

ოცნებები და ჯანმრთელი

მასწავლებლის სახელმძღვანელო



სსიპ საგანმანათლებლო და სამეცნიერო
ინფრასტრუქტურის განვითარების სააგენტო

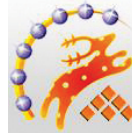


საქართველოს
განათლებისა
და მეცნიერების
სამინისტრო

თბილისი
2013



საქართველოს
ბანათლებლისა
და მშენებლის
სამინისტრო



სსიპ საგანმანათლებლო და სამეცნიერო
ინფრასტრუქტურის განვითარების სააგენტო

სახელმძღვანელო მომზადდა პროექტის: „წყლის, სანიტარული და ჰიგიენური პირობების გაუმჯობესება საქართველოს საჯარო სკოლებში“ ფარგლებში

პუბლიკაცია მომზადებულია გაეროს ბავშვთა ფონდის (UNICEF) ფინანსური მხარდაჭერით.



პუბლიკაციაში გამოხატული მოსაზრებანი, შესაძლებელია, არ ასახავდეს გაეროს ბავშვთა ფონდის ოფიციალურ თვალსაზრისს.

წიგნზე მუშაობდნენ:

ეკატერინე სლოვინსკი

ნანა დალაქიშვილი

მხატვარი:

თეა ქობალია

შინაარსი

შესავალი - წყალი, სანიტარია და ჰიგიენა სკოლაში	2
თემა 1 - ხელის ჰიგიენა	4
თემა 2 - კანის ჰიგიენა	6
თემა 3 - ჰაერწვეთოვანი დავალებები	8
თემა 4 - კბილების მოვლა და ჰიგიენა	10
თემა 5 - ჯანსაღი კვება	12
თემა 6 - ჯანსაღი ძილი	14
თემა 7 - შინაური ცხოველები და ჰიგიენა	16
თემა 8 - სუფთა ჰაერი	18
თემა 9 - სწორი ჯდომა და ტანადობის დარღვევა	20
თემა 10 - ბავშვი და კომპიუტერი	22

წყალი, სანიტარია და ჰიგიენა სკოლაში

სახელმძღვანელო „იყავი სუფთა და ჯანმრთელი“ მომზადდა პროექტის „წყლის, სანიტარიისა და ჰიგიენური პირობების გაუმჯობესება საქართველოს სკოლებში“ ფარგლებში.

სახელმძღვანელო ხელს უწყობს ზოგადსაგანმანათლებლო სკოლების დაწყებით კლასებში ჰიგიენის სტანდარტის დანერგვას, იგი შეესაბამება ბუნებისმეტყველების სტანდარტს. წარმოდგენილი სახელმძღვანელო განკუთვნილია I-IV კლასებისათვის და შედგება მასწავლებლისა და მოსწავლის ნიგნისაგან.

სახელმძღვანელოში განხილულია 10 თემა:

1. ხელის ჰიგიენა
2. კანის ჰიგიენა
3. ჰაერწვეთოვანი დაავადებები
4. კბილების მოვლა და ჰიგიენა
5. ჯანსაღი კვება
6. ჯანსაღი ძილი
7. შინაური ცხოველები და ჰიგიენა
8. სუფთა ჰაერი
9. სწორი ჯდომა და ტანადობის დარღვევა
10. ბავშვი და კომპიუტერი

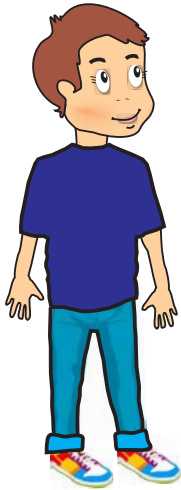
თითოეული თემის შესწავლა ხდება სწავლების ინტერაქტიული მეთოდებით. მასწავლებლის ნიგნში წარმოდგენილი აქტივობები შემდეგი სტრუქტურითაა წარმოდგენილი:

- თემა
- აქტივობის დასახელება
- მიზანი
- კლასი
- კავშირი ესგ-სთან
- საჭირო რესურსები
- დამატებითი ინფორმაცია მასწავლებლებისათვის
- ძირითადი ტერმინები
- აქტივობის აღწერა
- შეფასება

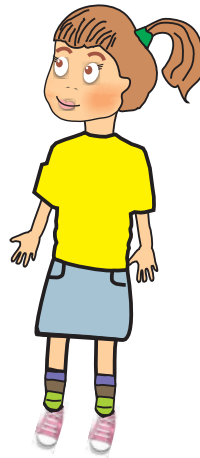
მოსწავლის ნიგნი შედგება სახალისო აქტივობებისგან, რომელთა შესრულება დაეხმარება დაწყებითი კლასის მოსწავლეებს შეიძინონ პირადი ჰიგიენის დაცვასთან დაკავშირებული ცოდნა და უნარ-ჩვევები. მოსწავლის ნიგნში მოცემულ აქტივობებში მონაწილეობენ ნიგნის პერსონაჟები სანი და ჰიგი, რომლებიც ხვდებიან სხვადასხვა სიტუაციებში. მოსწავლეები განიხილავენ სიტუაციებს, აკეთებენ ანალიზს, მსჯელობენ, ადგენენ მიზეზ-შედეგობრივ კავშირებს, ცდილობენ გადაჭრან პრობლემები.

მოსწავლის წიგნი წარმოდგენილია ელექტრონული ვერსიის სახით (www.buki.ge). მოსწავლეს შეუძლია იმუშაოს ელექტრონულ ფორმატში ან ამობეჭდოს მასალაზე. მათ ეძლევათ საშუალება შეასრულონ დავალებები, როგორც ინდივიდუალურად, ასევე მცირე ჯგუფებში.

სახელმძღვანელო „იყავი სუფთა და ჯანმრთელი“ მასწავლებლებს შეუძლიათ გამოიყენონ დამატებით რესურსად ბუნებისმეტყველების გაკვეთილებზე. წარმოდგენილი სახელმძღვანელოთი სწავლება ხელს შეუწყობს ბუნებისმეტყველების სტანდარტში მოცემული შედეგების მიღწევას და მრავალფეროვანს გახდის გაკვეთილის მიმდინარეობას.



სანი



ჰიგი

თემა 1: ხელის ჰიგიენა

აქტივობის დასასრულებად: ხელის დაბანა

მიზანი: დავარწმუნოთ მოსწავლეები ხელის დაბანის აუცილებლობაში

კლასი: I-IV კლასები

კავშირი ესგ-თან: მოსწავლეს შეუძლია პირადი ჰიგიენისა და უსაფრთხო ქცევის ელემენტარული წესების დაცვა

საჭირო რესურსები: ბუკი, ფურცლები, ფანქრები, დაფა, ცარცი.

დამატებითი ინფორმაცია მასწავლებლისთვის:

ისეთი საშიში დაავადებებით, როგორცაა: ვირუსული ჰეპატიტი, სალმონელოზი, დიზენტერია, ამებიაზი, გრიპი, სხვადასხვა პარაზიტული დაავადებები და სხვა, ადამიანი ინფიცირდება: ჭუჭყიანი ხელებით, დაბინძურებული საკვებითა და სასმელი წყლით, გაურეცხავი ბოსტნეულითა და ხილით, უხარისხო პროდუქტით. ამ დაავადებების გავრცელების რისკის შესამცირებლად ყველაზე მნიშვნელოვან და მარტივ საშუალებას ხელების ხშირი და სწორი დაბანა წარმოადგენს.

ძირითადი ტარმინები: ანაბეჭდი, ბაქტერია

აქტივობის აღწერა:

მასწავლებელი სთხოვს ბავშვებს დააკვირდნენ ხელებს. წარმოუდგენიათ თუ არა, რომ მათ ხელებზე შეიძლება დასახლდნენ ძალიან პატარა არსებები, რომლებსაც ბაქტერიებს ეძახიან? ბაქტერიები ჭუჭყიან ხელებზე კარგად მრავლდებიან. იმის დასადასტურებლად, თუ როგორ მრავლდებიან ბაქტერიები მასწავლებელი სთხოვს ბავშვებს დადონ ფურცელზე გაშლილი ხელის გული და ფანქრით ან პასტით შემოხაზონ ხელის ანაბეჭდი. მასწავლებელი იმავეს აკეთებს დაფაზე ანუ ცარცით შემოხაზავს თავისი ხელის ანაბეჭდს. შემდეგ ხელის ანაბეჭდში სვამს პატარა წერტილს ან მცირე ზომის წრეს ხატავს. ის ეუბნება ბავშვებს, რომ ხელზე მოხვდა ბაქტერია, რომელმაც დაიწყო გამრავლება. დაუბანელ ჭუჭყიან ხელზე ბაქტერია სწრაფად იწყებს გამრავლებას. ერთი ბაქტერია გადაიქცევა ორად, ორი ოთხად და ა.შ. სადემონსტრაციოდ მასწავლებელი იწყებს წერტილების დასმას ან პატარა ბურთების ჩახატვას ხელის ანაბეჭდში. იმავეს აკეთებენ მოსწავლეებიც. მასწავლებელი ავსებს ხელის ანაბეჭდს წერტილებით და თან ამბობს, ბაქტერიები მრავლდებიან და მრავლდებიან. იგი ავსებს ხელს წერტილებით ან პატარა ბურთებით იქამდე, სანამ მთელი ხელის ანაბეჭდი არ დაიფარება. იმავეს აკეთებენ ბავშვებიც, სანამ მთელი ხელის ანაბეჭდი არ დაიფარება „ბაქტერიებით“.

მასწავლებელი უსვამს კითხვებს ბავშვებს: რითია ხელი დაფარული? როგორ შეიძლება ბაქტერიების მოცილება ხელიდან? იმისათვის, რომ ყველა ბაქტერია გაანადგურო, საკმარისია თუ არა მხოლოდ წყლით ხელის დაბანა? რა უნდა ვიხმაროთ ხელიდან ბაქტერიების მოსაშორებლად? როგორი საპნები არსებობს (მყარი, თხევადი, სასიამოვნო სუნის, სხვადასხვა ფორმის)? სთხოვს, გაიხსენონ, ხომ არ უნახავთ რეკლამა საპნითან დაკავშირებით?

პასუხების მიღების შემდეგ მასწავლებელი ეკითხება მოსწავლეებს: როდის ვიბანთ ხელებს? მასწავლებელი ბავშვების პასუხებს წერს დაფაზე და ამატებს

საკუთარ მოსაზრებასაც.

ხელის დაბანა აუცილებელია:

- სახლში შესვლისთანავე, საიდანაც არ უნდა ვიყოთ მოსულები (სკოლა, ბაღი, ეზო.);
- ჭამის წინ და ჭამის შემდეგ;
- ტუალეტით სარგებლობის შემდეგ;
- ცხვირის მონმენდის, დაცემინების ან დახველების შემდეგ;
- ნაგავთან შეხების შემდეგ;
- ცხოველებთან კონტაქტის შემდეგ;
- ფულთ სარგებლობის შემდეგ.

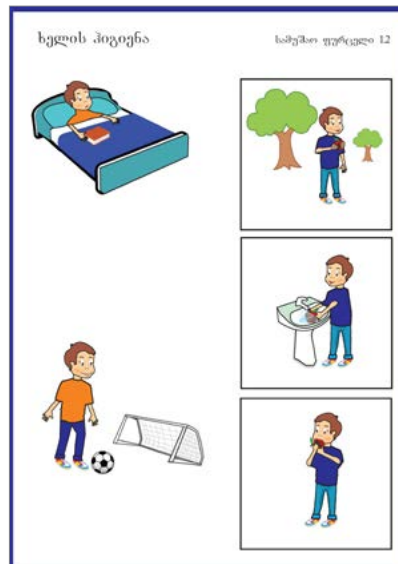
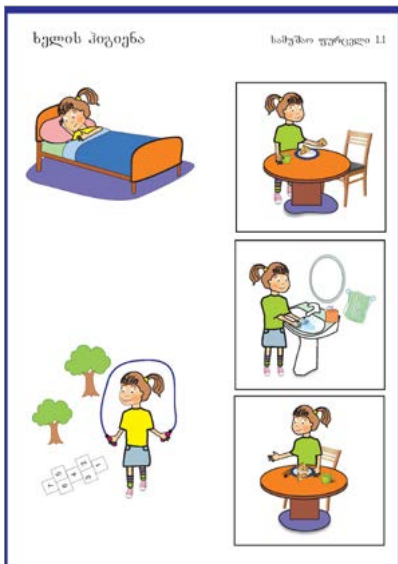
პასუხებს მასწავლებელი განიხილავს ბავშვებთან ერთად. სთხოვს ბავშვებს, დაასაბუთონ, რატომ არის ხელის დაბანა სხვადასხვა შემთხვევაში მნიშვნელოვანი და როდის არის ხელის დაბანა ყველაზე მნიშვნელოვანი? (ტუალეტით სარგებლობის შემდეგ.) დასასრულს მასწავლებელი ათვალთვლებს სამუშაო ფურცელზე 1.3 მოცემულ ხელის დაბანის პროცედურას და აკითხებს მოსწავლეებს შესაბამის ტექსტს სამუშაო ფურცელზე 1.4.

მასწავლებელს შეუძლია მისცეს დამატებითი აქტივობა მოსწავლეებს (სამუშაო ფურცელი 1.5). დავალება გულისხმობს შემდეგი მარტივი ცდის ჩატარებას:

ჩატარეთ სახლში ცდა. სკოლიდან ან ეზოდან დაბრუნებულებმა დაიბანეთ ხელი საპნით და დააკვირდით, როგორი წყალი ჩავა ხელსაბანში. შეიცვალა თუ არა ფერი საპნის ქაფმა? შემდეგ, ისევ დაიბანეთ ხელები საპნით და კვლავ დააკვირდით ხელსაბანში ჩასულ წყალს. შეიცვალა თუ არა ფერი საპნის ქაფმა? გააკეთეთ დასკვნა.

შეფასება:

მასწავლებელი სთხოვს მოსწავლეებს დააკვირდნენ სამუშაო ფურცლებს 1.1 და 1.2, რომლებზეც მოცემულია ჰიგის და სანის მოქმედებები. დაამყარონ ნახატებს შორის მიზეზ-შედეგობრივი კავშირი და დაასაბუთონ პასუხები.



სატივობის დასასჯლება: კანის მოვლა და ჰიგიენა.

მიზანი: ისწავლონ ბავშვებმა კანის ფუნქციები, მნიშვნელობა და გაიგონ, რომ კანს სჭირდება მოვლა.

კლასი: I-IV კლასები

საპედიო ინსტრუმენტი: მოსწავლეს შეუძლია პირადი ჰიგიენისა და უსაფრთხო ქცევის ელემენტარული ნესების დაცვა.

საჭირო რესურსები: დაფა და ცარცი, ბუკი.

დაგეგმილი ინფორმაცია მასწავლებლისთვის:

კანი ადამიანის ერთ-ერთი უმნიშვნელოვანესი ორგანოა. მის მდგომარეობაზე ბევრად არის დამოკიდებული სხვა ორგანოთა ფუნქციონირება და, საზოგადოდ, ორგანიზმის სიჯანსაღე. ის მონაწილეობს ნივთიერებათა ცვლის პროცესებში, არეგულირებს სხეულის ტემპერატურას, ასრულებს სეკრეტორულ (გამომყოფ) ფუნქციას. კანის ფორებით ორგანიზმიდან გამოიყოფა დიდი ოდენობით წიდა და ტოქსინი. კანისა და კანქვეშა ქსოვილის ჯანსაღ ფუნქციონირებაზე ბევრად არის დამოკიდებული იმუნური სისტემის ეფექტური მუშაობა. ამიტომაც კანის ჰიგიენას განსაკუთრებული ყურადღება უნდა მიექცეს.

ძირითადი ტარმინები: კანი, ბაქტერია, დაცვა, გაგრილება, რადიაცია

სატივობის აღწერა:

მასწავლებელი სთხოვს ბავშვებს, დააკვირდნენ თავიანთ ხელს და შეადარონ ის თანაკლასელის ხელს. მასწავლებელი სვამს კითხვას: აქვთ თუ არა მოსწავლეებს ერთი ფერის კანი ხელებზე? შემდეგ მასწავლებელი სთხოვს ჩამოთვალონ კიდე რა ფერის კანი შეიძლება ჰქონდეს ადამიანს.

მასწავლებელი სვამს კითხვას: შეიძლება თუ არა სხვადასხვა ფერის კანი სხვადასხვა დანიშნულებას ასრულებდეს? კითხვაზე პასუხების მიღების შემდეგ მასწავლებელი ურიგებს ბავშვებს ბამბას და სთხოვს შეეხონ მას.

სვამს კითხვებს: რას გრძნობენ, როგორია ბამბა? (რბილი.) რითი შეეხნენ ბამბას? (თითებით) არის თუ არა თითები კანით დაფარული? (თითები დაფარულია კანით.) საიდან მიხვდნენ, რომ ის რბილია? (იგრძნეს.)

ფარავს თუ არა კანი მთელ ჩვენს სხეულს? (კანი ფარავს მთელ ჩვენს სხეულს.) მასწავლებელი იწყებს კანის ფუნქციების ჩამოთვლას. კანის საშუალებით ჩვენ ვგრძნობთ შეხებას, კანი გვათბობს ზამთარში და გვაგრილებს ზაფხულში. კანი ასრულებს გამომყოფ ფუნქციას. კანს გააჩნია ფორები ანუ პატარა ხვრელები, რომლიდანაც გამოიყოფა ოფლი და ცხიმი.

მიუხედავად იმისა, რომ ადამიანებს აქვთ სხვადასხვა ფერის კანი, მისი აგებულება და დანიშნულება ყველასთვის ერთნაირია. მასწავლებელი ახსენებს წინა გაკვეთილზე ხელზე გამრავლებულ ბაქტერიებს და ეუბნება, რომ დაუბანლობის შემთხვევაში, ბაქტერიებს შეუძლიათ გამრავლდნენ მთელ ტანზე.

მასწავლებელი სთხოვს, გაიხსენონ ტანის დაბანის პროცესი და აღმოაჩინონ მათთვის ყველაზე სასიამოვნო და უსიამოვნო მომენტები. მასწავლებელი დაფაზე ხაზავს ცხრილს და მოსწავლეებთან ერთად ავსებს მას.

ჩემთვის უსიამოვნოა	ჩემთვის სასიამოვნოა

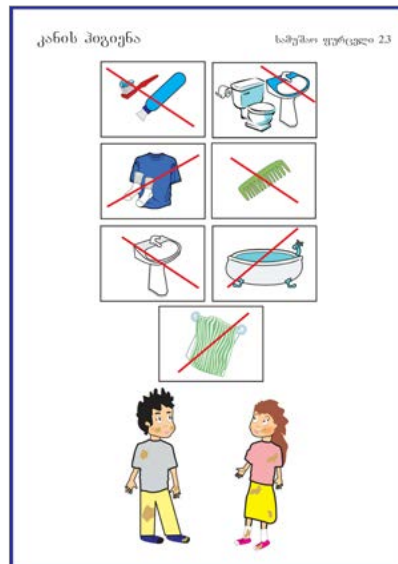
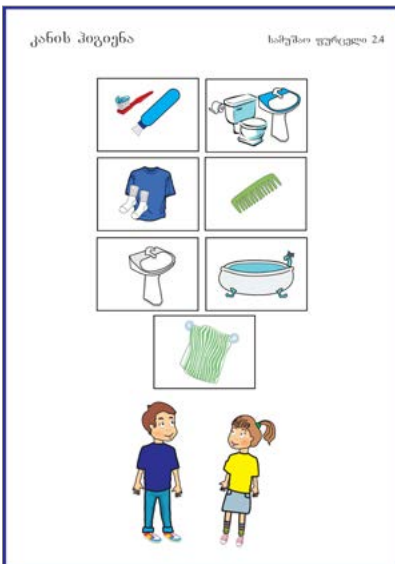
მასწავლებელი და მოსწავლეები აანალიზებენ მიღებულ პასუხებს და ადგენენ ყველაზე სასიამოვნო და უსიამოვნო მომენტებს დაბანის დროს. შემდეგ აძლევენ რჩევებს ერთმანეთს იმის შესახებ, თუ როგორ გადააქციონ დაბანის დროს უსიამოვნო მომენტები სასიამოვნოდ.

მასწავლებელი აგრძელებს საუბარს მოსწავლეებთან ტანსაცმლის გამოცვლის-მნიშვნელობაზე. ბაქტერიები იმალებიან ტანსაცმელში, ამიტომ აუცილებელია ტანსაცმლის გამოცვლა ყოველდღე, განსაკუთრებით მნიშვნელოვანია საცვლების და წინდების გამოცვლა. ყურადღებას ამახვილებს დაბანის აუცილებლობაზე.

მასწავლებელი საუბრობს მზისგან კანის დაცვის აუცილებლობაზე, მზის სხივებზე და რადიაციაზე. მასწავლებელი სვამს კითხვას: როგორ უნდა მოიქცე კანის მზის სხივებისაგან დასაცავად? მასწავლებელი სთხოვს ბავშვებს ამოარჩიონ სამუშაო ფურცელზე 2.1 მოცემული საგნებიდან ის საგნები, რომლიც მათ დაიცავს მზისგან. დასასრულს სთხოვს გაეცნონ სამუშაო ფურცელზე 2.2 მოცემულ პატარა ტექსტს.

შეფასება:

მასწავლებელი სთხოვს სამუშაო ფურცლებზე 2.3 და 2.4 მოცემული ნახატებიდან აირჩიონ ერთ-ერთი ბავშვი სამეგობროდ და დაასაბუთონ, რატომ უნდათ მასთან მეგობრობა და რატომ უარყოფენ მეორეს. მასწავლებელი სვამს კითხვებს: იმისთვის, რომ გყავდეს ბევრი მეგობარი და ყველას უნდოდეს შენთან თამაში, როგორი უნდა იყო? როგორ უნდა მოვიქცე იმისათვის, რომ ვიყო სუფთა და მიმზიდველი? მასწავლებელი მოსწავლეების მოსაზრებებს წერს დაფაზე. დასასრულს აანალიზებს პასუხებს და აკეთებს უკუკვლევას.



თემა 3: ჰაერწვეთოვანი დაავადებები

აქტივობის დასასრულება: როგორ ვრცელდება ჰაერ-წვეთოვანი დაავადება

მიზანი: ვასწავლოთ მოსწავლეებს ჰაერ-წვეთოვანი დაავადებების გადადების მიზეზები და მისი თავიდან აცილების გზები.

კლასი: I-IV კლასები

აკვირი ესგ-თან: მოსწავლეს შეუძლია პირადი ჰიგიენისა და უსაფრთხო ქცევის ელემენტარული წესების დაცვა.

საჭირო რესურსები: ბუკი, სასხურებელი, სუფთა თბილი წყალი, ფურცლები და ფანქრები, დაფა და ცარცი.

დაგატავითი ინფორმაცია მასწავლებლისთვის:

როდესაც რამე აღიზიანებს ცხვირის ღრუს ამომფენ გარსს, გულმკერდის კუნთები უცებ იკუმშება და ცემინებას იწვევს. შედეგად, ლორწოსთან ერთად გამოიდევენება გამლიზიანებლებიც. ერთი დაცემინებით ჰაერში შეიძლება გავრცელდეს ინფიცირებული ლორწოს დაახლოებით 40000 წვეთი. ჰაერთან ერთად ჩავისუნთქავთ დიდი რაოდენობით მტვერს, მიკროორგანიზმებს, ქიმიურ ნივთიერებებს.

ძირითადი ტერმინები: ჰაერ-წვეთოვანი დაავადება, ხველება, ცემინება, ბაქტერიები, ვირუსები, მიკროსკოპი

აქტივობის აღწერა:

მასწავლებელი ახსენებს მოსწავლეებს ბაქტერიებს, რომლებსაც შეუძლიათ მათ ხელებსა და კანზე გამრავლება. მასწავლებელი ეკითხება მოსწავლეებს: შეიძლება თუ არა ბაქტერიები გამრავლდნენ ცხვირის ღრუში? (ბაქტერიებს შეუძლიათ გამრავლდნენ ცხვირის ღრუში.) რა შეიძლება გამოიწვიოს ბაქტერიების გამრავლებამ ცხვირის ღრუში? (სურდო.)

მასწავლებელი სთხოვს მოსწავლეებს დაათვალიერონ სამუშაო ფურცელზე 3.1 მოცემული ნახატები და შეადგინონ პატარა ამბავი ნახატების მიხედვით.

მუშაობა მიმდინარეობს ჯგუფებში. ჯგუფებმა უნდა გააკეთონ დასკვნა, რატომ გახდა ორივე ბავშვი ავად. რას ნიშნავს სიტყვა გადაედო? რა შეიძლება გაავრცელოს დაავადებულმა ადამიანმა დაცემინებისა და დახველების დროს? ჯგუფების პრეზენტაციების შემდეგ მასწავლებელი ატარებს ცდას.

ცდა- რა ხდება, როდესაც ვაცემინებთ?

შეგადართო წყლის მიშხეფება წვეთების გაბნევას ცემინების დროს.

მასწავლებელი ჩამოივლის და ასხურებს მოსწავლეებს წყალს სასხურებლით. ეს პროცესი გამოიწვევს დიდ მხიარულებას კლასში. მოსწავლეების განწყობა შეიცვლება, როდესაც მასწავლებელი ამ პროცესს შეადარებს ცემინებას. მასწავლებელი სვამს კითხვას: არის ეს ასევე სახალისო ცემინების დროს?

დასკვნა: აუცვლებელია ხელი აიფარო, როდესაც აცემინებ ან ახველებ. იხმარე ცხვირსახოცი. კარგად დაიბანე ხელები დაცემინებისა და დახველების შემდეგ. მასწავლებელი აგრძელებს ექსპერიმენტს, ჩამოივლის და თითოეულ მოსწავლეს ასხურებს ხელზე წყალს. შემდეგ ეკითხება, როგორია მათი ხელი. მოსწავლეები პასუხობენ, რომ მათ ხელი დაუსველდათ. შეიძლება თუ არა, რომ იგივე მოხდეს მაშინ, როდესაც ისინი აიფარებენ ხელს დაცემინების და დახველების დროს?

პასუხების მიღების შემდეგ მასწავლებელი სთხოვს შეეხონ ხელით მერხს, რვეულს და ა.შ.

დააკვირდნენ, დაასველეს თუ არა შეხებით ნივთები?

მოხდება თუ არა იგივე დაცემინების და დახველების შემდეგ დაუბანელი ხელით ნივთების მოხმარების შემთხვევაში? რას გაავრცელებენ მოსწავლეები ჭუჭყიანი ხელით?

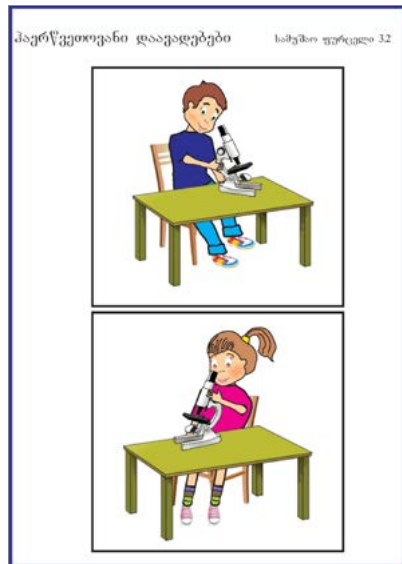
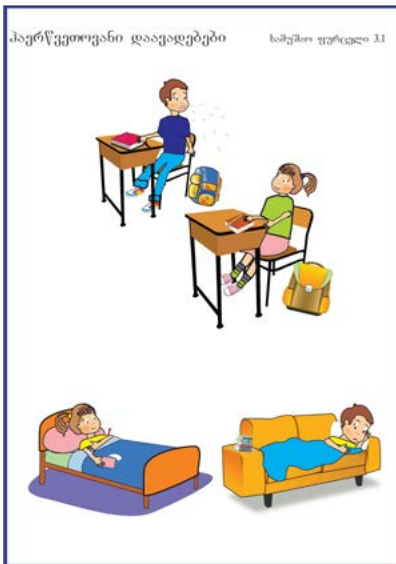
დახველებისა და დაცემინების დროს აუცლებელია ცხვირსახოცის ან ხელის აფარება და შემდეგ ხელის დაბანა! მასწავლებელი სთხოვს მოსწავლეებს გააკეთონ დასკვნა.

დაავადებულმა ადამიანმა შეიძლება გაავრცელოს ბაქტერიები ან ვირუსები ჰაერით და ასევე მას შეუძლია დაუბანელი ხელით გადაიტანოს ინფექცია სხვადასხვა ნივთებზე. მასწავლებელი ეუბნება, რომ სამუშაო ფურცელზე 3.2 ჰიგი და სანი ათვალერებენ ბაქტერიებს მიკროსკოპით. რატომ ეცნობიან ჰიგი და სანი ბაქტერიებს მიკროსკოპით? (ბაქტერიებისა და ვირუსების დანახვა შეუძლებელია შეუიარაღებელი თვალით.) პასუხის მიღების შემდეგ მასწავლებელი აკითხებს ბავშვებს პატარა ტექსტს სამუშაო ფურცელზე 3.3.

მასწავლებელი სთხოვს ბავშვებს, გაიხსენონ წინა გაკვეთილი, რომელიც ეხებოდა ხელების დაბანას და ჩამოთვალონ, როდის არის აუცილებელი ხელის დაბანა. ჩამონათვალში უნდა მოხვდეს „დაცემინებისა და დახველების დროს ხელის აფარების შემდეგ“. მასწავლებელი სთხოვს ბავშვებს, გაიხსენონ, როგორ გავრცელდა დაუბანელ ხელზე ბაქტერიები. მასწავლებელი სვამს კითხვას, შეუძლიათ თუ არა ბაქტერიებს ასევე სწრაფად გამრავლდნენ ჰაერშიც? (ბაქტერიები მრავლდებიან ჰაერშიც.)

შეჯამება:

მასწავლებელი სთხოვს მოსწავლეებს დანერონ პატარა ფურცლებზე ერთი ყველაზე მნიშვნელოვანი წინადადება, რომელიც მათ ისწავლეს ამ გაკვეთილზე. ფურცლებს არ აწერია ბავშვების სახელი და გვარი. მასწავლებელი აგროვებს ფურცლებს და სწრაფად გადახედავს მათ. ანალიზებს მოსწავლეთა პასუხების სისწორეს და აკეთებს შესაბამის უკუგებას.



თემა 4: კბილების ჰიგიენა

ახტივობის დასახელება: კბილების მოვლა და ჰიგიენა.

მიზანი: დავარწმუნოთ მოსწავლეები კბილების მოვლის აუცილებლობაში.

კლასი: I-IV კლასები

კავშირი ახვ-თან: მოსწავლეს შეუძლია პირადი ჰიგიენისა და უსაფრთხო ქცევის ელემენტარული ნესების დაცვა.

საჭირო რესურსები: ბუკი, ფურცლები და ფანქრები, დაფა და ცარცი.

დამატებითი ინფორმაცია მასწავლებლისათვის:

აღამიანს აქვს 32 მუდმივი კბილი - 4 საჭრელი, 2 ეშვი, 4 მცირე ძირითადი და 6 დიდი ძირითადი კბილი თითოეულ ყბაზე. 2-2,5 წლის ბავშვს აქვს 20 სარძევე კბილი. მუდმივი კბილების ამოჭრა 6 წლის ასაკიდან იწყება და 14 წლამდე გრძელდება. სიბრძნის კბილები კიდევ უფრო გვიან - 17-20 წლის ასაკში ამოიჭრება. დროთა განმავლობაში კბილებზე ჩნდება ნადები, რომელიც ძირითადად საკვები შაქრისგან წარმოიქმნება. სწორედ აქ იბუდებს ბაქტერიები, რომლებიც შაქრიდან მჟავას წარმოქმნიან. ეს მჟავა “ჭამს” მინანქარს (როგორც რკინას ჟანგი) და კარიესული პროცესიც იწყება. ამიტომ უნოდებს ყველა სტომატოლოგი შაქარს “კბილების მტერს”. პირის ღრუს სწორი მოვლა ხელს უშლის ბაქტერიების წარმოქმნას. კბილების გამოხეხვის შემდგომ, განსაკუთრებით ძილის წინ, აუცილებელია კბილთაშუა სივრცეების განმენდა ფლოსის (სტომატოლოგიური ძაფი) დახმარებით. თუ როგორ ისარგებლოთ ფლოსით, ჰკითხეთ სტომატოლოგს, ვინაიდან მისი არასწორი მოხმარების შემთხვევაში, შესაძლოა ღრძილის დვრილის ტრავმირება.

ძირითდი ტარმინები: კბილები, სარძევე კბილები, მუდმივი კბილები, კბილის დაზიანება, კარიესი, ფლოსი.

ახტივობის აღწერა:

მასწავლებელი სთხოვს ბავშვებს გაიხსენონ თავიანთი კბილების ისტორია. ამისთვის უნდა უპასუხოთ კითხვებს: როდის ამომივიდა პირველი კბილი? როგორ ვიკვებებოდი, სანამ კბილები ამომივიდოდა? შევძლებდი თუ არა უკბილოდ გარკვეულად ლაპარაკს? რა არის სარძევე კბილი? ვის აქვს მოცვლილი კბილები? სარძევე კბილების მოცვლის შემდეგ ამოსული კბილები არის დროებითი თუ მუდმივი? არის თუ არა კბილი შენი ორგანიზმის ნაწილი?

მასწავლებელი ახსენებს მოსწავლეებს განვლილ მასალას, კერძოდ, კანის მოვლის ნესებს და კანის აღდგენის უნარს. სვამს კითხვას: აქვს თუ არა აღდგენის უნარი დაიზანებულ კბილს? მოსწავლეების პასუხების მიღების შემდეგ მასწავლებელი აკეთებს დასკვნას. კბილი შენი ორგანიზმის ნაწილია, რომელსაც თვითაღდგენის უნარი არ გააჩნია, ამიტომ კბილები განსაკუთრებულ მოვლას მოითხოვენ. რამდენი კბილი აქვს ადამიანს? (ზრდასრულ ადამიანს აქვს 32 მუდმივი კბილი.)

მასწავლებელი ყოფს მოსწავლეებს 3-4 ნევრიან ჯგუფებად. მოსწავლეები ჯგუფებში განიხილავენ სამუშაო ფურცლებზე 4.1 და 4.2 მოცემულ ნახატებს და იგონებენ პატარა მოთხრობას. მათ უნდა მოიფიქრონ რა რჩევა მისცა ექიმმა სანის. ჯგუფები აკეთებენ პრეზენტაციებს.

მასწავლებელი აანალიზებს ჯგუფების იდეებს და აკეთებს სათანადო დასკვნას. საკვები, როგორც არის შოკოლადი, ნამცხვრები, გაზიანი სასმელები და სხვა ტკბილეული, შეიცავს დიდი რაოდენობით შაქარს. შაქარს შეუძლია დააზიანოს კბილი და გააფუჭოს ის. ჩვენ უნდა ვიყოთ ფრთხილად და უნდა მივირთვათ ტკბილეული ზომიერად. ჩვენ უკვე ბევრი რამ გავიგეთ ბაქტერიებზე. ვიცით, რომ მათ შეუძლიათ დასახლდნენ ჩვენს კანზე, ტანსაცმელზე, გავრცელდნენ ჰაერში. შეიძლება თუ არა ბაქტერიები გამრავლდნენ გაუხეხავ კბილებზე და დააზიანონ ისინი? მოსწავლეებისაგან პასუხების მიღების შემდეგ, მასწავლებელი საუბრობს კბილების გახეხვის მნიშვნელობაზე.

მასწავლებელი განიხილავს ბავშვებთან ერთად კბილების გახეხვის პროცედურას. სთხოვს, გადმოსცენ როგორ იხეხავენ კბილებს. შემდეგ მოსწავლეები ეცნობიან სამუშაო ფურცლებს 4.3, 4.4 და 4.5, რომლებიც აღწერს კბილების მნიშვნელობას და კბილის გახეხვის პროცედურას. მოსწავლეები იხსენებენ თავიანთ ქცევას კბილის გახეხვის დროს.

მსურველები ამბობენ, რა შეცდომებს უშვებენ კბილების გახეხვის დროს.

მასწავლებელი სვამს კითხვას, იყენებენ თუ არა მოსწავლეები კბილის ძაფს (ფლოსს) კბილის გახეხვის შემდეგ? დასასრულს მასწავლებელი კიდევ ერთხელ უხსნის ბავშვებს კბილის გახეხვის მნიშვნელობას და პროცედურას.

შეფასება:

მასწავლებელი იკვლევს, ვის როგორი გემოს კბილის პასტით სიამოვნებს კბილების გახეხვა და სთხოვს მოსწავლეებს დაასახელონ მიზეზები, რის გამოც აუცილებელია კბილების გახეხვა. მასწავლებელს აქვს ქვემოთ მოცემული სქემა დაფაზე

რამდენჯერ უნდა გავიხეხო კბილი დღის განმავლობაში	როდის უნდა გავიხეხო კბილი

ყველა ბავშვი გამოდის რიგრიგობით და წერს გრაფაში პასუხს. პირველი გრაფა სავარაუდოდ აივსება ციფრი 2-ით ხოლო მეორე გრაფა სიტყვებით დილა და ძილის წინ. მასწავლებელი აანალიზებს მიღებულ ინფორმაციას.

თემა 5: ჯანსაღი კვება

აქტივობის დასასრულა: ჯანსაღი კვების მნიშვნელობა.

მიზანი: დავარწმუნოთ მოსწავლეები ჯანსაღი კვების აუცილებლობაში.

კლასი: I-IV კლასები

კავშირი ესპ-თან: მოსწავლეს შეუძლია პირადი ჰიგიენისა და უსაფრთხო ქცევის ელემენტარული ნესების დაცვა.

საჭირო რესურსები: ფურცლები და ფანქრები, დაფა და ცარცი, ბუკი.

დამატებითი ინფორმაცია მასწავლებლისათვის:

საკვები გვამარაგებს ენერგიით ზრდისთვის, ფიზიკური აქტივობისთვის და ძირითადი სასიცოცხლო ფუნქციებისთვის (სუნთქვა, ტემპერატურის კონტროლი, სისხლის მიმოქცევა და საჭმლის მონელება). საკვები, ასევე, გვამარაგებს იმ ნივთიერებებით, რომლებიც აუცილებელია ორგანიზმის ზრდა-განვითარებისთვის, ჯანმრთელობის შენარჩუნებისა და დაავადებების თავიდან ასაცილებლად. ჩვენ ყველას გვჭირდება საკვები იმისთვის, რომ ვოცოცხოთ. არც ერთი პროდუქტი არ შეიცავს ყველა საჭირო საკვებ ნივთიერებას. ჯანმრთელები რომ ვიყოთ უნდა ვიკვებოთ სწორად და მივიღოთ მრავალფეროვანი და უვნებელი საკვები. სწორი კვების გარეშე ბავშვები და ახალგაზრდები სრულყოფილად ვერ განვითარდებიან.

ძირითადი ტერმინები: ჯანსაღი კვება, სასარგებლო და ნაკლებად სასარგებლო პროდუქტები.

აქტივობის აღწერა:

მასწავლებელი სვამს კითხვებს: რამდენ ხანს შეუძლია ადამიანს გაძლოს უწყლოდ? რამდენ ხანს შეუძლია ადამიანს გაძლოს საჭმლის გარეშე? რისთვის სჭირდება ადამიანს საკვები? კითხვებზე პასუხების მიღების შემდეგ მასწავლებელი სთხოვს ბავშვებს დააკვირდნენ სამუშაო ფურცელზე 5.1 მოცემულ პროდუქტებს და დაეხმარონ ჰიგისა და სანის ჯანმრთელობისთვის სასარგებლო და ნაკლებად სასარგებლო პროდუქტების დახარისხებაში. მოსწავლეები რიგრიგობით ასახელებენ პროდუქტებს. დასახელებულ პროდუქტს მასწავლებელი მოსწავლეების დახმარებით ათავსებს სათანადო გრაფაში. პროდუქტის გრაფაში მოთავსებამდე მასწავლებელი მოსწავლეებთან ერთად განიხილავს თითოეულ პროდუქტს. სთხოვს მოსწავლეებს დაუკავშირონ ისინი კბილების ჯანმრთელობას.

სასარგებლო პროდუქტი	ნაკლებად სასარგებლო პროდუქტი

მასწავლებელი ამხვილებს ყურადღებას სამუშაო ფურცლებზე 5.2, 5.3, 5.4 და 5.5.

ბოსტნეული: ლობიო, კომბოსტო, სტაფილო, ჭარხალი, კიტრი და სხვა ბოსტნეული გეხმარება იყო ჯანმრთელი და იგრძნო თავი კარგად.

შენ უნდა მიიღო ერთი მწვანე ან ყვითალი ბოსტნეული ყოველდღიურად **ხილი:** ვაშლი, მსხალი, ატამი, ქლიავი, ყურძენი, მანდარინი, ფორთოხალი და სხვა.

ხილს შეუძლია დაგიცვას ინფექციებისგან და დაგეხმაროს, როდესაც შენ ხარ ცუდად.

რძის ნაწარმი: ყველი, ხაჭო, არაჟანი, მანონი, იოგურტი, ნაყინი და სხვა. რძის ნაწარმი შეიცავს კალციუმს, რომელიც გეხმარება გაიზარდო ძლიერი და გქონდეს ჯანსაღი კბილები.

ხორცი და მარცვლეული: ჰამბურგერი, ქათამი, ფაფა, თხილი და თევზი, პური და სხვა.

ხორცი და მარცვლეულის საკვები მდიდარია ისეთი ნივთიერებებით, რომლებიც გეხმარება გქონდეს ღონიერი კუნთები.”

მასწავლებელი სთხოვს მოსწავლეებს დასვენებაზე შეისწავლონ სკოლის ბუფეტში არსებული პროდუქტი და შეადგინონ ბუფეტში არსებული სასარგებლო და ნაკლებად სასარგებლო პროდუქტების სია.

შეფასება:

მასწავლებელი სთხოვს ბავშვებს იმსჯელონ, რატომ არ შეიძლება ბევრი ტკბილეულის მიღება.

ჯანსაღი კვება სამუშაო ფურცელი 51

ჯანსაღი კვება სამუშაო ფურცელი 52

ბოსტნეული

ბოსტნეულს წარმოადგენს : ლობიო, კომბოსტო, სტაფილო, ჭარხალი, კარტოფილი და სხვა.

ბოსტნეული გეხმარება იყო ჯანმრთელი და იგრძნო თავი კარგად. ყოველდღიურად უნდა მიიღო ერთი მწვანე ან ყვითელი ბოსტნეული.

აქტივობის დასასრული: რა არის საჭირო ჯანსაღი ძილისთვის?

მიზანი: ძილის მნიშვნელობის გააზრება, ჯანსაღი ძილისათვის ხელშემწყობი და ხელისშემშლელი ფაქტორების განსაზღვრა. მონაცემების შეგროვებისა და ანალიზის უნარის გამომუშავება.

კლასი: II-IV კლასები

კავშირი ესგ-სთან:

ბუნ.II.7.მოსწავლეს შეუძლია პირადი ჰიგიენის ძირითადი წესების დაცვა (გამოთქვამს საკუთარ მოსაზრებას პირადი ჰიგიენის წესების დაცვის მნიშვნელობის შესახებ;).

ბუნ.III.9.მოსწავლეს შეუძლია პირადი ჰიგიენის ძირითადი წესების დაცვა.

ბუნ.IV.9.მოსწავლეს შეუძლია პირადი და საზოგადოებრივი ჰიგიენის წესების დაცვა.

საჭირო რესურსები:

სამუშაო ფურცელი 6.1 (ამობეჭდილი ან შესაბამისი ფაილი)

სამუშაო ფურცელი 6.2 (ამობეჭდილი ან შესაბამისი ფაილი)

ფანქრები, ბუკი.

დამატებითი ინფორმაცია მასწავლებლისათვის:

ყველა ცოცხალ არსებას სჭირდება დასვენება. ძილი ისევე, როგორც კვება, ძ აუცილებელია ორგანიზმისათვის. ყველა ცოცხალი ორგანიზმი დღე-ღამის განმავლობაში გარკვეულ დროს იძინებს. ძილის დროს ორგანიზმი ისვენებს და ემზადება მომდევნო დღისათვის. სხვადასხვა ასაკში რეკომენდებული ძილის ხანგრძლივობა განსხვავებულია. მაგალითად, თოთო ბავშვებს დღე-ღამის განმავლობაში უნდა ეძინოთ 14-15 საათი, 5-დან 12-მდე ასაკში — 10-11 საათი, ზრდასრულ ადამიანს კი დღე-ღამეში უნდა ეძინოს 7-8 საათი.

ერთი უძილო ღამის შემდეგაც კი ადამიანი გაღიზიანებულია და არაკოორდინირებულ მოძრაობებს აკეთებს. ორი უძილო ღამის შემდეგ უკვე სერიოზული პრობლემები იქმნება აზროვნებასა და მოძრაობების კოორდინაციაში.

ძირითადი ტარმინები: ძილი, დასვენება

აქტივობის აღწერა:

მასწავლებელი მოსწავლეებს უსვამს შემდეგ კითხვებს:

რატომ გვიძინავს? რატომ არის ძილი მნიშვნელოვანი?

სძინავთ თუ არა ცხოველებს?

რა მოხდება, ძილი რომ დაგაკლდეს? როგორ სწავლობ სკოლაში, როცა ხარ კარგად გამოძინებული და რა ხდება, როცა ძილი გაკლია?

მასწავლებელი მოსწავლეებს უსვამს კითხვას:

თქვენ რამდენი საათი გძინავთ ღამის განმავლობაში?

იცავთ თუ არა ძილის წინ სწორი ქცევის წესებს?

ამის დასადგენად, უნდა ვაწარმოოთ დაკვირვებები 7 დღის განმავლობაში და მონაცემები შევიტანოთ ცხრილში.

მასწავლებელი მოსწავლეებს სთხოვს ჩაიხედონ სამუშაო ფურცელში 6.1 და უხსნის, თუ როგორ უნდა შეავსონ ცხრილი. იქ, სადაც მოცემულია არჩევითი პასუხები, მოსწავლეებმა უნდა მონიშნონ ერთი, მათთვის მისაღები პასუხი. უჯრების „გუშინ დავიძინე ... საათზე“ და „დღეს გავიღვიძე ... საათზე“ გასწავრივ კი - მოსწავლეებმა უნდა ჩაწერონ საათის მაჩვენებლები. უჯრაში „სულ მეძინა საათი“ მოსწავლეებმა უნდა ჩაწერონ მონაცემი, რომელსაც გამოითვლიან. ამ მათემატიკური ოპერაციის შესრულებისას მოსწავლეებს შესაძლოა დასჭირდეთ მასწავლებლის დახმარება.

7 დღის შემდეგ ხდება საბოლოო შედეგების შეჯერება. მასწავლებელი მოსწავლეებს ეუბნება, რომ მოზარდების უმეტესობას 10-11 საათი უნდა ეძინოს. მასწავლებელი სთხოვს მოსწავლეებს დაადგინონ სძინავთ თუ არა საკმარისად დღე-ღამის განმავლობაში. ასევე, მათ უნდა დაუკავშირონ ძილის წინ სწორი ქცევა მშვიდ და სრულფასოვან ძილს.

თუ აღმოჩნდა, რომ მოსწავლეებს არასაკმარისად სძინავთ, მასწავლებელმა უნდა სთხოვოს ისეთი დღის განრიგის შედგენა, რომელიც დაეხმარება მათ ძილის ხანგრძლივობის გაზრდაში.

მასწავლებელმა შესაძლოა ჰკითხოს მოსწავლეებს:

როგორ ფიქრობთ, რა დროს უნდა დაიძინოს თქვენზე მცირე ასაკის ბავშვმა?

რას ურჩევთ შენს მეგობარს, რომელსაც ცოტა სძინავს?

ცხრილის მონაცემების ანალიზი შესაძლებელია გაკეთდეს, როგორც თითოეული მოსწავლისათვის, ასევე მთელი კლასისათვის.

მასწავლებელი მოსწავლეებს ურიგებს სამუშაო ფურცლს 6.2 ან სთხოვს გახსნან ბუკის შესაბამისი ფაილი და ურჩიონ წიგნის პერსონაჟებს, როგორ მოიქცნენ ძილის წინ.

მოსწავლეებმა უნდა ამოიწერონ სწორი და არასწორი ქცევის ამსახველი ნახატების ნომრები. ელექტრონულ ფაილთან მუშაობის შემთხვევაში მასწავლებელმა შესაძლებელია გამოიყენოს აღნიშვნის სხვა სისტემა.

სწორი პასუხი:

სწორი ქცევა ნახატები 2, 4, 7 და 9.

არასწორი ქცევა ნახატები 1, 3, 6 და 8.

შეფასება:

მასწავლებელი აფასებს მოსწავლეებს თუ რამდენად წარმატებულად აგროვებენ მონაცემებს და რა დასკვნები გამოაქვთ. შემდგომი პერიოდის განმავლობაში ეკითხება მოსწავლეებს, შეცვალეს თუ არა საკუთარი დღის წესრიგი უკეთესობისკენ?

თემა 7: შინაური ცხოველები და ჰიგიენა

აქტივობის დასასრულზე: რა უნდა ვიცოდეთ ცხოველებთან ურთიერთობისას

მიზანი: მოსწავლეებმა გააანალიზონ ცხოველებთან ურთიერთობის დროს არსებული რისკები. გააცნობიერონ ცხოველებთან ურთიერთობის შემდეგ ჰიგიენური ნორმების დაცვის აუცილებლობა. გააცნობიერონ ცხოველების სწორი მოვლის მნიშვნელობა.

კლასი: II-IV კლასები

კავშირი ახგ-სთან: ბუნ. III.9. მოსწავლეს შეუძლია პირადი ჰიგიენის ძირითადი წესების დაცვა.

საჭირო რესურსები:

სამუშაო ფურცელი 7.1

სამუშაო ფურცელი 7.2

ფანქრები, ბუკი,

დამატებითი ინფორმაცია მასწავლებლისათვის:

ცხოველებთან თამაშისას ბავშვები ხშირად იმყოფებიან განსაკუთრებული რისკის ქვეშ. ძალიან მნიშვნელოვანია, რომ მათ ჰქონდეთ ცხოველებთან ურთიერთობის შემდეგ ხელების დაბანის ჩვევა. დაავადებების რისკის შემცირება შესაძლებელია თუ ცხოველის მოვლა წესების დაცვით ხდება.

ძირითადი ტარმინები:

ხელების დაბანა, შინაური ცხოველების მოვლა, ცხოველების იმუნიზაცია.

აქტივობის აღწერა:

მასწავლებელი ეკითხება მოსწავლეებს თუ ვის ჰქონია ურთიერთობა შინაურ ცხოველებთან (მაგ., საკუთარ სახლში, ამხანაგთან, მეზობელთან, ეზოში ან სხვა)? სავარაუდოდ, ყველა მოსწავლე დადებითად უპასუხებს.

მასწავლებელი ეუბნება, რომ წიგნის პერსონაჟებს ძალიან უყვართ ცხოველები და მათთან ხშირად აქვთ ურთიერთობა. მასწავლებელი ურიგებს სამუშაო ფურცელს 7.1 და სთხოვს მოსწავლეებს ნახატებს მიუწერონ პერსონაჟების - ჰიგისა და სანის რომელი ქცევაა სწორი და რომელი არა?

პასუხი:

სწორი ქცევა - ნახატები 1, 4, 5 და 7.

მიუღებელი ქცევა - ნახატები 2, 3, 6 და 8.

ინდივიდუალური სამუშაოს დასრულების შემდეგ მთელი კლასი ერთად განიხილავს პასუხებს, თუ რატომ არ შეიძლება მოვიქცეთ ისე, როგორც იქცევიან ჰიგი და სანი 1, 4, 5 და 7 ნახატებზე.

მასწავლებელი უსვამს კლასს კითხვებს, თუ როგორ უვლიან ადამიანები საკუთარ თავს (როგორ იბანენ ხელებს, ტანს, როგორ ინესრიგებენ თმას)? შემდეგ ეკითხება, თუ როგორ ისუფთავებენ საკუთარ სხეულს შინაური ცხოველები? (მაგალითად, კატები, ძაღლები, თუთიყუშები.)

მასწავლებელი ახსენებს მოსწავლეებს, რომ მათ გაკეთებული აქვთ აცრები, რომლებიც იცავენ ორგანიზმს სხვადასხვა დაავადებისგან. შემდეგ ეკითხება, როგორ ფიქრობენ, საჭიროა თუ არა შინაური ცხოველების აცრა. ყურადღება

აქტივობის დასასრულზე: რატომ გვირჩევენ ექიმები ოთახის ხშირად განიავებას?

მიზანი: კლასის განიავების აუცილებლობის გაცნობიერება ექსპერიმენტულად მიღებული შედეგების განზოგადების გზით.

კლასი: II-IV კლასები

კავშირი ესგ-სთან:

ბუნ.II.7. მოსწავლეს შეუძლია პირადი ჰიგიენის ძირითადი წესების დაცვა (გამოთქვამს საკუთარ მოსაზრებას პირადი ჰიგიენის წესების დაცვის მნიშვნელობის შესახებ).

ბუნ.III.9. მოსწავლეს შეუძლია პირადი ჰიგიენის ძირითადი წესების დაცვა.

ბუნ.IV.9. მოსწავლეს შეუძლია პირადი და საზოგადოებრივი ჰიგიენის წესების დაცვა (ზრუნავს საკლასო ოთახის და საცხოვრებელი ადგილის სისუფთავეზე (მაგ., განიავება)).

საჭირო რესურსები:

სამუშაო ფურცელი 8.1 ან შესაბამისი ფაილი; 200 მლ-იანი ქილა; 3-6 ლიტრიანი აკვარიუმი ან ზარხუფი; სანთლები (ლითონისპატარა ჯამებში) 12-20 ცალი; ას-ანთი; საშლელი 4 ცალი /ან ფანქარი 4 ცალი; ნამზომიანი საათი;

დამატებითი ინფორმაცია მასწავლებლისათვის:

სკოლის გარემოს სიჯანსაღეს გადამწყვეტი როლი ენიჭება ბავშვების ჯანმრთელობის დაცვისა და სწავლის პროცესის ეფექტურობაში. მთელ მსოფლიოში ბავშვები საკლასო ოთახებში, ლაბორატორიებში, სკოლის დარბაზებსა და ეზოში ატარებენ დღეში რვა საათსა და მეტ დროს, ნელინადში ცხრა თვის განმავლობაში. სკოლის გარემო მრავალ ფიზიკურ, ქიმიურ და ბიოლოგიურ საფრთხეს შეიძლება შეიცავდეს ბავშვის ჯანმრთელობისა და განვითარებისათვის. დაბინძურებული სასკოლო გარემო ჯანმრთელობის პრობლემების გამომწვევი ან დამამძიმებელი შეიძლება იყოს ბავშვისათვის, როგორც ეს ინფექციური ან ალერგიული (მაგ: ბრონქიალური ასთმა) დაავადებების შემთხვევაშია, რაც გაკვეთილების გაცდენის, ჩამორჩენისა და განათლების მიღების შეზღუდვის მიზეზი შეიძლება გახდეს. მნიშვნელოვანია, რომ საკლასო ოთახი იყოს კარგად განიავებული, რაც ერთი მხრივ, ჟანგბადის მიწოდებას გააუმჯობესებს და მეორე მხრივ, ჰაერწვეთოვანი დაავადებების გავრცელების პრევენციას შეუწყობს ხელს.

ძირითადი ტერმინები:

სუფთა ჰაერი, ჟანგბადი, ენერჯია. საკლასო ოთახის განიავება.

აქტივობის აღწერა:

მასწავლებელი ატარებს სადემონსტრაციო ცდას. ბრტყელ ზედაპირზე დებს ანთებულ სანთელს და აფარებს 200 მლ-იან ქილას. მოსწავლეები ხედავენ, თუ როგორ ქრება სანთელი. მასწავლებელი ეკითხება კლასს, როგორ ფიქრობენ, რატომ ჩაქრა სანთელი?

მასწავლებელი მოსწავლეებს განუმარტავს, რომ ადამიანის ორგანიზმი შეგვიძლია შევადართო ანთებულ სანთელს, რომელსაც ასევე სჭირდება ჟანგბადი იმისთვის, რომ იყოს ცოცხალი. მასწავლებელი ახსენებს, რომ ცოცხალი ორ-

განიზმები სუნთქავენ, მათთვის სასიცოცხლოდ აუცილებელია ჟანგბადის საკმარისი ოდენობა. ჟანგბადის გარეშე ორგანიზმში არ წარმოიქმნება ენერგია საკვების მიღების მიუხედავად. რა ხდება, როცა ერთ ოთახში ბევრი ადამიანია. ამის გამოსაკვლევად მასწავლებელი მოსწავლეებთან ერთად ატარებს სამეტაპიან ცდას მოსწავლის ფურცელი 8.1 ინსტრუქციის მიხედვით. ცდა უნდა ჩაატაროს მასწავლებელმა მოსწავლეების მონაწილეობით. ექსპერიმენტის ჩატარებისას აუცილებელია უსაფრთხოების ზომების დაცვა. მიუხედავად იმისა, რომ მასწავლებელი ატარებს სადემონსტრაციო ცდას, მოსწავლეებმა ინდივიდუალურად უნდა აღრიცხონ მონაცემები სამუშაო ფურცელში.

I ეტაპის ინსტრუქცია:

1. ანთეთ 6 სანთელი და დაახურეთ აკვარიუმი ან ზარხუფი;
2. ჩაინიშნეთ დაკვირვების დაწყების დრო;
3. ჩაინიშნეთ პირველი სანთლის ჩაქრობის დრო;
4. გამოთვალეთ რამდენი წუთი ენთო ეს სანთელი.

II ეტაპის ინსტრუქცია:

1. ანთეთ 12 სანთელი და დაახურეთ აკვარიუმი ან ზარხუფი;
2. ჩაინიშნეთ დაკვირვების დაწყების დრო;
3. ჩაინიშნეთ პირველი სანთლის ჩაქრობის დრო;
4. გამოთვალეთ რამდენი წუთი ენთო ეს სანთელი.

III ეტაპის ინსტრუქცია:

1. ანთეთ 12 სანთელი და დაახურეთ აკვარიუმი ისე, რომ აკვარიუმის კიდეები არ ეხებოდეს მაგიდას. ამისათვის გამოიყენე ფანქრები ან სხვა ნივთები, რომლებსაც დააყრდნობთ აკვარიუმს;
2. ჩაინიშნეთ დაკვირვების დაწყების დრო;
3. დააკვირდით, რა მოხდება?

შედეგების ანალიზი.

1. რამდენი წუთი გავიდა პირველი სანთლის ჩაქრობამდე I ეტაპზე?
2. რამდენი წუთი გავიდა პირველი სანთლის ჩაქრობამდე II ეტაპზე?
3. როგორ ფიქრობ, რატომ მიიღე ასეთი შედეგი?
4. შეადარე ერთმანეთს II და III ეტაპებზე მიღებული დაკვირვების შედეგები.
5. რა დასკვნას გამოიტან?
6. თუ წარმოვიდგენთ, რომ აკვარიუმი საკლასო ოთახია, ხოლო სანთლები ადამიანები რომლებიც იმყოფებიან ოთახში, რას ურჩევდით მათ?

მასწავლებელმა კლასი ექსპერიმენტების შედეგების ანალიზისა და განზოგადების საფუძველზე უნდა მიიყვანოს იმ დასკვნამდე, რომ აუცილებელია ოთახის/ საკლასო ოთახის რეგულარული განიავება. რაც უფრო მეტი ადამიანია ოთახში, მით უფრო მეტი ჟანგბადი იხარჯება და შესაბამისად, განიავების სიხშირეც უნდა გაიზარდოს.

შეჯამება:

მასწავლებელი აფასებს, რამდენად სწორად აღრიცხავენ მოსწავლეები მონაცემებს, როგორ ანალიზებენ და განაზოგადებენ ექსპერიმენტულად მიღებულ შედეგებს.

საქტივობის დასასრულებად: როგორ ვისხდეთ სწორად?

მიზანი: მოსწავლეები გაეცნონ სწორი ჯდომის მნიშვნელობას და შეძლონ სწორი ჯდომის წესების დაცვა.

კლასი: I-IV კლასები

საპედაგოგიკო-სთან: მოსწავლეს შეუძლია პირადი ჰიგიენისა და უსაფრთხო ქცევის ელემენტარული წესების დაცვა.

საჭირო რესურსები:

სამუშაო ფურცელი 9.1, ბუკი

School-საქართველოს რესურსი

ა) ჩემი სხეულისკარკასი – ფუნქციები

http://skool.emis.ge/content/science_primary/body_frame_skeleton/index.html

ბ) ჩემი სხეულისკარკასი – ჩონჩხი

http://skool.emis.ge/content/science_primary/body_frame_skeleton/index.html

დამატებითი ინფორმაცია მასწავლებლისათვის:

ტანადობის ფორმირება იწყება ბავშვობის ადრეული ასაკიდან და გრძელდება ძვლების ზრდის დამთავრებამდე. როდესაც ბავშვი სკოლაში შედის, მისი ძვლები და კუნთები მეტ-ნაკლებად სწორადაა განვითარებული. კუნთოვანი სისტემის არასათანადო განვითარების გამო მოზარდი იძულებით მდგომარეობას იღებს – უნებლიეთ იხრება წელში, დროთა განმავლობაში კი მოხრა ჩვევად ექცევა. ყოველივე ამის შედეგად, მყესები და იოგები არასწორად ვითარდება: ზოგან მოკლე რჩება, ზოგან კი ზომაზე მეტად გრძელდება. ტანადობის დარღვევის დროს წამყვანია ძვალსახსროვანი და კუნთოვანი სისტემების სისუსტე, რომლის გამო-სწორებაც ადვილია და აუცილებელიც, რათა სქოლიოზი არ ჩამოყალიბდეს. ტანადობა ასევე ირღვევა მძიმე ჩანთის ტარების შედეგად. ეს ბავშვებისთვის რეკომენდებული არ არის, რადგან იწვევს კისრის, მხრების ტკივილს. სიმძიმე ბავშვს უკან ძალავს, რის საკომპენსაციოდაც იგი წინ იხრება, ეს კი ხერხემალს არაბუნებრივ მდგომარეობაში აყენებს. თუ ბავშვი ჩანთას ცალ მხარზე იკიდებს, შესაძლოა, ამ სიმპტომებს ზურგის ტკივილიც დაერთოს. ჩანთის სიმძიმე ორივე მხარზე თანაბრად უნდა გადანაწილდეს.

სკამის სიმაღლე ისეთი უნდა იყოს, რომ ფეხები თავისუფლად ეყრდნობოდეს იატაკს. მაგიდის ქვეშ საკმარისი ადგილი უნდა იყოს ფეხებისთვის. სკამის სიმაღლე დაახლოებით უნდა უდრიდეს წვივის სიმაღლეს. თუ სკამი დაბალია, შეიძლება სკამზე მაგარი ბალიშის ან სხვა ნივთების დადება. თუკი სკამი მაღალია, მაშინ ფეხების ქვეშ პატარა სკამი უნდა დადოთ.

ჯდომისას, ყოველ 15-20 წუთში უნდა შეიცვალოს პოზა და ფეხების მდებარეობა. ყოველ 1-1,5 საათში კი, სასურველია, ადგომა და გავლა ოდნავ გაზმორვით და მოთელვით.

ძირითადი ტარმინები:

სწორი ჯდომა, ტანადობა

აქტივობის აღწერა:

მასწავლებელი მოსწავლეებს აჩვენებს ხერხემლის ჩონჩხის ან ადამიანის ჩონჩხის მულაჟს, თუ სკოლაში ამგვარი მულაჟები არ არის, აჩვენებს ელექტრონული რესურსის „School-საქართველოს“ შესაბამის ფაილებს. მასწავლებელმა მოსწავლეებს უნდა მისცეს საშუალება დასვან კითხვები, რომლებიც მათ გაუჩნდებათ ჩონჩხის დათვალიერების დროს. სასურველია, მასწავლებელმა ისე წარმართოს განხილვა, რომ მოსწავლეების ყურადღება უფრო მეტად ხერხემლის აგებულებასა და ფუნქციებზე გამახვილდეს.

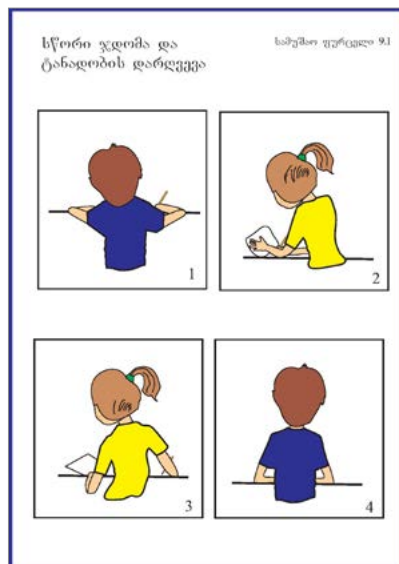
მასწავლებელი ეკითხება, როგორ ფიქრობენ მოსწავლეები, რა ფუნქცია აქვს ხერხემალს.

სთხოვს, გაიხსენონ ცნობილი სპორტსმენები. როგორი ტანადობა აქვთ მათ? მოსწონთ თუ არა? როგორი ზურგი აქვთ მათ, მოხრილი თუ გამართული?

მასწავლებელი სთხოვს მოსწავლეებს დააკვირდნენ სამუშაო ფურცელს 9.1 და გამოთქვან მოსაზრებები, რომელი პერსონაჟი ზის სწორად. როცა გაიზრდება, რომელ პერსონაჟს შეიძლება ჰქონდეს ისეთი ტანადობა, როგორიც ცნობილ სპორტსმენებს აქვთ? რომელ პერსონაჟებს ურჩევნ მდგომარეობის შეცვლას? შემდეგ მასწავლებელი სთხოვს მოსწავლეებს, გაიხსენონ თავად როგორ უსხედან მაგიდას. რამეს ხომ არ შეცვლიდნენ მაგიდასთან ჯდომისას?

შეფასება:

მასწავლებელი მომდევნო პერიოდში აკვირდება მოსწავლეებს და აფასებს, რამდენად ითვისებენ მოსწავლეები სწორი ჯდომის რეკომენდაციებს. საჭიროების შემთხვევაში, ხელახლა უბრუნდება ამ თემას.



თემა 10: პავპვი და კოვაიუტერი

აქტივობის დასასრული: სწორად ვსხედვართ თუ არა კომპიუტერთან მუშაობისას?

მიზანი: მოსწავლეებმა გააანალიზონ კომპიუტერთან მუშაობისას სწორი ჯდომის მნიშვნელობა. გამოუმუშავდეთ სწორი ჩვევები.

კლასი: I-IV კლასები

პავპვირი ეზ-სთან:

ბუნ.1.7.მოსწავლეს შეუძლია პირადი ჰიგიენისა და უსაფრთხო ქცევის ელემენტარული წესების დაცვა (საუბრობს კომპიუტერთი სარგებლობის ჰიგიენური ნორმების (კომპიუტერთი სარგებლობის ხანგრძლივობა, მანძილი მონიტორსა და მოსწავლეს შორის) დაცვის აუცილებლობაზე).

ბუნ.III.9.მოსწავლეს შეუძლია პირადი ჰიგიენის ძირითადი წესების დაცვა.

საჭირო რესურსები:

ნვდომა ინტერნეტზე, <http://www.youtube.com/watch?v=3CR9TKfTuX8> ან ვებგვერდიდან ჩამოტვირთული ვიდეოფაილი, სამუშო ფურცელი 10.1 ან შესაბამისი ფაილი; წიგნები ან ყუთები; სახაზავი; სათადარიგო კლავიატურა; სათადარიგო მაუსი; სტიკერები(წებოვანი ქაღალდები) ან მარკერი, პროექტორი,ფანქარი/ფერადი ფანქრები.

დაგატავითი ინფორმაცია მასწავლებლისათვის:

მოსწავლეების დიდი ნაწილი კომპიუტერთან საკმაოდ დიდ დროს ატარებს. ეს გავლენას ახდენს, როგორც მხედველობაზე, ასევე ტანადობაზე. ამ აქტივობის დროს მოსწავლეები გაეცნობიან თუ რა საფრთხეს შეიცავს არასწორი ჯდომა კომპიუტერთან და როგორ შეიძლება ამ პრობლემის გადაჭრა.

ძირითადი ტერმინები:

ბუკი, ლეპტოპი, ხერხემალი, ზურგის კუნთები, კიდურები, ფეხები, ხელები, ტკივილი, სწორი ჯდომა, ტანადობა

აქტივობის აღწერა:

მასწავლებელი მოსწავლეებს ურიგებს სამუშო ფურცელის 10.1 ან სთხოვს გახსნან შესაბამისი ფაილი და ეკითხება:

მასწავლებელი სთხოვს მოსწავლეებს, დააკვირდნენ მოცემულ ნახატებს და აღნიშნონ ის ნახატი, რომელიც ასახავს მათ საყვარელ პოზას კომპიუტერზე მუშაობის დროს.

მასწავლებელი დაფაზე ხაზავს ცხრილს:

1 ნახატი	2 ნახატი	3 ნახატი	4 ნახატი

მოსწავლეები დავალების შესრულების შემდეგ გამოდიან და სტიკერს ანებებენ იმ სვეტის ქვემოთ, რომელი ნახატიც მონიშნეს სამუშაო ფურცელზე.

მასწავლებელი სთხოვს კლასს შეაფასოს შედეგები.

სავარაუდოდ, კლასში აღმოჩნდება მოსწავლეთა საკმაოდ დიდი რაოდენობა, რომლებიც არასწორად სხედან კომპიუტერთან.

მასწავლებელი პროექტორის საშუალებით მთელ კლასს აჩვენებს ფილმს, რომლის საერთო ხანგრძლივობაა 2წუთი და 17 წამი.

ფილმი უნდა დაიყოს ოთხ მონაკვეთად და პაუზების რეჟიმში მოხდეს მისი ჩვენება.

ფილმში განხილულია სამი სიტუაცია და მეოთხე შემაჯამებელი ნაწილი, შესაბამისად, მასწავლებელმა ფილმი უნდა გააჩეროს (პაუზის რეჟიმის გამოყენებით) ყოველი სიტუაციის დასრულების შემდეგ და დაუსვას კითხვები მოსწავლეებს.

პირველი სიტუაციის ჩვენების შემდეგ, მასწავლებელი უსვამს კლასს შემდეგ კითხვებს:

- ხომ არ გეცნოთ კომპიუტერთან მუშაობის ეს მდგომარეობა?
- როგორ ფიქრობთ, რას ნიშნავს ნითელი ხაზები, რომლებიც ჩნდება გამოსახულებაზე?
- როგორ მოაგვარა „ვირტუალურმა ხელმა“ ზურგის ტკივილის პრობლემა?
- როგორ ფიქრობთ, „ვირტუალურმა ხელმა“ რატომ მოათავსა წიგნი ლაპტოპის ქვეშ?
- თქვენი ოჯახის წევრი ან ახლობელი ხომ არ მუშაობს კომპიუტერთან ასე. რას ურჩევდით მას?

მეორე და მესამე სიტუაციის ჩვენების შემდეგ მასწავლებელი უსვამს პირველი სიტუაციის ანალოგიურ კითხვებს.

სამივე სიტუაციის ჩვენების შემდეგ მასწავლებელი სთხოვს მოსწავლეებს შეადარონ ერთმანეთს არასწორი ჯდომის შედეგად გამოწვეული ჯანმრთელობის პრობლემები და მათი გადაჭრის გზები?

მასწავლებელი უბრუნდება დაფაზე გამოკრულ შედეგების ცხრილს და სთხოვს მოსწავლეებს შეაფასონ კომპიუტერთან მუშაობის საკუთარი ჩვევა, გააანალიზონ კლასის საერთო მდგომარეობა.

მასწავლებელი ეკითხება მოსწავლეებს კომპიუტერთან მუშაობის შემდეგ ორგანიზმის გაკაუბებისთვის რა რჩევებს მისცემდნენ ფილმის პერსონაჟებს?

მოსწავლეების პასუხების შემდეგ მასწავლებელი მოსწავლეებს აჩვენებს ვიდეოფილმის ბოლო, მეოთხე ნაწილს.

მასწავლებელი გამოიყვანს ერთ მოსწავლეს, დასვამს მაგიდასთან, რომელზეც ბუკი იქნება მოთავსებული, ისე რომ მოსწავლისათვის ასეთი განლაგება იყოს მოუხერხებელი. მასწავლებელი კლასს სთხოვს შეურჩიონ თანაკლასელს ბუკთან მუშაობის უკეთესი მდგომარეობა.

მასწავლებელი შეაჯამებს გაკვეთილს და სთხოვს მოსწავლეებს გაკვეთილზე მიღებული ცოდნა გამოიყენონ კომპიუტერთან მუშაობისას. შემდეგ გაკვეთილზე მოსწავლეებმა უნდა გაუზიარონ თანაკლასელებს თუ რა შეცვალეს საკუთარ ქცევაში?

შეფასება:

მასწავლებელი აფასებს მოსწავლეების ანალიზისა და განზოგადების უნარს.

მასწავლებელი შემდგომ პერიოდში კლასს აკვირდება და აფასებს, როგორ იყენებენ მოსწავლეები გაკვეთილზე მიღებულ ცოდნას კომპიუტერის მოხმარებისას.

