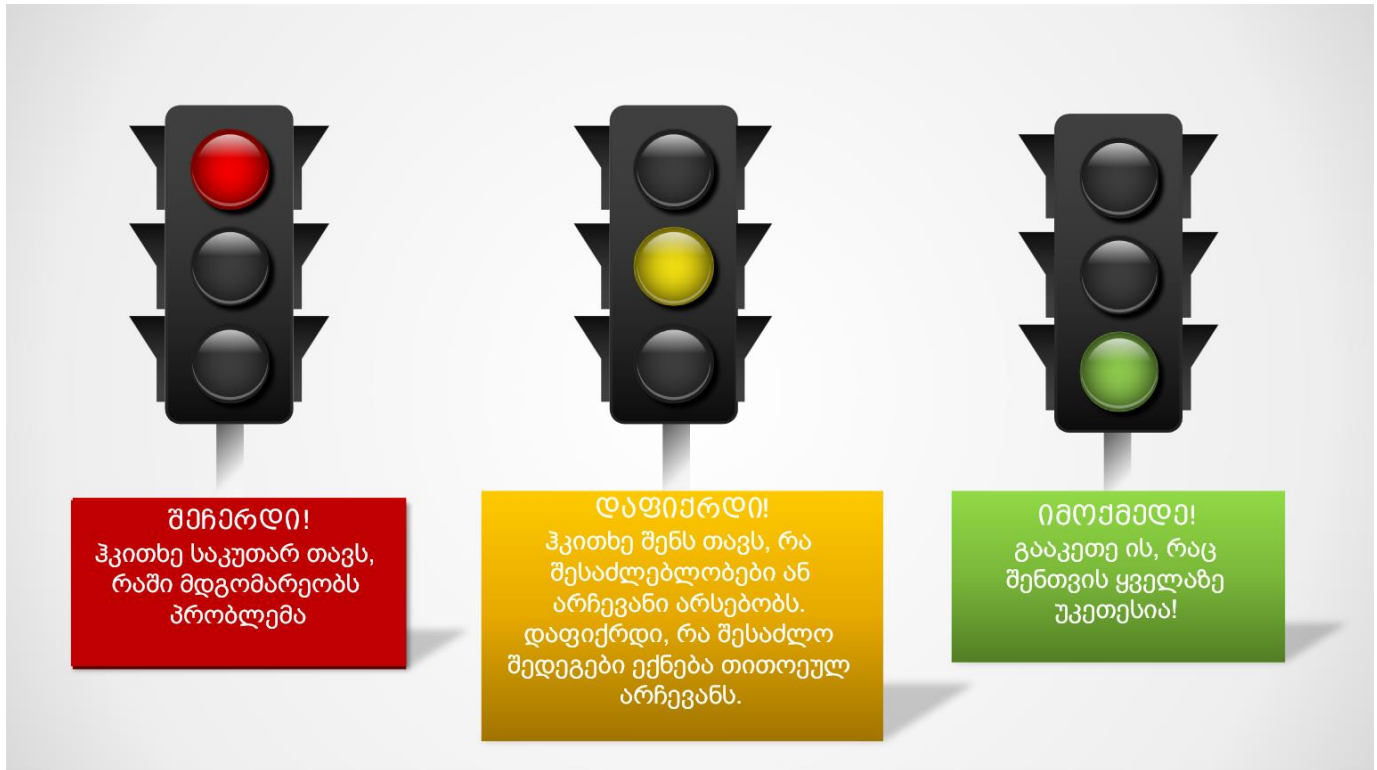
1. ახლა, როდესაც კლასი გაეცნო გაკვეთილის ძირითად საკითხებს, სთხოვეთ, მოსწავლის რვეულში გადაშალონ *სამუშაო ფურცელი 5 (გვ. 12)* და გააკეთონ ჩანაწერი ამ გვერდზე. შეახსენეთ მოსწავლეებს, რომ თავიანთ პასუხებში გამოიყენონ ის მოსაზრებები, რომლებზეც მსჯელობდნენ კლასში.
2. თუ არის საკმარისი დრო, მსურველებს მიეცით საშუალება, კლასს გააცნონ საკუთარი პასუხები. ასევე, უთხარით, რომ კარგი იქნება, თუ მშობლებსაც გააცნობენ თავის პასუხებს.

შეტამება

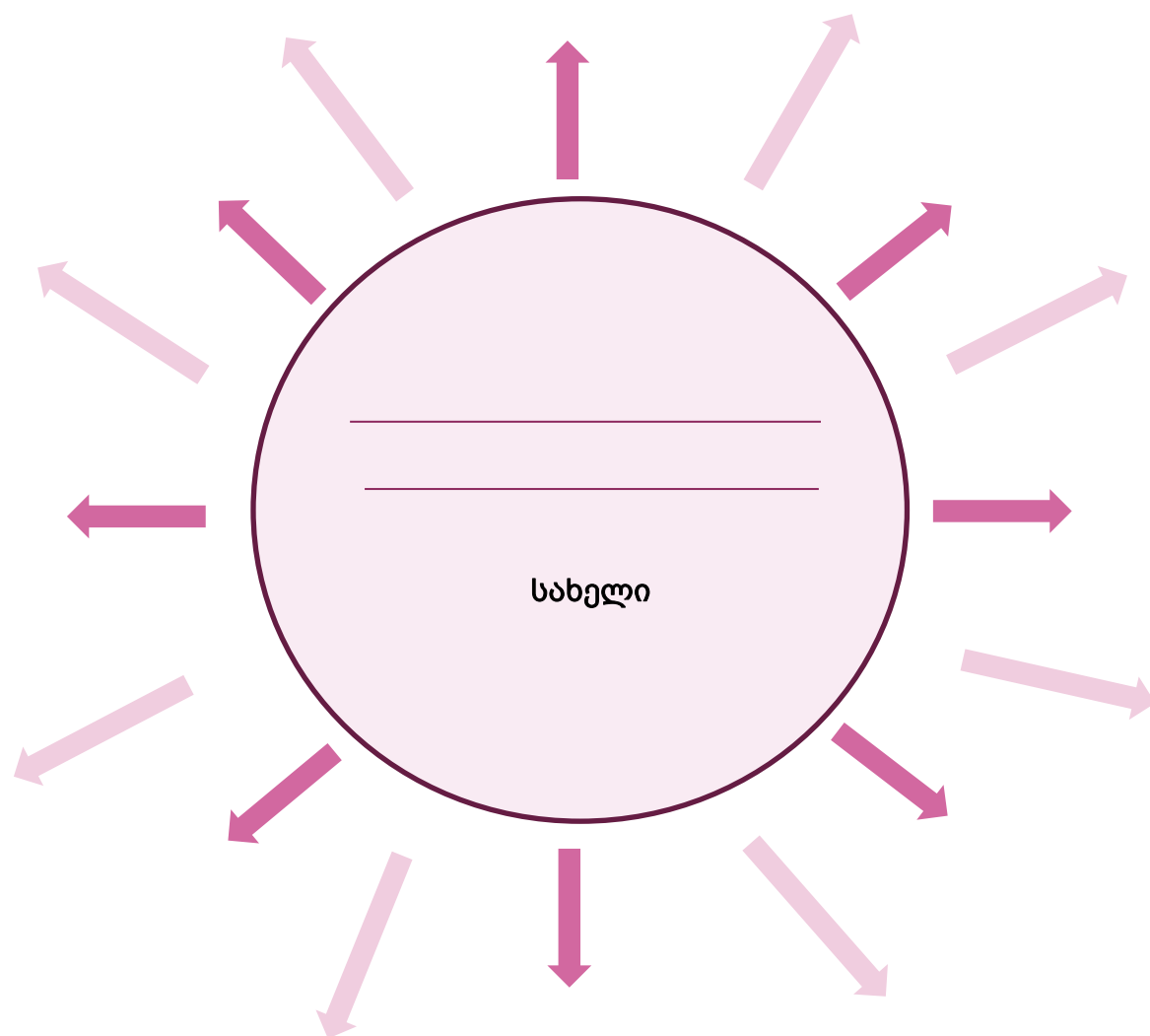
- ჩვენ ყოველდღე გვიწევს გადაწყვეტილებების მიღება. ზოგ გადაწყვეტილებას დაუფიქრებლად ვიღებთ, ზოგჯერ კი გვჭირდება დიდი დრო და გონების დაძაბვა რომ გავარკვიოთ, სხვების გავლენის ქვეშ ვართ თუ ნამდვილად ჩვენ გვინდა ეს.
- რაც უფრო ემატება ასაკი ადამიანს, მით უფრო ხშირად უწევს გადაწყვეტილების მიღება რთულ პრობლემებთან დაკავშირებით. იმის ცოდნა, რომ ჩვენს გადაწყვეტილებებზე ზოგჯერ სხვები ახდენენ გავლენას, საშუალებას მოგვცემს, მივიღოთ ჩვენთვის საუკეთესო გადაწყვეტილებები და არ გვმართავდეს პირდაპირი ან ირიბი გავლენები.

დანართი 1. გადაწყვეტილების მიღება

გადაწყვეტილების ძირითადი ნაბიჯები: შეჩერდი-დაფიქრდი-იმოქმედე!



დანართი 2.



ცხოვრებისეული უნარების სწავლების პროგრამა

წერილი ოჯახს

ცხოვრებაში უამრავ გადაწყვეტილებას ვიღებთ. ზოგი გადაწყვეტილების მიღება ადვილია. მაგალითად, რა ჩავიცვა დილით ან რა ვჭამო. ზოგი გადაწყვეტილების მიღება კი რთულია და უფრო სერიოზულ შედეგებთანაა დაკავშირებული. ბავშვები გადაწყვეტილების მიღებისას განიცდიან პირდაპირ და ირიბ ზეგავლენას. პირდაპირი ზეგავლენის მაგალითებია დარწმუნება, მოსყიდვა ან დაშინება. ირიბ ზეგავლენას ახდენს მედია, რეკლამა, ცნობილი ან პოპულარული ადამიანების ქცევა. ბავშვებისთვის დამახასიათებელია ნაჩქარევი გადაწყვეტილებების მიღება, არ უფიქრდებიან, რამ მოახდინა ზეგავლენა მათ არჩევანზე. ერთ-ერთი გზა იმისათვის, რომ ბავშვებს ავარიდოთ არასწორი გადაწყვეტილებების მიღება, არის გავაგებინოთ, როგორ ახდენენ მათზე ზეგავლენას სხვები.

კლასში თქვენმა შვილმა ისწავლა, რას ნიშნავს გადაწყვეტილება და რა ახდენს პირდაპირ ან ირიბ ზეგავლენას მის გადაწყვეტილებებზე, შეადგინა მის გადაწყვეტილებებზე მოქმედი ზეგავლენების გრაფიკული გამოსახულება. კარგი იქნება, თუ სთხოვთ თქვენს შვილს, გაგაცნოთ ეს სქემა.

თქვენ შეგიძლიათ ხელი შეუწყოთ შვილის გადაწყვეტილების მიღების უნარის განვითარებას. როდესაც ის რაიმეს ყიდვას დააპირებს ან თქვენ გთხოვთ რამის ყიდვას, ჰკითხეთ, რამ მოახდინა გავლენა, რატომ მოუნდა ეს. რაც მეტად გააცნობიერებს ბავშვი გავლენებს, მით მეტად შეეძლება მიიღოს ისეთი გადაწყვეტილებები, რომლებიც ეფუძნება მის პირად შეხედულებებს და ღირებულებებს და არა სხვების ზეგავლენას.

გმადლობთ დახმარებისთვის.

პატივისცემით,

3. თამბაქო

ცნობილია, რომ თამბაქოს გასინჯვა სულ უფრო და უფრო ადრეულ ასაკში ხდება. მაგრამ იმ დროისათვის, როცა ბავშვი პირველად ცდის სიგარეტის მოწევას, მას უკვე ჩამოყალიბებული აქვს გარკვეული განწყობა მოწვევის მიმართ. საზოგადოება გარკვეულწილად ხელს უწყობს თამბაქოს მიმართ პოზიტიური განწყობის ჩამოყალიბებას. ბავშვი ხედავს თავის გარემოში მწველ ადამიანებს და ბუნებრივია, რომ მასაც უჩნდება ინტერესი.

კვლევებმა დაადასტურა, რომ თუ ადამიანი არ იწყებს მოწევას 21 წლამდე, მეტი ალბათობით, არც შემდგომში დაიწყებს. ადრე მასწავლებლები თამბაქოს შესახებ მხოლოდ უფროსკლასელებს ესაუბრებოდნენ, მაგრამ აღმოჩნდა, რომ ეს ძალისხმევა ძალიან დაგვიანებულია. ამ დროისათვის, თუნდაც მოსწავლეებს არ ჰქონდეთ გასინჯული თამბაქო, მოწვევის მიმართ განწყობა უკვე ჩამოყალიბებული აქვთ.

ახალი კვლევების საფუძველზე რეკომენდებულია, რომ თამბაქოს შესახებ მოსწავლეებს ვესაუბროთ დაწყებით კლასებში. ამ ასაკში მიღებული ცოდნა მათ დაეხმარება, არ მოექცნენ იმ ინფორმაციის გავლენის ქვეშ, რასაც ისინი იღებენ საზოგადოებისგან. დღევანდელი გაკვეთილი თქვენს მოსწავლეებს გააცნობს მოწვევის შედეგებს. მოსწავლეები შეიტყობენ, როგორ იმოქმედებს ნიკოტინი მათ გულისცემაზე, როგორ შეიძლება მოწევამ გამოიწვიოს ფილტვის დაავადება და როგორ გამოიყურება მწველი ადამიანის ფილტვები. ეს აქტივობები მისცემს მოსწავლეებს ცოდნას იმის შესახებ, თუ როგორ მოქმედებს სხეულზე მოწევა და ნიკოტინი.

როგორც მასწავლებელს, თქვენ შეგიძლიათ გადამწყვეტი როლი შეასრულოთ თქვენს მოსწავლეებში მოწვევის მიმართ განწყობის ჩამოყალიბებაში. თამბაქოს შესახებ ინფორმაციის მიწოდება არ სრულდება დღევანდელი გაკვეთილით. გაკვეთილის გეგმაში მოწოდებულია თამბაქოს თემის სასწავლო გეგმაში ინტეგრაციის შესაძლო ვარიანტები. გარდა ამისა, გაკვეთილს თან ერთვის წერილი მშობლებს, რომელიც შეგიძლიათ სახლში გაატანოთ თქვენს მოსწავლეებს. სკოლისა და მშობლების თანამშრომლობა შექმნის ალბრდის საუკეთესო გარემოს, რაც ხელს შეუწყობს მოსწავლეების ჩამოყალიბებას თამბაქოს, ალკოჰოლისა და ნარკოტიკებისგან თავისუფალ ადამიანებად.

გაკვეთილის მიზანი

მოსწავლეებმა გაიგონ, რა გავლენას ახდენს მათ სხეულზე ნიკოტინისა და თამბაქოს პროდუქტების ზემოქმედება.

ამოცანები

მოსწავლეები შეძლებენ:

- ივარჯიშონ საკუთარი პულსის გასინჯვაში.
- შეადარონ მოსვენებული გულისცემა „მწველის“ გულისცემას.
- იმსჯელონ კავშირზე აჩქარებულ გულისცემასა და გულსისხლძარღვთა დაავადებებს შორის.
- გაიგონ განსხვავება ჯანმრთელ ფილტვებსა და კუპრით სავსე ფილტვებს შორის.
- გაიგონ, რა ემართება ალვეოლებს, როცა ადამიანი ეწევა.
- გაიგონ, რამდენი კუპრი ხვდება ფილტვებში, თუ ადამიანი დღეში ერთ კოლოფ სიგარეტს ეწევა.
- დაინახონ, როგორ გამოიყურება ფილტვებში მოხვედრილი სიგარეტის კუპრი.



საჭირო დრო

35-45 წთ



საჭირო მასალა

- 1 მშრალი ღრუბელი და 1 სველი ღრუბელი
- ჰაერბუშტუკოვანი შესაფუთი მასალის ნაჭერი
- ქილა სამანქანო ზეთით (ან მუქი, მოშავო სქელი სიროფით ან რომელიმე სხვა მუქი, სქელი, ბლანტი სითხით); შუშის გამჭვირვალე სუფთა ქიქა 250 მლ ან უფრო დიდი
- მოსწავლის რვეული

წინასწარ მომზადება

დარწმუნდით, რომ ერთი ღრუბელი გაჟღენთილია წყლით.



სიტყვარი

- სტიმულანტი
- ემფიზემა



სასწავლო გეგმაში ინტეგრირება

საბუნებისმეტყველო საგნები

შემომწმებინეთ მოსწავლეებს საკუთარი პულისი სხვადასხვა მდგომარეობაში - წოლისას, ჯდომისას, ფეხზე დგომისას. შეადარეთ და განიხილეთ, რატომაა გულისცემა განსხვავებული სხვადასხვა მდგომარეობაში. როგორ მუშაობს გული და როგორ ხდება გულიდან სისხლის გადატყორცნა სისხლძარღვებში.

მათემატიკა

გააკეთებინეთ კლასს ცხრილები და გრაფიკები, სადაც ასახული იქნება მათი პულისი სხვადასხვა დღეს და დღის სახვადასხვა მონაკვეთში.

საშინაო დავალება

→ მოსწავლის რვეული, სამუშაო ფურცელი 7 (გვ.16), სურვილისამებრ



გაკვეთილის აღწერა

შესავალი

ჩვენს ქვეყანაში ბევრი ადამიანი ეწევა. ხშირად მოწვევას იწყებენ გასართობად ან ინტერესის დასაკმაყოფილებლად. სამწუხაროდ, მოწვევა მალე იქცევა ჩვევად, რომლის მოშორებაც ძნელია. მოწვევა იწვევს ბევრ დავადებას, რომლებიც აზიანებენ ადამიანის სხეულს. დღეს ჩვენ ვნახავთ, რა ხდება ორგანიზმში, როცა ადამიანი ეწევა.

მონევის შედეგები

4-6 წთ

1. ჰკითხეთ კლასს, იცნობენ თუ არა ვინმეს, ვინც ეწევა სიგარეტს ან ელექტროსიგარეტს. მოსწავლეებს შეუძლიათ თქვან „დიახ“ ხელის აწევით (არ არის საჭირო იკითხოთ მწვევლის ვინაობა).
2. ჰკითხეთ მოსწავლეებს, რას იწვევს მოწვევა. ეს შეიძლება იცოდნენ იმ ადამიანებისგან, ვინც ეწევა. შეახსენეთ კლასს, რომ შარშან ისწავლეს ზოგიერთი რამ ამის შესახებ. შეგიძლიათ მოწვევის შედეგები ჩამოწეროთ დაფაზე.

3. გაამახვილეთ ყურადღება იმაზე, რომ მოწვევის ზოგიერთი შედეგი მაშინვე იჩენს თავს. ასეთია გულისცემის აჩქარება. ზოგი შედეგი კი მოგვიანებით, წლების შემდეგ დგება. ასეთებია კიბო, გულის დაავადება და ფილტვის ემფიზემა.
4. დანართი 1-ის (ვაკვეთილის ბოლოს, გვ. 103) გამოყენებით, დამატებით განიხილეთ მოწვევის უშუალო და შორეული შედეგები, თუ ისინი არ დაასახელებს მოსწავლეებმა.

საყურადღებო საკითხები

→ თამბაქოს მოწვევის როგორც უშუალო, ისე შორეული შედეგები საფრთხეს უქმნის მწვევლის ჯანმრთელობას და კეთილდღეობას.

დემონსტრირება 1. ნიკოტინი სტიმულანტია

12-15 წთ

1. ჰკითხეთ მოსწავლეებს, თამბაქოში შემავალი რომელი ნივთიერება იწვევს დამოკიდებულებას (*ნიკოტინი*).
2. აუხსენით მოსწავლეებს, რომ ნიკოტინი არის ნივთიერება, რომელიც მიეკუთვნება სტიმულანტების ჯგუფს. დაწერეთ დაფაზე სტიმულანტის განმარტება.

სტიმულანტი: ნივთიერება, რომელიც აჩქარებს სხეულში მიმდინარე პროცესებს.

3. სთხოვეთ კლასს, გადაშალონ მოსწავლის რვეულში გვ 35-ე და ჩაიწერონ სტიმულანტის განმარტება ლექსიკონში.
4. აჩვენეთ მოსწავლეებს, სად და როგორ გასინჯონ საკუთარი პულსი. (*მაჯაბე ცერა თითის მხარეს ან საძილე არტერიამზე კისრის ორივე მხარეს*). შეახსენეთ მოსწავლეებს, რომ პულსი არ უნდა გაიზომონ ცერა თითით, რადგან ამ თითს თავისი პულსაცია აქვს. პულსი უნდა მოძებნონ საჩვენებელი და შუა თითებით.
5. როცა ყველა მოსწავლე იპოვის თავის პულსს, აუხსენით, რომ პულსის გასაზომად უნდა დათვალონ დარტყმები 1 წუთის განმავლობაში. უთხარით, რომ უნდა დაითვალონ 60 წამის განმავლობაში, მაგრამ არსებობს უფრო იოლი გზა (*ზოგს შეიძლება ნასწავლი ჰქონდეს პულსის გაზომვა საბუნებისმეტყველო საგნებში*). უფრო ადვილია, პულსი დავთვალოთ 10 წამის განმავლობაში და შემდეგ გავამრავლოთ ექვსზე.

6. მას შემდეგ, რაც ყველა მოსწავლე მოძებნის საკუთარ პულსს, სთხოვეთ დაიწყოთ დათვლა თქვენს ნიშანზე და შეაჩერეთ 10 წამის შემდეგ. სთხოვეთ, რიცხვი გაამრავლონ 6-ზე და ჩაწერონ მოსწავლის რვეულში *სამუშაო ფურცელზე 6 (გვ. 15)* გრაფაში „მშვიდი გულისცემა“.
7. დაწერეთ დაფაზე შემდეგი კატეგორიები: 50-ზე ნაკლები, 51-60, 61-70, 71-80, 81-90, 91-100, 101-110, 111-120 და 120-ზე მეტი. სთხოვეთ მოსწავლეებს, ხელი აწიონ და დათვალოთ, რამდენ მოსწავლეს აქვს მოსვენებულ მდგომარეობაში თითოეული კატეგორიის შესატყვისი პულსი.
8. უთხარით მოსწავლეებს, რომ შეგვიძლია, წარმოვიდგინოთ, რა ხდება ორგანიზმში სიგარეტის მოწევის შემდეგ. შეახსენეთ, რომ ნიკოტინი არის სტიმულანტი და აჩქარებს პროცესებს სხეულში. ჰკითხეთ, რომელი ბუნებრივი გზით შეიძლება სხეულში პროცესების აჩქარება? *(ვარჯიში)* ააყენეთ მოსწავლეები და გააკეთებინეთ ადგილზე სირბილი და ადგილზე ხტუნაობა 45-60 წამის განმავლობაში.
9. უთხარით მოსწავლეებს, გაჩერდნენ, მოძებნონ პულსი და დაიწყოთ დათვლა თქვენს ნიშანზე. 10 წამის შემდეგ შეაწყვიტინეთ, გაამრავლებინეთ 6-ზე და უთხარით, რომ ჩაიწერონ მიღებული რიცხვი მოსწავლის რვეულში *სამუშაო ფურცელზე 6 (გვ. 15)* გრაფაში „გულისცემა მოწევისას“. დათვალოთ დაფაზე ჩამოწერილი თითოეული კატეგორიის სიხშირე კლასში და მეორე სვეტში ჩამოწერეთ მშვიდი გულისცემის გვერდით. *(უკეთესი ვიზუალური ეფექტისთვის შეგიძლიათ რაოდენობები სხვადასხვა ფერის ცარციით დაწეროთ).*
10. მოსწავლეებს გაუკვირდებათ, რამდენად მაღალია მათი გულისცემა მეორე გაზომვისას. უთხარით, რომ თუ წარმოიდგენენ, რომ ადამიანის გულს ასე ემართება ყოველი სიგარეტის მოწევისას, რა შედეგამდე შეიძლება მიიყვანოს ამან გული? *(გადაღლა, დასუსტება, გულის შეტევა)*
11. მოსწავლეებმა შეიძლება იკითხონ „ჩვენ გვეგონა, რომ ვარჯიში სასარგებლოა“. ამ კითხვაზე პასუხია ის, რომ გული არის კუნთი და ვარჯიში არის მისი გაძლიერების ჯანსაღი გზა. ისევე, როგორც მკლავების მოხრის ვარჯიში აძლიერებს ორთავა კუნთს (ბიცეფსს). ნიკოტინი კი არის ქიმიური ნივთიერება, რომელიც აჩქარებს გულისცემას. ის არ არის ჯანსაღი. გარდა ამისა, ადამიანი ვარჯიშობს გარკვეული დროის განმავლობაში და შემდეგ გული ისვენებს. მწვეელი ადამიანის გულს კი, დასვენების საშუალება არ ეძლევა.

საყურადღებო საკითხები

- ნიკოტინი არის სტიმულანტი და შედის სიგარეტის და ელექტროსიგარეტის შემადგენლობაში. ის ხელოვნურად აჩქარებს გულისცემას. ის არის ერთ-ერთი მიზეზი იმისა, რომ მწვეელ ადამიანებს გულის დაავადების და მაღალი წნევის მეტი საფრთხე აქვთ.

1. აჩვენეთ მოსწავლეებს ორი ღრუბელი. უთხარით, რომ ნამიანი, რბილი ღრუბელი ჰგავს ჯანმრთელი ფილტვის ქსოვილს. მშრალი უხეში ღრუბელი ჰგავს კუპრით დამძიმებულ ფილტვის ქსოვილს.
2. მიეცით მოსწავლეებს საშუალება, იგრძნონ განსხვავება ორ ღრუბელს შორის.
3. უთხარით მოსწავლეებს, რომ ალვეოლები არის პატარა ბუშტუკები ფილტვებში, რომლებშიც ხვდება ჟანგბადი, როცა ვსუნთქავთ.
4. უთხარით მოსწავლეებს, რომ თამბაქოს კვამლის ზემოქმედებით ალვეოლები ისეთივე უხეში ხდება, როგორც ეს მშრალი ღრუბელი და სკდება. ამას ეწოდება ემფიზემა. ჩააწერინეთ მოსწავლეებს ემფიზემას განმარტება მოსწავლის რვეულის *სიტყვარში 35 გვერდზე*.

ემფიზემა: ფილტვის დაავადება, რომელსაც ძირითადად იწვევს მოწევა და რომლის დროსაც ალვეოლები სკდება. შედეგად, ადამიანს თანდათან სულ უფრო მეტად უძნელდება სუნთქვა.

5. გამოიყენეთ ჰაერბუშტუკოვანი შესაფუთი მასალა აუდიოვიზუალური დემონსტრირებისთვის. ნელა, სათითაოდ გახეთქეთ ბუშტუკები და უთხარით მოსწავლეებს „რაც უფრო მეტს ეწევა ადამიანი, მით მეტი ალვეოლები სკდება“. გააგრძელეთ ბუშტუკების გახეთქვა და თქვით, რომ რაც მეტი ალვეოლი სკდება, მით უფრო მძიმდება ემფიზემა. დიდი ხნის მანძილზე, მიუხედავად იმისა, რომ ადამიანმა იცის, რომ უფრო და უფრო ავად ხდება, მოწევას არ წყვეტს, რადგან ის დამოკიდებულია ნიკოტინზე.
6. ჰკითხეთ მოსწავლეებს, რა ხდება, როცა ალვეოლები სკდება (*გაძნელებულია სუნთქვა*). ადამიანი შეისუნთქავს ჟანგბადს, მაგრამ ამ ჟანგბადისთვის ადგილი ფილტვებში სულ უფრო და უფრო მცირდება, რადგან ალვეოლები სკდება და მათი აღდგენა არ ხდება.

 **საყურადღებო საკითხები**

- ალვეოლები არის ჰაერის ბუშტუკები ფილტვებში. თუ ადამიანი ეწევა, მისი ფილტვის რბილი და ნაზი ქსოვილი შრება და უხეშდება. ასეთ დროს ალვეოლები შეიძლება გასკდეს, რაც აძნელებს სუნთქვას. როცა ალვეოლები სკდება, შეიძლება ჩამოყალიბდეს დაავადება, რომელსაც ეწოდება ემფიზემა.
- ემფიზემა არის დაავადება, რომლის დროსაც სულ უფრო ძნელდება სუნთქვა. ემფიზემით დაავადებულ ადამიანთა უდიდესი ნაწილი დაავადდა იმიტომ, რომ ეწეოდა. მაშინაც კი, როცა იციან, რომ სუნთქვა თანდათან უფრო

გაუძნელდებათ, ვერ წყვეტენ მოწევას, რადგან დამოკიდებული არიან თამბაქოზე.

დემონსტრირება 3. ფილტვებში მოხვედრილი კუპრი

7-10 წთ

1. აიღეთ ქილა სამანქანო ზეთით და აჩვენეთ მოსწავლეებს მუქი წებოვანი სითხე.
2. უთხარით მოსწავლეებს, რომ დაახლოებით ასე გამოიყურება კუპრი. *(მოსწავლეებს შეიძლება გაახსენდეთ, რომ ეს ზეთი გავს ფისს, რომელსაც იყენებენ ასფალტის დაგებისას. დაეთანხმეთ).*
3. აჩვენეთ მოსწავლეებს სუფთა ქიქა. ჰკითხეთ, მათი აზრით რამდენი კუპრი იქნება იმ ადამიანის ფილტვებში, რომელიც დღეში ერთ კოლოფ სიგარეტს ეწევა.
4. ჩაასხით ცოტა ზეთი ქიქაში და იკითხეთ, არის თუ არა ეს საკმარისი.
5. გააგრძელეთ ცოტ-ცოტა რაოდენობით ზეთის ჩასხმა, სანამ 250 მლ ქიქა გაივსება
6. უთხარით მოსწავლეებს, რომ ექიმებმა იკვლიეს და დაადგინეს, რომ ამ რაოდენობის კუპრი ხვდება ფილტვებში, როცა ადამიანი ეწევა 1 კოლოფს დღეში. ამიტომ შავდება მწვევლი ადამიანის ფილტვები. ფილტვებს აშავებს კუპრი.

საყურადღებო საკითხები

→ სიგარეტის მოწევა საფრთხეს უქმნის ფილტვებს. ფილტვებში გროვდება კუპრი და აშავებს მათ. ორგანიზმი ცდილობს გამოდევნოს კუპრი, მაგრამ ადამიანი უფრო ხშირად ეწევა, ვიდრე ორგანიზმი ასწრებს უკვე მოხვედრილი კუპრის გამოდევნას. მაგრამ თუ ადამიანმა შეწყვიტა მოწევა, იწყება ორგანიზმის გაწმენდა კუპრისგან. ერთი ან ორი წლის შემდეგ, თუ ადამიანმა ისევ არ დაიწყო მოწევა, კუპრი მთლიანად გამოიდევენება ფილტვებიდან (მაგრამ ალვეოლების აღდგენა შეუძლებელია).

1. ახლა, როდესაც კლასი გაეცნო გაკვეთილის თემის ძირითად საკითხებს, სთხოვეთ, გადაშალონ სამუშაო ფურცელი 7 (გვ 16) და შეავსონ გვერდი. შეახსენეთ მოსწავლეებს, რომ პასუხებში გამოიყენონ კლასში განხილული მოსაზრებები.
2. თუ დრო დარჩა, მსურველებს შეუძლიათ გაუზიარონ კლასს თავისი პასუხები. კარგი იქნება, თუ მშობლებსაც გააცნობენ თავის პასუხებს.

შეჯამება

- თამბაქოს მოწვევის უშუალო და შორეული შედეგები სახიფათოა ადამიანის ჯანმრთელობისა და კეთილდღეობისათვის.
- იმისთვის, რომ თავიდან ავიცილოთ ეს პრობლემები, პირველ რიგში, არ უნდა დავიწყოთ მოწვევა.

დანართი 1. მონვევის შედეგები

მონვევის უშუალო და შორეული შედეგები

უშუალო შედეგები

- თვალები - იწვევს თვალების ჩაწითლებას
- პირი - გემოს შეგრძნების დაქვეითება, ცუდი სუნი პირიდან და პირის ღრუს ინფექციები
- ცხვირი - ქვეითდება ყნოსვის შეგრძნება
- კანი - სახის კანზე ნაადრევად ჩნდება ნაოჭები
- კბილები და თითები - კბილებზე და თითებზე ჩნდება მოყავისფრო ყვითელი ლაქები
- გული - აჩქარებს გულისცემას
- ფილტვები - ფილტვები შავდება კუპრისგან

შორეული შედეგები

- ფილტვები - ყალიბდება ქრონიკული ბრონქიტი, ემფიზემა ან ფილტვის კიბო
- გული - იწვევს გულის დაავადებებს
- ტვინი - იწვევს ინსულტს
- პირი - იწვევს პირის ღრუს კიბოს

ცხოვრებისეული უნარების სწავლების პროგრამა

წერილი ოჯახს

მოზარდებში თამბაქოს მოწევა ეპიდემიასავით გავრცელდა. ბავშვები პირველ სიგარეტს ისე ადრე სინჯავენ, როგორც არასდროს აქამდე. ამ საგანგაშო ტენდენციასთან საბრძოლველად სკოლაში დაიწყო მოწევის პრევენციის პროგრამა.

თქვენს შვილს ჩაუტარდა გაკვეთილი მოწევის შესახებ და მონაწილეობა მიიღო ექსპერიმენტში, რომელიც თვალსაჩინოდ აჩვენებს, როგორ იწვევს მოწევა ფილტვის ემფიზემას და რა ემართება გულს, როცა ადამიანი ეწევა. კლასმა ისიც ნახა, რა ხდება ფილტვებში მოწევის შედეგად. კარგი იქნება, თუ ჰკითხავთ შვილს ამ ექსპერიმენტის შესახებ.

მნიშვნელოვანია, რომ თუ მშობლები ეწევიან, მეტად მოსალოდნელია, რომ მათი შვილებიც დაიწყებენ მოწევას. თუ თქვენ ეწევით და ოდესმე გიცდიათ თავის დანებება, შეგიძლიათ ესაუბროთ თქვენს შვილს ამის შესახებ. კარგი იქნება, თუ არ მოწევთ თქვენი შვილის თანდასწრებით.

პატივისცემით,

4. რეკლამა

რეკლამის ინდუსტრიის უპირველესი მიზანია, დაარწმუნოს ადამიანები, შეიძინონ გასაყიდი პროდუქტი. წლების მანძილზე, რეკლამის დამამზადებლებმა შეცვალეს მარკეტინგული სტრატეგია. მათ აღმოაჩინეს, რომ ადამიანს საკმაოდ ადრეულ ასაკში უყალიბდება განწყობები გარკვეული ქცევების მიმართ. ამასთან, ახალგაზრდები უფრო გულუბრყვილოები არიან და მათზე შთაბეჭდილების მოხდენა უფრო ადვილია, ვიდრე მოზრდილებზე. ისინი შეიძლება ვერც მიხვდნენ, რომ მათი სურვილებით მანიპულირება ხდება.

გარდატეხის ასაკში იწყება თამბაქოსა და ალკოჰოლის მოხმარებასთან დაკავშირებული ექსპერიმენტები. თამბაქოს ნაწარმის რეკლამირება აკრძალულია. ალკოჰოლური სასმელის რეკლამაც გარკვეული შეზღუდვებით არის ნებადართული, მაგრამ საკმაოდ ხშირად გვხვდება ენერგეტიკული სასმელების რეკლამა. ენერგეტიკული სასმელები კი, საზიანოა ჯანმრთელობისთვის, პირველ რიგში, კოფეინის მაღალი შემცველობის გამო.

დღეისათვის განსაკუთრებით მნიშვნელოვანია, გავაცნოთ ბავშვებს ის ტექნიკები, რომლებსაც სარეკლამო კომპანიები იყენებენ მომხმარებლის მისაზიდად. რაც უფრო მეტი ეცოდინებათ მოსწავლეებს, მით უფრო დაცულები იქნებიან ნებისმიერი რეკლამის ბრმად მიმღებლობისგან. განხილული იქნება ის ხრიკებიც, რასაც რეკლამის შემქმნელები იყენებენ მომხმარებლის მისაზიდად. შემდეგ მოსწავლეებს მიეცემათ შესაძლებლობა, თავად გამოიყენონ ეს სტრატეგიები ჯანსაღი პროდუქტის რეკლამის შესაქმნელად.

როგორც მასწავლებელს, შეგიძლიათ გადამწყვეტი როლი შეასრულოთ თქვენს მოსწავლეებში რეკლამის კრიტიკულად გაანალიზების უნარის ჩამოყალიბებაში. რეკლამის ანალიზის თემა ამ გაკვეთილით არ ამოიწურება. გაკვეთილის გეგმაში მოწოდებულია იდეები ამ თემის სასწავლო გეგმაში ინტეგრაციისთვის. გაკვეთილს ერთვის მშობლებისთვის განკუთვნილი წერილიც. სკოლისა და მშობლების თანამშრომლობა ხელს შეუწყობს მოსწავლეებში რეკლამის კრიტიკულ აღქმას, თამბაქოს, ალკოჰოლისა და სხვა ფსიქოაქტიური ნივთიერებების მოხმარებისგან თავისუფალ ადამიანებად ჩამოყალიბებას.

გაკვეთილის მიზანი

მოსწავლეების გათვითცნობიერება იმ მეთოდებში, რასაც იყენებენ რეკლამის შემქმნელები ხალხის დასარწმუნებლად, იყიდონ ესა თუ ის პროდუქტი.

ამოცანები

მოსწავლეები შეძლებენ:

- იმსჯელონ სარეკლამო ხერხების შესახებ
- გააანალიზონ სხვადასხვა პროდუქციის რეკლამა



საჭირო დრო

30-40 წთ



საჭირო მასალა

მოსწავლის რვეული

სპეციალური მომზადება

არ ესაჭიროება



სიტყვარი

→ ცდუნება



ინტეგრაცია სასწავლო გეგმაში

სამოქალაქო განათლება

რეკლამების შექმნა ისტორიული მნიშვნელობის მქონე პროდუქტებისთვის, მაგალითად, ელექტრონათურა, ავტომობილი, ტელევიზორი და ა.შ.

ლიტერატურა

დაწერონ წერილი კანონმდებლებთან, მთავრობის წევრებთან, ენერგეტიკული სასმელების მწარმოებელი კომპანიების ხელმძღვანელებთან გასაგზავნად, სადაც განმარტებული იქნება, როგორ არის გამიზნული რეკლამები ბავშვებსა და მოზარდებზე გავლენის მოსახდენად.

საშინაო დავალება

მოსწავლის რვეული, თავისუფალი თემა სამუშაო ფურცელი 9 (გვ. 19)



გაკვეთილის აღწერა

შესავალი

ჩვენ უკვე ვიცით, რომ ხშირად ხდება ისეთი პროდუქტების რეკლამირება, რომლებიც მავნე გავლენას ახდენს ორგანიზმზე, მაგალითად, ენერგეტიკული სასმელები, რომლებიც შეიცავს დიდი რაოდენობით კოფეინს და იწვევს გულისცემის აჩქარებას და წნევის მომატებას. რეკლამებში არაფერია ნათქვამი იმაზე, რა საფრთხეს შეიცავს მათი მიღება. პირიქით, რეკლამა ცდილობს, უფრო მიმზიდველად წარმოაჩინოს ეს პროდუქტები სხვადასხვა ხერხებით. შეიძლება გახსოვთ ეს ხერხები გასული წლიდან.

სარეკლამო ტექნიკები

7-10 წთ

1. ჰკითხეთ კლასს, რომელი სარეკლამო ტექნიკები ახსოვთ შარშანდელი გაკვეთილიდან
2. სთხოვეთ მოსწავლეებს, გადაშალონ *გვ.17 მოსწავლის რვეულში* და გაეცნონ სარეკლამო ტექნიკებს:

სარეკლამო ტექნიკები

- მოდურობა - ყველა ასე იქცევა, ე.ი. შენც ასე უნდა მოიქცე
- გარეგნული მიმზიდველობა - თუ ასე მოიქცევი, უფრო მიმზიდველი გახდები
- გართობა - ეს სახალისოა
- პოპულარობა - თუ ასე მოიქცევი, პოპულარული გახდები
- ჭანსალი - ამ ბრენდის პროდუქტი უფრო ჭანსალია, ვიდრე სხვა მსგავსი პროდუქტები
- სარგებელი - თუ ჩვენს პროდუქტს იყიდი, რაღაცას მიიღებ უფასოდ
- სამეცნიერო მტკიცებულებები - ჩვენი ბრენდი უკეთესია, ვიდრე ყველა დანარჩენი

3. მას შემდეგ, რაც გადახედავთ სარეკლამო ტექნიკებს, შეახსენეთ კლასს, რომ ყოველ რეკლამაში გამოყენებულია რამდენიმე ტექნიკა. ჰკითხეთ კლასს, რატომ ხდება ასე? (რომ მეტმა ადამიანმა იყიდოს ეს პროდუქტი).
4. აუხსენით კლასს, რომ რეკლამის მიზანია, აცდუნოს ადამიანები და აყიდინოს ესა თუ ის პროდუქტი. ჰკითხეთ კლასს, რას ნიშნავს ცდუნება?
5. ცდუნების განმარტება დაწერეთ დაფაზე. სთხოვეთ კლასს, ჩაიწერონ განმარტება მოსწავლის რვეულის სიტყვარში (გვ.35)

ცდუნება: მცდელობა, მოაწონო და დაარწმუნო ვიღაც, რომ რაღაც გააკეთოს.

საყურადღებო საკითხები

→ რეკლამით ცდილობენ, პროდუქტი, მაგალითად ენერგეტიკული სასმელი, დაგვანახონ მიმზიდველად და არაფერს ამბობენ ამ პროდუქტის მავნებლობის შესახებ. ამით ცდილობენ, აცდუნონ ადამიანები და აყიდინონ ეს პროდუქტი. ამისათვის იყენებენ სარეკლამო ტექნიკებს. თუ ენერგეტიკული სასმელების რეკლამაში სიმართლეს იტყვიან, მათ არავის იყიდის და გაკოტრდებიან.

რეკლამის ანალიზი

15-25 წთ

1. უთხარით მოსწავლეებს, რომ მათ უნდა იმუშაონ წყვილებში ენერგეტიკული სასმელების რეკლამის გასაანალიზებლად. მოკლედ გააცანით შეკითხვები, რომლებიც დასმულია *სამუშაო ფურცელზე 8* (გვ.18).
2. სთხოვეთ მოსწავლეებს, გაიხსენონ ენერგეტიკული სასმელების რომელიმე რეკლამა და დაიწყონ მუშაობა. დროის ამოწურვის შემდეგ, სთხოვეთ გააცნონ კლასს საკუთარი მოსაზრებები რეკლამის შესახებ.
3. შეახსენეთ მოსწავლეებს, რომ მსგავს სარეკლამო ხერხები გამოიყენება სხვა პროდუქტების რეკლამირების დროსაც.
4. ჰკითხეთ, მოსწავლეებს, მათი აზრით, რატომ დაეთმო გაკვეთილზე ამდენი დრო რეკლამის გაანალიზებას. (რომ არ მოტყუდნენ, რომ უფრო მეტი რამ იცოდნენ)

საყურადღებო საკითხები

→ რეკლამის გაანალიზებით მოსწავლეები უფრო ადვილად შეამჩნევენ, როგორ ცდილობენ აიძულონ, განახორციელონ ესა თუ ის ქცევა.

თავისუფალი თემა: რეკლამა

5 წთ

1. ახლა, როცა კლასი გაეცნო გაკვეთილის ძირითად საკითხებს, სთხოვეთ გადაშალონ *სამუშაო ფურცელი 9 (გვ 19)* და შეავსონ გვერდი. შეახსენეთ მოსწავლეებს, რომ ეცადონ, პასუხში გამოიყენონ კლასში განხილული მოსაზრებები.
2. თუ დრო საკმარისია, მსურველებს შეუძლიათ კლასს წაუკითხოთ რვეულში ჩაწერილი პასუხები. კარგი იქნება, თუ მოსწავლეები თავის მოსაზრებებს სახლში მშობლებს გაუზიარებენ.

შეჯამება

→ რეკლამებში გამოყენებულია გარკვეული ხერხები, რომ ბავშვებს მოუნდეთ ამა თუ იმ პროდუქტის ყიდვა.

→

→ თუ ეს ხერხები ეცოდინებათ, ბავშვები აღარ მოტყუვდებიან!

ცხოვრებისეული უნარების სწავლების პროგრამა

წერილი ოჯახს

სარეკლამო კომპანიები ბევრ ხერხს იყენებენ მყიდველების მოსაზიდად. ზოგჯერ რეკლამა უკეთდება ჯანმრთელობისთვის საზიანო ისეთ პროდუქტებსაც, როგორცაა ენერგეტიკული სასმელები. ხშირად რეკლამების სამიზნე სწორედ ბავშვები და მოზარდები არიან. დღეს, სკოლაში, ბავშვებმა გააანალიზეს რეკლამები და გაიგეს, როგორ ცდილობს რეკლამა მათ ცდუნებას.

თქვენ შეგიძლიათ დაიცვათ თქვენი შვილი რეკლამის გავლენისაგან. როდესაც ტელევიზორს უყურებთ შვილთან ერთად, დაანახეთ, რა ტექნიკებია გამოყენებული კომერციულ რეკლამაში. თუ მოხდა, რომ თქვენმა შვილმა შეიძინა რაღაც, რაც ბევრად უკეთ გამოიყურებოდა რეკლამაში, ვიდრე სინამდვილეში აღმოჩნდა, ამაზეც ესაუბრეთ.

სარეკლამო ხერხების ცოდნით თქვენი შვილი ერთი ნაბიჯით მიუახლოვდა გონიერი მომხმარებლის პოზიციას.

პატივისცემით,

5. სტრესთან გამკლავება

სტრესი ჩვენი ყოველდღიური ცხოვრების ნაწილია. არავინ კამათობს იმაზე, რომ ყველა ზრდასრული განიცდის სტრესს და ნაკლები ყურადღება ექცევა იმას, რომ ბავშვებიც განიცდიან სტრესს. საშინაო დავალება, ტესტები, ძიძები, ბავშვები სკოლაში, მშობლები, განქორწინება - ეს ყველაფერი სტრესის წყაროა თქვენი მოსწავლეებისთვის. ჩვილს განვითარებისთვის სჭირდება მხოლოდ სითბო და კვება, სიარულის კი ახალი რთული საფეხურია განვითარებაში, ბავშვებისთვის სტრესია საბავშვო ბაღში და სკოლაში პირველად მისვლა, უფროსკლასელებისთვის სტრესია უმაღლეს სასწავლებელში ჩაბარება, სტუდენტებისთვის - სამსახურის შოვნა. ეს ჩამონათვალი ძალიან გრძელია.

თუ ვაღიარებთ, რომ მთელი ცხოვრების მანძილზე გვიწევს სტრესთან გამკლავება, აღმოჩნდება, რომ პრობლემა ის კი არ არის, რა იწვევს სტრესს, არამედ რამდენად შეგვიძლია სტრესთან გამკლავება. სტრესის მართვა, ისევე როგორც ნებისმიერი სხვა ქცევა, შეიძლება ჩვევად ჩამოყალიბდეს. სამწუხაროდ, ბევრი ადამიანი ირჩევს სტრესთან გამკლავების არაჯანსაღ გზებს - მიმართავენ ალკოჰოლს, თამბაქოს ან ნარკოტიკებს. ეს საშუალებები არ აგვარებს სტრესს. პირიქით, ისინი მეტ სტრესს იწვევენ. თუ ადამიანი ყოველი სტრესის დროს სიგარეტს მოწვევს, მოწვევა ჩვევად ექცევა. ეს კი იწვევს კიბოს, ემფიზემას და სხვა დაავადებებს. შესაბამისად, მოწვევა დროთა განმავლობაში ზრდის სტრესს.

სტრესთან არაჯანსაღი გზებით გამკლავების პრევენცია შესაძლებელია ბავშვობაში, სანამ ჩამოყალიბდება ეს ჩვევები. თუ ბავშვებს ავუხსნით, რა არის სტრესი და ვასწავლოთ სტრესთან გამკლავების გზებს, ისინი შეძლებენ შეიმუშაონ სტრესის მართვის ჯანსაღი მეთოდები. დღევანდელი გაკვეთილით მოსწავლეები გაეცნობიან სტრესთან გამკლავების გზებს და საკუთარ თავზე გამოცდიან სტრესის მართვის ორ ხერხს.

თქვენ, როგორც მასწავლებელს, შეგიძლიათ გადამწყვეტი როლი შეასრულოთ თქვენი მოსწავლეების სტრესთან გამკლავების უნარის ჩამოყალიბებაში. სტრესის მართვის თემა არ ამოიწურება დღევანდელი გაკვეთილით. გაკვეთილის გეგმაში მოწოდებულია ამ თემის სასწავლო გეგმაში ინტეგრაციის შესაძლო ვარიანტები. გარდა ამისა, გაკვეთილს ერთვის წერილი მშობლებს, რომელიც შეგიძლიათ სახლში გაატანოთ თქვენს მოსწავლეებს. სკოლისა და მშობლების თანამშრომლობა შექმნის აღზრდის საუკეთესო გარემოს, რაც ხელს შეუწყობს მოსწავლეების ჩამოყალიბებას თამბაქოს, ალკოჰოლისა და ნარკოტიკებისგან თავისუფალ ადამიანებად.

გაკვეთილის მიზანი

სტრესთან გამკლავების დადებითი და უარყოფითი გზების გაცნობა

ამოცანები

მოსწავლეებმა უნდა შეძლონ:

- განასხვავონ სტრესთან გამკლავების დადებითი და უარყოფითი გზები.
- იმსჯელონ განსხვავებაზე სტრესთან გამკლავების დადებით და უარყოფით მეთოდებს შორის.
- გამოსცადონ აქტიური წარმოსახვისა და კუნთების თანდათანობითი (პროგრესირებადი) მოდუნების ტექნიკები.



საჭირო დრო

35-50 წთ



საჭირო მასალა

- მოსწავლის რვეული
- მოწყობილობა სარელაქსაციო ან კლასიკური მუსიკის აუდიო ჩანაწერის მოსასმენად (არასავალდებულო)

წინასწარ მომზადება

შეარჩიეთ აუდიოჩანაწერი და გამოიყენეთ თქვენი კომპიუტერი ან მიიტანეთ გაკვეთილზე აუდიოპლეერი



სიტყვარი

- სტრესი
- სტრესორი
- ევსტრესი
- დისტრესი



სასწავლო გეგმაში ინტეგრირება

ისტორია

რას შეიძლება გამოეწვიოს სტრესი ამა თუ იმ ისტორიული პირის ცხოვრებაში?

ბიოლოგია

განიხილეთ, როგორ იცვლება არტერიული წნევა, როცა ადამიანი განიცდის სტრესს. კიდევ რა ფიზიოლოგიური ცვლილებები ხდება სხეულში სტრესის დროს? რატომ ხდება ეს ცვლილებები?

ფიზკულტურა

ვარჯიში არის სტრესის მოხსნის საუკეთესო საშუალება. მოსწავლეებს შეიძლება ვასწავლოთ იოგას და ტაი ჩის ვარჯიშები, რაც რელაქსაციას უწყობს ხელს.

საშინაო დავალება

- მოსწავლის რვეული, სამუშაო ფურცელი 12 (გვ. 23), სურვილისამებრ
- კარგი იქნება, თუ მოსწავლეები ოჯახის თუნდაც ერთ წევრს გააკეთებინებენ კლასში ნასწავლ ერთ-ერთ რელაქსაციის ტექნიკას.



გაკვეთილის აღწერა

შესავალი

ჩვენს გარშემო ყველა განიცდის სტრესს. ამას ვერ გავეცევით. სტრესი არ არის ყოველთვის ცუდი. ზოგჯერ სტრესი უბიძგებს ადამიანს, მეტი იმეცადინოს გამოცდის წინ ან მეტი ივარჯიშოს შეჯიბრის წინ. ცუდია, როცა არ ვიცით, როგორ გავუმკლავდეთ სტრესს. დღეს განვიხილავთ, რა ვიცით სტრესის შესახებ და ვისაუბრებთ სტრესთან გამკლავების პოზიტიურ და ნეგატიურ გზებზე. შემდეგ შევასრულებთ ორ სარელაქსაციო ტექნიკას. კარგი იქნება, თუ მათ დაიმახსოვრებთ და გამოიყენებთ მომავალში.

რა არის სტრესი

3-5 წთ

1. სთხოვეთ კლასს, გაიხსენონ, რა არის სტრესი. ეს შარშან უნდა ესწავლათ. *(წყენა, გაღიზიანება, ნერვიულობა).*

- შეახსენეთ მოსწავლეებს სტრესის შემდეგი განმარტება. სთხოვეთ, ჩაიწერონ განმარტება მოსწავლის რვეულის *სიტყვარში გვ 35*. თქვენ შეგიძლიათ, განმარტება დაწეროთ დაფაზე

სტრესი არის შეშფოთებული, შეშინებული ან აფორიაქებული მდგომარეობა, რასაც ყველა ჩვენგანი განიცდის პერიოდულად.

რა იწვევს სტრესს?

3-5 წთ

- უთხარით მოსწავლეებს, რომ იმას, რაც იწვევს სტრესს, ეწოდება სტრესორი. სთხოვეთ, მოსწავლის რვეულის სიტყვარში ჩაწერონ განმარტება

სტრესორი: სტრესის გამომწვევი მიზეზი.

- სთხოვეთ მოსწავლეებს, გონებრივი იერიშის მეთოდით დაასახელონ ყველაფერი, რამაც შეიძლება გამოიწვიოს სტრესი. ყველაფერი რაც დასახელდება, დაწერეთ დაფაზე და მოსწავლეებსაც სთხოვეთ ჩაიწერონ ეს ჩამონათვალი მოსწავლის რვეულში *21-ე გვერდზე სამუშაო ფურცელზე 10 (ტესტი, გამოცდა, სკოლა, მშობლები, საშინაო დავალება, გუნდში მოხვდრის მცდელობა)*

საყურადღებო საკითხები

→ ბევრი განსვავებული რამ შეიძლება გახდეს სტრესის მიზეზი

1. აუხსენით მოსწავლეებს, რომ სტრესი შეიძლება გამოიწვიოს კარგმა მბავმაც და ცუდმაც. კარგ, ან დადებით სტრესს ევსტრესი ეწოდება, ხოლო ცუდ ანუ უარყოფით სტრესს - დისტრესი. სთხოვეთ ლექსიკონში ჩაწერონ განმარტებები

ევსტრესი: კარგი, დადებითი სტრესი

დისტრესი: ცუდი, უარყოფითი სტრესი

2. სთხოვეთ კლასს, გადახედონ გონებრივი იერიშით ჩამოწერილ სიას. რომელი სახის სტრესი ქარბობს ამ ჩამონათვალში? *(უფრო მოსალოდნელია, რომ დიდი უმეტესობა ან ყველა დისტრესს წარმოადგენდეს)*
3. სთხოვეთ კლასს, *სამუშაო ფურცელზე 10 (გვ. 20) ჩამოთვლილ სტრესის მიზეზებს, რომლებიც იწვევენ დისტრესს, გვერდით დაუწერონ „დ“.*
4. ჰკითხეთ მოსწავლეებს, არის თუ არა მათ სიაში ევსტრესის მაგალითი. თუ არის, მიუწერონ გვერდით „ე“. თუ ამ ჩამონათვალში არ არის არაფერი, რასაც შეუძლია გამოიწვიოს ევსტრესი, სთხოვეთ მოსწავლეებს, მოიფიქრონ და დაამატონ ჩამონათვალს ევსტრესის გამომწვევები. *(ქორწინება, უმაღლესი ქულის მიღება, ლაშქრობაში წასვლა, არდადეგები, მოგზაურობა)*

 **საყურადღებო საკითხები**

- სტრესი ყოველთვის ცუდი სიტუაციების გამო არ ხდება. ხშირად სტრესი შეიძლება გამოიწვიოს კარგმა ან ბედნიერმა მოვლენამ.

1. სთხოვეთ კლასს, გადაშალონ მოსწავლის რვეულები და იპოვონ *სამუშაო ფურცელი 11 (გვ 21)*. უთხარით კლასს, რომ ისინი დაიყოფიან ჯგუფებად და მოაწყობენ გონებრივ იერიშს სტრესთან გამკლავების დადებითი და უარყოფითი გზების შესახებ. დადებითი გზები, როგორც წესი, არის ჯანსაღი და არ აზიანებს ადამიანს. უარყოფითი გაზა არაჯანსაღია და რეალურად, არ იძლევა შედეგს.
2. დაყავით კლასი ჯგუფებად და სთხოვეთ, დაფიქრდნენ, რა სახის ნეგატიურ და პოზიტიურ გზებს მიმართავენ ადამიანები სტრესის დასაძლევად. უთხარით, რომ პასუხები ჩაწერონ *სამუშაო ფურცელზე 11 (გვ 22)*.
3. მიეცით მოსწავლეებს 5-7 წუთი სამუშაოდ და შემდეგ სთხოვეთ თითოეულ ჯგუფს, გაუზიარონ კლასს თავიანთი მოსაზრება. დაფაზე ორ მწკრივად ჩამოწერეთ მოსწავლეების მიერ დასახელებული დადებითი და უარყოფითი გზები. თუ რაიმესთან დაკავშირებით კითხვები ჩნდება, დააბუსტეთ და შემდეგ ჩაწერეთ შესაბამის სვეტში. ურჩიეთ მოსწავლეებს, სამუშაო ფურცელზე გაკეთებული ჩამონათვალი შეავსონ პასუხებით, რომლებიც არ არის მათ ფურცელზე. თუ ხაზები არასაკმარისია, შეუძლიათ დაწერონ ფურცლის დარჩენილ ნაწილში. ქვემოთ მოყვანილია რამდენიმე მაგალითი, რაც შეიძლება დაასახელონ მოსწავლეებმა:

დადებითი	უარყოფითი
→ ვარტიში	→ მოწვევა
→ მუსიკის მოსმენა	→ ალკოჰოლის დაღევა
→ კითხვა	→ ბრაზის სხვაზე გადატანა
→ ლაპარაკი იმაზე, რაც განუხებს	→ გულში ჩადება
→ ჩანაწერების გაკეთება	→ ჭამა
→ შესვენება	→ ჩხუბი
→ სასიამოვნო რამის კეთება	→ ნარკოტიკების მიღება

4. უთხარით მოსწავლეებს, რომ იმისათვის, რომ დაადგინონ, რომელი გზაა მათთვის საუკეთესო, უნდა მოსინჯონ სხვადასხვა გზა სხვადასხვა შემთხვევაში. როდესაც მიაგნებენ იმას, რაც ეხმარება, უნდა გამოიყენონ და ეცადონ, რომ ჩვევად აქციონ.

საყურადღებო საკითხები

→ ბევრი გზა არსებობს სტრესთან გასამკლავებლად, მაგრამ არ არსებობს ერთი, ყველასათვის საუკეთესო გზა. ზოგჯერ ადამიანი პოულობს მისთვის საუკეთესო საშუალებას სტრესთან გამკლავებისთვის. ზოგჯერ კი მიმართავენ უარყოფით გზას იმიტომ, რომ სხვა აკეთებს ასე ან იმიტომ, რომ უკვე ჩვევაში აქვთ ასე მოქცევა.

როგორ განვასხვავოთ სტრესთან გამკლავების დადებითი და უარყოფითი ტექნიკა

3-5 წთ

1. მას შემდეგ, რაც შეეხეთ სტრესთან გამკლავების ყველა შესაძლო გზას, ჰკითხეთ მოსწავლეებს, როგორ განმარტავდნენ სტრესთან გამკლავების დადებით და უარყოფით მეთოდებს. მათ შეიძლება თქვან, რომ დადებითია ის საშუალება, რომელიც კარგია შენთვის, ხოლო უარყოფითი ცუდია. მაშინ დასვით შეკითხვა „რატომ?“
2. თუ შესაძლებელია, მიიყვანეთ მოსწავლეები შემდეგ პასუხამდე, მაგრამ თუ ვერ მოხერხდა, აუხსენით, რომ *სტრესთან გამკლავების უარყოფით გზას ცუდი შედეგები მოჰყვება და ძალიან იშვიათად ხდება, რომ დადებით გზას ცუდი შედეგი მოჰყვება*. მაგალითად, ზოგმა შეიძლება თავიდან ჩათვალოს, რომ უკეთ გრძნობს თავს, თუ სტრესის დროს სიგარეტს ეწევა, მაგრამ საბოლოოდ, სიგარეტი ბევრად მეტი სტრესს უქმნის ადამიანს. შეიძლება ავად გახდეს სიგარეტის გამო და თან უამრავი ფულის დახარჯვა უწევს სიგარეტის შესაძენად. მეორე მხრივ, თუ ადამიანი ვარჯიშობს სტრესის დროს, ის უკეთესად გამოიყურება და გულსაც აძლიერებს.
3. დაუბრუნდით სტრესთან გამკლავების უარყოფითი გზების ჩამონათვალს და იმსჯელეთ, რა ზიანი მოაქვს თითოეულ მათგანს. როდესაც მოსწავლეები გაიგებენ, რატომ არის თითოეული ეს გზა უარყოფითი, აუხსენით, რომ ჩამოთვლილი დადებითი გზებიც არ არის ყველასთვის კარგი. მაგალითად, ზოგი ადამიანი მშვიდდება კითხვის დროს, მაგრამ თუ ადამიანს კითხვა უჭირს, მაშინ ეს გზა არ გამოდგება მის დასამშვიდებლად. პირიქით, შეიძლება გააძლიეროს სტრესული მდგომარეობა.

საყურადღებო საკითხები

→ სტრესთან გამკლავების უარყოფითი გზები რეალურად არ ამცირებს სტრესს. მომავალში ისინი მეტ სტრესს ქმნიან.

1. უთხარით მოსწავლეებს, რომ არსებობს სტრესის მოხსნის ტექნიკები, რომლებიც არ არის მათ ჩამონათვალში. უთხარით, რომ დღეს ორ მათგანს გამოცდიან კლასში.
2. ამ ტექნიკების გამოყენება სხვადასხვაგვარად შეიძლება. ზოგი მათგანის გამოყენება შეიძლება სტრესული სიტუაციის წინ, რათა შეამციროთ თქვენი რეაქცია ამ სიტუაციაზე. ზოგი კი გამოიყენება უშუალოდ სტრესულ სიტუაციაში.
3. სთხოვეთ მოსწავლეებს, დასხდნენ და მოდუნდნენ. თქვენ გააკეთებინებთ მათ ამ ტექნიკას, რომ შემდეგ იცოდნენ, როგორ გააკეთონ დამოუკიდებლად. თუ მოსწავლე არ გრძნობს თავს კომფორტულად დახუჭული თვალებით, შეუძლია გადაშალოს *მოსწავლის რვეულის 22-ე გვერდი* და თვალი გააყოლოს ტექსტს.

ტექნიკა #1: აქტიური წარმოსახვა

1. აუხსენით მოსწავლეებს, რომ აქტიური წარმოსახვა ნიშნავს ფიქრებში დამამშვიდებელი და მომადუნებელი ამბის წარმოდგენას. ამ დროს ადამიანი მიმართავს ფანტაზიას, რომ წარმოიდგინოს თავი ისეთ ადგილას, სადაც ის გრძნობს თავს კარგად და თავისუფლად.
2. უთხარით კლასს, რომ იმისთვის, რომ ისწავლონ, როგორ კეთდება ეს ტექნიკა, თქვენ გაუძღვებით იმ ადგილებში, რომლებიც, თქვენი აზრით, ამშვიდებს. როდესაც დამოუკიდებლად მოისურვებენ ამ ტექნიკის შესრულებას, მათ შეუძლიათ დახუჭონ თვალები და წარმოიდგინოს ნებისმიერი, მათთვის სასიამოვნო მშვიდი ადგილი.
3. უთხარით მოსწავლეებს, დადონ საწერი მოწყობილობები და დასხდნენ მოხერხებულად. შეუძლიათ, თვალები დახუჭონ. წაიკითხეთ შემდეგი ტექსტი. დამატებით შეგიძლიათ ჩართოთ მშვიდი მუსიკა.

რელაქსაციის ტექნიკა 1. აქტიური წარმოსახვა

წარმოიდგინეთ ზღვის სანაპირო... თქვენს გარდა სანაპიროზე არავინაა...
ზაფხულია, მზე ანათებს და უბერავს ნიავი... ზღვა მშვიდია, ცა ლურჯი... გრძობთ
ზღვის სუნს... ცაში თოლიები დაფრინავენ... ხართ მშვიდად... შიშველი ფეხები
თბილ ქვიშაში ეფლობა... მიდიხართ სანაპიროზე მშვიდად, არაფერი გაღელვებთ
დედამიწის ზურგზე...

გრძობთ, როგორ გათბობთ მზე და არ გწვავთ... გრძობთ ქვიშას ფეხის თითებს
შორის. ქვიშა რბილი და თეთრია... გახედეთ ცაში თოლიებს.. ცაზე ღრუბლის
თეთრი ფთილებია... გახედეთ ზღვას. მოშორებით დელფინები ხტებიან წყლიდან...
გრძობთ, როგორ გიწეწავთ ნიავი თმებს...

მიდიხართ სანაპიროზე და ქვიშაზე ხედავთ ლამაზ დასაფენს. დაწეით და
აიხედეთ ცაში... ხედავთ რამდენიმე ფერად ბუშტს ჰაერში... ბუშტები ლამაზი
ფერისაა - წითელი, ყვითელი, ნარინჯისფერი, მწვანე, ცისარტყელას ყველა
ფერი... ბუშტები ნელა მიფრინავენ ცაში...თქვენ გრძობთ თავს ძალიან კარგად და
მშვიდად... გინდათ, რომ ეს გრძობა გაგყვეთ სამუდამოდ...

4. სთხოვეთ კლასს, გაახილონ თვალები და გიჰასუხონ კითხვებზე:
 - იგრძენით სიმშვიდე?
 - არის ამ ტექნიკის რომელიმე ნაწილი, რომელიც უფრო მოგეწონათ?
რომელი?
 - უფრო კომფორტული იქნება ამის გაკეთება დამოუკიდებლად?
 - რა ადგილები იქნება მათთვის უფრო სასიამოვნო და სიმშვიდის მომტანი?
5. ამ ტექნიკის შესრულება კარგი იქნება ძილის წინ, დამლღელი საშინაო
დავალების შემდეგ ან როცა თქვენს გვერდით ადამიანები კამათობენ.

საყურადღებო საკითხები

- აქტიური წარმოსახვა კარგი საშუალებაა სტრესის ასაცილებლად ან სტრესთან
გასამკლავებლად. სხვადასხვა ადამიანისთვის განსხვავებული ტექნიკაა უფრო
კომფორტული. ეს ტექნიკა უმრავლესობისთვის მისაღებია, მაგრამ შეიძლება
სხვა ტექნიკამ უკეთ იმოქმედოს მათზე.

ტექნიკა #2. კუნთების პროგრესული რელაქსაცია

1. უთხარით მოსწავლეებს, რომ მეორე ტექნიკას, რომელსაც დღეს გაეცნობიან, ეწოდება „კუნთების პროგრესული რელაქსაცია“. ეს ნიშნავს, რომ მათ უნდა დაძაბონ სხეულის ყოველი კუნთი ერთმანეთის მიყოლებით და შემდეგ მოადუნონ. ზოგჯერ, როცა ადამიანი სტრესულ მდგომარეობაშია, მას კუნთები ეჭიმება და სტკივა. კუნთების პროგრესირებად მოდუნების ტექნიკას შეუძლია კუნთების დაძაბულობის მოხსნა და ადამიანის დამშვიდება.
2. აუხსენით კლასს, რომ იმისთვის, რომ ისწავლონ ეს ტექნიკა, თქვენ არჩვენებთ და თან ხმამაღლა აუხსნით, რა უნდა გააკეთონ. დღეიდან*, როცა მოისურვებენ ამ ტექნიკის დამოუკიდებლად გაკეთებას, მათ შეუძლიათ უხმოდ შეასრულონ, თუნდაც საკუთარ მერხთან. ამას ვერაგინ შეამჩნევს.
3. უთხარით მოსწავლეებს, დააწყონ საწერი მოწყობილობები და დასხდნენ კომფორტულად. შეუძლიათ, თვალები დახუჭონ.
4. ხმამაღლა წაიკითხეთ ქვემოთ მოცემული „კუნთების პროგრესული მოდუნების“ სავარჯიშო.
5. შეგიძლიათ, ჩართოთ წყნარი მუსიკა

რელაქსაციის ტექნიკა 2 კუნთების პროგრესული რელაქსაცია

- დაჭიმეთ მარჯვენა ხელის მტევანი. შეკარით მუშტი, მოუჭირეთ, ახლა გაშალეთ...
- დაჭიმეთ მარცხენა ხელის მტევანი. შეკარით მუშტი, მოუჭირეთ, ახლა გაშალეთ...
- დაჭიმეთ მარჯვენა მკლავი. გაშალეთ ხელი და დაჭიმეთ რამდენიმე წამი. ახლა მოადუნეთ...
- დაჭიმეთ მარცხენა მკლავი. გაშალეთ ხელი და დაჭიმეთ რამდენიმე წამი. ახლა მოადუნეთ...
- დაჭიმეთ მარჯვენა ტერფი. მოხარეთ ფეხის თითები და ასე გააჩერეთ რამდენიმე წამი. ახლა მოადუნეთ...
- დაჭიმეთ მარცხენა ტერფი. მოხარეთ ფეხის თითები და ასე გააჩერეთ რამდენიმე წამი. ახლა მოადუნეთ...
- დაჭიმეთ მარჯვენა ფეხი. გაშალეთ და დაჭიმეთ კუნთები რამდენიმე წამით. ახლა მოადუნეთ...

- დაჭიმეთ მარცხენა ფეხი. გაშალეთ და დაჭიმეთ კუნთები რამდენიმე წამით. ახლა მოადუნეთ...
- დაჭიმეთ მუცლის კუნთები. შეკუმშეთ მუცლის კუნთები რამდენიმე წამი. ახლა მოადუნეთ...
- დაჭიმეთ მხრების კუნთები. შეკუმშეთ მხრების კუნთები რამდენიმე წამით. ახლა მოადუნეთ...
- დაჭიმეთ სახის კუნთები. შეკუმშეთ სახის კუნთები რამდენიმე წამით. ახლა მოადუნეთ...
- ახლა დაჭიმეთ სხეულის ყველა კუნთი, დაჭიმეთ ხელები და ფეხები, შეკარით მუშტები და მოლუნეთ ფეხის თითები, დაჭიმეთ მუცლის, მხრების და სახის კუნთები. იყავით ასე დაჭიმული, დაიჭიმე ახლა მოდუნდით და მოეშვით ჟელესავით. თქვენ სრულიად მოშვებული ხართ...

6. როცა ტექნიკა დასრულდება, განიხილეთ კლასთან ერთად

- რა აზრის არიან?
- იგრძნეს მოდუნება?
- მოსახერხებელი იქნება დამოუკიდებლად ამის გაკეთება?

საყურადღებო საკითხები

- კუნთების პროგრესული მოდუნების მეთოდი არის სტრესის თავიდან აცილების ან სტრესთან გამკლავების კარგი საშუალება. განსხვავებულ ადამიანებს სხვადასხვა ტექნიკა მოსწონთ. ერთი და იგივე ადამიანს სხვადასხვა სიტუაციაში შეიძლება სხვადასხვა მეთოდი გამოადგეს. ამიტომ უმჯობესია ვიცოდეთ სტრესთან გამკლავების რამდენიმე მეთოდი.

1. ახლა, როცა კლასმა იცის მნიშვნელოვანი საკითხები ამ გაკვეთილის თემასთან დაკავშირებით, სთხოვეთ, გადაშალონ სამუშაო ფურცელი 12 (გვ 25) და შეასრულონ დავალება. შეახსენეთ მოსწავლეებს, თავის პასუხში გამოიყენონ მოსაზრებები, რომლებიც გამოითქვა კლასში მსჯელობისას.
2. თუ დრო დარჩა, მსურველებს შეუძლიათ გაუზიარონ კლასს თავისი პასუხი. უთხარით, რომ კარგი იქნება, თუ თავის პასუხებს მშობლებსაც გააცნობენ.

შეჯამება

- შეახსენეთ კლასს, რომ სტრესზე არაჯანსაღ პასუხს ცუდი შედეგები მოჰყვება, ხოლო სტრესთან გამკლავების პოზიტიური ტექნიკები უფრო ეფექტურია და მათთან დაკავშირებული შედეგები არასოდესაა უარყოფითი.
- ახლა მოსწავლეებმა უკვე იციან სტრესთან გამკლავების პოზიტიური გზა და უნდა ივარჯიშონ მის გამოყენებაში და ეცადონ, ეს ჩვევად გახადონ.

ცხოვრებისეული უნარების სწავლების პროგრამა

წერილი ოჯახს

კლასში ვსწავლობთ სტრესს და მასთან გამკლავების გზებს. დღეს ბავშვებმა ისწავლეს დაძაბულობის მოხსნის ორი ტექნიკა. მათი საშინაო დავალების ნაწილია, ეს ტექნიკა ასწავლოს ოჯახის რომელიმე წევრს.

თამბაქოს და ალკოჰოლის მოხმარების ერთ-ერთი მიზეზი ისაა, რომ ადამიანები ასე ცდილობენ გაუმკლავდნენ სტრესულ სიტუაციას. სტრესთან გამკლავების პოზიტიური გზების სწავლა დაეხმარება მოსწავლეებს იმ უნარების განვითარებაში, რომლებიც დასჭირდებათ ცხოვრების მანძილზე სტრესული მდგომარეობების დასაძლევად. რაც უფრო ადრეულ ასაკში ისწავლიან სტრესის პოზიტიურად მოგვარების ხერხებს, მით მეტ გამოცდილებას შეიძენენ და ნაკლები იქნება იმის საფრთხე, რომ სტრესთან გასამკლავებლად არაჯანსაღ ან არასწორ გზას მიმართონ.

თქვენ შეგიძლიათ დაეხმაროთ შვილს, ივარჯიშოს სტრესთან გამკლავებაში. თუ თქვენი შვილი გაბრაზებულია ან იმედგაცრუებულია რაღაცის გამო, შეახსენეთ სკოლაში ნასწავლი რელაქსაციის ტექნიკა. ბავშვები იმეორებენ მშობლის ქცევას. ამიტომ, კარგი იქნება, რომ მთელმა ოჯახმა გამოიყენოს რელაქსაციის ტექნიკები და სტრესთან გამკლავების პოზიტიური გზები.

გმადლობთ დახმარებისთვის.

პატივისცემით,

6. კომუნიკაციის უნარები

კომუნიკაციის უნარი არ არის თანდაყოლილი. ამ უნარს სწავლა და განვითარება სჭირდება. კომუნიკაციური უნარების გავარჯიშება დაეხმარება მოსწავლეებს, თავიდან აიცილონ ფსიქოაქტიური ნივთიერებების მოხმარება. კვლევები ადასტურებს, რომ კარგი კომუნიკატორები ნაკლებად მოიხმარენ ალკოჰოლს, თამბაქოს და ნარკოტიკებს.

კარგი კომუნიკაციის სწავლა ბევრ რამეში დაეხმარება მოსწავლეებს. თუ ბავშვს შეუძლია გამოხატოს თავისი გრძნობები, მას არ გაუჭირდება თავის პრობლემებზე ლაპარაკი. ის, ვისაც შეუძლია თავის პრობლემებზე ლაპარაკი, ნაკლებად მიმართავს მათ „მოსაგვარებლად“ თამბაქოს, ალკოჰოლს ან ნარკოტიკებს. ზოგჯერ ბავშვები ექცევიან არასასურველი გავლენის ქვეშ იმიტომ, რომ არ იციან, რა თქვან. როცა ბავშვი მოხვდება სიტუაციაში, როცა მასზე ხდება ზეწოლა, რომ გააკეთოს ის, რის გაკეთებაც არ უნდა, კომუნიკაციის უნარი ეხმარება მას უარის თქმაში.

დღევანდელი გაკვეთილი შეახსენებს მოსწავლეებს კომუნიკაციის ცნებას. მოსწავლეები გაიგებენ, რა არის ვერბალური (სიტყვიერი) და არავერბალური (უსიტყვო) კომუნიკაცია. შეასრულებენ უსიტყვო კომუნიკაციის დემონსტრირების სავარჯიშოს.

როგორც მასწავლებელს, თქვენ შეგიძლიათ შეასრულოთ მნიშვნელოვანი როლი თქვენი მოსწავლეების კომუნიკაციური უნარების განვითარებაში. კომუნიკაციის თემა არ ამოიწურება დღევანდელი გაკვეთილით. გაკვეთილის გეგმაში შემოგთავაზებთ სასწავლო გეგმაში ამ თემის ინტეგრაციის მაგალითებს. ამასთან ერთად, გეკვეთილს ერთვის მშობლებისთვის განკუთვნილი წერილი. სკოლისა და მშობლების თანამშრომლობა ქმნის ალბრდის საუკეთესოსაფუძველს. ხელს უწყობს კარგი კომუნიკატორების და თამბაქოს, ალკოჰოლისა და ნარკოტიკებისაგან თავისუფალი მოზრდილების ჩამოყალიბებას.

გაკვეთილის მიზანი

ვასწავლოთ მოსწავლეებს კომუნიკაციის მნიშვნელობა

ამოცანები

მოსწავლეები შეძლებენ:

- გაიგონ, რა არის კომუნიკაცია
- გაივარჯიშონ არავერბალური კომუნიკაციის უნარი



საჭირო დრო

30-45 წთ



საჭირო მასალა

- მოსწავლის რვეული

წინასწარ მომზადება

არ არის საჭირო



სიტყვარი

- კომუნიკაცია
- ვერბალური კომუნიკაცია
- არავერბალური კომუნიკაცია



სასწავლო გეგმაში ინტეგრირება

ენა

ასწავლეთ ბავშვებს უცხო ენაზე კომუნიკაცია. მაგალითად, მისაღმება ინგლისურად, რუსულად, ესპანურად, ფრანგულად, გერმანულად და შესტების ენაზე.

ხატვა

დაახატინეთ მოსწავლეებს იაპონური დამწერლობის სიმბოლოები

დრამა/ ფიზკულტურა

ფილმების, სიტყვების ან ფრაზების გამოცნობა უსიტყვოდ (შარადა)

საშინაო დავალება

→ მოსწავლის რვეული, *სამუშაო ფურცელი 14 (გვ. 28)*, სურვილისამებრ



გაკვეთილის აღწერა

შესავალი

კომუნიკაცია არის ის, რასაც ჩვენ მუდმივად ვაკეთებთ. მნიშვნელოვანია, შეგვეძლოს კარგი კომუნიკაციამისთვის, რომ ვისაც მივმართავთ, სწორად გაიგოს, რისი თქმაც გვინდა. დღეს ჩვენ გავეცნობით კომუნიკაციის უნარებს.

რა არის კომუნიკაცია

3-5 წთ

1. ჰკითხეთ მოსწავლეებს, რა არის კომუნიკაცია (*ვინმესთან ლაპარაკი, ვინმეს მოსმენა, მესიჯის გაგზავნა*).
2. გააცანით მოსწავლეებს კომუნიკაციის განმარტება. დაწერეთ დაფაზე და სთხოვეთ კლასს, ჩაწერონ ეს განმარტება მოსწავლის რვეულის *სიტყვარში* (გვ. 35).

კომუნიკაცია არის სხვა ადამიანისთვის ფიქრების, ემოციების ან ინფორმაციის გაზიარება.

კომუნიკაცია შეიძლება იყოს **ვერბალური** (სიტყვიერი) ან **არავერბალური** (უსიტყვო).

1. სთხოვეთ კლასს, დაასახელონ ადამიანებს შორის კომუნიკაციის ყველა გზა, რაც გაახსენდებათ და ჩამოწერეთ დაფაზე. სთხოვეთ, ჩაწერონ მოსწავლის რვეულში სამუშაო ფურცელზე 13. გვ 27 (*ლაპარაკი, ხელის მოძრაობა - ჟესტების ენა, ელექტრონული ფოსტა, წერილები, მორბეს ანბანი, ასოები, სხეულის ენა, პოზა, ხელის დაქნევა მისაღმებისას ან დამშვიდობებისას*)
2. აღნიშნეთ, რომ ჩამოთვლილი საშუალებები ორი სახისაა. ვერბალური (სიტყვიერი) კომუნიკაცია და არავერბალური (უსიტყვო). ამ სიაში მხოლოდ ერთია ვერბალური კომუნიკაცია. იცით რომელი? (*ლაპარაკი*) ყველა დანარჩენი ითვლება არავერბალური კომუნიკაციად.
3. სთხოვეთ კლასს დაასახელონ ამ ჩამონათვალიდან არავერბალური კომუნიკაციის მაგალითები (*პოზა, ჟესტები, სხეულის ენა*)
4. ხაზი გაუსვით, რომ ჩვენი კომუნიკაციის 65-80% არავერბალური გზით ხორციელდება. სთხოვეთ უხმოდ გამოხატონ სიხარული (*მოსწავლეები გაიღიმებენ*). ახლა სთხოვეთ, გამოხატონ მწუხარება (*შეიძლება მოიღუშონ ან ტირილი განასახიერონ*)
5. აღნიშნეთ, რომ მათ შეიძლება სიტყვაც არ თქვან, მარამ თქვენ შეგიძლიათ არავერბალური კომუნიკაციით მიხვდეთ, რას გრძნობენ ისინი.
6. მიაწოდეთ მოსწავლეებს ვერბალური და არავერბალური კომუნიკაციის განმარტება და სთხოვეთ, ჩაწერონ მოსწავლის რვეულის *სიტყვარში* (გვ. 35).

ვერბალური კომუნიკაცია: ვინმესთან ურთიერთობა ლაპარაკით.

არავერბალური კომუნიკაცია: ურთიერთობა ჟესტებით, მიმიკით, სხეულის ენის მეშვეობით.

 **საყურადღებო საკითხები**

→ ხშირად ადამიანები თვლიან, რომ ურთიერთობა ნიშნავს ვინმესთან ლაპარაკს. მაგრამ ყოველდღიურ ცხოვრებაში ჩვენ სხვადასხვა საშუალებებით ვურთიერთობთ. ურთიერთობის ანუ კომუნიკაციის ორი გზა არსებობს - ვერბალური (სიტყვიერი) და არავერბალური (უსიტყვო).

1. დასვით მოსწავლეები წრიულად. უთხარით, რომ ახლა გამოცდიან ვერბალური კომუნიკაციის მაგალითს თამაშით "გაფუჭებული ტელეფონი". შეახსენეთ თამაშის წესი - ამბის ერთმანეთისთვის გადაცემა ყურში ჩურჩულით.
2. მასწავლებელი „ურეკავს“ გვერდით მჯდომ მოსწავლეს და ყურში ჩურჩულით ეუბნება „ორშაბათს სკოლის ბუფეტში იქნება ხაჭაპური და პარასკევს გააკეთებენ ხორციან ღვეზელს“.
3. მოსწავლეები წრეში გადასცემენ ერთმანეთს ამ ამბავს ყურში ჩურჩულით.
4. როცა ამბავი მიაღწევს წრის ბოლოს მყოფ მოსწავლემდე, მან ხმამაღლა უნდა თქვას, რა გაიგო მეზობლად მჯდომისგან.
5. განიხილეთ კლასთან ერთდ, როგორ შეიცვალა ამბავი დასაწყისიდან წრის ბოლომდე. მათი აზრით რატომ მოხდა ეს? *(ძნელი გასაგები იყო ჩურჩულით ნათქვამი)*

 საყურადღებო საკითხები

- კარგი (ეფექტური) კომუნიკაცია ორ ადამიანს შორის არის მაშინ, როცა ამბის მთქმელს და მსმენელს ერთნაირად ესმით ნათქვამის შინაარსი.

1. აუხსენით მოსწავლეებს, რომ ახლა მოუწევთ კომუნიკაცია ლაპარაკის გარეშე. მათ შეუძლიათ გამოიყენონ კომუნიკაციის ნებისმიერი საშუალება ლაპარაკის გარდა. უთხარით, რომ ისინი უნდა დადგინონ ერთ რიგად მათი დაბადების დღის თარიღების მიხედვით, 1 იანვრიდან 31 დეკემბრამდე.
2. თუ ბავშვებს გაუჭირდათ, მიანიშნეთ, რომ თითებით, ტაშით ან ფეხის ბაკუნით მიანიშნონ თვისა და დღის აღმნიშვნელი ციფრი;
3. როცა დაასრულებენ, სთხოვეთ, ყველამ დაასახელოს თავის დაბადების დღე და ნახონ, რამდენად სწორად მოახერხეს რიგის აწყობა.
4. შემდეგ მოაწყვეთ განხილვა. დაუსვით შეკითხვები
 - ძნელი იყო ლაპარაკის უფლება რომ არ გქონდათ?
 - წარმოიდგინეთ, როგორ გრძობს თავს ადამიანი, რომელსაც არ შეუძლია ლაპარაკი.

საყურადღებო საკითხები

→ კარგი კომუნიკაცია არ არის იოლი. იმისათვის, რომ კომუნიკაცია იყოს ეფექტური (შედეგის მომტანი), საჭიროა მონაწილეებს შორის ინფორმაციის მკაფიოდ გაცვლა.

თავისუფალი თემა: კომუნიკაცია (არასავალდებულო აქტივობა ან საშინაო დავალება)

5 წთ

1. ახლა, როდესაც მოსწავლეებმა გაიგეს გაკვეთილის ძირითადი საკითხები, სთხოვთ, გადაშალონ სამუშაო ფურცელი 14 (გვ. 28) და შეასრულონ დავალება. შეახსენეთ, რომ უნდა გამოიყენონ მოსაზრებები, რომლებიც განიხილეს დღევანდელ გაკვეთილზე.
2. თუ დრო დარჩა, მსურველებს შეუძლიათ, კლასს გააცნონ საკუთარი პასუხები. უთხარით, რომ კარგი იქნება, თუ მშობლებსაც წაუკითხავენ თავის პასუხებს.

შეჯამება

- ჩვენი დროის უმეტეს ნაწილს სხვა ადამიანებთან ურთიერთობაში ვატარებთ: ვუყვებით ჩვენს საიდუმლოს მეგობარს, კითხვებს ვუსვამთ მშობლებს და მასწავლებლებს, ვკამათობთ დებთან და ძმებთან.
- კომუნიკაციის კარგი უნარი გვეხმარება კარგ ურთიერთობაში ირგვლივმყოფებან. როცა კარგად ვამყარებთ კომუნიკაციას, სხვებს შეუძლიათ გაიგონ ჩვენი ნათქვამი, ხოლო ჩვენ შეგვიძლია უკეთ გავუგოთ სხვებს.

ცხოვრებისეული უნარების სწავლების პროგრამა

წერილი ოჯახს

დადგენილია, რომ კომუნიკაციის კარგი უნარი არის ერთ-ერთი მნიშვნელოვანი ფაქტორი თამბაქოსა და სვა ფსიქოაქტიური ნივთიერებების მოხმარების პრევენციაში. რაც უფრო კარგად შეუძლია ბავშვს კომუნიკაცია, მით უფრო მოსალოდნელია, რომ ის ილაპარაკებს იმაზე, რაც აწუხებს. ამასთან, როცა ვინმე ცდილობს მოახდინოს ბავშვზე ზეწოლა და გააკეთებინოს ის, რაც ბავშვს არ უნდა, კარგი კომუნიკაციის უნარი ეხმარება ბავშვს, თქვას უარი.

კლასში ვისაუბრეთ კომუნიკაციის უნარის შესახებ. მოსწავლეებმა გააკეთეს სავარჯიშოები ვერბალური და არავერბალური კომუნიკაციის გასაცნობად. თქვენ შეგიძლიათ, ხელი შეუწყოთ თქვენს შვილს კომუნიკაციის უნარის განვითარებაში.

წაახალისეთ ბავშვი, რომ აწარმოოს დღიური. ითამაშეთ შვილთან ერთად სიტყვების გამოცნობა, ერთად შეავსეთ კროსვორდები, გაითამაშეთ პატარა სცენები, მოუყევით ერთმანეთს ზღაპრები და ხალხური თქმულებები. ხელი შეუწყვეთ, რომ მეგობართან ან რომელიმე ნათესავთან ჰქონდეს წერილებით ურთიერთობა.

გმადლობთ.

პატივისცემით,

7. სოციალური უნარები

თანასწორები არიან ის ადამიანები, რომლებიც არიან ჩვენივე ასაკის, სქესის ან რაიმე სხვა ნიშნით ჩვენი მსგავსები. როდესაც თანასწორები ცდილობენ გვაიძულონ რაიმეს გაკეთება, ამას თანასწორთა ზეწოლა ეწოდება. ყველა ასაკის ადამიანი განიცდის თანასწორთა ზეწოლას, მაგრამ სკოლის ასაკში თანატოლთა ზეწოლა ყველაზე ძლიერია. არ არსებობს ადამიანი, რომელსაც სკოლაში არ გამოუცდია თანატოლთა ზეწოლა რაიმე ფორმით.

ცხოვრებისეული უნარების სწავლების ერთ-ერთი ძირითადი მიმართულებაა, ასწავლოს ბავშვებს, რომ ზოგჯერ საჭიროა წინააღმდეგობა გაუწიონ საკუთარ ამხანაგებს. არ არის საჭირო, ყველაფერში დაეთანხმოს სხვას მხოლოდ იმიტომ, რომ ის შენი მეგობარია. ცნობილია, რომ მოზარდებს, ასაკის მატებასთან ერთად, უფრო მეტად აინტერესებთ თანატოლების აზრი მათ შესახებ, ვიდრე მშობლების აზრი. ამიტომ, მეგობრების წრე მნიშვნელოვანი ფაქტორია, გასინჯავს თუ არა მოზარდი თამბაქოს, ალკოჰოლს ან ნარკოტიკებს. უფრო მოსალოდნელია, მოზარდს გაუჩნდეს ფსიქოაქტიური ნივთიერებების მოხმარების სურვილი, თუ ამას აკეთებენ მისი მეგობრები. შეიძლება ისეც მოხდეს, რომ თუ მოზარდს უჭირს მეგობრული ურთიერთობების დამყარება, მან შეიძლება დაიწყოს თამბაქოს, ალკოჰოლის ან ნარკოტიკების მოხმარება, თუ ჩათვლის, რომ ამის გამო ის შეიძლება მოეწონოთ.

თუ მოსწავლეებს ეცოდინებათ, როგორ ამოიცნონ თანატოლთა ზეგავლენა, მიხვდებიან, როდის ხდება მათზე ზეწოლა და შეიძლება მეტად დაფიქრდნენ, სანამ გადაკეთებენ იმას, რისი გაკეთებაც არ უნდათ. მეორე მხრივ, თვითონაც შეეცდებიან, ნაკლებად მოახდინონ სხვებზე ზეწოლა.

დღევანდელ გაკვეთილზე მოსწავლეებს შეეძლებათ, გამოსცადონ, როგორია ზეწოლის შემცველი გამონათქვამები. ასევე, გაიგებენ, ვის უნდა მიმართონ დახმარებისთვის, როცა განიცდიან ზეწოლას. როგორც მასწავლებელს, თქვენ მნიშვნელოვანი როლის შესრულება შეგიძლიათ იმისათვის, რომ თქვენს მოსწავლეებს განუვითარდეს თანატოლთა ზეწოლის მიმართ წინააღმდეგობა. ეს თემა არ დასრულდება დღევანდელი გაკვეთილით. გაკვეთილის გეგმაში მოცემულია შემოთავაზებები, როგორ შეიძლება თანატოლთა ზეწოლის საკითხის ინტეგრირება სასწავლო გეგმაში. გაკვეთილს ერთვის წერილი მშობლებს, რომელიც შეგიძლიათ გაუგზავნოთ თქვენი მოსწავლეების მშობლებს. იმედია, სკოლისა და მშობლების თანამშრომლობა შექმნის ალბრდის ისეთ გარემოს, რომელიც ხელს შეუწყობს ჩვენი ბავშვების ჩამოყალიბებას ისეთ მოზრდილებად, რომლებიც თავისუფალი იქნებიან თამბაქოს, ალკოჰოლისა და ნარკოტიკებისაგან.

გაკვეთილის მიზანი

დავეხმართ მოსწავლეებს მეგობრებთან ურთიერთობის მოგვარებაში.

ამოცანები

მოსწავლეებმა შეძლონ:

- განსაზღვრონ რას ნიშნავს „თანასწორი“ და „თანასწორთა ზეგავლენა (ზეწოლა)“
- გაიგონ, რომ თანასწორთა ზეგავლენა შეიძლება იყოს დადებითიც და უარყოფითიც
- გაიგონ, რა გზებით შეიძლება გაუმკლავდნენ თანატოლთა უარყოფით ზეწოლას
- გაიგონ, ვის შეიძლება მიმართონ დახმარებისთვის, თუ სჭრდებათ დახმარება თანატოლთა ზეწოლასთან გამკლავებაში.



საჭირო დრო

30-45 წთ



საჭირო მასალა

- მოსწავლის რვეული

წინასწარ მომზადება

არ არის საჭირო



სიტყვარი

- თანასწორი
- თანასწორთა ზეწოლა (ზეგავლენა)



სასწავლო გეგმაში ინტეგრირება

ლიტერატურა

წაუკითხეთ მოსწავლეებს ამბავი ან მოთხრობა და სთხოვეთ, დაწერონ, როგორ დასრულდებოდა ეს ამბავი, თუ პერსონაჟი დაემორჩილებოდა თანასწორთა დადებით ან უარყოფით ზეგავლენას.

ხელოვნება

დაავალეთ მოსწავლეებს, ერთად შექმნან სატელეფონო ცნობარი ან იმ რესურსების ცნობარი, რომლებსაც შეუძლიათ მიმართონ დახმარებისთვის.

საშინაო დავალება

→ მოსწავლის რვეული, სამუშაო ფურცელი 16 (გვ. 31), სურვილისამებრ



გაკვეთილის აღწერა

შესავალი

ჩვენ ყველას გვინდა და გვჭირდება, რომ ჩვენმა მეგობრებმა მოგვიწონონ და მიგვიღონ. ყველას მოსწონს, როდესაც აღიარებენ და აფასებენ. კარგია, როცა გყავს მეგობრები, მაგრამ ზოგჯერ, მეგობრებმა შეიძლება მოგვთხოვონ იმის გაკეთება, რის გამოც თავს უხერხულად ვიგრძნობთ ან ეწინააღმდეგება ჩვენს პრინციპებს და შეხედულებებს. ჩვენ უნდა ვიცოდეთ, რომ არ ვართ ვალდებული გავაკეთოთ რაღაც მხოლოდ იმიტომ, რომ ჩვენი მეგობრები აკეთებენ ამას. ისიც უნდა ვიცოდეთ, ვის შეიძლება მივმართოთ დახმარებისთვის, თუ ჩვენი მეგობრები არ გვაძლევენ უფლებას, გავაკეთოთ ის, რაც გვინდა.

თანასწორის განმარტება

3-5 წთ

1. ჰკითხეთ კლასს, რას ნიშნავს თანასწორი (*ჩვენი ასაკის ბავშვები, ბავშვები, ვისთანაც ვერთობით, ჩვენი სკოლელები*).
2. მიაწოდეთ კლასს თანასწორის განმარტება, დაწერეთ დაფაზე და სთხოვეთ, ჩაიწერონ მოსწავლის რვეულის სიტყვარში.
- 3.

თანასწორები: ჩვენი ასაკის, სქესის ან რაიმე სხვა ნიშნით ჩვენი მსგავსი ადამიანები.

1. ჰკითხეთ კლასს, რას ნიშნავს, მათი აზრით, თანასწორთა ზეწოლა (როცა მეგობრები ცდილობენ, რომ რაღაც აკეთო; როცა ისეთ გავლენას ახდენენ, რომ რაღაც გააკეთო)
2. მას შემდეგ, რაც მოსწავლეები გამოთქვამენ საკუთარ აზრს, განუმარტეთ „თანასწორთა ზეწოლა“ და სთხოვეთ, ჩაწერონ მოსწავლის რვეულის სიტყვარში (გვ. 35).

თანასწორთა ზეწოლა: ჭკუფის წევრების ძლიერი გავლენა, რაც აიძულებს ჭკუფის სხვა წევრებს რაიმეს კეთებას.

3. ჰკითხეთ კლასს, რა დადებითი და უარყოფითი გავლენის მოხდენა შეუძლია თანასწორთა ზეწოლას. როდესაც თანასწორთა ზეწოლაზე ვსაუბრობთ, უფრო ხშირად, უარყოფით შედეგებს ვგულისხმობთ, მაგრამ თანასწორთა ზეწოლა შეიძლება სასიკეთოც იყოს. გააცანით კლასს შემდეგი მაგალითი და სთხოვეთ, განსაზღვრონ, რომელია თანასწორთა დადებითი ზეწოლის მაგალითი და რომელი - უარყოფითი ზეწოლის.

მაგალითები

მეგობრები აპირებენ გაკვეთილების შემდეგ სკეიტბორდებით გართობას.

- მეგობრებმა შეახსენეს ერთმანეთს, რომ წამოიღონ ჩაფხუტები და დამცავი ბალიშები, სამუხლეები (დადებითი გავლენა).
- რომელიმე აქეზებს სხვებს, რომ მანქანების სავალ ნაწილზე იმოძრაონ (უარყოფითი გავლენა).

საყურადღებო საკითხები

- თანასწორთა ზეწოლა არის, როცა ვინმეს ზეგავლენა გაიძულებს რამის კეთებას.
- თანასწორთა გავლენა შეიძლება იყოს დადებითიც და უარყოფითიც.

1. უთხარით კლასს, რომ ახლა იქნება თამაში, რომელიც იქნება თანასწორთა დადებითი ან უარყოფითი გავლენის მოდელი. ამ თამაშს ქვია მესიჯების დერეფანი.
2. დააყენეთ კლასი ორ თანაბარ რიგად. რიგებში მოსწავლეები უნდა იდგნენ ერთმანეთის გვერდით, სახით მეორე რიგისკენ. რიგებს შორის მანძილი უნდა იყოს 2-3 ნაბიჯი.
3. როდესაც ბავშვები დადგებიან ორ რიგად, მიანიჭეთ ერთ რიგს დადებითი გავლენის სახელი, მეორეს კი უარყოფითი გავლენის სახელი.
4. აუხსენით კლასს, რომ თქვენს მიერ დასახელებული მოსწავლე გაივლის ამ რიგებს შორის. სანამ მოსწავლე დერეფანში შეაბიჯებს, თქვენ წაუკითხავთ კლასს სცენარს (*იხილეთ დანართი 1, გვ. 138*).
5. მას შემდეგ, რაც ორივე რიგი მოისმენს სიუჟეტს, მათ უნდა დაიწყონ ზეწოლის შემცველი წინადადებების ჩურჩული რიგებს შორის მიმავალი მოსწავლისთვის. დადებითი გავლენის რიგმა უნდა უჩურჩულოს დადებითი შეთავაზებები, ხოლო უარყოფითი გავლენის ჯგუფმა უარყოფითი შეთავაზებები. იხილეთ მაგალითი შემდეგ გვერდზე.
6. დარწმუნდით, რომ ყველამ გაიგო, რა უნდა გააკეთოს და რომელი რიგია დადებითი და რომელი უარყოფითი.
7. აირჩიეთ ყოველ ჯერზე თითო ახალი მოსწავლე დერეფანში გასავლელად. სანამ არჩეული მოსწავლე შეაბიჯებს დერეფანში, ხმამაღლა წაუკითხეთ კლასს თანასწორთა ზეგავლენის შემცველი სცენარი. პერიოდულად შეუცვალეთ როლები რიგებს, რომ ყველა მოსწავლეს მოუწიოს მოიფიქროს როგორც დადებითი გავლენის, ისე უარყოფითი გავლენის ფრაზები.
8. როდესაც ყველა მოსწავლე გაივლის დერეფანში, დასვით ბავშვები ადგილებზე და დაუსვით შემდეგი შეკითხვები:
 - როგორ გრძნობდნენ თავს, როცა მათზე ზეწოლა ხდებოდა?
 - გრძნობდნენ, რომ მათ აიძულებდნენ რაღაცის გაკეთებას?
 - რა უფრო რთული მოსასმენი იყო, დადებითი ზეწოლა თუ უარყოფითი ზეწოლა?

მაგალითები

სცენარი: თქვენ იპოვეთ მიწაზე დაგდებული 50 ლარიანი კუპიურა და არ იცით, როგორ მოიქცეთ. ქვემოთ მოყვანილია მაგალითები, რა შეიძლება თქვან სხვადასხვა რიგში მდგომმა ბავშვებმა.

- დადებითი გავლენის რიგი: " არ აიღო, შენი არ არის. შენ რომ დაგეკარგა, როგორ იქნებოდი?"
- უარყოფითი გავლენის რიგი: „მიდი, აიღე. ვინც იპოვა, იმისია. არავინ გიყურებს, ჩქარა, აიღე“.

საყურადღებო საკითხები

- ძნელია, წინააღმდეგობა გაუწიო თანატოლთა ზეწოლას. როცა მეგობრები რაღაცას გვაძალებენ, ადვილად ვუჭერებთ მათ.

ვის მივმართოთ დახმარებისთვის

7-10 წთ

1. სთხოვეთ მოსწავლეებს, აღწერონ შემთხვევები, როცა თანატოლების ზეწოლა პრობლემებს ქმნის.
2. უთხარით კლასს, რომ თანასწორთა ზეწოლა პრობლემაა, თუ თავს გვაგრძნობინებს არაკომფორტულად ან გვაიძულებს გავაკეთოთ ის, რაც ეწინააღმდეგება ჩვენს შეხედულებებს. თანასწორთა უარყოფითმა ზეგავლენამ შეიძლება თავი გვაგრძნობინოს ცუდად. თუ ცუდად გრძნობ თავს, ესეც პრობლემაა.
3. ზოგჯერ თანატოლთა ზეწოლა ან სხვა საკითხები იმდენად ცუდად მოქმედებს, რომ პრობლემის მოსაგვარებლად ვინმეს დახმარება გვჭირდება.
4. ჰკითხეთ მოსწავლეებს, ვის შეუძლიათ მიმართონ, როცა დახმარება სჭირდებათ.
5. უთხარით კლასს, გადაშალონ მოსწავლის რვეულში *სამუშაო ფურცელი 15 (გვ. 30)*. მოსწავლეების მიერ დასახელებული ადგილები და ადამიანები, რომლებსაც შეუძლიათ დახმარება, ჩამოწერეთ დაფაზე და მოსწავლეებსაც ჩააწერინეთ მოსწავლის რვეულში. ზოგი მაგალითი ჩამოთვლილია ქვემოთ.

მაგალითები

- | | |
|--------------------|-------------------------|
| → მშობლები | → კონსულტანტი |
| → უფროსი და ან ძმა | → მოძღვარი |
| → სხვა ნათესავები | → პოლიცია |
| → მასწავლებლები | → სატელეფონო ცხელი ხაზი |
| → სკოლის დირექტორი | → უფროსი მეგობარი |

საყურადღებო საკითხები

- გადაწყვეტილების მიღებისას უნდა მოვუსმინოთ ჩვენს სხეულს და გონებას. მათ შეუძლიათ შეგვატყობინონ, რომ ესა თუ ის არჩევანი ჩვენთვის არ იქნება კარგი.

თავისუფალი თემა: სოციალური უნარები (არასაკვალდებულო აქტივობა ან საშინაო დავალება)

5 წთ

1. ახლა, როდესაც კლასი გაეცნო გაკვეთილის თემასთან დაკავშირებულ ძირითად საკითხებს, სთხოვეთ შეავსონ *სამუშაო ფურცელი 16 (გვ 31)*. შეახსენეთ მოსწავლეებს, რომ შეეცადონ, გამოიყენონ გაკვეთილზე განხილული აზრები.
2. თუ დრო დარჩა, მსურველებს მიეცით საშუალება, კლასში წაიკითხონ თავისი პასუხი. კარგი იქნება, თუ მოსწავლეები გააცნობენ ამ პასუხებს სახლში მშობლებს.

შეჯამება

- დღეს ჩვენ ვისაუბრეთ თანასწორებზე და თანასწორთა ზეწოლაზე. გავიგეთ, რომ თანასწორთა ზეგავლენა შეიძლება დადებითიც იყოს და უარყოფითიც. იმაზეც ვისაუბრეთ, რომ ძნელია, წინააღმდეგობა გაუწიო თანასწორთა ზეწოლას.
- თანასწორთა ზეწოლა არის ერთ-ერთი რთული საკითხი მოზარდებისთვის. ჩვენ ყველას გვინდა გვყავდეს მეგობრები, გვინდა, რომ მიგვიღონ და პატივი გვცენ; მაგრამ როდესაც ჩვენი მეგობრები ცდილობენ გაგვაკეთებინონ ისეთი რამ, რასაც არ ვეთანხმებით ან რაც ცუდად გვაგრძნობინებს თავს, არ უნდა დავემორჩილოთ თანასწორთა (მეგობრების) ზეწოლას.
- თუ მეტისმეტად გვაძალებენ, არიან ადამიანები, ვისაც შეუძლია ჩვენი დახმარება. გახსოვდეთ, თანასწორთა გავლენა ორმხრივია. შენ შეგიძლია მოახდინო დადებითი გავლენა და დაეხმარო მეგობრებს.

დანართი 1. თანასწორთა ბენოლის სცენარები

1. მშობლები არ გრთავენ ნებას, რომ ველოსიპედით გახვიდე ეზოს გარეთ, რადგან ქუჩაში ბევრი მანქანა მოძრაობს. შენ და შენი მეგობარი ხართ ველოსიპედებით და მეგობარი გთავაზობს, რომ წახვიდეთ პარკში, რომელიც მოშორებითაა. მეგობარი გეუბნება, რომ მშობლები მაინც ვერ გაიგებენ.
2. დღეს სკოლაში უსიამოვნება შეგემთხვა. მასწავლებელმა სახლში გაგიშვა და მშობლებთან წერილი გაგატანა. შენ ეუბნები მეგობარს, რომ მშობლები დაგსჯიან. მეგობარი გირჩევს, რომ თუ გეშინია, მასწავლებლის წერილი უნდა გადააგდო.
3. შენი მშობლები 6 საათზე ბრუნდებიან სახლში. შენ ამ ხნის მანძილზე შეგიძლია მარტო იყო სახლში და არ გაქვს მეგობრების დაპატიუების უფლება მშობლების დაბრუნებამდე. საუკეთესო მეგობარი გეუბნება, რომ სკოლიდან წამოგყვება სახლში და ექვსის ნახევარზე დედა მოაკითხავს სახლში წასაყვანად. შენი მშობლები ვერაფერს გაიგებენ.
4. შენ და შენმა მეგობარმა ერთდ მიიღეთ ნებართვა, რომ გაკვეთილის დროს გასულიყავით ტუალეტში. ცარიელ დერეფანში დაინახეთ, რომ ფანჯრის რაფაზე დევს გახსნილი ჩანთა და შიგ დევს ახალი ყურსასმენები. შენ ახლა ხანს გაგიტყდა ყურსასმენი და მშობლები მხოლოდ დაბადების დღეზე გიყიდიან ახალ ყურსასმენებს. მეგობარი გირჩევს აიღო ყურსასმენები სხვისი ჩანთიდან. ვინ გაიგებს?
5. შენ არ გაძლევენ უფლებას, უყურო ფილმებს, რომლებსაც აქვთ აღნიშვნა „18 წლამდე ბავშვებისთვის აკრძალულია“. შაბათს მეგობრის მშობლებმა დაგტოვეს კინოთეატრთან და შენ და შენმა მეგობარმა იყიდეთ ბილეთები საბავშვო ფილმზე. მეგობარი გეუბნება, რომ შეგიძლიათ შეიპაროთ მეორე დარბაზში, სადაც იმავე დროს გადის ბავშვებისთვის აკრძალული ფილმი.
6. გაკვეთილების შემდეგ თამაშობთ ეზოში. შენმა რამდენიმე ამხანაგმა დაცინვა დაუწყო ახალგადმოსულ გოგონას, ეძახიან მსუქანას და მახინჯს. მეგობრები გეძახიან, რომ შენც შეუერთდე და ერთად დასცინოთ გოგონას.
7. სახლში რომ ბრუნდებოდით, ერთმა ბავშვმა, რომელიც შენთან ერთად მოდიოდა, ქვების სროლა დაუწყო ქუჩაში თავისთვის მიმავალ ძაღლს. შენც გაძლევს რამდენიმე ქვას, რომ ძაღლს ესროლო.

8. ბიბლიოთეკაში კითხულობ ახალ ჟურნალს, სადაც არის შენი საყვარელი კინოვარსკვლავის დიდი ფოტო. ძალიან მოგწონს. მეგობარი გთავაზობს, ამოხიო ეს ფოტო. ამბობს, რომ თვითონ ყოველთვის ასე იქცევა.
9. შენ ხარ მეგობართან სახლში და არ იცით, რითი გაერთოთ. მეგობარი გთავაზობს, დარეკო უცნობებთან და მოატყუო.
10. მეგობრებთან ერთად ხარ დიდ სავაჭრო ცენტრში. რაღაც იყიდე და გამყიდველმა ხურდაში შეცდომით დაგიბრუნა ზედმეტი ფული. მეგობარმა ჩაგჩურჩულა, რომ ხმა არ ამოიღო.
11. რამდენიმე ბავშვი დარჩით ღამე მეგობართან. ერთ-ერთს ადრე ჩაეძინა. დანარჩენებმა გადაწყვიტეს მძინარეს დაახატონ ულვაშები და კიდევ რამე ოინები მოიფიქრონ. შენ არ მოინდომე მონაწილეობა, მაგრამ ბავშვებმა შენც დაგცინეს.

ცხოვრებისეული უნარების სწავლების პროგრამა

წერილი ოჯახს

დღეს თქენი შვილი კლასში გაეცნო სოციალურ უნარებს. ბავშვებმა იმსჯელეს თანასწორთა ზეწოლის თემაზე; მოაწყვეს გონებრივი იერიში თემაზე, ვის უნდა მიმართონ დახმარებისთვის, თუ თანასწორთა ზეწოლის ქვეშ აღმოჩნდნენ. გაითამაშეს სიტუაციები, როცა მათზე ხდება დადებითი და უარყოფითი გავლენა. კარგი იქნება, თუ თქვენს შვილს ჰკითხავთ ამ თამაშის შესახებ.

ბავშვების თანატოლები დიდ გავლენას ახდენენ ბავშვის ქცევაზე. თუ თქვენი შვილის მეგობრები ჩართულები არიან არაჯანსაღ ქცევებში, მოსალოდნელია, რომ თქვენი შვილიც ჩაერთვება. მნიშვნელოვანია, რომ მოსწავლეებმა იცოდნენ, როდის ხდება მათზე ზეწოლა და ვის მიმართონ დახმარებისთვის.

თქვენ შეგიძლიათ დაეხმაროთ თქვენს შვილს, გამოიმუშაოს ზეწოლისთვის წინააღმდეგობის გაწევის უნარი. ნაახალისეთ, რომ თვითონ გააკეთოს არჩევანი და არ გააკეთოს რაღაც მხოლოდ იმიტომ, რომ სხვა ბავშვები ასე იქცევიან. მიეცით თქვენს შვილს საშუალება, რომ მონაწილეობა მიიღოს სკოლის გარეთ ისეთ აქტივობებში, რომლებიც უფროსების მეთვალყურეობის ქვეშ ხდება. შესაძლოა ბიბლიოთეკებში, ახალგაზრდული ორგანიზაციებში, პარკებში აწყობენ ღონისძიებებს, სადაც ბავშვებს შეუძლიათ მონაწილეობა. რაც მეტ მეგობარს შეიძენს თქვენი შვილი, მით მეტი შანსი ექნება, იპოვოს ბავშვები პოზიტიური ურთიერთობისთვის. ამასთან, რაც უფრო მეტი მეგობარი ეყოლება თქვენს შვილს, მით ნაკლებად იქნება იძულებული, დაემორჩილოს ზეწოლას, რომ მოერგოს კონკრეტულ ჯგუფს.

გმადლობთ დახმარებისთვის.

პატივისცემით,

8. ასერტულობა

ასერტულობა ნიშნავს, შეგეძლოს წინააღმდეგობის გაწევა მშვიდად და მტკიცედ. ხშირად ბავშვებს უჭირთ, უთხრან მეგობრებს, რომ არ უნდათ რაიმეს გაკეთება, მაგალითად, თამბაქოს, ალკოჰოლის ან ნარკოტიკის მოხმარება. მოსწავლეები, რომლებსაც ასწავლეს ასერტულობა, ნაკლებად ერთგებიან ისეთ ქცევებში, რომლებიც მათთვის არ არის კომფორტული. ასერტულობის ერთ-ერთი ნაწილია იმის ცოდნა, როგორ გამოხატო შენი გრძნობები. მე-შეტყობინების გამოყენება აძლევს ბავშვს საშუალებას, იყოს ასერტული რაიმე სირთულესთან დაკავშირებით თავისი გრძნობების გამოხატვისას.

დღევანდელი გაკვეთილი მოსწავლეებს აძლევს საშუალებას, ივარჯიშონ ასერტულობაში მე-შეტყობინების გამოყენებით. მე-შეტყობინების კლასში გავარჯიშება გაუადვილებს მოსწავლეებს მათ გამოყენებას რეალურ სიტუაციაში. მოსწავლეს შეიძლება გაახსენდეს კლასში მიღებული გამოცდილება და იგრძნოს, რომ შეუძლია მე-შეტყობინების გამოყენებით გამოხატოს თავისი შეხედულება კონკრეტულ საკითხთან დაკავშირებით.

როგორც მასწავლებელს, თქვენ შეგიძლიათ გადამწყვეტი როლი შეასრულოთ მოსწავლეებში ასერტულობის განვითარებაში. ასერტულობის გაკვეთილები არ სრულდება დღეს. გაკვეთილის გეგმაში მოწოდებულია ამ საკითხის სასწავლო გეგმაში ჩართვის შეთავაზებები. გაკვეთილს თან ერთვის მშობლებთან გასაგზავნი წერილი. მშობლებისა და სკოლის თანამშრომლობას შეუძლია აღზრდის ისეთი გარემოს შექმნა, რომელიც ხელს შეუწყობს მოზარდებში ასერტულობის განვითარებას და დაეხმარება თამბაქოს, ალკოჰოლისა და ნარკოტიკებისგან თავისუფალ ადამიანებად ჩამოყალიბებაში.

გაკვეთილის მიზანი

მოსწავლეებისათვის ასერტულობის გამომუშავების სწავლება.

ამოცანები

მოსწავლეები შეძლებენ:

- გაიგონ, რას ნიშნავს ასერტული ქცევა
- ივარჯიშონ მე-შეტყობინების ფორმულირებაში
- როლური თამაშებში მე-შეტყობინების გამოყენებით გაივარჯიშონ ასერტულობა



საჭირო დრო

30-45 წთ



საჭირო მასალა

→ მოსწავლის რვეული

წინასწარ მომზადება

არ არის საჭირო



სიტყვარი

→ ასერტული ქცევა

საშინაო დავალები

→ მოსწავლის რვეული, სამუშაო ფურცელი 18 (გვ. 34), სურვილისამებრ



გაკვეთილის აღწერა

შესავალი

ზოგჯერ ბავშვებს არ უნდათ რაღაცის გაკეთება, მაგრამ არ იციან, როგორ დაიცვან საკუთარი აზრი. ზოგჯერ, როცა ვინმე გააბრაზებთ ან აწყენინებთ, არ იციან, როგორ გასცენ პასუხი. ან მათი პასუხი ჩხუბში გადაიზრდება და სიტუაცია უფრო იძაბება. დღეს კლასში ისწავლით, როგორ დაიცვათ საკუთარი აზრი მტკიცედ, კონფლიქტის გარეშე ისწავლით, როგორ გამოიყენოთ მე-შეტყობინება, რაც საუკეთესო საშუალებაა იმ ადამიანთან სალაპარაკოდ, ვიზუც გაბრაზებული ან ნაწყენი ხართ.

რა არის ასერტულობა

3-5 წთ

1. ჰკითხეთ კლასს, რა არის ასერტული ქცევა მათი აზრით. მიეცით რამდენიმე წუთი აზრის გამოსათქმელად (შესაძლოა მათ გაიხსენონ წინა წელს ნასწავლი განმარტება) და შემდეგ სთხოვეთ, გადაშალონ *სიტყვარი* მოსწავლის რვეულში (გვ. 35) და ჩაიწერონ განმარტება, რომელსაც დაუწერთ დაფაზე.

ასერტული ქცევა: მოქმედება მტკიცედ და თავდაჭერებულად, მაგრამ თავაზიანად.

მე-შეტყობინება

10-15 წთ

1. აუხსენით კლასს, რომ ასერტული ქცევის ერთ-ერთი გამოხატულებაა მე-შეტყობინება.
2. უთხარით კლასს, რომ მე-შეტყობინებით მტკიცედ, მშვიდად და თავაზიანად გამოხატავ იმას, რასაც გრძნობ. ზოგჯერ, გაბრაზებული ან ნაწყენი ადამიანი სხვას ადანაშაულებს. ამას შეიძლება მოჰყვეს ჩხუბი. თუ ადამიანს, რომელმაც გაგაბრაზა ან განყენინა, მე-შეტყობინების გამოყენებით დაელაპარაკები, ჩხუბი არ მოხდება.
3. სთხოვეთ კლასს, გადაშალონ *სამუშაო ფურცელი 17 (გვ 33)*. წაიკითხეთ შემდეგი მაგალითი და განიხილეთ კლასთან ერთად:

მე-შეტყობინება:

„მე **თავს ვგრძნობ** შეურაცხყოფილად, **როცა** არ მიბრუნებ ჩემს პლანშეტს. **მე მჭირდება (ან მინდა)**, რომ დამიბრუნო ჩემი პლანშეტი, **რადგან** მინდა, რომ მომავალში შემეძლოს, გენდო.

4. განუმარტეთ კლასს, რომ მე-შეტყობინება 4 ნაწილისგან შედგება:
 - ამბობ, რას გრძნობ
 - უხსნი, რატომ გრძნობ თავს ასე
 - ამბობ, რა გინდა ან გჭირდება
 - უხსნი, რატომ გინდა ან გჭირდება, რომ ასე მოხდეს
5. აუხსენით კლასს, რომ, იმისათვის, რომ ვისწავლოთ მე-შეტყობინების შექმნა, შეგვიძლია ვივარჯიშოთ მათ ფორმულირებაში.

6. დააწყვილეთ მოსწავლეები. დაავალეთ, რომ მენწყვილესთან ერთად შეიმუშაონ მე-შეტყობინები და პასუხები ჩაინერონ საკუთარი რვეულის სამუშაო ფურცელზე (გვ. 33).
7. როდესაც ყველა დაასრულებს მუშაობას, სთხოვეთ რამდენიმე მოხალისეს, წაიკითხონ თავისი პასუხები და შეაფასეთ, რამდენად სწორად გაიგეს დავალება.
8. ჰკითხეთ კლასს, მათი აზრით, რატომ გვებმარება მე-შეტყობინება, თავიდან ავიცილოთ ჩხუბი. *(რადგან არ ვუყვირით, არ ვადასწავლებთ, არ ვუბრაბდებით)*

 **საკურადღებო საკითხები**

→ მე-შეტყობინება გვებმარება, ჩვენი სათქმელი ისე ვუთხრათ ადამიანს, რომელმაც გაგვაბრაზა ან გვანწყენინა, რომ ამ ნათქვამს არ მოჰყვეს ჩხუბი.

გავარჯიშება მე-შეტყობინებების გამოყენებაში

10-15 წთ

1. აუხსენით კლასს, რომ მე-შეტყობინების დაწერა კარგია, მაგრამ უკეთესია მათ თქმაში გავარჯიშება. უთხარით კლასს, რომ ყველა მათგანს თანმიმდევრობით მიეცემა საშუალება, გამოვიდეს კლასის წინაშე და თქვას მე-შეტყობინება.
2. ყველა მოსწავლე რიგ-რიგობით გამოიყვანეთ კლასის წინაშე, რომ დამადასწავლებელი გამონათქვამი შეცვალონ მე-შეტყობინებით. მოსწავლეებს შეუძლიათ თან გაიტანონ მოსწავლის რვეული. შეგიძლიათ გამოიყენოთ მოსწავლის რვეულში მოცემული დამადასწავლებელი გამონათქვამები ან თქვენ შექმნათ. გამოსულ მოსწავლეს მიეცით დამადასწავლებელი გამონათქვამი და სთხოვეთ, გიპასუხოთ მე-შეტყობინებით.
3. კლასთან ერთად შეაფასეთ, რამდენად სწორი იყო მე-შეტყობინება, შემდეგ დასვით ეს მოსწავლე და მოიწვიეთ შემდეგი მოსწავლე. ასე განაგრძეთ, რომ ყველა მოსწავლეს მიეცეს საშუალება, ივარჯიშოს მე-შეტყობინების თქმაში.

 **საკურადღებო საკითხები**

- ვარჯიში დაგებმარებათ, რომ ისწავლოთ მე-შეტყობინების ჩამოყალიბება და რეალურ ცხოვრებისეულ სიტუაციებში გაგიადვილდეთ მისი გამოყენება.

**თავისუფალი თემა: ასერტულობა
(არასაკვალდებულო აქტივობა ან საშინაო
დავალება)**

5 წთ

1. ახლა, როდესაც კლასმა გაიგო გაკვეთილის მნიშვნელოვანი საკითხები, სთხოვეთ, გადაშალონ *სამუშაო ფურცელი 18 (გვ 34)* და შეავსონ მოსწავლის რვეულის გვერდი. შეახსენეთ მოსწავლეებს, რომ პასუხებში გამოიყენონ გაკვეთილზე განხილული თემები.
2. თუ დრო დარჩა, მსურველებს შეუძლიათ კლასს გააცნონ საკუთარი ნამუშევარი. კარგი იქნება, თუ მოსწავლეები საკუთარ პასუხებს მშობლებსაც გააცნობენ.

შეჯამება

- იყო ასერტული ნიშნავს, შეგეძლოს წინააღმდეგობის გაწევა.
- მე-შეტყობინების გამოყენება გაძლევს საშუალებას, იყო ასერტული და ეს არის საუკეთესო გზა სალაპარაკოდ იმასთან, ვინც განწყენინა ან გაგაბრაზა.
- თუ ადამიანი არ არის ბუნებით ასერტული, შეუძლია ისწავლოს მე-შეტყობინების გამოყენება და მას ეცოდინება, რა უნდა თქვას რეალურ ცხოვრებისეულ სიტუაციებში.

ცხოვრებისეული უნარების სწავლების პროგრამა

წერილი ოჯახს

ერთ-ერთი მიზეზი, რის გამოც ბავშვები ექცევიან თანატოლთა ზეგავლენის ქვეშ, არის ის, რომ მათ არ შეუძლიათ წინააღმდეგობის გაწევა. თქვენს შვილს ჩაუტარდა გაკვეთილი ასერტულობის თემაზე და ისწავლა, როგორ გამოიყენოს მე-შეტყობინება. მე-შეტყობინება არის ასერტული გამონათქვამის ერთ-ერთი სახეობა. ასერტულობის გავარტიშება დაეხმარება თქვენს შვილს, შეძლოს წინააღმდეგობის გაწევა მშვიდი, მაგრამ მტკიცე ტონით.

თქვენ შეგიძლიათ დაეხმაროთ თქვენს შვილს, სახლშიც ივარჯიშოს ასერტულობაში. შექმნენით თქვენს შვილზე თანატოლთა ზეწოლის რეალისტური სიტუაცია - როცა სხვა მოსწავლე ცდილობს, მიითვისოს მისი საშინაო დავალება, აიძულებს რამე მოიპაროს მაღაზიაში ან უბიძგებს გასინჯოს თამბაქო ან ალკოჰოლური სასმელი. გაითამაშეთ მოძალადე თანატოლი და თქვენს შვილს მიეცით საშუალება, გამოიმუშაოს ასერტულობა მე-შეტყობინების გამოყენებით.

ასერტულობის სწავლა ველოსიპედის მართვის სწავლას ჰგავს. ვარჯიშით შეიძლება ამ უნარის გაუმჯობესება. რაც მეტი შესაძლებლობა ექნება თქვენს შვილს, ივარჯიშოს ასერტულობაში, მით უფრო მოსალოდნელია, რომ ასერტულად მოიქცევა რეალურ სიტუაციაში.

გმადლობთ.

პატივისცემით,

მასწავლებლის ლექსიკონი

არავერბალური კომუნიკაცია: ურთიერთობა უესტებით, მიმიკით, სხეულის ენის მეშვეობით.

ასერტული ქცევა: მოქმედება მტკიცედ და თავდაჯერებულად, მაგრამ თავაზიანად.

გადაწყვეტილება: მტკიცე განზრახვა, ჩანაფიქრი.

დაყოლიება, ცდუნება: მცდელობა, ვინმე დაარწმუნო, მოანდომო გააკეთოს რაღაც

დისტრესი: ცუდი, უარყოფითი სტრესი

ემფიზმა: ფილტვის დაავადება, რომელსაც ძირითადად იწვევს მოწევა და რომლის დროსაც ალვეოლები სკდება და ადამიანს თანდათან სულ უფრო მეტად უძნელდება სუნთქვა.

ეგსტრესი: კარგი, დადებითი სტრესი

ვერბალური კომუნიკაცია: ურთიერთობა ლაპარაკით

თანასწორი: ჩვენი ასაკის, სქესის ან რაიმე სხვა ნიშნით ჩვენი მსგავსი ადამიანები.

თანასწორთა ზეწოლა: ჭკუფის წევრების ძლიერი გავლენა, რაც აიძულებს ჭკუფის სხვა წევრებს რაიმეს კეთებას.

თვითშეფასება: ადამიანის მიერ საკუთარი თავის შეფასება.

ირიბი გავლენა: როდესაც გინდება სურვილი რაღაც გააკეთო არა იმიტომ, რომ ვილატამ გითხრა, არამედ იმიტომ, რომ მოგწონს რომელიმე პიროვნების ან ჭკუფის ქცევა.

კომუნიკაცია: სხვა ადამიანისთვის ფიქრების, ემოციების ან ინფორმაციის გაზიარება. კომუნიკაცია შეიძლება იყოს ვერბალური (სიტყვიერი) ან არავერბალური (უსიტყვო).

პირდაპირი გავლენა: როდესაც ვინმე გაიძულებთ, რომ რაღაც გააკეთოთ, ამას აკეთებთ დარწმუნების, დაძალების ან აბუჩად აგდების მეშვეობით.

სტიმულანტი: ნივთიერება, რომელიც აჩქარებს სხეულში მიმდინარე პროცესებს.

სტრესი: სტრესი არის შეშფოთებული, შეშინებული ან აფორიაქებული მდგომარეობა, რასაც ყველა განიცდის პერიოდულად.

სტრესორი: სტრესის გამომწვევი მიზეზი.

უნიკალური: განსაკუთრებული. ის, რაც არ ჰგავს არავის და არაფერს.



5. VI კლასის გაკვეთილები

1. თვითშეფასება

ბავშვის თვითშეფასებაზე ლაპარაკისას ვგულისხმობთ, როგორია ბავშვის დამოკიდებულება საკუთარი თავის მიმართ. სკოლაში ნაკლებად მოდიან ბავშვები მყარი თვითშეფასებით. სულ უფრო მეტი ბავშვი მოდის ისეთი ოჯახური გარემოდან, რომელიც დაბალ თვითშეფასებას უწყობს ხელს. მყარი და მზრუნველი ოჯახიდან გამოსული ბავშვებიც რისკის ქვეშ არიან. ყველა ბავშვი აწყდება ძალადობას, სტრესს, სიბრაზეს, ნარკოტიკებს და სიღარიბეს. შეიძლება ამას ვერ ხედავდეს თავის ოჯახში ან უბანში, მაგრამ გებულობს სკოლაში თანატოლებისგან ან მედიის საშუალებით.

კვლევებით დადასტურებულია, რომ მაღალი თვითშეფასების მქონე ბავშვები ნაკლებად იწყებენ თამბაქოს, ალკოჰოლის ან ნარკოტიკების მოხმარებას. ბავშვები, რომლებიც კარგად გრძნობენ თავს, არ მიიღებენ ფსიქოაქტიურ ნივთიერებას მხოლოდ იმიტომ, რომ მათი მეგობრები აკეთებენ ამას. ისინი ნაკლებად ექვემდებარებიან თანატოლთა ზეგავლენას, რადგან არ უჭირთ მეგობრების შექმნა და თანატოლთა ჯგუფში ჩართვა. მყარი თვითშეფასების მქონე ბავშვებს ნაკლებად ესაჭიროებათ პრობლემების მოსაგვარებლად ფსიქოაქტიური ნივთიერებებით ექსპერიმენტირება.

დღევანდელი გაკვეთილი ეხება იმას, თუ რა კავშირია მიზნებსა და თვითშეფასებას შორის. ადამიანი, რომელიც ისახავს და ასრულებს რეალისტურ, მოკლევადიან მიზნებს, წარმატებას უფრო ადვილად აღწევს და შედეგად, მისი თვითშეფასებაც უფრო მაღალია. მასწავლებელს შეუძლია, წარმართოს დიკუსია თემაზე - რა საფრთხეს უქმნის შორეულ მიზნებს სარისკო ქცევები. მოსწავლეებს ეძლევათ შესაძლებლობა, დაფიქრდნენ საკუთარ მიზნებზე და განასხვავონ მოკლევადიანი და გრძელვადიანი მიზნები. ეს აქტივობები ეხმარება მოსწავლეებს თვითშეფასების ამაღლებაში.

მასწავლებელს შეუძლია, გადამწყვეტი როლი შეასრულოს მოსწავლის თვითშეფასებაში. თვითშეფასების ჩამოყალიბება არ შემოიფარგლება ამ გაკვეთილით. გაკვეთილის გეგმა გთავაზობთ თვითშეფასების თემის ინტეგრაციას სასწავლო გეგმაში. ამასთან, თანდართული „წერილი მშობლებს“ შეგიძლიათ გაუგზავნოთ თქვენი მოსწავლეების მშობლებს. სკოლისა და მშობლების თანამშრომლობა შექმნის ალბრდის ისეთ გარემოს, რომელიც გააუმჯობესებს მოსწავლეთა თვითშეფასებას და ხელს შეუწყობს მათ ჩამოყალიბებას თამბაქოსგან, ალკოჰოლისა და ნარკოტიკებისგან თავისუფალ მოზრდილებად.

გაკვეთილის მიზანი

დავეხმართ მოსწავლეებს უფრო შორი პერსპექტივიდან შეხედონ იმას, რასაც უკვე მიაღწიეს და რისი მიღწევა შეუძლიათ მომავალში. ხელი შევუწყოთ მათი თვითშეფასების ამაღლებას.

ამოცანები

მოსწავლეები შეძლებენ

- დაინახონ საკუთარი მოკლევადიანი მიზნები
- დაინახონ საკუთარი გრძელვადიანი მიზნები
- იმსჯელონ, რა კავშირია სარისკო ქცევებსა და მიზნის მიღწევას შორის



საჭირო დრო

35-45 წთ



საჭირო მასალა

მოსწავლის რვეული

სპეციალური მომზადება

არ ესაჭიროება



სიტყვარი

- მიზანი
- მოკლევადიანი მიზანი
- გრძელვადიანი მიზანი
- სარისკო ქცევა



ინტეგრაცია სასწავლო გეგმაში

მათემატიკა

მოსწავლის მიერ დასახული მოკლევადიანი მიზნების შესრულების გრაფიკული გამოსახვა.

სამოქალაქო განათლება

დღის ცენტრებთან, შინ მოვლის სამსახურებთან და სხვა სააგენტოებთან თანამშრომლობა, რაც მოსწავლეებს მისცემს საშუალებას, დაეხმარონ სხვა ადამიანებს.

ლიტერატურა

მიეცით დავალება, მოიფიქრონ თვითგანვითარების გეგმა და დაწერონ ამის შესახებ.

საშინაო დავალება

- სთხოვეთ მოსწავლეებს, იმუშაონ საკუთარ მოკლევადიან გეგმებზე
- მოსწავლის რვეული - თავისუფალი თემა, სამუშაო ფურცელი 3 (გვ 8) *შერჩევით*



გაკვეთილის აღწერა

შესავალი

ახალგაზრდებისთვის დღევანდელი დღეა მნიშვნელოვანი. როდესაც ისინი რისკავენ, არ ფიქრობენ, რა გავლენას მოახდენს ეს რისკი მათ მომავალზე. ამ გაკვეთილზე გასწავლით, როგორ შეათავსოთ წარმატებები თქვენს ცხოვრებაში და იფიქროთ, რის მიღწევას ისურვებდით მომავალში. იმედია, ეს დაგეხმარებათ, კარგად დაფიქრდეთ, თუ ოდესმე სარისკო სიტუაციაში მოხვდებით.

რა არის მიზანი?

3-5 წთ

1. ჰკითხეთ კლასს, რას ნიშნავს სიტყვა „მიზანი“. (ის, რისი გაკეთებაც გინდა, ის, რისი გაუმჯობესებაც გინდათ და ა.შ.)
2. დაწერეთ დაფაზე მიზნის განმარტება და სთხოვეთ კლასს, ჩაიწერონ ეს განმარტება მოსწავლის რვეულის *სიტყვარში 41 გვერდზე*.

მიზანი: რისი გაკეთებაც ან მიღწევაც გინდათ მომავალში

3. ჰკითხეთ მოსწავლეებს, რა მიზნები აქვთ. 1-2 წუთის განმავლობაში მსურველებს მიეცით საშუალება, გაგიზიარონ მიზნები. შემდეგ ჰკითხეთ, რა განსხვავებაა მათემატიკაში მაღალი შეფასების მიღების მიზანსა და უნივერსიტეტის დამთავრების მიზანს შორის.
4. გაამახვილეთ ყურადღება, რომ ზოგი მიზნის მიღწევა სწრაფად შეიძლება და ასეთ მიზნებს მოკლევადიან მიზნებს უწოდებენ. სთხოვეთ კლასს, ლექსიკონში ჩაიწერონ განმარტებები:

მოკლევადიანი მიზანი: ის რისი გაკეთება ან მიღწევა გინდათ რამდენიმე დღეში ან რამდენიმე კვირაში.

გრძელვადიანი მიზანი: ის, რისი გაკეთება ან მიღწევაც გინდათ რამდენიმე თვის ან რამდენიმე წლის შემდეგ.

საყურადღებო საკითხები

- დაისახეთ რეალისტური მიზნები. მაგალითად, თუ გინდათ, რომ სრულყოფილად დაეუფლოთ უცხო ენას, ამისათვის საჭიროა წლები. და არ უნდა დაგწყდეთ გული, თუ ამას ვერ შეძლებთ მოკლე დროში. ეს ნამდვილად გრძელვადიანი მიზანია. მოკლევადიანი მიზნები, როგორცაა, მაგალითად, საყვარელი სიმღერის ტექსტის სწავლა უცხო ენაზე, დაგეხმარებათ გრძელვადიანი მიზნის მიღწევაში. მოკლევადიანი მიზნები უფრო რეალისტურია და როდესაც მათ შეასრულებთ, საკუთარი თავით კმაყოფილი იქნებით.

მოკლევადიანი მიზნები

10-12 წმ

1. აუხსენით კლასს, რომ მათ შეუძლიათ დაწერონ თავისი რამდენიმე მოკლევადიანი მიზანი და როგორ გეგმავენ მათ შესრულებას. შეახსენეთ, რომ მოკლევადიანია ის მიზნები, რომელთა მიღწევაც შეიძლება რამდენიმე დღეში ან რამდენიმე კვირაში.
2. სთხოვეთ კლასს, ჩაწერონ მოსწავლის რვეულში *სამუშაო ფურცელ 1-ზე (გვ. 6)* რამდენიმე მოკლევადიანი მიზანი, რომლის მიღწევაც უნდათ.
3. როცა მოსწავლეები დავალებას დაასრულებენ, სთხოვეთ მსურველებს, კლასს გაუზიარონ თავისი მიზნები.

1. დახაზეთ დაფაზე წრფე. წრფის დასაწყისში დაწერეთ „დაბადება“, ხოლო მარჯვენა ბოლოს დაწერეთ „სიკვდილი“. სანამ თქვენ ხაზავთ დროის წრფეს, სთხოვეთ კლასს გადაშალონ *სამუშაო ფურცელი 2 (გვ. 7)*.
2. განმარტეთ, რომ ყველა ადამიანის ცხოვრება არის მისი პირადი ისტორია. ყოველდღიურობას ახლავს ამაღელვებელი და განსაკუთრებული მოვლენები. ასეთი მოვლენებია: სიარულის და ლაპარაკის სწავლა, სკოლაში წასვლა, წერა-კითხვის სწავლა, სპორტი, პროფესიის მიღება, მუშაობის დაწყება, ქორწინება და ა.შ. გააკეთეთ შესაბამისი აღნიშვნები დაფაზე დახაზულ დროის წრფეზე.
3. უთხარით მოსწავლეებს, რომ სამუშაო ფურცელ 2-ზე მათ შეუძლიათ შეავსონ საკუთარი ცხოვრების გრაფიკი. მათ უნდა დაიწყონ წარსულის გახსენებით და ჩაინიშნონ, რა იყო აღსანიშნავი მათ ცხოვრებაში და როდის.
4. შემდეგ დაფიქრდნენ მომავალზე. რა გრძელვადიანი მიზნები აქვთ? ჩაინიშნონ გრაფიკში გრძელვადიანი მიზნები და ასაკი, როცა შეეძლება ამ მიზნების მიღწევა.
5. მიეცით კლასს დრო დავალების დასასრულებლად და მსურველებს მიეცით საშუალება, კლასს გააცნონ გრძელვადიანი მიზნები.

საყურადღებო საკითხები

- ბავშვები იშვიათად ფიქრობენ ან ლაპარაკობენ გრძელვადიან მიზნებზე, მაგრამ, როგორც წესი, ასეთი მიზნებიც აქვთ. გრძელვადიანი მიზნები არ ხორციელდება მოკლე დროში. მათ მიღწევას ბევრი შრომა და მიზანსწრაფულობა ქირდება.

1. ჰკითხეთ კლასს, რამ შეიძლება ხელი შეუშალოს მათ მიზნების მიღწევაში? *(უფულობა, ავადმყოფობა, ორსულობა, უბედური შემთხვევა).*
2. დაწერეთ დაფაზე სარისკო ქცევის განმარტება და სთხოვეთ კლასს, ჩაიწერონ განმარტება მოსწავლის რვეულის *სიტყვარში 41 გვერდზე.*

სარისკო ქცევა: ქცევა, რომელიც საფრთხეს უქმნის ვინმეს.

3. აუხსენით კლასს, რომ სარისკო ქცევამ შეიძლება შეუძლებელი გახადოს მიზნის მიღწევა. მოწევა და ალკოჰოლის მიღება სარისკო ქცევებია. თუ ნასვამი საჭესთან დაჭდები და ავტოსაგზაო შემთხვევა მოგიხდება, შეიძლება ვეღარ გახდე ცნობილი სპორტსმენი; თუ კიბო დაგემართა, ვეღარ იცოცხლებ დიდხანს.
4. ხაზი გაუსვით, რომ ზრდასთან ერთად ბევრ სარისკო ქცევასთან მოუწევთ შეხება და შეიძლება მოუხდეთ კიდევ ამ ქცევის განხორციელება. აუხსენით, რომ სანამ სარისკო ნაბიჯს გადადგამენ, უნდა დაფიქრდნენ, რა გავლენას მოახდენს ეს სარისკო ქცევა მათ მიზნებზე.

 **საყურადღებო საკითხები**

→ ბევრი ადამიანი მონაწილეობს სარისკო ქცევებში ისე, რომ არ ფიქრობს რა შედეგები შეიძლება მოჰყვეს ამას. სარისკო ქცევებს შეუძლიათ საფრთხის ქვეშ დააყენონ თქვენი სამომავლო მიზნები.

1. ახლა, როდესაც კლასი გაეცნო გაკვეთილის ძირითად საკითხებს, სთხოვეთ, გადაშალონ *სამუშაო ფურცელი 3 (გვ. 7)* და შეავსონ გვერდი. შეახსენეთ, რომ შეეცადონ, პასუხისას გამოიყენონ კლასში განხილული აზრები.
2. თუ დრო დარჩა, მსურველებს შეუძლიათ თავისი პასუხი გააცნონ კლასს. უთხარით მოსწავლეებს, რომ კარგი იქნება, თუ მშობლებს გააცნობენ საკუთარ პასუხებს.

შეჯამება

- ადამიანი, რომელიც ისახავს რეალისტურ, მოკლევადიან მიზნებს, უფრო ადვილად აღწევს წარმატებას და შედეგად, უფრო მაღალი თვითშეფასება აქვს.
- გრძელვადიანი მიზნების დასახვა ეხმარება ადამიანს, ახსოვდეს, რისკენ მიისწრაფვის მომავალში. კარგი იქნება, ადამიანს ახსოვდეს, რა შეიძლება დაემართოს მის მიზნებს სარისკო ქცევის შედეგად.

ცხოვრებისეული უნარების სწავლების პროგრამა

წერილი ოჯახს

დღეს კლასში ვისაუბრეთ თვითშეფასების შესახებ. მოსწავლეებმა გაიგეს, რომ რეალისტური მიზნების დასახვა დაეხმარება მათ თვითშეფასების ამაღლებაში. კლასში იმსჯელეს განსხვავებაზე მოკლევადიან და გრძელვადიან მიზნებს შორის. მოსწავლეებს ჰქონდათ საშუალება, დაეკონკრეტებინათ და განეხილათ საკუთარი მიზნები.

ერთ-ერთი ფაქტორი, რომელიც იცავს მოზარდს თამბაქოს და აქლკოჰოლის მოხმარებისგან, არის მაღალი თვითშეფასება. რეალისტური მიზნების დასახვა და მათი მიღწევა ეხმარება ბავშვს თვითშეფასების ამაღლებაში. თუ თქვენს შვილს დაეხმარებით რეალისტური მიზნების დასახვაში, ამით შეგიძლიათ დაეხმაროთ თვითშეფასების ამაღლებაში. დაეხმარეთ რეალისტური მოკლევადიანი და გრძელვადიანი მიზნების დასახვაში და როცა მიზანი მიღწეული იქნება, აღნიშნეთ და შეაქეთ. ბავშვობიდან მოზარდობაში გადასვლა შეიძლება თქვენი შვილისთვის გარკვეულ დაძაბულობასთან იყოს დაკავშირებული. თუ დაეხმარებით რეალისტური მიზნების დასახვაში, ამით დაეხმარებით ამ დაძაბულობის განელებაში.

შეიძლება ოჯახმა ერთად იმუშაოს მოკლევადიანი და გრძელვადიანი მიზნების დასახვაში. მაგალითად, ფულის დაზოგვა ერთობლივი შვებულებისთვის, შაბათ-კვირას მოგზაურობა ან თუნდაც ერთდღიანი გასეირნება ერთად. შეიძლება, მთელმა ოჯახმა ერთად დაგეგმოს, რაში დაზოგავენ ფულს ყოველ კვირას.

გისურვებთ წარმატებას!

პატივისცემით,

2. გადაწყვეტილების მიღება

უფრო ხშირად, ბავშვები არასწორ გადაწყვეტილებებს იღებენ, იმპულსურები არიან და არ ფიქრობენ, რა შედეგი მოჰყვება მათ ქცევას. როცა ბავშვებთან გადაწყვეტილების მიღების უნარზე ვმუშაობთ, ეს არ ეხება მხოლოდ გადავარნილი ბურთის გაკიდებას სამანქანო გზაზე ან მასწავლებლის შეპასუხებას. გადაწყვეტილების მიღება ბევრად სერიოზული ხდება, თუ გავითვალისწინებთ, რომ გადაწყვეტილებებმა, რომლებსაც ბავშვი დღეს ლებულობს, შეიძლება გავლენა იქონიოს მომავალში თამბაქოს, ალკოჰოლის ან ნარკოტიკის მოხმარებაზე.

თუ ბავშვს ჩვევად ექცა სწრაფი და იმპულსური გადაწყვეტილებების მიღება, უფრო მოსალოდნელია, რომ ასე მიიღებს გადაწყვეტილებებს მთელი ცხოვრების მანძილზე. მაგრამ თუ ბავშვს დავეხმარებით, რომ ყურადღებით და აუჩქარებლად აწონ-დაწონოს გადაწყვეტილება, მას უყალიბდება პოზიტიური ჩვევა, რომელიც სამუდამოდ მასთან დარჩება. გადაწყვეტილების მიღების სწავლა დავეხმარება თქვენს მოსწავლეებს, სწორი გადაწყვეტილება მიიღონ თამბაქოს, ალკოჰოლსა და ნარკოტიკებთან მიმართებაში. ცხოვრების მანძილზე ყველა ბავშვი დადგება გადაწყვეტილების მიღების წინაშე - გასინჯოს თუ არა ნარკოტიკი. თუ ბავშვი შეიარაღებულია გადაწყვეტილების მიღების კარგი უნარით, უფრო მოსალოდნელია, რომ ის სწორ არჩევანს გააკეთებს.

დღევანდელ გაკვეთილზე მოხდება გადაწყვეტილების მიღების იმ მოდელის განხილვა, რომელსაც ბავშვები იყენებდნენ გასული 2 წლის განმავლობაში. ბავშვები ხელახლა გაეცნობიან ამ მოდელს და გაითამაშებენ მოდელის გამოყენებას ცხოვრებისეულ, თამბაქოსთან დაკავშირებული სიტუაციებში. რაც უფრო მეტად ივარჯიშებენ ბავშვები გადაწყვეტილების მიღებაში, მით უფრო მოსალოდნელია, რომ რეალურ სიტუაციაში ამოტივტივდება დასწავლილი ქცევა.

მასწავლებელს გადამწყვეტი როლის შესრულება შეუძლია მოსწავლეების გადაწყვეტილების მიღების უნარის განვითარებაში. ამ უნარის განვითარება არ მთავრდება ამ გაკვეთილით. გაკვეთილის გეგმაში შემოთავაზებულია იდეები სასწავლო პროგრამაში გადაწყვეტილების მიღების ინტეგრაციისთვის. გარდა ამისა, მოსწავლეთა ოჯახებს შეიძლება გაეგზავნოს თან დართული „წერილი მშობლებს“. სკოლისა და მშობლების თანამშრომლობა შექმნის ალბრდის კარგ გარემოს, დავეხმარება მოსწავლეებს, ისწავლონ სათანადო გადაწყვეტილებების მიღება და გაიზარდონ თამბაქოს, ალკოჰოლისა და ნარკოტიკებისგან თავისუფალ ადამიანებად.

გაკვეთილის მიზანი

ვასწავლოთ მოსწავლეებს, როგორ მიიღონ გადაწყვეტილება თამბაქოსთან დაკავშირებულ სიტუაციაში.

ამოცანები

მოსწავლეებს შეეძლება:

- განიხილონ მოდელი **შენერდი-დაფიქრდი-იმოქმედე!**
- ივარჯიშონ გადაწყვეტილების მიღებაში თამბაქოსთან დაკავშირებით



საჭირო დრო 25-35 წთ



მასალა

- მოსწავლის რვეული
- **შენერდი-დაფიქრდი-იმოქმედე!** გამოსახულება (დანართი 1, გვ. 162, გაკვეთილის ბოლოს)

სპეციალური მომზადება

კლასში დასარიგებლად გაამზადეთ ბარათები თამბაქოსთან დაკავშირებული სცენარებით (დანართი 2, გვ. 163, გაკვეთილის ბოლოს)



სიტყვარი

- არა



ინტეგრაცია სასწავლო გეგმაში

სამოქალაქო განათლება

როლური თამაშები ცნობილი ისტორიული პიროვნებების თემაზე, სადაც მოსწავლეებს მოუწევთ გადაწყვეტილებების მიღება **შენერდი-დაფიქრდი-იმოქმედე!** მოდელის გამოყენებით. მაგალითად, უნდა დაედო თუ არა მეფე ერეკლეს ხელშეკრულება რუსეთთან? უნდა მიეღო თუ არა საქართველოს მთავრობას კანონი თამბაქოს

ნაწარმის რეკლემისა და შენობებში მოწვევის აკრძალვის შესახებ? და ა.შ. მოსწავლეებს შეუძლიათ შეცვალონ ისტორია!

საბუნებისმეტყველო საგნები

დაავალეთ მოსწავლეებს, **შენერდი-დაფიქრდი-იმოქმედე!** მოდელის გამოყენებით იწინასწარმეტყველონ ექსპერიმენტის შედეგი. ექსპერიმენტის შემდეგ შეაფასონ, რამდენად სწორი იყო მათი პროგნოზი.

ლიტერატურა

დაავალეთ მოსწავლეებს, თავი წარმოიდგინონ რომელიმე ნაწარმოების პერსონაჟის ადგილას. რა ახდენს პირდაპირ და ირიბ გავლენას პერსონაჟის ქცევაზე?

საშინაო დავალება

→ მოსწავლის რვეულში *თავისუფალი თემა, სამუშაო ფურცელი 5 (გვ. 11)* (ნებაყოფილობითი)



გაკვეთილის აღწერა

შესავალი

დღეს ვისაუბრებთ გადაწყვეტილების მიღების შესახებ. ჯერ განვიხილავთ რა ნაბიჯებს ვდგამთ გადაწყვეტილების მიღებისას, შემდეგ კლასი გაიყოფა ჯგუფებად და იმსჯელებს გადაწყვეტილებებზე თამბაქოსთან დაკავშირებით.

გადაწყვეტილების მიღების 3 ნაბიჯის განხილვა

10-15 წთ

1. ჰკითხეთ კლასს, რა არის გადაწყვეტილება. ეს საკითხი მათ უნდა განეხილათ გასულ წელს (*გადაწყვეტილება არის მტკიცე განზრახვა, ჩანაფიქრი*).
2. ჰკითხეთ მოსწავლეებს, რა ნაბიჯებს გადიან გადაწყვეტილების მიღებისას (*შეიძლება დასახელდეს ნაბიჯების სხვადასხვა რაოდენობა და ტიპი*).
3. სთხოვეთ მოსწავლეებს, გადაშალონ *მოსწავლის რვეულის მე-9 გვერდი* და გაეცნონ გადაწყვეტილებს მიღების სამ ნაბიჯს „*შენერდი-დაფიქრდი-იმოქმედე!*“.

4. სთხოვეთ კლასს, დაასახელონ რამდენიმე მაგალითი, როდესაც ყოველდღიურ ცხოვრებაში გადაწყვეტილება მიიღეს ამ 3 ნაბიჯის გავლით. შეგიძლიათ გამოიყენოთ რომელიმე ჩამოთვლილი მაგალითებიდან:

მაგალითები

- მშობლები გიკრძალავენ სხვის მანქანაში ჩატდომას მათი ნებართვის გარეშე, მაგრამ მეგობრის მამა გთავაზობს მანქანით სახლში წაყვანას.
- სკოლის ერთ-ერთი ყველაზე პოპულარული ბავშვი გთხოვს, რომ ხვალამდე ათხოვო მობილური ტელეფონი.
- დაგეგმილი გაქვს კვირას წვეულებაზე წასვლა, მაგრამ მშობლებმა გთხოვეს, რომ პატარა ძმა დაიტოვო.

საყურადღებო საკითხები

- გადაწყვეტილება არის ჩვენს მიერ გაკეთებული არჩევანი. ზოგიერთი გადაწყვეტილება, რომლის მიღებაც მოგვიწევს მომავალში, შეიძლება არ იყოს იოლი და მოითხოვოს ბევრი ფიქრი. თუ გამოვიყენებთ „*შენერდი-დაფიქრდი-იმოქმედე!*“ მოდელს, შევძლებთ ისეთი გადაწყვეტილების მიღებას, რომელიც შეესატყვისება იმას, რაც ჩვენი აზრით სწორია.

გადაწყვეტილების მიღების სიტუაციები თამბაქოსთან დაკავშირებით

10-15 წმ

1. უთხარით კლასს, რომ ახლა ეძლევათ საშუალება, მიიღონ გადაწყვეტილება ისეთი სიტუაციებისთვის, რომელშიც შეიძლება აღმოჩნდნენ მომავალში.
2. დაავალეთ კლასს, გადაშალონ სამუშაო ფურცელი 4 (გვ 10). აუხსენით, რომ ისინი გაიყოფიან ჯგუფებად. თითოეულ ჯგუფს მიეცემა თამბაქოსთან დაკავშირებული განსხვავებული სიტუაცია. თითოეული ჯგუფი ერთობლივად იმუშავებს სამუშაო გვერდის შესავსებად მათთვის მიცემული სიტუაციის გათვალისწინებით.
3. გაყავით კლასი მცირე - 3 ან 4 კაციან ჯგუფებად.

4. თითოეულ ჯგუფს მიეცით ბარათი თამბაქოსთან დაკავშირებული სიტუაციის აღწერით.
5. შეახსენეთ მოსწავლეებს, რომ მათთვის მიცემულ სიტუაციაში გადაწყვეტილების მისაღებად უნდა გამოიყენონ მოდელი **შენერდი-დაფიქრდი-იმოქმედე!** ორიგინალური იდეების სიმრავლისთვის, წაახალისეთ გონებრივი იერიში. შეახსენეთ, რომ ყველა მოსწავლემ უნდა ჩაიწეროს თავის რვეულში მისი ჯგუფის პასუხები.
6. როდესაც კლასი დაამთავრებს მუშაობას, სთხოვეთ, რომ თითოეული ჯგუფიდან მსურველებმა წაიკითხონ მათი სიტუაცია და მათი გადაწყვეტილება. მოსწავლეებს მიეცით საშუალება, სურვილის შემთხვევაში, შესთავაზონ ჯგუფს ალტერნატიული გადაწყვეტილება.

**თავისუფალი თემა: გადაწყვეტილება
(არასავალდებულო აქტივობა ან საშინაო
დავალება)**

5 წთ

1. ახლა, როცა კლასი გაეცნო ძირითად ცნებებს, სთხოვეთ გადაშალონ *სამუშაო ფურცელი 5 (გვ. 11)* და გააკეთონ ჩანაწერი ამ გვერდზე. შეახსენეთ მოსწავლეებს, რომ პასუხისას გამოიყენონ კლასში გამოთქმული იდეებიც.
2. თუ არის საკმარისი დრო, მსურველებს მიეცით საშუალება, კლასს გააცნონ საკუთარი პასუხები. ასევე, უთხარით, რომ კარგი იქნება, თუ მშობლებსაც გააცნობენ თავის პასუხებს.

შეჯამება

- ჩვენ ყოველდღე გვიწევს გადაწყვეტილებების მიღება. ზოგ გადაწყვეტილებას ვიღებთ ბევრი ფიქრის გარეშე, ზოგჯერ კი გვჭირდება დიდი დრო და გონების დაძაბვა რომ გავარკვიოთ, სხვების გავლენის ქვეშ ვართ თუ ნამდვილად ჩვენ გვინდა ეს.
- რაც უფრო ემატება ასაკი ადამიანს, მით უფრო ხშირად აწყდება რთულ პრობლემებს, რომლებიც მოითხოვს გადაწყვეტილების მიღებას. გადაწყვეტილების მიღების უნარის გავარჯიშება გვეხმარება, მზად ვიყოთ იმ დროისთვის, როცა სერიოზული გადაწყვეტილების მიღება მოგვიწევს.

დანართი 1

გადაწყვეტილების ძირითადი ნაბიჯები: შეჩერდი-დაფიქრდი-იმოქმედე!

შეჩერდი - ჰკითხე საკუთარ თავს, რაში მდგომარეობს პრობლემა



დაფიქრდი - ჰკითხე შენს თავს, რა შესაძლებლობები ან არჩევანი არსებობს. დაფიქრდი, რა შესაძლო შედეგები ექნება თითოეულ არჩევანს.



იმოქმედე! - გააკეთე ის, რაც შენთვის ყველაზე უკეთესია!



დანართი 2. თამბაქოსთან დაკავშირებით გადაწყვეტილების მიღება. სცენარები

<p>თქვენი საფეხბურთო გუნდის კაპიტანი გთავაზობს ელექტროსიგარეტს და გეუბნება, რომ ეს დაგეხმარება, რომ უკეთ ითამაშო.</p>	<p>შენი ბიძაშვილი გეუბნება, რომ ორსულადაა. ამას რომ ამბობს, თან სიგარეტს ეწევა. ის პირველ შვილს ელოდება.</p>
<p>შედიხარ სკოლის ტუალეტში და ხედავ, რომ სკოლის ორი პოპულარული ბავშვი ეწევა. ისინი გთავაზობენ, რომ შენც მოწიო.</p>	<p>ზიხარ კაფეში, სადაც მოწევა აკრძალულია. გვერდით მაგიდასთან სიგარეტს მოუკიდეს.</p>
<p>შენ ხარ მე-6 კლასის მოსწავლის მშობელი. შენიშნე, რომ მის ქურთუკს თამბაქოს სუნი აქვს და ქურთუკის ჯიბეში უპოვე სიგარეტი.</p>	<p>სკოლაში რომ მიდიოდი, სკოლის უკან დაინახე, რომ შენი ორი მეგობარი ეწევა. მათ შენც შემოგთავაზეს სიგარეტი.</p>
<p>მეგობრის მამას მიჰყავხართ ფეხბურთის მატჩზე 1 საათის სავალ მანძილზე. როდესაც მანქანაში ჩაჯექი, მეგობრის მამამ მოუკიდა სიგარეტს. თამბაქოს კვამლი ცუდად გხდის. ზამთარია და გარეთ ცივა.</p>	<p>შენ ხვდები ძალიან სიმპათიურ ადამიანს, რომელიც ძალიან მოგწონს. ყველა ამბობს, რომ ერთმანეთს ძალიან უხდებით. სასკოლო ღონისძიებაზე ეს ადამიანი გთავაზობთ, რომ ცოტა ხნით სადმე ახლოს გაიპაროთ სიგარეტის მოსაწევად.</p>
<p>შენ ხარ თამბაქოს მწარმოებელი კომპანიის პრეზიდენტი. ახლახანს მიიღე წერილი, სადაც მშობლები გწერენ, რომ შენი ბრალია, რომ მათი შვილები იწყებენ მოწევას. თუ შეწყვიტავ შენი პროდუქციის რეკლამირებას, რომელშიც ნათქვამია, რომ ელექტრო-სიგარეტი, თამბაქოსგან განსხვავებით, უვნებელია, კომპანია იზარალებს და სამსახურს დაკარგავ.</p>	<p>რამდენიმე ბავშვთან ერთად ხართ მეგობრის სახლში. მისი მშობლები სახლში დაბრუნდებიან მხოლოდ 2 საათის შემდეგ. ერთ-ერთი ბავშვი ჯიბიდან იღებს სიგარეტის კოლოფს და ყველას ურიგებს. შენ უარს ამბობ. ის კი ისევ გაწვდის და გეუბნება - აიღე, ნუ ხარ მშიშარა!</p>

ცხოვრებისეული უნარების სწავლების პროგრამა

წერილი ოჯახს

ცხოვრებაში უამრავ გადაწყვეტილებას ვიღებთ. ზოგი გადაწყვეტილების მიღება ადვილია. მაგალითად, რა ჩავიცვათ დილით ან რა ვჭამოთ. ზოგი გადაწყვეტილება კი უფრო რთულად მისაღებია - მაგალითად, მოვწიოთ თუ არა. ბავშვებისთვის დამახასიათებელია ნაჩქარევი გადაწყვეტილებების მიღება, მოსალოდნელი შედეგების გაუთვალისწინებლად. ერთ-ერთი გზა, დავიცვათ ბავშვები არასწორი გადაწყვეტილებებისაგან, არის დავეხმაროთ ივარჯიშონ გონივრული გადაწყვეტილებების მიღებაში.

დღეს სკოლაში თქვენმა შვილმა მიიღო ინფორმაცია და შეასრულა ამოცანები სწორი გადაწყვეტილებების მიღების თემაზე. მოსწავლეებმა გამოიყენეს გადაწყვეტილების მიღების მეთოდი „შეჩერდი-დაფიქრდი- იმოქმედე!“ კარგი იქნება, თუ ჰკითხავთ თქვენს შვილს ამ მეთოდის შესახებ. დღეს თქვენმა შვილმა ეს მეთოდი გამოიყენა თამბაქოსთან დაკავშირებულ სიტუაციებში გადაწყვეტილების მიღების საკითხზე მსჯელობისას.

თქვენ შეგიძლიათ, დაეხმაროთ თქვენს შვილს გადაწყვეტილების მიღების უნარის გაუმჯობესებაში. ნაცვლად იმისა, რომ თქვენ უთხრათ ბავშვს, რა უნდა გააკეთოს, შესთავაზეთ არჩევანი. მაგალითად, შეგიძლიათ უთხრათ, რომ მან გადაწყვიტოს - სკოლიდან მოსვლისთანავე გააკეთოს საშინაო დავალება თუ საღამოს. ხელი შეუწყვეთ, რომ არჩევანის გაკეთებისას გამოიყენოს გადაწყვეტილების მიღების მეთოდი. რაც უფრო ხშირად გამოიყენებს ბავშვი გადაწყვეტილების მიღების უნარს, მით მეტად განმტკიცდება ეს უნარი. როდესაც სერიოზული არჩევანის წინაშე აღმოჩნდება, ის ავტომატურად გამოიყენებს ამ მეთოდს და იმედია, სწორ გადაწყვეტილებას მიიღებს.

პატივისცემით,

3. თამბაქო

თამბაქოს გასინჯვის ასაკი სულ უფრო დაბლა იწევს. კიდევ უფრო ადრე ყალიბდება განწყობა თამბაქოს მოწევის მიმართ, რასაც ხელს უწყობს საზოგადოებაში არსებული შეხედულებები. ბავშვები ხედავენ, რომ უფროსები ეწევიან და ბუნებრივია, რომ ინტერესი უჩნდებათ იმის მიმართ, რასაც უფროსები აკეთებენ და ბავშვებს უშლიან.

კვლევებით დადასტურებულია, რომ თუ ადამიანი მოწევა არ დაიწყო სრულწლოვანებამდე, ნაკლებად იწყებს ზრდასრულ ასაკში. განათლების საბაზო და საშუალო საფეხურებზე თამბაქოს შესახებ საუბარი უკვე დაგვიანებულია. ამ ასაკისთვის ბავშვს შეიძლება არ გაუსინჯავს თამბაქო, მაგრამ გარკვეული განწყობა მოწევის მიმართ უკვე ჩამოყალიბებული აქვს.

თამბაქოს შესახებ სწავლება დაწყებითი განათლების საფეხურზე უნდა დაიწყოს. სკოლაში მიღებული ინფორმაცია უნდა დაეხმაროს ბავშვს, წინააღმდეგობა გაუწიოს საზოგადოებაში დამკვიდრებულ შეხედულებებს. ბავშვები თამბაქოს მოწევას იწყებენ ცნობისმოყვარეობის გამო ან ფიქრობენ, რომ ეს მათ მომხიბვლელობას შემატებს. დღევანდელი გაკვეთილის მიზანია, მოაშოროს თამბაქოს ეს მიმზიდველობა და დაეხმაროს მოსწავლეებს მოწევასთან დაკავშირებული საფრთხეების გაცნობიერებაში.

როგორც მოსწავლეებს, თქვენ შეგიძლიათ გადამწყვეტი როლი შეასრულოთ თქვენს მოსწავლეებში მოწევის მიმართ განწყობის ჩამოყალიბებაში. თამბაქოს შესახებ ინფორმაციის მიწოდება არ სრულდება დღევანდელი გაკვეთილით. გაკვეთილის გეგმაში მოწოდებულია თამბაქოს თემის სასწავლო გეგმაში ინტეგრაციის შესაძლო ვარიანტები. გარდა ამისა, გაკვეთის ერთვის წერილი მშობლებს, რომელიც შეგიძლიათ სახლში გაატანოთ თქვენს მოსწავლეებს. სკოლისა და მშობლების თანამშრომლობა შექმნის ალბრდის საუკეთესო გარემოს, რაც ხელს შეუწყობს მოსწავლეების ჩამოყალიბებას თამბაქოს, ალკოჰოლისა და ნარკოტიკებისგან თავისუფალ ადამიანებად.

გაკვეთილის მიზანი

მოსწავლეებისათვის თამბაქოს სხვადასხვა პროდუქტის გაცნობა და ინფორმირება, რომ ქვეყანაში იცვლება თამბაქოსთან დაკავშირებული განწყობები, ნორმები და კანონები.

ამოცანები

მოსწავლეები შეძლებენ:

- თამბაქოს სხვადასხვა პროდუქტის შედარებას
- გაიგონ, რა ცვლილებებია კანონში თამბაქოს შესახებ
- დაწერონ ახალი კანონი თამბაქოს შესახებ



საჭირო დრო

30-40 წთ



საჭირო მასალა

- მოსწავლის რვეული
- სურათები თამბაქოს სხვადასხვა ნაწარმის გამოსახულებით: სიგარეტი, თუთუნი, სიგარა, გასახურებელი თამბაქო, ელექტროსიგარეტი

სპეციალური მომზადება

ზემოთჩამოთვლილი სურათების ასლები



სიტყვარი

არ არის



ინტეგრაცია სასწავლო გეგმაში

სამოქალაქო განათლება

თამბაქოს შესახებ მოქმედი კანონის გაცნობა და როგორ ხდება ამ კანონის დაცვა შენს ქალაქში და უბანში.

საბუნებისმეტყველო საგნები

რა გავლენას ახდენს თამბაქო ორგანიზმზე და რა დაავადებები შეიძლება გამოიწვიოს თამბაქოს მოხმარებამ.

მათემატიკა

გამოთვალეთ და შეადარეთ დაავადებებისა და სიკვდილიანობის მაჩვენებლები მწვევლებსა და არამწვევლებს შორის.

საშინაო დავალება

- თემა მოსწავლის რვეულში, *სამუშაო ფურცელი 7 (გვ 12), ნებაყოფილობითი*



გაკვეთილის აღწერა

შესავალი

ბოლო წლებში, საქართველოში შემცირება დაიწყო მწვევლების რაოდენობამ. სულ უფრო ნაკლები ადამიანი იწყებს მოწევას. მაგრამ ჯერ კიდევ საკმაოდ დიდია მათი რიცხვი, ვინც თამბაქოს მოიხმარს. ამიტომ, მიღებულ იქნა კანონი, რომელიც კრძალავს თამბაქოს ნაწარმის და ელექტროსიგარეტის რეკლამირებას და ზღუდავს მოწევას საზოგადოებრივი თავშეყრის ადგილებში და შენობებში.

თამბაქოს დემონსტრაცია N1

15-20 წთ

ინფორმაცია მასწავლებლისთვის: კვლევები ადასტურებს, რომ თამბაქოს გასინჯვისკენ ბავშვებს უბიძგებს რამდენიმე ფაქტორი. ზოგი ფიქრობს, რომ მოწევა მომხიბვლელობას და მიმზიდველობას შემატებს. სხვებისთვის, შეიძლება, ცნობისმოყვარეობა იყოს მთავარი ფაქტორი. მოცემული აქტივობები მიზნად ისახავს, გააქარწყლოს თამბაქოს მიმზიდველობა და მომხიბვლელობა და შეამციროს იმის ალბათობა, რომ მოსწავლეები მოინდომებენ თამბაქოს გასინჯვას. თამბაქოს ნაწარმზე წარმოდგენა უნდა ეფუძნებოდეს ფაქტებს, რომლებსიც ზიზღის გამოწვევა შეუძლია. აქცენტი გააკეთეთ იმაზე, რომ თამბაქოს ნაწარმი უამრავ ქიმიურ დანამატს შეიცავს და თამბაქო რეალურად გამხმარი მცენარეა.

1. უთხარით კლასს, რომ კანონმდებლობის განხილვამდე, მათ შესაძლოა, უნდოდეთ მიიღონ ინფორმაცია თამბაქოს სხვადასხვა ნაწარმზე. *(სიგარეტი, სიგარა, თუთუნის).*
2. აჩვენეთ კლასს სიგარეტის სურათი ისე, რომ ყველამ დაინახოს.
3. უთხარით მოსწავლეებს, რომ თუ სიგარეტს თავდაღმა დაიკავეთ, თამბაქო არ გამოიყრება. ჰკითხეთ, მათი აზრით, რატომ ხდება ეს. *(პასუხები შეიძლება იყოს „ქაღალდი აკავებს“, „იმიტომ, რომ შეხვეულია“).* შეატყობინეთ კლასს, რომ ასე იმიტომ ხდება, რომ თამბაქოს ნაწარმში შემავალი ქიმიური დანამატები არ აძლევს გადმოჰნევის საშუალებას. ამ დანამატების გამო არის სიგარეტი ასეთი გლუვი, არ ობდება და არ ღპება საწყობებში და მაღაზიის თაროებზე და ა.შ.
4. დაუსვით კლასს შეკითხვები:
 - რა არის ფილტრი? *(თეთრი ფერის ღრუბელის მსგავსი დაბოლოება სიგარეტზე)*
 - რა დანიშნულება აქვს ფილტრს? *(აკავებს ქიმიური ნივთიერებების ნაწილს)*
 - ფილტრი ყველაფერს აკავებს? *(არა, იფილტრება ქიმიური ნივთიერებების ნაწილი. სრული გაფილტრვა არ ხდება)*

საყურადღებო საკითხები

- ფილტრი აკავებს სიგარეტში არსებულ ქიმიური ნივთიერებების ნაწილს. ზოგი სიგარეტი უფილტროა, რადგან ზოგ მწველს ასეთი სიგარეტი ურჩევნია. აღმოჩნდა, რომ დაავადების მიზეზი შეიძლება ფილტრიც გახდეს, რადგან თამბაქოს კვამლის შესუნთქვისას ფილტრის მცირე ნაწილაკებიც ხვდება ფილტვებში.

თამბაქოს დემონსტრაცია N2

1. აჩვენეთ მოსწავლეებს ჩიბუხის თუთუნის, სიგარას და გასახურებელი თამბაქოს სურათები (IQOS). ესეც თამბაქოს ნაწარმია, ოღონდ სხვა ფორმით.
2. აჩვენეთ მოსწავლეებს ელექტროსიგარეტის სურათი. ელექტროსიგარეტში ცხელდება სითხე, რომელიც შეიცავს ნიკოტინს, არომატიზატორებს და სხვა მავნე ქიმიურ ნივთიერებებს. სითხის გაცხელების შედეგად წარმოიქმნება ორთქლი, რომელის შესუნთქვით ყველა ეს ნივთიერება ხვდება ფილტვებში.

თამბაქოს მოწვევის ადრეული და შორეული შედეგები

ადრეული შედეგები

- თვალები - იწვევს თვალების გაწითლებას
- პირი - ქვეითდება გემოვნების რეცეპტორების მგრძობელობა, იწვევს უსიამოვნო სუნს და ინფექციებს პირში
- ცხვირი - აქვეითებს ყნოსვას
- კანი - იწვევს ნაოჭების ნაადრევად გაჩენას
- კბილები და ფრჩხილები - კბილებზე და ფრჩხილებზე ჩნდება მოყავისფრო ყვითელი ლაქები
- გული - იწვევს გულისცემის აჩქარებას
- ფილტვები - კუპრისგან ფილტვები შავდება

შორეული შედეგები

- ფილტვები - იწვევს ქრონიკულ ბრონქიტს, ემფიზემას და ფილტვის კიბოს
- გული - იწვევს გულის დაავადებებს
- თავის ტვინი - იწვევს ინსულტს
- პირი - იწვევს პირის ღრუს კიბოს

საყურადღებო საკითხები

- თამბაქოს პროდუქტები წარმოადგენს გამომშრალ, უსიამოვნო სუნის მქონე ფოთლებს, რომლებშიც უამრავი ქიმიური ნივთიერებაა. თამბაქოში არაფერია განსაკუთრებული. მას ისეთივე უსიამოვნო გემო აქვს, როგორც სუნი.. შეიძლება იკითხოთ: თუ თამბაქო ასეთი საზიზღრობაა, რატომ ეწევა ხალხი? ხალხი თამბაქოს ეწევა ნიკოტინის გამო. ეს არის თამბაქოში შემავალი ფსიქოაქტიური ნივთიერება სტიმულაციური ეფექტით.
- სხეულისა და გონების სტიმულაციის ჯანსაღი ფორმებია ფიზიკური ვარჯიში, თამაში, რაღაც ახლის სწავლა, სხვების დახმარება. წარმატების მიღწევა და მიზნის დასახვა ასევე ეხმარება ადამიანს, თავი იგრძნოს კარგად და ენერგიულად. თან, ამ აქტივობებს არ ახლავს უარყოფითი გვერდითი ეფექტები.

1. აუხსენით მოსწავლეებს, რომ ნელ-ნელა მცირდება მწვევლი მოზრდილების და მოზარდების რაოდენობა. ამასთან, არამწვევლები თანდათან ხმას იმაღლებენ და შედეგად დაწესდა მთელი რიგი შეზღუდვები თამბაქოს ნაწარმის გაყიდვასთან და მოხმარებასთან დაკავშირებით.
2. უთხარით კლასს, რომ ეს ფაქტორები ხელს შეუწყობს სიგარეტის მოწვევის კიდევ უფრო შემცირებას და როცა ისინი მოზრდილები იქნებიან და საკუთარი შვილები ეყოლებათ, შეიძლება სიგარეტი აღარც არსებობდეს.
3. ხაზი გაუსვით, რომ მოწვევა თანდათან ნაკლებად მისაღები ხდება. ამის მაგალითია ის, რომ გაჩნდა კანონი, რომელიც იცავს არამწვეველთა უფლებას, იცხოვრონ სუფთა, უკვამლო გარემოში და მწვეველთა რაოდენობა მცირდება.
4. უთხარით კლასს, რომ მათ აქვთ შესაძლებლობა, შეიმუშაონ კანონი თამბაქოს მოხმარებასთან დაკავშირებით. სთხოვეთ, გადაშალონ მოსწავლის რვეულში *სამუშაო ფურცელი 6 (გვ 13)*. აუხსენით, რომ ისინი უნდა დაიყონ წყვილებად. თითოეულმა წყვილმა უნდა დაწეროს 5 ახალი კანონი, რაც, მათი აზრით, დაგვეხმარება თამბაქოს მოწვევის პრობლემის მოგვარებაში ჩვენს საზოგადოებაში. ორივე მენწყვილემ უნდა ჩაწეროს თავის რვეულში მათ მიერ შემუშავებული კანონები.
5. დაყავით კლასი წყვილებად და მიეცით დრო დავალების შესასრულებლად. დასრულების შემდეგ, თითოეულ წყვილს მიეცით საშუალება, წაიკითხოს მათ მიერ შემუშავებული ერთი ან ორი კანონი.

**თავისუფალი თემა: თამბაქო
(არასავალდებულო აქტივობა ან საშინაო
დავალება)**

5 წთ

1. ახლა, როცა კლასი გაეცნო გაკვეთილის ძირითად საკითხებს, სთხოვეთ გადაშალონ *სამუშაო ფურცელი 7 (გვ. 14)* და შეავსონ გვერდი. შეახსენეთ მოსწავლეებს, რომ ეცადონ, პასუხში გამოიყენონ კლასში განხილული მოსაზრებები.
2. თუ დრო საკმარისია, მსურველებს შეუძლიათ კლასს წაუკითხონ რვეულში ჩაწერილი პასუხები. კარგი იქნება, თუ მოსწავლეები თავის მოსაზრებებს სახლში მშობლებს გაუზიარებენ.

შეჯამება

→ ნელა, მაგრამ თანდათან მცირდება მწველთა რაოდენობა. მოწევის მიმართ განწყობა სულ უფრო უარყოფითი ხდება და იმედია, ასე გაგრძელდება მომავალში.

ცხოვრებისეული უნარების სწავლების პროგრამა

წერილი ოჯახს

მოზარდების მიერ თამბაქოს მოწევა წარმოადგენს ჯანმრთელობის ერთ-ერთ მთავარ პრობლემას ჩვენს ქვეყანაში. ბავშვები სულ უფრო ადრეულ ასაკში იწყებენ თამბაქოს გასინჯვას. გადავწყვიტეთ, ამ სახიფათო ტენდენციის პრევენციაზე მუშაობა დავიწყოთ დაწყებით საფეხურზე.

იმისთვის, რომ დავეხმაროთ მოსწავლეებს თამბაქოს მოწევასთან დაკავშირებული საფრთხეების გაგებაში, კლასს მივეცით საშუალება, განეხილათ და ენახათ თამბაქოს სხვადასხვა ნაწარმის ფოტოები. ამასთან, ბავშვებმა იმსჯელეს თამბაქოს კანონის შესახებ და თავადაც შეიმუშავეს კანონები თამბაქოსთან დაკავშირებით.

თქვენ, როგორც მშობელს, შეგიძლიათ ახლავე დაიწყოთ ზრუნვა იმაზე, რომ თვენმა შვილმა მომავალში არ დაიწყოს მოწევა. დაავალეთ თქვენს შვილს, გამოკითხოს ოჯახის მწეველ წევრებს, როგორ და რატომ დაიწყეს მოწევა, რა უარყოფითი გავლენა მოახდინა ამან მათ ჯანმრთელობაზე, ნანობენ თუ არა, რომ ოდესღაც მოწევა დაიწყეს.

მწველი მშობლების შვილები უფრო ხშირად იწყებენ მოწევას. თუ არ მოწევთ, ეს იქნება კარგი მაგალითი შვილისათვის და მნიშვნელოვნად შეამცირებს იმის საშიშროებას, რომ ის მოწევას დაიწყებს. თუ ეწევით და ცდილობთ თავის დანებებას, თქვენს მცდელობებზე ესაუბრეთ შვილს. ეს დაეხმარება გაიგოს, რამდენად ძნელია მოწევის შეწყვეტა და ამანაც შეიძლება შეამციროს მოწევის დაწყების რისკი.

გმადლობთ დახმარებისთვის

პატივისცემით,

4. რეკლამა

რეკლამის ინდუსტრიის უპირველესი მიზანია, დაარწმუნოს ადამიანები, შეიძინონ გასაყიდი პროდუქტი. წლების მანძილზე, რეკლამის დამამზადებლებმა შეცვალეს მარკეტინგული სტრატეგია. მათ აღმოაჩინეს, რომ ადამიანს საკმაოდ ადრეულ ასაკში უყალიბდება განწყობები გარკვეული ქცევების მიმართ. ამასთან, ახალგაზრდები უფრო გულუბრყვილოები არიან და მათზე შთაბეჭდილების მოხდენა უფრო ადვილია, ვიდრე მოზრდილებზე. ისინი შეიძლება ვერც მიხვდნენ, რომ მათი სურვილებით მანიპულირება ხდება.

გარდატეხის ასაკში იწყება თამბაქოსა და ალკოჰოლის მოხმარებასთან დაკავშირებული ექსპერიმენტები. თამბაქოს ნაწარმის რეკლამირება აკრძალულია. ალკოჰოლური სასმელის რეკლამაც გარკვეული შეზღუდვებით არის ნებადართული, მაგრამ ალკოჰოლური სასმელის მწარმოებელი კომპანიები ცდილობენ, შეზღუდვების კომპენსირება მათი პროდუქციის კიდევ უფრო ხატოვანი და მიმზიდველი რეკლამებით მოახერხონ.

დღეისათვის განსაკუთრებით მნიშვნელოვანია, გავაცნოთ ბავშვებს ის ტექნიკები, რომლებსაც სარეკლამო კომპანიები იყენებენ მომხმარებლის მისაზიდად. რაც უფრო მეტი ეცოდინებათ მოსწავლეებს, მით უფრო დაცულები იქნებიან ნებისმიერი რეკლამის ბრმად მიმღებლობისგან. დღევანდელ გაკვეთილზე მოსწავლეები გაეცნობიან მომხმარებლის და მიზნობრივი მარკეტინგის ცნებებს. განხილული იქნება ის ხრიკებიც, რასაც რეკლამის შემქმნელები იყენებენ მომხმარებლის მისაზიდად. შემდეგ მოსწავლეებს მიეცემათ შესაძლებლობა, თავად გამოიყენონ ეს სტრატეგიები ჭანსალი პროდუქტის რეკლამის შესაქმნელად.

როგორც მასწავლებელს, შეგიძლიათ გადამწყვეტი როლი შეასრულოთ თქვენს მოსწავლეებში რეკლამის კრიტიკულად გაანალიზების უნარის ჩამოყალიბებაში. რეკლამის ანალიზის თემა ამ გაკვეთილით არ ამოიწურება. გაკვეთილის გეგმაში მოწოდებულია იდეები ამ თემის სასწავლო გეგმაში ინტეგრაციისთვის. გაკვეთილს ერთვის მშობლებისთვის განკუთვნილი წერილიც. სკოლისა და მშობლების თანამშრომლობა ხელს შეუწყობს მოსწავლეებში რეკლამის კრიტიკულ აღქმას, თამბაქოს, ალკოჰოლისა და სხვა ფსიქოაქტიური ნივთიერებების მოხმარებისგან თავისუფალ ადამიანებად ჩამოყალიბებას.

გაკვეთილის მიზანი

მოსწავლეების გათვითცნობიერება იმ ტექნიკებსა და ხერხებში, რასაც იყენებენ რეკლამის შემქმნელები მყიდველის მისაზიდად.

ამოცანები

მოსწავლეები შეძლებენ

- გაიგონ, რომ ჩვენ, ყველა, მომხმარებლები ვართ
- გაიგონ რეკლამის დანიშნულება
- ამოიცნონ სარეკლამო ტექნიკები, რომლებიც მომხმარებლის დასარწმუნებლად გამოიყენება
- განსაზღვრონ „სამიზნე ჯგუფი“ და გაიგონ, როგორ იყენებენ მას რეკლამის შემქმნელები პროდუქტის გასაყიდად
- განხილული ტექნიკების გამოყენებით შექმნან პროდუქტის რეკლამა



საჭირო დრო

30-45 წთ.



საჭირო მასალა

მოსწავლის რვეული

სპეციალური მომზადება

არ ესაჭიროება



სიტყვარი

- მომხმარებელი
- მიზნობრივი მარკეტინგი



ინტეგრაცია სასწავლო გეგმაში

ხელოვნება

ანტიალკოჰოლური პოსტერის ან ჟურნალში განსათავსებელი რეკლამის შექმნა

ციფრული ტექნოლოგიები

ვებ გვერდის დიზაინის ერთობლივად შემუშავება სკოლის ან კლასის რეკლამირებისთვის

საშინაო დავალება

მოსწავლის რვეული, თავისუფალი თემა, სამუშაო ფურცელი 10 (გვ. 18)



გაკვეთილის აღწერა

შესავალი

დღეს ვისაუბრებთ თემაზე, რომელსაც ყველა კარგად იცნობთ, მაგრამ, ალბათ, არ დაფიქრებულხართ. ეს არის რეკლამა. რეკლამა დიდ გავლენას ახდენს ჩვენს ცხოვრებაზე. ბევრი ჩვენი გადაწყვეტილება რეკლამის გავლენით არის მიღებული. ბევრი ჩვენი არჩევანი განპირობებულია რეკლამის დამამზადებლების ზეწოლით, რომლებიც გვარწმუნებენ, რომ მათი პროდუქტი სხვებზე უკეთესია. თუ კარგად დავაკვირდებით, შევამჩნევთ იმ ტექნიკებს, რომლებიც გამოიყენება ჩვენს დასარწმუნებლად, შევიძინოთ რაღაც ისეთი, რაც ან გვჭირდება, ან - არა.

რას ნიშნავს „მომხმარებელი“?

3-5 წმ

1. ჰკითხეთ კლასს, ვინ იცის, რას ნიშნავს „მომხმარებელი“?
2. „მომხმარებლის“ განმარტება დაწერეთ დაფაზე.

მომხმარებელი: ის, ვინც ყიდულობს მომსახურებას ან საქონელს.

3. სთხოვეთ მოსწავლეებს, ჩაიწერონ განმარტება მოსწავლის რვეულის *სიტყვარში* (გვ. 41).
4. თვალსაჩინოებისთვის, დაუსვით კლასს შემდეგი შეკითხვები და სთხოვეთ, გიპასუხონ ხელის აწევით:

- ვის გიყიდიათ სალექი რეზინა ან ტკბილეული?
- თქვენს შორის, ვის უყიდა საჭმელი სკოლის ბუფეტში?
- ვინ ყოფილხართ სალონში თმის შესაჭრელად?

საყურადღებო საკითხები

→ მოსწავლეები არიან მომხმარებლები, შესაბამისად, ისინი არიან რეკლამის მწარმოებლების სამიზნეები.

რეკლამის მიზანი	3-5 წთ
------------------------	---------------

1. განიხილეთ კლასთან ერთად რეკლამის მიზანი. ჰკითხეთ მოსწავლეებს, რატომ უკეთებენ რეკლამას საკუთარ პროდუქციას კომპანიები? *(იმისთვის, რომ მოგაწონონ, იმისთვის, რომ გაყიდონ)*
2. ხაზი გაუსვით, რომ რეკლამის მიზანია, მომხმარებელს მიაწოდოს ინფორმაცია პროდუქტის შესახებ და ამავე დროს, წარმოაჩინოს ეს პროდუქტი, როგორც ძალიან საჭირო და მიმზიდველი. რეკლამა გვარწმუნებს, რომ ეს პროდუქტი უკეთესია, ვიდრე სხვა მსგავსი პროდუქტი და ცდილობს, შეიძინოს ერთგული მომხმარებლები.
3. რეკლამის მთავარი მიზანია, კომპანიამ გაყიდოს მეტი პროდუქტი და მიიღოს მეტი ფული.

საყურადღებო საკითხები

→ გახსოვდეთ, რომ რეკლამას ერთი მიზანი აქვს - გვაყიდინოს პროდუქტი და კომპანიამ ჩვენგან ფული მიიღოს.

რეკლამის განთავსების ადგილები	5-7 წთ
--------------------------------------	---------------

1. ჰკითხეთ კლასს, სად უნახავთ რეკლამები და რაც დასახელდება, ჩამოწერეთ დაფაზე. სთხოვეთ მოსწავლეებს, გადაშალონ მოსწავლის რვეულში *სამუშაო ფურცელი 8 (გვ. 16)* და ჩაიწერონ ეს ჩამონათვალი. *(ტელევიზია, ინტერნეტი, ჟურნალები, ბილბორდები, პლაკატები, ჩანთები, მაისურები, საწერ-კალმები)*

2. აუხსენით მოსწავლეებს, რომ რეკლამის შემქმნელები ხშირად იყენებენ მიზნობრივ მარკეტინგს. მიზნობრივი მარკეტინგი განმარტება დაწერეთ დაფაზე. სთხოვეთ მოსწავლეებს, ჩაიწერონ განმარტება მოსწავლის რვეულის *სიტყვარში* (გვ. 41).

მიზნობრივი მარკეტინგი: სარეკლამო კამპანია, რომლის მიზანია, გავლენა მოახდინოს მოსახლეობის გარკვეულ კატეგორიაზე ან ჯგუფებზე.

3. სთხოვეთ კლასს, დაასახელონ მიზნობრივი მარკეტინგის მაგალითები ან გამოიყენეთ ეს ჩამონათვალი.

მაგალითები

- სპორტული საქონლის რეკლამა სპორტული გადაცემების დროს
- სათამაშოების ან ტკბილეულის რეკლამა იმ გადაცემებში, რომლებსაც ბავშვები უყურებენ. მაგალითად, მულტიფილმების ჩვენების დროს.
- საწვავის და მანქანის ზეთის რეკლამა ავტომანქანების რეკლამებზე.

საყურადღებო საკითხები

- იცოდეთ, ახალგაზრდები რეკლამის უმნიშვნელოვანესი სამიზნეა - ისინი, კიდევ მრავალი წელი, იქნებიან მომხმარებლები. ახალგაზრდებზე მიმართული რეკლამების შესაქმნელად უამრავი დრო და ფული იხარჯება.

რეკლამის ტექნიკები

3-5 წმ

1. შეახსენეთ კლასს, რომ რეკლამის შემქმნელები იყენებენ გარკვეულ მეთოდებს, რომ პროდუქტი უკეთ გაიყიდოს. ამ მეთოდების უმრავლესობა მიზნად ისახავს პროდუქტის მახასიათებლების გაზვიადებას.
2. სთხოვეთ მოსწავლეებს, გაიხსენონ რეკლამის მეთოდები, რომლებსაც გაეცნენ გასულ წელს.

3. მიეცით დრო გასახსენებლად და პასუხის გასაცემად და შემდეგ სთხოვეთ კლასს, გადაშალონ გვ. 15 მოსწავლის რვეულში და წაიკითხოთ იმ ხერხების ჩამონათვალი, რასაც იყენებენ რეკლამაში.
4. სათითაოდ განიხილეთ ყველა სარეკლამო ხერხი და სთხოვეთ მოსწავლეებს, მოიყვანონ თითოეული ხერხის მაგალითები.

სარეკლამო ტექნიკები

- მოდურობა - ყველა ასე იქცევა, ე.ი. შენც ასე უნდა მოიქცე
- გარეგნული მიმზიდველობა - თუ ასე მოიქცევი, უფრო მიმზიდველი გახდები
- გართობა - ეს სახალისოა
- პოპულარობა - თუ ასე მოიქცევი, პოპულარული გახდები
- ჯანსაღი - ამ ბრენდის პროდუქტი უფრო ჯანსაღია, ვიდრე სხვა მსგავსი პროდუქტები
- სარგებელი - თუ ჩვენს პროდუქტს იყიდი, რაღაცას მიიღებ უფასოდ
- სამეცნიერო მტკიცებულებები - ჩვენი ბრენდი უკეთესია, ვიდრე ყველა დანარჩენი

საყურადღებო საკითხები

- იმისათვის, რომ მომხმარებელმა იყიდოს პროდუქტი, ხშირად რეკლამაში აქცენტი კეთდება არა პროდუქტზე, არამედ სხვა რამეზე - რეკლამა გვარწმუნებს, რომ თუ ამ პროდუქტს მოვიხმართ, ე.ი. ვართ უფრო გემოვნებიანი, მიმზიდველი, ჭკვიანი, პოპულარული.

ჯანსაღი პროდუქტის რეკლამა

15-20 წთ

1. უთხარით კლასს, რომ ახლა ეძლევათ შესაძლებლობა, თვითონ შექმნან რეკლამა იმ ხერხების გამოყენებით, რასაც ახლა გავეცანით
2. დაყავით კლასი 2-3 კაციან ჯგუფებად
3. სთხოვეთ მოსწავლეებს, გადაშალონ მოსწავლის რვეულში *სამუშაო ფურცელი 9 (გვ 17)* და გააცანით კლასს დავალება

4. აუხსენით, რომ თითოეული ჯგუფი არის სარეკლამო სააგენტო და ყველას უნდა ჰქონდეს თავისი სახელწოდება. მათ უნდა შექმნან ჯანსაღი პროდუქტის რეკლამა. ეს შეიძლება იყოს პროდუქტი, რომელიც უკვ არსებობს ბაზარზე, ან მათ მიერ გამოგონილი ახალი პროდუქტი. შემდეგ ჯგუფმა უნდა დაადგინოს პროდუქტის სამიზნე ჯგუფი და მოიფიქრონ, როგორ უნდა მიწვდნენ ამ ჯგუფს - სად უნდა განათავსონ რეკლამა, რომ სამიზნე ჯგუფის ყურადღება მიიქციოს.
5. მიეცით კლასს დრო დავალების შესასრულებლად და შემდეგ განიხილეთ მათი მარკეტინგული გეგმები.

**თავისუფალი თემა: რეკლამა
(არასავალდებულო აქტივობა ან საშინაო
დავალება)**

5 წთ

1. ახლა, როცა კლასი გაეცნო გაკვეთილის ძირითად საკითხებს, სთხოვეთ გადაშალონ *სამუშაო ფურცელი 10 (გვ. 18)* და შეავსონ გვერდი. შეახსენეთ მოსწავლეებს, რომ ეცადონ, პასუხში გამოიყენონ კლასში განხილული მოსაზრებები.
2. თუ დრო საკმარისია, მსურველებს შეუძლიათ კლასს წაუკითხონ რვეულში ჩაწერილი პასუხები. კარგი იქნება, თუ მოსწავლეები თავის მოსაზრებებს სახლში მშობლებს გაუზიარებენ.

შეჯამება

- დღეს გავიგეთ, როგორ მივუდგეთ უფრო კრიტიკულად იმას, რასაც რეკლამა გვეუბნება. ვისწავლეთ, ვიყოთ უფრო ფრთხილად, რადგან რეკლამის რეალური მიზანია, რაც შეიძლება მეთი ფული იშოვოს კომპანიამ.
- ისიც ვისწავლეთ, რომ ყველაზე ხშირად, ახალგაზრდები არიან რეკლამის სამიზნე ჯგუფი. ნუ დაიჭვრებთ ყველაფერს, რასაც რეკლამაში ხედავთ ან ისმენთ. როდესაც ამბობენ, რომ ეს პროდუქტი სხვებზე უკეთესია, იკითხეთ, რატომ და რითია უკეთესი, კარგად დაფიქრდით.

ცხოვრებისეული უნარების სწავლების პროგრამა

წერილი ოჯახს

დღეს, სკოლაში თქვენმა შვილმა ისწავლა, როგორ იქმნება სარეკლამო კამპანიები კონკრეტულ სამიზნე ჯგუფებისთვის. მოსწავლეებს მიეცათ საშუალება, შეემუშავებინათ საკუთარი, რეალისტური სარეკლამო კამპანია ჯანსაღი პროდუქტებისთვის.

თქვენ შეგიძლიათ დაიცვათ თქვენი შვილი რეკლამის გავლენისაგან. როდესაც ტელევიზორს უყურებთ შვილთან ერთად, დაანახეთ, რა ტექნიკებია გამოყენებული კომერციულ რეკლამაში. თუ მოხდა, რომ თქვენმა შვილმა შეიძინა რაღაც, რაც ბევრად უკეთ გამოიყურებოდა რეკლამაში, ვიდრე სინამდვილეში აღმოჩნდა, ამაზეც ესაუბრეთ.

სარეკლამო ხერხების ცოდნით თქვენი შვილი ერთი ნაბიჯით მიუახლოვდა გონიერი მომხმარებლის პოზიციას.

პატივისცემით,

5. სტრესთან გამკლავება

სტრესი ჩვენი ყოველდღიური ცხოვრების ნაწილია. უდავო ფაქტია, რომ ყველა ზრდასრული განიცდის სტრესს და ნაკლები ყურადღება ექცევა იმას, რომ ბავშვებიც განიცდიან სტრესს. საშინაო დავალება, ტესტები, ძიძები, ბავშვები სკოლაში, მშობლები, განქორწინება - ეს ყველაფერი სტრესის წყაროა თქვენი მოსწავლეებისთვის. ჩვილს განვითარებისთვის სჭირდება სითბო და კვება, სიარულის სწავლა ახალი რთული საფეხურია განვითარებაში, ბავშვებისთვის სტრესია საბავშვო ბაღში და სკოლაში პირველად მისვლა, უფროსკლასელებისთვის სტრესია უმაღლეს სასწავლებელში ჩაბარება, სტუდენტებისთვის - სამსახურის შოვნა. ეს ჩამონათვალი ძალიან გრძელია.

თუ ვაღიარებთ, რომ მთელი ცხოვრების მანძილზე გვიწევს სტრესთან გამკლავება, აღმოჩნდება, რომ პრობლემა ის კი არ არის, რა იწვევს სტრესს, არამედ რამდენად შეგვიძლია სტრესის თავიდან აცილება, პრევენცია. სტრესის პრევენცია, ისევე როგორც ნებისმიერი სხვა ქცევა, შეიძლება ჩვევად ჩამოყალიბდეს. სამწუხაროდ, ბევრი ადამიანი ირჩევს ქცევას, რომელიც სტრესის პრევენციის საპირისპიროა. მაგალითად, როცა მწშენლოვანი საქმე აქვთ გასაკეთებელი, დროს ფუჭად კარგავენ და სხვა გარემოებებზე გადააქვთ ყურადღება. მოსწავლეებისთვის ორი ყველაზე დიდი სტრესია მეცადინეობა და ტესტირება (გამოცდები). თუ ვასწავლით ბავშვებს მეცადინეობას და ტესტების ჩაბარებას ისე, როგორც საჭიროა, შეიძენენ ჩვევას, რომელიც დაეხმარება სწავლის გაგრძელებაში და სამსახურში.

დღევანდელ გაკვეთილზე თქვენი კლასი გაეცნობა სტრესს ცხოვრების მანძილზე. მოსწავლეებს ექნებათ შესაძლებლობა, გაიგონ, რა იწვევს სტრესს სხვადასხვა ასაკის ადამიანების ცხოვრებაში. ასევე, ისწავლიან დროის მართვის ტექნიკებს და შექმნიან ყოველკვირეული აქტივობებისა და დავალებების საკუთარ კალენდარს.

თქვენ, როგორც მასწავლებელს, შეგიძლიათ გადამწყვეტი როლი შეასრულოთ სტრესის თავიდან აცილების უნარის ჩამოყალიბებაში თქვენს მოსწავლეებს შორის. სტრესის პრევენციის თემა არ ამოიწურება დღევანდელი გაკვეთილით. გაკვეთილის გეგმაში მოწოდებულია ამ თემის სასწავლო გეგმაში ინტეგრაციის შესაძლო ვარიანტები. გარდა ამისა, გაკვეთილს ერთვის წერილი მშობლებს, რომელიც შეგიძლიათ სახლში გაატანოთ თქვენს მოსწავლეებს. სკოლისა და მშობლების თანამშრომლობა შექმნის აღზრდის საუკეთესო გარემოს, რაც ხელს შეუწყობს მოსწავლეების ჩამოყალიბებას თამბაქოს, ალკოჰოლისა და ნარკოტიკებისგან თავისუფალ ადამიანებად.

მიზანი

ვასწავლოთ მოსწავლეებს, რომ სტრესთან გამკლავების საუკეთესო გზაა სტრესის თავიდან აცილება.

ამოცანები

მოსწავლეები შეძლებენ

- ამოიცნონ სტრესორები, რომლებსაც აწყდებიან სხვადასხვა ასაკის ადამიანები ცხოვრების მანძილზე.
- ერთმანეთს შეადარონ სტრესორები, რომლებიც საერთოა ყველასთვის
- განიხილონ სტრესის თავიდან აცილების ტექნიკები



საჭირო დრო

35-45 წთ.



საჭირო მასალა

მოსწავლის რვეული

სპეციალური მომზადება

არ ესაჭიროება



სიტყვარი

- სტრესი
- სტრესორი
- ევტრესი
- დისტრესი



ინტეგრაცია სასწავლო გეგმაში

ლიტერატურა

შექმენით სტრესის რვეული. აღწერეთ რა მოხდა, სანამ შფოთვას იგრძნობდით და რა მოხდა შემდეგ.

მათემატიკა

წლის განმავლობაში მოსწავლეების სტრესის დონის გრაფიკების და ცხრილების შედგენა (არდადეგების დროს, გამოცდების წინ და შემდეგ)

საშინაო დავალება

მოსწავლის რვეულში *სამუშაო ფურცელი 14 (გვ 25), ნებაყოფილობითი.*



გაკვეთილის აღწერა

შესავალი

სტრესი ყველა ჩვენგანისთვის ნაცნობია. დროდადრო ცხოვრებაში, ყველა განიცდის სტრესს. დღეს ჩვენ განვიხილავთ, რა ინვესტს სტრესს ადამიანებში. შემდეგ ვიმსჯელებთ სწავლის სხვადასხვა უნარ-ჩვევაზე, რაც შეიძლება დაგვეხმაროს სტრესის თავიდან აცილებაში.

**სტრესთან დაკავშირებული მასალის
მიმოხილვა**

3-5 წმ

ჰკითხეთ მოსწავლეებს, ახსოვთ თუ არა შემდეგი სიტყვების მნიშვნელობა. მიეცით ბავშვებს საშუალება, განმარტონ სიტყვები და თუ ვერ გაიხსენს, დაფაზე დაწერეთ განმარტებები და სთხოვეთ მოსწავლეებს, ჩაწერონ ეს განმარტებები მოსწავლის რვეულის *სიტყვარში (გვ. 41)*.

სტრესი: სხეულის რეაქცია ცვლილებებზე ან სირთულეებზე.

სტრესორი: სტრესის გამომწვევი მიზეზი

ეგსტრესი: კარგი ან დადებითი სტრესი

დისტრესი: ცუდი ან უარყოფითი სტრესი

სტრესი სხვადასხვა ასაკში

7-10 წო

1. აუხსენით კლასს, რომ ისინი გაიყოფიან ჯგუფებად და თითოეულ ჯგუფში მოეწყობა გონებრივი იერიში თემაზე - რა იწვევს სტრესს სხვადასხვა ასაკში.
2. გაყავით კლასი 7 ჯგუფად და დაავალეთ თითოეულ ჯგუფს, იფიქრონ ჩამოთვლილთაგან ერთ კატეგორიაზე:
 - ჩვილები
 - სკოლამდელი ასაკის ბავშვები
 - საბაზო საფეხურის მოსწავლეები
 - საშუალო საფეხურის მოსწავლეები
 - სტუდენტები
 - მოზრდილები/მშობლები
 - ხანდაზმულები/ბებია-ბაბუები
3. უთხარით კლასს, გადაშალონ *სამუშაო ფურცელი 11 (გვ. 20)*, დაწერონ ფურცლის თავში, რომელ ასაკობრივ ჯგუფზე იმსჯელებენ. შეახსენეთ, რომ თითოეული ჯგუფი მოიფიქრებს იდეებს მხოლოდ ერთ ასაკობრივ ჯგუფთან დაკავშირებით. მიეცით ჯგუფებს ინსტრუქცია, ჩამოთვალონ რა იწვევს სტრესებს, რასაც განიცდის ამ ასაკობრივი ჯგუფის ყველა წარმომადგენელი. ყველა მოსწავლე იწერს გონებრივი იერიშით დასახელებულ ჩამონათვალს თავის რვეულში.

აზრების გაზიარება

7-10 წო

1. ყოველი ჯგუფიდან ერთ წარმომადგენელს წააკითხეთ ჯგუფის მიერ შექმნილი ჩამონათვალი. განიხილეთ, რა სტრესორებია ამა თუ იმ ასაკობრივი ჯგუფისთვის დამახასიათებელი და რა საერთო სტრესორები აქვთ სხვადასხვა ასაკობრივ ჯგუფებს. მოსწავლეებს შეუძლიათ, შესწორებები შეიტანონ საკუთარ ნამუშევარში.
2. ჰკითხეთ მოსწავლეებს, რა იყო გაკვეთილის არსი (*დავინახეთ, რომ ყველას აქვს სტრესი, რომ ეს მხოლოდ შენ არ გემართება, რომ სტრესი მოქმედებს მთელი ცხოვრების მანძილზე, რომ სტრესი შეიძლება გახდეს სხვაგვარი, მაგრამ ყოველთვის არის*). ჰკითხეთ კლასს, ამ გაკვეთილის დანიშნულება მათში სტრესის გამოწვევა იყო? (პასუხი იქნება „არა“). მიეცით საშუალება, რომელიმე მოსწავლემ თქვას ეს, მაგრამ თუ ასეთი პასუხი არავის მოუვიდა

აზრად, თქვენ უთხარით, რომ ვინაიდან მთელი ცხოვრება მოგვიწევს სტრესთან ბრძოლა, უნდა ვისწავლოთ, როგორ გავუმკლავდეთ მას.

საყურადღებო საკითხები

→ რადგან მთელი ცხოვრება მოგვიწევს სტრესთან შეჯახება, უნდა ვისწავლოთ, როგორ გავუმკლავდეთ მას. სტრესთან გამკლავების ერთ-ერთი საუკეთესო გზაა მისი თავიდან აცილება.

დროის ფუჯად კარგვა

5-7 წმ

1. ერთ-ერთი მიზეზი, რაც ადამიანებში სტრესს იწვევს, არის ის, რომ მათ არასდროს ჰყოფნიან დრო ყველაფრისთვის, რისი გაკეთებაც სჭირდებათ. მოსწავლეები, როგორც წესი, ვერ ასწრებენ საშინაო დავალების შესრულებას, პროექტის დასრულებას.
2. უთხარით კლასს, რომ დროის კარგად ორგანიზება ორი ნაწილისგან შედგება. პირველი ნაწილი მდგომარეობს იმაში, რომ გამოითავისუფლეთ რაც შეიძლება მეტი დრო, რომ შეძლოთ საქმის დასრულება. მეორე - ისე დაგეგმეთ საქმე, რომ რაც შეიძლება შედეგიანი იყოს თქვენი შრომა.
3. უთხარით კლასს, რომ პირველ რიგში, უნდა გამოათავისუფლონ დრო. ამისათვის, გადაშალონ და შეავსონ მოსწავლის რვეულში *სამუშაო ფურცელი 12 (გვ. 21)*.
4. როდესაც კლასი დაასრულებს სამუშაო ფურცლის შევსებას, წარმართეთ დისკუსია - რომელია დროის კარგვის ყველაზე გავრცელებული ფორმა კლასში.

დროის მართვა - ორგანიზება

5-7 წმ

1. დროის მართვის ერთ-ერთი ტექნიკაა კალენდრის შექმნა. სთხოვეთ კლასს, მოსწავლის რვეულში გადაშალონ *სამუშაო ფურცელი 13 (გვ 22)* და წაიკითხონ და იმსჯელონ, როგორ შეიძლება შეიქმნას დროის მართვის კალენდარი.
2. სთხოვეთ კლასს, გამოიყენონ შემოთავაზებული კალენდარი იმ საქმეების დასაგეგმად, რომლებიც კვირის ბოლომდე უნდა შეასრულონ.

საყურადღებო საკითხები

→ ამბობენ, რომ დრო ყველაფერზე ძვირფასია. ჩვენ ვერ შევცვლით საათების რაოდენობას დღეში ან დღეების რაოდენობას კვირაში, მაგრამ შეგვიძლია უფრო შედეგიანად გამოვიყენოთ ის დრო, რაც გვაქვს. ჩვენ შეგვიძლია შევწყვიტოთ დროის ფუჭად ხარჯვა, მივყვეთ ყოველდღიურ კალენდარს და დრო მაქსიმალურად სარგებელიანად გამოვიყენოთ.

მეცადინეობის და ტესტების ჩაბარების ტექნიკები

6-8 წმ

1. მოსწავლეებისათვის ერთ-ერთი ძლიერი სტრესორია სკოლა. ტესტების ჩაბარება, საშინაო დავალებები შესრულება, წერიტი სამუშაო. ამ ყველაფერს შეუძლია ბევრი ეგსტრესის გამოწვევა, თუ კარგად აკეთებ, მაგრამ დისტრესსაც იწვევს, თუ ამ ყველაფერზე ნერვიულობ.
2. აუხსენით კლასს, რომ ერთ-ერთი გზა იმისთვის, რომ სკოლა არ იყოს მათთვის დამთრგუნველი, არის მეცადინეობის უნარ-ჩვევების შექმნა. მეორე გზა არის ტესტების ჩაბარების ტექნიკების სწავლა.
3. სთხოვეთ კლასს, გადაშალონ *მოსწავლის რვეულის 23-ე და 24-ე გვერდები* და მათთან ერთად გაეცანით მეცადინეობის უნარ-ჩვევებისა და ტესტის ჩაბარების ტექნიკებს.

მეცადინეობის უნარ-ჩვევები

- *გაამზადე ყველა საჭირო წიგნი და მასალა.* ყველაფერი, რაც გჭირდება, ახლოს უნდა გქონდეს, რომ არ მოგიწიოს მათ მოსაძებნად სწავლის შეწყვეტა.
- *მოიშორე ყველაფერი, რაც ყურადღებას ფანტავს.* დახურე ოთახის კარი, გამორთე ტელევიზორი, რადიო. შენ გჭირდება ყურადღების ფოკუსირება საქმეზე.
- *ჯერ დაასრულე ერთი საგნის სწავლა.* აირჩიე, რომელი საგნის სწავლას ჭირდება მეტი დრო, ან რომელია უფრო რთული, ან რომელ საგანში გაქვს ტესტი მალე.
- *გააკეთე მნიშვნელოვანი ფაქტების ჩანაწერები.* დაწერა დაგეხმარება, უკეთ დაიმახსოვრო.
- *მნიშვნელოვანი საკითხები რამდენჯერმე გაიმეორე შენთვის.* ან დაწერე პატარა ფურცლებზე, რომლებსაც თან ატარებ და ჩახედავ ხოლმე.

ტესტის ჩაბარების ტექნიკები

- *წინასწარ დაგეგმე.* გამოთვალე, რამდენი დრო დაგჭირდება სამეცადინოდ. გაითვალისწინე, რომ სხვა საგნებში დავალების შესასრულებლადაც გჭირდება დრო. ჩაალაგე ყველა საჭირო ნივთი, არ დაგავიწყდეს სათადარიგო ფანქარი, საშლელი და საწერკალამი.
- *ტესტის წინა ლამეს კარგად გამოიძინე.* ტესტის წინ გვიანობამდე მეცადინეობა სტრესს გამოიწვევს. ამასთან, გამოცდაზე იმდენად დაღლილი იქნები, რომ კონცენტრაცია გაგიჭირდება.
- *ტესტის წინ კარგად ისაუბრე.* ზოგი ადამიანი სტრესის მდგომარეობაში არ ქამს. გაითვალისწინე, რომ უჭმელობა ადვილად დალლას გამოიწვევს და ტესტზე პასუხის დროს არ გექნება საკმარისი ენერჯია.
- *გამოცდის წინ ნუ ილაპარაკებ სხვა მოსწავლეებთან ტესტის შესახებ.* უმჯობესია, განმარტოვდე, რადგან სტრესი გადამდებია. თუ სხვები ნერვიულობენ, შეიძლება შენც ზედმეტად აღელდე.
- *ისუნთქე ნელა და ღრმად.* სტრესულ სიტუაციებში სუნთქვა ხდება ხშირი და ზედაპირული. ღრმად სუნთქვის დროს ტვინს მეტი ჟანგბადი მიეწოდება და შენც დაგეხმარება გამოცდის წინ სიმშვიდის შენარჩუნებაში.
- *სანამ დაიწყებ, ტესტი ბოლომდე გადაიკითხე.* გამოყავი კითხვები, რომლებიც უპირატესია მნიშვნელობის მიხედვით და რომლებიც მეტი ქულით ფასდება.

საყურადღებო საკითხები

- არსებობს სხვადასხვა გზა სტრესის თავიდან ასაცილებლად. თუ იცი, როგორ იმეცადინო და როგორ მოიქცე გამოცდის პერიოდში, თავიდან აიცილებ არასასურველ სტრესს.

1. ახლა, როცა კლასი გაეცნო ძირითად საკითხებს, სთხოვეთ გადაშალონ *სამუშაო ფურცელი 14 (გვ. 25)* და გააკეთონ ჩანაწერი ამ გვერდზე. შეახსენეთ მოსწავლეებს, რომ პასუხისას გამოიყენონ კლასში გამოთქმული იდეებიც.
2. თუ არის საკმარისი დრო, მსურველებს მიეცით საშუალება, კლასს გააცნონ საკუთარი პასუხები. ასევე, უთხარით, რომ კარგი იქნება, თუ მშობლებსაც გააცნობენ თავის პასუხებს.

შეჯამება

- სტრესი ყოველთვის იქნება, ის მხოლოდ სხვადასხვაგვარი იქნება ცხოვრების სხვადასხვა ეტაპზე. ამიტომ, თუ ბავშვებს ვასწავლით სტრესის პრევენციის და სტრესთან გამკლავების პოზიტიურ გზებს, მათ უფრო ჭანსალი ცხოვრება ექნებათ.

6. კომუნიკაციის უნარი

კომუნიკაციის უნარი არ არის თანდაყოლილი. ამ უნარს სწავლა და განვითარება სჭირდება. კომუნიკაციური უნარების გავარჯიშება დაეხმარება მოსწავლეებს თავიდან აიცილონ ფსიქოაქტიური ნივთიერებების მოხმარება. კვლევები ადასტურებს, რომ კარგი კომუნიკატორები ნაკლებად მოიხმარენ ალკოჰოლს, თამბაქოს და ნარკოტიკებს.

კარგი კომუნიკაციის სწავლა ბევრ რამეში დაეხმარება მოსწავლეებს. თუ ბავშვს შეუძლია გამოხატოს თავისი გრძნობები, მას არ გაუჭირდება თავის პრობლემებზე ლაპარაკი. ის, ვისაც შეუძლია თავის პრობლემებზე ლაპარაკი, ნაკლებად მიმართავს მათ „მოსაგვარებლად“ თამბაქოს ალკოჰოლს ან ნარკოტიკებს. ზოგჯერ ბავშვები ეცევიან არასასურველი გავლენის ქვეშ იმიტომ, რომ არ იციან, რა თქვან. როცა ბავშვი მოხვდება სიტუაციაში, როცა მასზე ხდება ზეწოლა, რომ გააკეთოს ის, რის გაკეთებაც არ უნდა, კომუნიკაციის უნარი ეხმარება უარის თქმაში.

დღევანდელი გაკვეთილი ეხება იმას, თუ რამდენად მნიშვნელოვანია კომუნიკაცია. მოსწავლეები უფრო ღრმად გაეცნობიან კომუნიკაციას - შეიტყობენ, რამდენად მნიშვნელოვანია კომუნიკაციისთვის მოსმენა; შეასრულებენ საგარჯიშოებს აქტიური მოსმენის უნარის გავარჯიშებისთვის.

როგორც მასწავლებელს, თქვენ შეგიძლიათ შეასრულოთ მნიშვნელოვანი როლი თქვენი მოსწავლეების კომუნიკაციური უნარების განვითარებაში. კომუნიკაციის თემა არ ამოიწურება დღევანდელი გაკვეთილით. გაკვეთილის გეგმაში შემოგთავაზებთ სასწავლო გეგმაში ამ თემის ინტეგრაციის მაგალითებს. ამასთან ერთად, გეკვეთილს ერთვის მშობლებისთვის განკუთვნილი წერილი. სკოლისა და მშობლების თანამშრომლობა ქმნის აღზრდის საუკეთესოსაფუძველს. ხელს უწყობს კარგი კომუნიკატორების და თამბაქოს, ალკოჰოლისა და ნარკოტიკებისაგან თავისუფალი მოზრდილების ჩამოყალიბებას.

გაკვეთილის მიზანი

მოსწავლეებისათვის კომუნიკაციის მნიშვნელობის სწავლება

ამოცანები

მოსწავლეები შეძლებენ:

- განმარტონ კომუნიკაცია
- გაიგონ, რას ნიშნავს აქტიური მოსმენა
- მოსინჯონ აქტიური მოსმენის ტექნიკა



საჭირო დრო

30-40 წთ



საჭირო მასალა

მოსწავლის რვეული

სპეციალური მომზადება

არ ესაჭიროება



სიტყვარი

- აქტიური მოსმენა
- კომუნიკაცია



ინტეგრაცია სასწავლო გეგმაში

ციფრული ტექნოლოგიები

მოსწავლეებისთვის ელ.ფოსტის შექმნა და კომუნიკაცია კომპიუტერის მეშვეობით.

სპორტი

სპორტის სხვადასხვა სახეობაში დამკვიდრებული უესტური სიგნალების მნიშვნელობის სწავლა.

საშინაო დავალება

- ოჯახის წევრებთან და მეგობრებთან ურთიერთობისას აქტიური მოსმენის გამოყენება
- მოსწავლის რვეულში თავისუფალი თემა. სამუშაო ფურცელი 17 (გვ. 29)



გაკვეთილის აღწერა

შესავალი

კომუნიკაცია არის ის, რასაც ჩვენ მუდმივად ვაკეთებთ. მნიშვნელოვანია, შეგვეძლოს კარგად კომუნიკაცია, რომ ვისაც მივმართავთ, სწორად გაიგოს, რისი თქმა გვინდა. დღეს ჩვენ გავეცნობით აქტიური მოსმენის ხერხებს.

რა არის კომუნიკაცია?

3-5 წმ

1. ჰკითხეთ მოსწავლეებს, რა არის კომუნიკაცია (*ვინმესთან ლაპარაკი, ვინმეს მოსმენა, შეტყობინების გაგზავნა*). დაფაზე დაწერეთ მოსწავლეების მიერ დასახელებული განმარტებები.
2. გაახსენეთ მოსწავლეებს შარშან ნასწავლი კომუნიკაციის განმარტება და სთოვეთ, ჩაწერონ მოსწავლის რვეულის სიტყვარში.

კომუნიკაცია: ადამიანებს შორის ურთიერთობა ინფორმაციის მიწოდების ან მიღების მიზნით.

კომუნიკაციის მნიშვნელობა

5-10 წმ

1. ჰკითხეთ მოსწავლეებს, რატომ არის მნიშვნელოვანი კომუნიკაცია (*იმითომ, რომ ყველას სჭირდება სხვა ადამიანთან ლაპარაკი. იმის გასაგებად, რაც გაინტერესებს. იმისთვის, რომ გამოხატო შენი აზრი.*)

- რამდენიმე პასუხის შემდეგ, ხაზი გაუსვით კომუნიკაციის სოციალურ ასპექტს (*ეს არის საშუალება სხვების გასაცნობად. კარგი კომუნიკაცია ეხმარება ადამიანს, კარგი ურთიერთობების დამყარებაში*).
- აუხსენით ბავშვებს, რომ კომუნიკაცია არ ნიშნავს მხოლოდ ვინმესთან საუბარს, კომუნიკაცია მოსმენასაც გულისხმობს. სრულფასოვანი კომუნიკაციისთვის მნიშვნელოვანია აქტიური მოსმენა. აქტიური მოსმენის განმარტება დაწერეთ დაფაზე.

აქტიური მოსმენა - მსმენელი კონცენტრირებულია მოსაუბრეზე და გამოხატავს ყურადღებას, გაგებას და თანაგრძნობას მოსაუბრის მიმართ.

- სთხოვეთ მოსწავლეებს, ჩაწერონ განმარტება მოსწავლის რვეულის *სიტყვარში 41 გვერდზე*.

აქტიური მოსმენა უსიტყვოდ

10-15 წმ

- სთხოვეთ მოსწავლეებს, გადაშალონ *მოსწავლის რვეულში გვ. 26* და გაეცნონ უსიტყვოდ აქტიური მოსმენის ტექნიკებს.
- დაყავით კლასი წყვილებად. წყვილები უნდა შეთანხმდნენ, ვინ იქნება მათ შორის **ა** და ვინ **ბ**. სთხოვეთ კლასს, გაიხსენონ რით იყო დასამახსოვრებელი მათი საუკეთესო არდადეგები. შემდეგ აუხსენით, რომ **ა** მოუყვება **ბ**-ს თავისი საუკეთესო არდადეგების შესახებ, ხოლო **ბ**-მ უნდა გამოიყენოს უსიტყვოდ აქტიური მოსმენის ტექნიკები. რამდენიმე წუთის შემდეგ წყვილებმა უნდა გაცვალონ როლები და ახლა **ბ** მოყვება ამბავს, ხოლო **ა** გამოიყენებს უსიტყვოდ აქტიური მოსმენის ტექნიკებს.
- სანამ დაიწყებთ სავარჯიშოს განხილვას, სთხოვეთ მოსწავლეებს, შეავსონ *სამუშაო ფურცელი 15 (გვ. 27)*. მას შემდეგ, რაც მოსწავლეები წერილობით გასცემენ პასუხს კითხვებზე, გამოკითხეთ სავარჯიშოდან მიღებული შთაბეჭდილებები.

აქტიური მოსმენა სიტყვიერი უკუკავშირით

10-15 წმ

- სთხოვეთ კლასს, გადაშალონ *სამუშაო ფურცელი 16 (გვ. 28)* და გაეცნონ სიტყვიერი უკუკავშირით აქტიური მოსმენის ტექნიკებს.

- დაყავით კლასი წყვილებად. წყვილები უნდა შეთანხმდნენ, ვინ იქნება მათ შორის **ა** და ვინ **ბ**. სთხოვეთ კლასს, გაიხსენონ რაიმე საინტერესო საკუთარი წარსულიდან. შემდეგ აუხსენით, რომ **ა** მოუყვება **ბ**-ს თავისი მოგონებების შესახებ, ხოლო **ბ**-მ უნდა გამოიყენოს სიტყვიერი უკუკავშირით აქტიური მოსმენის ტექნიკები. რამდენიმე წუთის შემდეგ წყვილებმა უნდა გაცვალონ როლები და ახლა **ბ** მოყვება ამბავს, ხოლო **ა** გამოიყენებს სიტყვიერი უკუკავშირით აქტიური მოსმენის ტექნიკებს.
- სანამ დაიწყებთ სავარჯიშო განხილვას, სთხოვეთ მოსწავლეებს, შეავსონ *სამუშაო ფურცელი 16 (გვ. 28)*. მას შემდეგ, რაც მოსწავლეები წერილობით გასცემენ პასუხს კითხვებზე, გამოკითხეთ სავარჯიშოდან მიღებული შთაბეჭდილებები.

საყურადღებო საკითხები

- აქტიური მოსმენით მსმენელი გამოხატავს ყურადღებას იმ ადამიანის მიმართ, ვისთანაც აქვს კომუნიკაცია. ეს ტექნიკა გულისხმობს მოსაუბრისათვის უკუკავშირის მიწოდებას.

თავისუფალი თემა: კომუნიკაცია (არასავალდებულო აქტივობა ან საშინაო დავალება)

5 წთ

- ახლა, როდესაც კლასი გაეცნო გაკვეთილის ძირითად საკითხებს, სთხოვეთ გადაშალონ *სამუშაო ფურცელი 17 (გვ. 29)* და შეავსონ გვერდი. შეახსენეთ მოსწავლეებს, წერისას გამოიყენონ კლასში გამოთქმული მოსაზრებები.
- თუ დრო საკმარისია, მსურველებს მიეცით საშუალება, გააცნონ კლასს საკუთარი ნამუშევარი. კარგი იქნება, თუ ამ ნამუშევარს მშობლებსაც გააცნობენ.

შეჯამება

- აქტიური მოსმენა არის ეფექტური კომუნიკაციის მთავარი შემადგენელი ნაწილი. არავის უყვარს, როცა ლაპარაკს აწყვეტინებენ ან უგულისყუროდ ეკიდებიან მის ნათქვამს. აქტიური მოსმენის ტექნიკების ცოდნით შენ გახდები კარგი კომუნიკატორი.

ცხოვრებისეული უნარების სწავლების პროგრამა

წერილი ოჯახს

ითვლება, რომ ერთ-ერთი ფაქტორი, რომელიც იცავს მოზარდს თამბაქოს და სხვა ფსიქოაქტიური ნივთიერებების მოხმარებისგან, არის კომუნიკაციის კარგი უნარი. რაც უფრო კარგი კომუნიკატორია ბავშვი, მით უფრო უადვილდება საკუთარ გრძნობებზე ლაპარაკი. ამასთან, როდესაც აღმოჩნდება არასასურველი ზეწოლის წინაშე, უკეთ შეძლებს უარის თქმას.

ჩვენი კლასი სწავლობს კომუნიკაციის ფორმებს. დღეს ვიმსჯელებთ მოსმენის მნიშვნელობაზე კომუნიკაციის პროცესში. აქტიური მოსმენის უნარი დაეხმარება თქვენს შვილს, გაიზარდოს მზრუნველ ადამიანად. თუ თქვენი შვილი კარგი კომუნიკატორი იქნება, ის მეგობრებადაც კარგ კომუნიკატორებს აირჩევს. თქვენ შეგიძლიათ, დაეხმაროთ შვილს კომუნიკაციის უნარის განვითარებაში.

ხელი შეუწყვეთ შვილს, აწარმოოს დღიური. თუ ეს არ მოინდომა, ეცადეთ, წაახალისოთ, რომ სიტყვიერად გამოხატოს თავისი გრძნობები, ყურადღებით მოეკიდოს სხვის თვალსაზრისს. იყავით როლური მოდელი თქვენი შვილისთვის და ესაუბრეთ ხოლმე თქვენს გრძნობებზე, ასევე იყავით ყურდღებიანი მსმენელი. სხვა კომუნიკაციური აქტივობებიც ძალიან სასარგებლო იქნება: ოჯახის წევრებმა გაითამაშეთ სკეტჩები, მოუყევით ერთმანეთს ზღაპრები და ხალხური თქმულებები. ელ.ფოსტით მიწერეთ ერთმანეთს წერილები.

გმადლობთ დახმარებისთვის.

პატივისცემით,

7. სოციალური უნარები

იმისთვის, რომ საზოგადოების სრულფასოვანი წევრების გახდნენ, ბავშვებისთვის აუცილებელია იმის სწავლა, როგორ დაამყარონ ურთიერთობა ირგვლივმყოფებთან. თუმცა, ის უნარები, რომლებიც საჭიროა საზოგადოებაში ფუნქციონირებისთვის, არ არის თანდაყოლილი. ამ უნარებს ადამიანი სწავლობს. ერთ-ერთი უნარი, რომელიც უნდა ვასწავლოთ ბავშვებს, არის კონფლიქტის მოგვარების უნარი. ვინაიდან ჩვენ საზოგადოებაში კონფლიქტები და აგრესია ყოველდღიურობად იქცა, ბავშვებიც ითვისებენ ამგვარ ქცევას და შედეგად კარგავენ მეგობრებს ან პრობლემები ექმნებათ. ზოგი ბავშვი კი, რომელმაც არ იცის, როგორ მოაგვაროს კონფლიქტი, ცდილობს კონფლიქტის არიდებას და მსხვერპლად იქცევა. მოზრდილებისთვის ჩვეულებრივი ამბავია პრობლემების მოგვარება სამსახურში და სხვა სიტუაციებში, ბავშვებს კი სჭირდებათ პრობლემის მოგვარების უნარის სწავლა. კლასში შესაძლებელია ვასწავლოთ ბავშვებს პრობლემების მოგვარება ისეთ სიტუაციებში, რომელთა შესატყვისი დადებითი როლური მოდელების პოვნა ძალიან ძნელია.

მოსწავლეებს სხვადასხვა სახის დახმარებას აღმოუჩინეთ, თუ ვასწავლით, რა სახის შეიძლება იყოს კონფლიქტი და რა შედეგი შეიძლება მოჰყვეს კონფლიქტს. თუ მოსწავლეებს ეცოდინებათ, როგორ მოაგვარონ კონფლიქტი, ისინი უფრო ადვილად დააღწევენ თავს სარისკო სიტუაციებიდან. ამასთან, თუ ბავშვებს შეეძლება, შეათასონ, დადებითი შედეგი მოჰყვება კონფლიქტს თუ უარყოფითი, მათი საპასუხო რეაქცია კონფლიქტურ სიტუაციაში, შეიძლება, უფრო სწორი იყოს.

დღევანდელ გაკვეთილზე მოსწავლეები გაეცნობიან კონფლიქტის მოგვარების სამ განსხვავებულ სტილს. ასევე, გაიგებენ კონფლიქტის მოგვარების სამი ტიპის შედეგის შესახებ. როგორც მასწავლებელს, თქვენ შეგიძლიათ გადამწყვეტი როლი შეასრულოთ თქვენს მოსწავლეებში კონფლიქტის მოგვარების უნარის შექმნაში. კონფლიქტის მოგვარების შესახებ ინფორმაციის მიწოდება არ სრულდება დღევანდელი გაკვეთილით. გაკვეთილის გეგმაში მოწოდებულია ამ თემის სასწავლო გეგმაში ინტეგრაციის შესაძლო ვარიანტები. გარდა ამისა, გაკვეთის ერთვის წერილი მშობლებს, რომელიც შეგიძლიათ სახლში გაატანოთ თქვენს მოსწავლეებს. სკოლისა და მშობლების თანამშრომლობა შექმნის ალბრდის საუკეთესო გარემოს, რაც ხელს შეუწყობს მოსწავლეების ჩამოყალიბებას თამბაქოს, ალკოჰოლისა და ნარკოტიკებისგან თავისუფალ ადამიანებად.

გაკვეთილის მიზანი

გასწავლოთ მოსწავლეებს კონფლიქტის გადაჭრის პოზიტიური გზა.

ამოცანები

მოსწავლეებმა შეძლონ

- განსაზღვრონ კონფლიქტის მოგვარების სტილი და მოსალოდნელი შედეგები.
- განსაზღვრონ, რა ქცევები განაპირობებს კონფლიქტის ამა თუ იმ შედეგს.



საჭირო დრო

30-40 წთ



საჭირო მასალა

მოსწავლის რვეული

სპეციალური მომზადება

არ ესაჭიროება



სიტყვარი

- კონფლიქტის მოგვარება
- კონფრონტაცია
- განრიდება
- პრობლემის გადაჭრა



ინტეგრაცია სასწავლო გეგმაში

სამოქალაქო განათლება

ომები, რევოლუციები, მოძრაობა სამოქალაქო უფლებებისა და ქალთა უფლებების მოსაპოვებლად. რა სიტუაციებია ეს: მოგება-მოგება, მოგება-წაგება თუ წაგება-წაგება?

ლიტერატურა

მხატვრული ლიტერატურის კითხვისას განიხილეთ, რა სტილის კონფლიქტი აქვთ პერსონაჟებს და როგორ ხდება კონფლიქტის მოგვარება: მოგება-მოგება, მოგება-წაგება თუ წაგება-წაგების ფორმით?

საშინაო დავალება

მოსწავლის რვეულში *სამუშაო ფურცელი 20 (გვ. 36)*, არასავალდებულო



გაკვეთილის აღწერა

შესავალი

როცა ადამიანებს შორის უთანხმოებაა, ისინი სხვადასხვაგვარად იქცევიან. ზოგჯერ ჩხუბობენ. ზოგჯერ, ძალიან გაბრაზებულნი, თავს აჩვენებენ, რომ არაფერი მომხდარა და გრძნობებს მალავენ. უთანხმოების ერთ-ერთი გამოსავალია კომპრომისი ანუ დათმობა. დღეს განვიხილავთ უთანხმოების მოგვარების და კონფლიქტის უზიარებლად გადაჭრის გზებს.

კონფლიქტის მოგვარება

7-10 წმ

1. ჰკითხეთ კლასს, რა არის, მათი აზრით, კონფლიქტის მოგვარება. (*პრობლემის მოგვარება, როცა არ ჩხუბობ*). მიეცით მოსწავლეებს აზრის გამოსათქმელად რამდენიმე წუთი და შემდეგ დააზრეთ განმარტება:

კონფლიქტის მოგვარება: კამათის ან უთანხმოების მოგვარება.

2. სთხოვეთ კლასს, განმარტება ჩაწერონ მოსწავლის რვეულის სიტყვარში
3. წაუკითხეთ კლასს სიტუაციის აღწერა და სთხოვეთ მსურველებს, გამოთქვან აზრი - როგორი რეაქცია შეიძლება ჰქონდეს მარის ან როგორ შეიძლება მოაგვაროს კონფლიქტი. პასუხები დაფაზე დაწერეთ.

სიტუაცია: ყოველდღე, სკოლის ბუფეტისკენ მიმავალ მარის წინ ელობება ბიჭების ჯგუფი, რომლებიც დასცინიან. მარის ეს ძალიან აწუხებს, მაგრამ არ იცის, როგორ მოიქცეს.

შესაძლო პასუხები:

- დაუყვიროს (დაპირისპირება, კონფრონტაცია)
- ხელი კრას და ისე გაიაროს (კონფრონტაცია)
- უფროს ძმას აცემინოს (კონფრონტაცია)
- თავი მოაჩვენოს, რომ მას ეს არ აწუხებს (განრიდება)
- შორი გზით მივიდეს ბუფეტში (განრიდება)
- დაელაპარაკოს ბიჭებს (პრობლემის გადაჭრა)
- უთხრას მასწავლებელს (პრობლემის გადაჭრა)

საყურადღებო საკითხები

→ კონფლიქტის მოგვარების სხვადასხვა გზა არსებობს. საუკეთესო გზაა პრობლემის გადაჭრა კამათისა და ჩხუბის გარეშე.

ქცევის სტილი კონფლიქტურ სიტუაციაში

4-5 წმ

1. სთხოვეთ კლასს, გადაშალონ მოსწავლის რვეულის გვ ## და გაეცნონ იქ ჩამოწერილ ქცევის სხვადასხვა სტილს კონფლიქტურ სიტუაციაში. სთხოვეთ, განმარტებები ჩაწერონ მოსწავლის რვეულის სიტყვარში.

განრიდება: ადამიანი იგნორირებას უკეთებს კონფლიქტურ სიტუაციას და არაფერს აკეთებს კონფლიქტის მოსაგვარებლად.

კონფრონტაცია: თავდასხმა იმ ადამიანზე, ვისთანაც უთანხმოება გაქვს - ჩხუბი, ხელის კვრა, დარტყმა.

თანამშრომლობა: პრობლემის გადასაჭრელად იმ ადამიანთან ერთად მუშაობა, ვისთანაც უთანხმოება გაქვს - მოლაპარაკება, დათმობებზე შეთანხმება.

2. სთხოვეთ კლასს, დაუბრუნდნენ დაფაზე ჩამოწერილ პასუხებს მარის პრობლემასთან დაკავშირებით და გამოთქვან აზრი - რომელ სტილს შეესაბამება თითოეული პასუხი.

საყურადღებო საკითხები

→ კონფლიქტის მოგვარების სხვადასხვა გზა არსებობს. თუ ადამიანებს შორის უთანხმოებაა, კონფლიქტი შეიძლება მოგვარდეს კონფრონტაციით, განრიდებით ან კონფლიქტის გამომწვევი პრობლემის გადაჭრით.

კონფლიქტის მოგვარება

7-10 წთ

1. სთხოვეთ მოსწავლეებს, შეავსონ *სამუშაო ფურცელი 18 (გვ 32)* მოსწავლის რვეულში.
2. მოსწავლეებს შესავსებად მიეცით რამდენიმე წუთი და შემდეგ განიხილეთ დასახელებული ქცევები. მსურველებმა წაიკითხონ თავისი პასუხი და კლასმა შეაფასოს პასუხის სისწორე. თუ დრო საკმარისია, სთხოვეთ მოსწავლეებს ზოგიერთი ქცევის დემონსტრირება - როგორ გამოიყურება ან როგორ ლაპარაკობს ადამიანი ასეთი ქცევის დროს.
3. ჰკითხეთ მოსწავლეებს, კონფლიქტის მოსგვარებლად რომელი სტილია საუკეთესო (*გამომწვევი პრობლემის მოგვარება*); ეს ნიშნავს, რომ კონფრონტაცია ან განრიდება არასდროს არ უნდა გამოვიყენოთ? (*არა*).
4. აუხსენით მოსწავლეებს, რომ პრობლემის გადაჭრა, ძირითადად, საუკეთესო გზაა კონფლიქტის მოსაგვარებლად, მაგრამ არის გარემოებები, როდესაც განრიდება უფრო გონივრული იქნება. ჰკითხეთ კლასს, რა შემთხვევაში შეიძლება განრიდება უფრო სწორი იყოს? (*როცა მოწინააღმდეგე მთვრალია ან თუ იარაღი აქვს, ანდა ვერ აკონტროლებს თავს*).

არსებობს ისეთი სიტუაციებიც, სადაც კონფრონტაცია გარდაუვალია. ეს არის სიტუაციები, როდესაც საფრთხე ემუქრება ადამიანის ძირითად საჭიროებებსა და უფლებებს (*თავდაცვა ჩხუბის დროს; როდესაც ვინმეს ქცევა არღვევს შენს ძირითად უფლებებს*).

საყურადღებო საკითხები

→ უმეტეს შემთხვევებში, კონფლიქტის მოგვარების საუკეთესო გზა არის პრობლემის გადაჭრა. თუმცა, არის სიტუაციები, რომლებიც საფრთხეს შეიცავს და საუკეთესო გზა განრიდებაა. ხოლო თუ ადამიანის ძირითადი საჭიროებები და უფლებები ირღვევა, აუცილებელია კონფრონტაცია.

1. განუმარტეთ მოსწავლეებს, რომ ყველა კონფლიქტის შედეგი არის სამი ტიპის. სთხოვეთ კლასს, განმარტებები ჩაიწერონ მოსწავლის რვეულის ლექსიკონში.

მოგება-მოგება: კონფლიქტის მოგვარების პროცესში ორივე დაპირისპირებული მხარის ძირითადი საჭიროებები გათვალისწინებულია.

მოგება-წაგება: კონფლიქტის მოგვარების პროცესში მხოლოდ ერთი მხარის საჭიროებებია გათვალისწინებული.

წაგება-წაგება: კონფლიქტის მოგვარების პროცესში არცერთი მხარის ინტერესები არ არის გათვალისწინებული.

2. დაუბრუნდით გაკვეთილზე განხილულ მარის მაგალითს და კლასს დაუსვით შემდეგი შეკითხვები:
 - მარის რომ კონფრონტაციისთვის მიემართა და ბიჭებისთვის ეყვირა ან დაერთყა, როგორი იქნებოდა კონფლიქტის შედეგი? (*მოგება-წაგება: შეიძლება, ბიჭებს შეეშინდეთ; მოგება-წაგება: ბიჭებისთვის ეს მხოლოდ სასაცილოა და უფრო მეტად დასცინებენ; წაგება-წაგება: მარიც და ბიჭებიც დაისაჯნენ ჩხუბისთვის*)
 - რა მოხდებოდა, თუ მარი განერიდებოდა სიტუაციას? (*მოგება-წაგება: მარი დაძაბულია, რადგან თავი უნდა მოაჩვენოს, რომ დაცინვა არ სწყინს ან სხვა გზით უნდა იაროს*)
 - რა მოხდება, თუ მარი იზრუნებს პრობლემის გადაჭრაზე? (*მოგება-მოგება: ბიჭებმა შეიძლება შეწყვიტონ მარის დაცინვა; მოგება-წაგება: ბიჭები დაისჯებიან და შეწყვეტენ მარის დაცინვას*)
 - კონფლიქტის მოგვარების რომელი სტილი უნდა აირჩიოს მარიმ? (*პრობლემის გადაჭრა*)

საყურადღებო საკითხები

- როგორც წესი, წაგება-წაგება გამოწვეულია კონფრონტაციით. მოგება-წაგებით სრულდება განრიდება ან კონფრონტაცია. მოგება-მოგება შედეგად მოჰყვება კონფლიქტის გამომწვევი პრობლემის გადაჭრას. რაც უფრო ხშირად მოსინჯავთ კონფლიქტის მოგვარების ამ გზას, მით უფრო კარგად გამოგივათ.

კონფლიქტის შედეგების სცენარები

7-10 წმ

1. სთხოვეთ კლასს, გადაშალონ *სამუშაო ფურცელი 19 (გვ. 34)* მოსწავლის რვეულებში და კლასი დაყავით წყვილებად. წყვილებმა ერთობლივად უნდა მოიფიქრონ პასუხები კითხვებზე, რომლებიც მოცემულია 19-ე სამუშაო ფურცელზე.
2. სამუშაოდ გამოყოფილი დროის ამოწურვის შემდეგ, განიხილეთ პასუხები.

თავისუფალი თემა: კომუნიკაცია (არასავალდებულო აქტივობა ან საშინაო დავალება)

5 წმ

1. ახლა, როდესაც კლასი გაეცნო ძირითად საკითხებს, სთხოვეთ გადაშალონ *სამუშაო ფურცელი 20 (გვ. 36)* და და შეასრულონ დავალება. შეახსენეთ, რომ წერისას გამოიყენონ კლასში განხილული მოსაზრებები.
2. თუ დრო საკმარისია, სთხოვეთ მსურველებს, კლასს გააცნონ საკუთარი პასუხები. კარგი იქნება, თუ მოსწავლეები მშობლებსაც გააცნობენ საკუთარ პასუხებს.

შეჯამება

- ადამიანები სხვადასხვა გზას მიმართავენ კონფლიქტის მოსაგვარებლად. ზოგი იქცევა ისე, როგორც მშობლებისგან ან მეგობრებისგან ისწავლა, ზოგი კი ირჩევს იმ გზას, რომელიც, მისი აზრით, უფრო ძლიერად წარმოაჩენს.
- მნიშვნელოვანია გვახსოვდეს, რომ კონფლიქტის მოგვარების უნარი შეიძლება ისევე გამოვიმუშაოთ, როგორც სხვა უნარები. უმჯობესია, ადრეული ასაკიდან მიეჩვიოთ კონფლიქტის მოგვარებას გამომწვევი პრობლემის გადაჭრის გზით. ეს არის საუკეთესო გზა ისეთი შედეგის მისაღწევად, როდესაც ორივე დაპირისპირებული მხარის ძირითადი ინტერესები დაცულია (მოგება-მოგება).

8. ასერტულობა

ასერტულობა ნიშნავს, შეგეძლოს წინააღმდეგობის გაწევა მშვიდად და მტკიცედ. მოზარდებს უჭირთ მეგობრებისთვის იმის თქმა, რომ რაიმეს გაკეთება არ უნდათ - არ უნდათ მოწვევა, ალკოჰოლური სასმელის დალევა ან რაიმე ნარკოტიკული საშუალების მიღება. ის მოსწავლეები, რომლებმაც ისწავლეს ასერტული ქცევა, ნაკლებად მონაწილეობენ მათთვის არაკომფორტულ ქცევებში.

დღევანდელი გაკვეთილი დაეხმარება მოსწავლეებს, განასხვავონ ერთმანეთისგან პასიური, აგრესიული და ასერტული ქცევა. მოსწავლეებს მიეცემათ საშუალება, კლასში, უსაფრთხო გარემოში მიიღონ ასერტული ქცევის გამოცდილება. ეს მათ დაეხმარება, რეალურ, ცხოვრებისეულ სიტუაციებში იყვნენ ასერტულები.

როგორც მასწავლებელს, თქვენ შეგიძლიათ გადამწყვეტი როლი შეასრულოთ თქვენს მოსწავლეებში ასერტულობის განვითარებაში. ასერტულობის შესახებ საუბარი არ სრულდება დღევანდელი გაკვეთილით. გაკვეთილის გეგმაში მოწოდებულია ამ თემის სასწავლო გეგმაში ინტეგრაციის შესაძლო ვარიანტები. გარდა ამისა, გაკვეთის ერთვის წერილი მშობლებს, რომელიც შეგიძლიათ სახლში გაატანოთ თქვენს მოსწავლეებს. სკოლისა და მშობლების თანამშრომლობა შექმნის აღზრდის საუკეთესო გარემოს, რაც ხელს შეუწყობს მოსწავლეების ჩამოყალიბებას თამბაქოს, ალკოჰოლისა და ნარკოტიკებისგან თავისუფალ ადამიანებად.

გაკვეთილის მიზანი

დაეხმაროს მოსწავლეებს ასერტულად, ანუ მშვიდად და მტიკეცედ წინააღმდეგობის გაწევის უნარის განვითარებაში.

ამოცანები

მოსწავლეებმა შეძლონ

- დაინახონ განსხვავება პასიურ, აგრესიულ და ასერტულ ქცევებს შორის.
- გაიგონ, როგორ ეხმარება ადამიანს ასერტულობა წინააღმდეგობის გაწევაში.



საჭირო დრო

30-40 წთ.



საჭირო მასალა

მოსწავლის რვეული

სპეციალური მომზადება

- როლური თამაშების ბარათების ასლების დამზადება იმ რაოდენობით, რომ ყველა ჯგუფისთვის საკმარისი იყოს.



სიტყვარი

- პასიური ქცევა
- აგრესიული ქცევა
- ასერტული ქცევა



ინტეგრაცია სასწავლო გეგმაში

ლიტერატურა

ლიტერატურული ნაწარმოების პერსონაჟების ქცევა როდის არის პასიური, აგრესიული ან ასერტული.

ბუნებისმეტყველება

რომელი ცხოველების ქცევაა პასიური, აგრესიული და/ან ასერტული

საშინაო დავალება

თავისუფალი თემა მოსწავლის რვეულში, სამუშაო ფურცელი 23 (გვ. 40), არასაგალდებულო



გაკვეთილის აღწერა

შესავალი

დღეს ვისწავლით და ვივარჯიშებთ იმ უნარებში, რომლებიც დაგვეხმარება წინააღმდეგობის გაწევაში და საკუთარი აზრის მშვიდად და დამაჯერებლად გამოხატვაში.

პასიური, აგრესიული და ასერტული ქცევა

7-10 წმ

1. უთხარით მოსწავლეებს, რომ ადამიანები სხვადასხვაგვარად იქცევიან.
2. შეიძლება ადამიანის ქცევა იყოს *პასიური*. ამ დროს ადამიანი არ გამოხატავს რეაქციას, როცა რაიმე არ მოსწონს. ის უსიტყვოდ ემორჩილება, როცა აიძულებენ ისეთი რამის გაკეთებას, რის გაკეთებაც არ უნდა. როდესაც ვინმე არღვევს მის უფლებებს, მაგალითად, იპარავს მის ნივთს სკოლაში, ბრაზდება, მაგრამ არ ცდილობს ნივთის დაბრუნებას და არ აცხადებს ამის შესახებ. სთხოვეთ მოსწავლეებს, ჩაიწერონ *მოსწავლის რვეულის სიტყვარში* შემდეგი განმარტება:

პასიური ქცევა: არ უწევს წინააღმდეგობას ადამიანებს, რომლებიც ცდილობენ შენი უფლებების შელახვას.

3. მეორე მხრივ, როდესაც ადამიანი *აგრესიულად* იქცევა, ის იცავს თავის უფლებებს, მაგრამ ისეთი ფორმით, რომელიც არღვევს სხვის უფლებებს. მან შეიძლება დაამციროს დამიანი, გაავრცელოს შეურაცხმყოფელი ინფორმაცია, ან ფიზიკურად იძალადოს. თუ ვინმე მის ნივთს აიღებს, აგრესიული რეაქცია იქნება ყვირილი, ჩხუბი და შეიძლება დარტყმაც. სთხოვეთ მოსწავლეებს, ჩაიწერონ *მოსწავლის რვეულის სიტყვარში* შემდეგი განმარტება

აგრესიული ქცევა: წინააღმდეგობის განწევა ხდება, სხვისი უფლებების დარღვევით ან ძალის გამოყენებით.

4. წინააღმდეგობის განწევის საუკეთესო გზაა *ასერტულობა*. ასერტულობა ნიშნავს, დაიცვა საკუთარი შეხედულებები და უფლებები ისე, რომ არ შელახო სხვისი უფლებები და შეხედულებები. მისი ნივთის დაუკითხავად აღების შემთხვევაში ასერტულ ადამიანი მშვიდად, მაგრამ მტკიცედ მოითხოვს ნივთის დაბრუნებას. სთხოვეთ მოსწავლეებს, ჩაიწერონ *მოსწავლის რვეულის სიტყვარში* შემდეგი განმარტება:

ასერტული ქცევა: წინააღმდეგობის განწევა მშვიდად, მაგრამ მტკიცედ

5. იმისათვის, რომ გაიგოთ, რამდენად სწორად გაიგეს მოსწავლეებმა მასალა, მიეცით სცენარი, და სთხოვეთ, მსურველებმა გამოხატონ რეაქცია პასიური, აგრესიული და ასერტული ქცევით.

მაგალითები

უმცროსმა ძმამ დაუკითხავად აიღო შენი ყურსასმენები.

პასიური ქცევა: შენ ვერასოდეს დაიბრუნებ ყურსასმენებს, ან როცა დაგიბრუნებს, ეტყვი „არა უშავს“.

აგრესიული ქცევა: „შე თავხედო! თუ კიდევ გაეკარები ჩემს ნივთებს, გცემ!“

ასერტული ქცევა: „ჩემი ნივთი რომ უნებართვოდ აიღე, ძალიან გავბრაზდი. ასე აღარ მოიქცე.“

6. კლასში განიხილეთ განსხვავება ამ სამ მიდგომას შორის.

საყურადღებო საკითხები

- არსებობს ქცევის სამი სტილი. ასერტული ქცევა ადამიანს საშუალებას აძლევს, დაიცვას თავისი უფლებები მშვიდად, მაგრამ მტკიცედ.
- ხშირად ერევათ ერთმანეთში ასერტულობა და აგრესიულობა. გახსოვდეთ, ასერტული ადამიანი მოქმედებს მშვიდად, მაგრამ მტკიცედ. ის იცავს თავის ინტერესებს სხვების შეურაცხყოფის გარეშე. აგრესიული ადამიანიც იცავს თავის

ინტერესებს, მაგრამ ხმაურით, ხშირად მიუღებელი ფორმით, სხვების უფლებების, შეხედულებებისა და გრძნობების შელახვით.

პასიური, აგრესიული და ასერტული ქცევის ამოცნობა

7-10 წმ

1. უთხარით კლასს, რომ ახლა ივარჯიშებთ პასიური, აგრესიული და ასერტული პასუხების ამოცნობაში
2. სთხოვეთ მოსწავლეებს, გადაშალონ მოსწავლის რვეულში *სამუშაო ფურცელი 21 (გვ. 38)*.
3. აუხსენით, რომ მათ უნდა წაიკითხონ თითოეული დებულება და გადაწყვიტონ, რა ტიპის პასუხია - პასიური, აგრესიული თუ ასერტული.
4. როდესაც მიიღებენ გადაწყვეტილებას, შემოხაზონ შესაბამისი პასუხი.
5. როდესაც კლასი შეასრულებს დავალებას, განიხილეთ პასუხები და შეამოწმეთ, როგორ გაიგო კლასმა ეს თემა.

სავარჯიშო N1: პასიური, აგრესიული და ასერტული პასუხები

7-10 წმ

1. უთხარით კლასს, რომ მათ უკვე შეუძლიათ განასხვავონ პასიური, აგრესიული და ასერტული პასუხები. ახლა მათ უნდა თავად უნდა მოიფიქრონ სამივე ტიპის პასუხი.
2. სთხოვეთ, გადაშალონ *სამუშაო ფურცელი 22 (გვ. 39)*. აუხსენით, რომ მათ უნდა უპასუხონ თითოეული დებულებას პასიური, აგრესიული და ასერტული ფორმით.
3. მიეცით დრო დავალების შესასრულებლად და შემდეგ გაეცანით მოსწავლეების პასუხებს.

სავარჯიშო N2: როლური თამაში - პასიური, აგრესიული და ასერტული პასუხები

7-10 წმ

1. იმისათვის, რომ განმტკიცდეს პასიური, აგრესიული და ასერტული ქცევის ამოცნობა, დაყავით კლასი წყვილებად, რომელთაგან ერთი იქნება აპიროვნება, ხოლო მეორე ბ პიროვნება.
2. დაურიგეთ წყვილებს წინასწარ გამზადებული სცენარები (იხ. დანართი 1, გაკვეთილის ბოლოს). უთხარით მოსწავლეებს, რომ მათ კლასის წინაშე უნდა გაითამაშონ ეს სცენარები. ყველას განსხვავებული სცენარი აქვს. ზოგი სცენარი მოითხოვს პასიურ ქცევას, ზოგი აგრესიულს, ზოგი - ასერტულს.
3. წყვილმა არ უნდა გაამხილოს ქცევის სტილი. მას შემდეგ, რაც ისინი გაითამაშებენ სცენარს, კლასმა უნდა გამოიცნოს, რა სახის ქცევა ჰქონდათ დავალებული სცენარის მიხედვით.
4. მიეცით რამდენიმე წუთი მოსამზადებლად და შემდეგ თითოეული წყვილი გამოიყვანეთ კლასის წინაშე სცენარის გასათამაშებლად.

შენიშვნა: გააფრთხილეთ მოსწავლეები, რომ აგრესიული ქცევის დემონსტრირებისას მათ არ უნდა გამოიყენონ ფიზიკური შეხება და ცუდი სიტყვები, მიუხედავად იმისა, რომ რეალურ ცხოვრებაში ასეც ხდებ ხოლმე.

საყურადღებო საკითხები

→ ყველამ დავინახეთ, რომ ასერტულ ქცევას ბევრი უპირატესობა აქვს. ასერტული ადამიანი ირგვლივმყოფებში პატივისცემას იმსახურებს

თავისუფალი თემა: ასერტულობა (არასავალდებულო აქტივობა ან საშინაო დავალება)

5 წმ

1. ახლა, როდესაც კლასი გაეცნო ძირითად საკითხებს, სთხოვეთ გადაშალონ *სამუშაო ფურცელი 23 (გვ. 40)* და და შეასრულონ დავალება. შეახსენეთ, რომ წერისას გამოიყენონ კლასში განხილული მოსაზრებები.

2. თუ დრო საკმარისია, სთხოვეთ მსურველებს, კლასს გააცნონ საკუთარი პასუხები. კარგი იქნება, თუ მოსწავლეები მშობლებსაც გააცნობენ საკუთარ პასუხებს.

შეჯამება

- ასერტული ქცევა საშუალებას აძლევს ადამიანს, დაიცვას საკუთარი ინტერესები მშვიდად, მაგრამ მტკიცედ.

დანართი 1 პასიური, აგრესიული და ასერტული ქცევა

ა ეჭვობს, რომ ბ-მ აიღო მისი ფული, რომელიც სკოლაში საჭმელის საყიდლად ჰქონდა. ა-მ უნდა განასახიეროს პასიური ქცევა	ა ეჭვობს, რომ ბ-მ აიღო მისი ფული, რომელიც სკოლაში საჭმელის საყიდლად ჰქონდა. ა-მ უნდა განასახიეროს აგრესიული ქცევა
ა-ს უთხრეს, რომ ბ მასზე ხმებს ავრცელებს. ა-მ უნდა განასახიეროს პასიური ქცევა	ა-ს უთხრეს, რომ ბ მასზე ხმებს ავრცელებს. ა-მ უნდა განასახიეროს აგრესიული ქცევა
გამოცდაზე ბ შეკითხვებს უსვამს ა-ს და ხელს უშლის ტესტის შევსებაში. ა-მ უნდა განასახიეროს პასიური ქცევა	გამოცდაზე ბ შეკითხვებს უსვამს ა-ს და ხელს უშლის ტესტის შევსებაში. ა-მ უნდა განასახიეროს აგრესიული ქცევა
ა-მ ათხოვა ბ-ს ყურსასმენები. ბ-მ არ დაუბრუნა. ა-მ უნდა განასახიეროს პასიური ქცევა	ა-მ ათხოვა ბ-ს ყურსასმენები. ბ-მ არ დაუბრუნა. ა-მ უნდა განასახიეროს აგრესიული ქცევა
ბ-მ შესთავაზა ა-ს სიგარეტის მოწევა. ა-მ უნდა განასახიეროს პასიური ქცევა	ბ-მ შესთავაზა ა-ს სიგარეტის მოწევა. ა-მ უნდა განასახიეროს აგრესიული ქცევა
ა ეჭვობს, რომ ბ-მ აიღო მისი ფული, რომელიც სკოლაში საჭმელის საყიდლად ჰქონდა. ა-მ უნდა განასახიეროს ასერტული ქცევა	გამოცდაზე ბ შეკითხვებს უსვამს ა-ს და ხელს უშლის ტესტის შევსებაში. ა-მ უნდა განასახიეროს ასერტული ქცევა
ა-მ ათხოვა ბ-ს ყურსასმენები. ბ-მ არ დაუბრუნა. ა-მ უნდა განასახიეროს ასერტული ქცევა	ა-ს უთხრეს, რომ ბ მასზე ხმებს ავრცელებს. ა-მ უნდა განასახიეროს ასერტული ქცევა
ბ-მ შესთავაზა ა-ს სიგარეტის მოწევა. ა-მ უნდა განასახიეროს ასერტული ქცევა	

ცხოვრებისეული უნარების სწავლების პროგრამა

წერილი ოჯახს

ერთ-ერთი მიზეზი, რის გამოც ბავშვები თანატოლების ზეგავლენის ქვეშ ექცევიან, ის არის, რომ მათ არ შეუძლიათ წინააღმდეგობის გაწევა. დღეს თქვენმა შვილმა ისწავლა, რა განსხვავებაა პასიურ, აგრესიულ და ასერტულ ქცევებს შორის. ამ ქცევების გაცნობა დაეხმარება თქვენს შვილს, დაიცვას საკუთარი აზრი და არ მოექცეს არასასურველი ზეგავლენის ქვეშ.

თქვენ შეგიძლიათ დაეხმაროთ შვილს, სახლშიც ივარჯიშოს ასერტული ქცევის გამოყენებაში. შექმენით თანატოლების ზეწოლის რეალისტური სიტუაციები: როგორ უბიძგებს ამხანაგი გასინჯოს ალკოჰოლური სასმელი ან მოწიოს სიგარეტი, როგორ ცდილობს დაიყოლიოს მაღაზიიდან ნივთის მოპარვაზე. შეასრულეთ ამხანაგის როლი და დაეხმარეთ შვილს, ივარჯიშოს კლასში ნასწავლი ასერტული ქცევის განხორციელებაში.

ასერტულობის სწავლა ისევე ხდება, როგორც ველოსიპედის ტარების სწავლა. ვარჯიში აუცილებელია. რაც მეტი შესაძლებლობა ექნება თქვენს შვილს, ივარჯიშოს ასერტული ქცევის განხორციელებაში, მით მეტია შანსი, რომ რეალურ ცხოვრებაში წინააღმდეგობას გაუწევს თანატოლთა არასასურველ ზეწოლას.

გმადლობთ დახმარებისთვის

პატივისცემით,

მასწავლებლის ლექსიკონი

აგრესიული ქცევა: წინააღმდეგობის გაწევა ხდება, სხვისი უფლებების დარღვევით ან ძალის გამოყენებით.

ასერტული ქცევა: წინააღმდეგობის გაწევა მშვიდად, მაგრამ მტკიცედ.

აქტიური მოსმენა - მსმენელი კონცენტრირებულია მოსაუბრეზე და გამოხატავს ყურადღებას, გაგებას და თანაგრძნობას მოსაუბრის მიმართ.

განრიდება: ადამიანი იგნორირებას უკეთებს კონფლიქტურ სიტუაციას და არაფერს აკეთებს კონფლიქტის მოსაგვარებლად.

გრძელვადიანი მიზანი: ის, რისი გაკეთება ან მიღწევაც გინდათ რამდენიმე თვის ან რამდენიმე წლის შემდეგ.

დისტრესი: ცუდი ან უარყოფითი სტრესი

ევსტრესი: კარგი ან დადებითი სტრესი

კომუნიკაცია: ადამიანებს შორის ურთიერთობა ინფორმაციის მიწოდების ან მიღების მიზნით.

კონფლიქტის მოგვარება: კამათის ან უთანხმოების მოგვარება.

კონფრონტაცია: თავდასხმა იმ ადამიანზე, ვისთანაც უთანხმოება გაქვს - ჩხუბი, ხელის კვრა, დარტყმა.

მიზანი: ის რისი გაკეთება ან რისი მიღწევაც გინდათ მომავალში.

მიზნობრივი მარკეტინგი: სარეკლამო კამპანია, რომლის მიზანია, გავლენა მოახდინოს მოსახლეობის გარკვეულ კატეგორიაზე ან ჯგუფებზე.

მოგება-მოგება: კონფლიქტის მოგვარების პროცესში ორივე დაპირისპირებული მხარის ძირითადი საჭიროებები გათვალისწინებულია.

მოგება-წაგება: კონფლიქტის მოგვარების პროცესში მხოლოდ ერთი მხარის საჭიროებებია გათვალისწინებული

მოკლევადიანი მიზანი: ის რისი გაკეთება ან მიღწევა გინდათ რამდენიმე დღეში ან რამდენიმე კვირაში.

მომხმარებელი: ის, ვინც ყიდულობს მომსახურებას ან საქონელს. **პასიური ქცევა:** როდესაც არ უწევს წინააღმდეგობას ადამიანებს, რომლებიც ცდილობენ შენი უფლებების შელახვას.

პასიური ქცევა: არ უწევს წინააღმდეგობას ადამიანებს, რომლებიც ცდილობენ შენი უფლებების შელახვას.

პრობლემის გადაჭრა: კონფლიქტის მოსაგვარებლად იმ ადამიანთან ერთად მუშაობა, ვისთანაც უთანხმოება გაქვს - მოლაპარაკება, დათმობებზე შეთანხმება.

სარისკო ქცევა: ქცევა, რომელიც საფრთხეს უქმნის ვინმეს.

სტრესი: სხეულის რეაქცია ცვლილებებზე ან სირთულეებზე.

სტრესორი: სტრესის გამომწვევი მიზეზი

წაგება-წაგება: კონფლიქტის მოგვარების პროცესში არცერთი მხარის ინტერესები არ არის გათვალისწინებული