



ალკოჰოლის მავნე ზეგავლენა

გურიის ახალგაზრდული რესურსცენტრი

იანვარი 2015

თანატოლგანმანათლებელთა ტრენინგი

2015 წლის 28 იანვარს გურიის ახალგაზრდული რესურსცენტრის ორგანიზებით პროექტის „ავამოძრავოთ ბავშვები“ ფარგლებში ჩატარდა ტრენინგი თემაზე „ალკოჰოლის მავნე ზეგავლენა“. ტრენინგის საშუალებით მოსწავლეები გაეცნენ ალკოჰოლის მოქმედებას ადამიანის ემოციაზე, აზროვნებასა და ჯანმრთელობაზე, ასევე განიხილეს ალკოჰოლის მოქმედება სოციალურ-ეკონომიკურ მდგომარეობაზე.

მოზარდებმა მიიღეს ტრენინგის ჩატარების უნარ-ჩვევები და ამ გამოცდილებაზე დაყრდნობით თავიანთ სკოლებში ჩაატარეს სემინარები და ღონისძიებები.

ხატია ვაშაყმაძე, მოსწავლე: „ტრენინგი ყოველთვის საინტერესო პროცესია. ჯგუფური სამუშაო, გონებრივი სავარჯიშოები გვამძლევს საშუალებას, ჩავუღრმავდეთ პრობლემას. რაც მთავარია, მარტივი, გასაგები ენით ვიღებთ ინფორმაციას, რომელსაც შემდეგ ბევრ ადამიანს ვუზიარებთ.

ტრენინგს დაესწრნენ თანატოლგანმანათლებლები პროგრამის სამიზნე სკოლებიდან.



ღონისძიება ლიხაურის საჯარო სკოლაში

2 თებერვალს ლიხაურის საჯარო სკოლაში ჩატარდა ტრენინგი და ინიციატივა ალკოჰოლის თემაზე. ტრენინგს გაუმძღვნენ თანატოლგანმანათლებლები - თამარ ვაშაყმაძე და ნინო დოლიძე. ისინი დამსწრე აუდიტორიას ესაუბრნენ ალკოჰოლის მავნე ზეგავლენაზე. ტრენინგი მოიცავდა ჯგუფურ სამუშაოებს, რომელშიც აქტიურად ჩაერთნენ როგორც მოსწავლეები, ისე მასწავლებლები და მშობლები.

შეხვედრის მეორე ნაწილში ალკოჰოლის მავნე ზეგავლენის შესახებ ისაუბრეს მოწვეულმა სტუმრებმა - ლიხაურის

გაგრძელება გვ. 2

ტრენინგი და ინიციატივა დაბა ლაითურის საჯარო სკოლაში

21-ე საუკუნეში ალკოჰოლის მავნე ზეგავლენამ მთელი მსოფლიო მოიცვა და ააღაპარა. პროექტ „ავამოდრათ ბავშვების“ ფარგლებში ამ თემასთან დაკავშირებით რამდენიმე ღონისძიება დაბა ლაითურის საჯარო სკოლაშიც განხორციელდა. საზოგადოებაში ინფორმირების დაბალი დონის გამო სკოლაში და თემში გავავრცელეთ საინფორმაციო ბუკლეტები. საინფორმაციო პლაკატები გავაკარით დაბა ლაითურის საექიმო ამბულატორიაში. გადავიღეთ ფოტოები თემაზე „არა ალკოჰოლს“. მოვაწყვეთ ნახატების გამოფენა-კონკურსი და ჩავატარეთ ტრენინგი თემაზე „ალკოჰოლის მავნე ზეგავლენა“.

ტრენინგი დაბა ლაითურის საჯარო სკოლაში 6 თებერვალს ჩატარდა და ინფორმაციული და მრავალფეროვანი გამოვიდა. ტრენინგის დასაწყისში დამსწრე აუდიტორიას ვაჩვენეთ მოკლემეტრაჟიანი ანიმაცია ალკოჰოლის თემაზე, რომლის სენტემენტალურმა სიუჟეტმა აუდიტორია ალკოჰოლზე სასაუბროდ შეამზადა. ტრენინგზე განვიხილეთ ალკოჰოლის მავნე ზეგავლენის მაგალითები და სწორედ ამ დროს კარი "დაუპატიჟებელმა" სტუმრებმა "შემოანგრიეს". ბაჩო ბროლაძემ და ნოდარ მხეიძემ სიმთვრალე ისე კარგად გაითამაშეს, რომ პირველად ვერავინ წარმოიდგინა, რომ ეს ინსცენირება იყო. ვფიქრობ, ამ პატარა დეტალმა დამსწრე საზოგადოებას ნათლად აჩვენა ალკოჰოლის მავნე ზეგავლენა. ამას მოყვა სიტუაციური ამოცანა, რომელსაც მოსწავლეებმა თავი კარგად გაართვეს და ერთხმად აღიარეს სამე-

გაგრძელება გვ.3



ღვთისმშობლის სახელობის ტაძრის წინამძღვარმა მამა იოსებმა და ლიხაურის საექიმო ამბულატორიის ექიმმა. მათ მოზარდებს მისცეს რჩევები და მოუწოდეს, დაკავდნენ ჯანსაღი ცხოვრების წესით, მისდიონ სპორტს.

თამარ ვაშაყმაძე, მოსწავლე: „ჩემი აზრით სმას იწყებენ ფსიქიკურად სუსტი ადამიანები, ისინი შეიძლება გახდნენ სასმელზე დამოკიდებული სხვადასხვა მიზეზით, როგორცაა ნერვიულობა, პრობლემები ოჯახში ან სამეგობრო წრეში. დიდი მნიშვნელობა აქვს გარემოს. სასმელი განსაკუთრებით მავნებელია მოზარდებისთვის. ვფიქრობ, აუცილებელია ასეთი ტრენინგების ჩატარება საზოგადოებისთვის, რათა უფრო მეტად გაღრმავდეს ცოდნა“.

ტრენინგს დაესწრო 40-მდე ადამიანი, მათ შორის მოსწავლეები, სკოლის დირექციის წარმომადგენლები, მასწავლებლები, მშობლები, სასულიერო პირი, ექიმი და გურიის ახალგაზრდული რესურსცენტრის წარმომადგენლები.



ალკოჰოლის მოხმარება განსაკუთრებით საზიანოა!!!

- ✓ მოზარდებში (12-18 წელი)
- ✓ ქრონიკული დაავადებების მქონე პირებში
- ✓ ორსულებში

ალკოჰოლის დიდი დოზით მოხმარებამ, თუნდაც ერთხელ, შეიძლება სერიოზული პრობლემა შეგიქმნათ, ასე რომ, კარგად დაფიქრდით, სანამ ამ ნაბიჯს გადადგამთ.



ავირჩიოთ ჯანსაღი, ფერადი ცხოვრების წესი!

პროექტის ფარგლებში ამ თვეშიც საინტერესო და აქტუალურ თემაზე მოგვიწია მუშაობა. ალკოჰოლის მავნე ზემოქმედებაზე მერიის საჯარო სკოლაში არსებული ჯანსაღი ცხოვრების წესის კლუბის წევრმა მოსწავლეებმა ჩავატარეთ ტრენინგი, თანატოლებსა და მასწავლებლებს ვაჩვენეთ, თუ რაოდენ უსარგებლო და საზიანოა ალკოჰოლი ადამიანის ორგანიზმისა და ფსიქიკისთვის. თვალსაჩინოებისთვის აუდიტორიას ვაჩვენეთ მთვრალი ადამიანების უკონტროლო, უხერხული სიტუაციების ამსახველი ვიდეო.

გოგითა გოგითმე, მოსწავლე: ნამდვილად არ მინდა მიბაძულობით, ან სტერეოტიპების გამო ორგანიზმიც დავიზიანო და ფიზიკური ადამიანების დასაცინ საგნად ვიქცე, თუ შემომთავაზებენ სასმელს, მე წვენს ავირჩევ“.

ჩვენ ასევე ჩავატარეთ შეჯიბრი, რომლის ფარგლებშიც გუნდებმა მოიფიქრეს და გააფორმეს სლოგანები ალკოჰოლის თემაზე, ვიქტორინის სახით უპასუხეს კითხვებს ტრენინგზე მიღებული ინფორმაციიდან. ღონისძიება გაამხიარულა თემატურმა სახალისო თამაშებმა. ასე მხიარულად და საინტერესოდ ჩვენ ყველამ ერთხმად ვუთხარი ალკოჰოლს არა.

გიორგი კეჭაყმაძე, მოსწავლე: „ძალიან კარგი დღე იყო, მთლიანად დავიცალე უარყოფითი ენერჯისგან. მე ასეთი აქტიური რიტმი მირჩევნია ნაბახუსევსა და არყის სუნს“.

ჯანსაღი ცხოვრების წესის კლუბის წევრებმა გადავიღეთ ვიდეო, რომელშიც მასწავლებლები და

გაგრძელება გვ.4

გობრო წრის გავლენა ალკოჰოლის მავნე მოხმარების კუთხით. ნაბახუსევი - ტრენინგზე ამ თემასაც შევეხეთ და მარტივი ცდაც ჩავატარეთ. ქაღალდისგან გაკეთებული ადამიანის მაკეტი "ალკოჰოლში" მოვათავსეთ. ამის შედეგად მაკეტზე დატანილმა სიმბოლოებმა, რომლებიც ადამიანის ორგანოებს გამოსახავდა, წითელი შეფერილობა მიიღო, რამაც მიყენებული ზიანი გამოხატა. შემდეგ, სიმბოლურად დადგა მეორე დღე, ჩვენ ადამიანის მაკეტს "ალკოჰოლის" დოზა გავუზარდეთ, რის შედეგადაც „ორგანოები“ კიდევ უფრო გაწითლდა. ცდამ აჩვენა, რომ ნაბახუსევი ალკოჰოლის მიღება დაუშვებელია. ჩვენ გთავაზობთ, ალკოჰოლი ჩაანაცვლოთ ჯანსაღი ცხოვრების ელექსირით, რომლის მომზადებაც საკმაოდ ადვილია: ჯანსაღი კვება, კარგი განწყობა და ფიზიკური ვარჯიში გემოვნებით. სწორედ ეს ელექსირი "დავალევიანეთ" ზემოთხსენებულ „ადამიანს“, რის შედეგადაც მისმა ორგანოებმა ნაწილობრივ ლურჯი ფერი დაიბრუნეს. მართალია, ცდა "ნაბახუსევი" ქიმიის პრინციპებზე იყო აგებული, მაგრამ იგი მაინც რეალობას შეესაბამება.

ტრენინგის ბოლოს მოეწყო კონკურსის - უთხარი ალკოჰოლს არა! - გამარჯვებულების დაჯილდოვება სიგელებითა და პრიზებით. კონკურსის ფარგლებში მოსწავლეებმა წარმოადგინეს ნახატები ალკოჰოლის თემაზე. სამოქალაქო განათლების პედაგოგის ინიციატივით კონკურსში ჩაერთნენ სპეციალური საგანმანათლებლო საჭიროების მქონე მოსწავლეები.

ანი თუთისანი დაბა ლაითურის საჯარო სკოლის მოსწავლე



საინფორმაციო ფურცელი მომზადებულია პროექტის - „ავამოძრავოთ ბავშვები“ - ფარგლებში, რომელსაც ახორციელებს გურიის ახალგაზრდული რესურსცენტრი საქართველოში აშშ-ს საელჩოს ფინანსური მხარდაჭერით. გამოცემაში გამოთქმული მოსაზრებები ავტორისეულია და შეიძლება არ ასახავდეს აშშ-ს სახელმწიფო დეპარტამენტის თვალსაზრისს.



დასაწყისი გვ.3

მოსწავლეები საკმაოდ საინტერესოდ პასუხობენ კითხვას, თუ „რატომ არ უნდა დავლიოთ?“. „იმიტომ რომ უფრო ნათელი მომავალი მინდა“, იმიტომ რომ ჯანმრთელი შვილები გავუზარდო ქვეყანას“, „შემეძლოს საკუთარი თავის კონტროლი ყოველთვის და ყველგან“... ასეთი პასუხები მივიღეთ ვიდეოგამოკითხვისას. აღნიშნული ფრაზები გადავიტანეთ ფურცლებზე და სკოლაში თვალსაჩინო ადგილას გავაკარით, რათა რაც შეიძლება მეტი ადამიანისთვის მიგვეწვდინა ხმა.

„მოდით, დავთვრეთ სიყვარულით და არა ღვინით, მთვრალეები ვერც ჩვენს ქვეყანას გამოვადგებით და ვერც საკუთარ თავს, ვიცხოვროთ ისე, რომ არ მოგვაკლდეს სხვისი დახმარების, სიკეთის კეთების, პოზიტივის მიღების სურვილი, თრობით პრობლემა კი არ გვარდება, უფრო ღრმავდება. ასე რომ, ერთად გავხადოთ თითოეული წამი სასარგებლო და ღიმილიანი, გვიყვარდეს ერთმანეთი და ავირჩიოთ ჯანსაღი, ფერადი ცხოვრების წესი“.

ცისია მოისწრაფეშვილი
მერიის საჯარო სკოლის მოსწავლე

არა ალკოჰოლს!

ხშირად ჩემი თანატოლები ალკოჰოლის მიღებას ერთმანეთის წაბაძვით, უმიზეზოდ და დაუფიქრებლად იწყებენ. ზოგს მიაჩნია, რომ ეს სიმწიფის, ძლიერების, ვაჟკაცობის, სიმამაცის დასტურია. მაგრამ მოზარდის ჯერ კიდევ მოუმიწიფებელ ნერვულ სისტემას ალკოჰოლის უმცირესი დოზაც კი ვნებს. ნერვული სისტემის ფუნქციურ ცვლილებებს მალე შინაგანი ორგანოების დაზიანებაც ერთვის და დროთა განმავლობაში ყალიბდება უმძიმესი გართულებები, პათოლოგიური სიმთვრალე და ფსიქიკური აშლილობანი, რის გამოც ის შეიძლება საზოგადოებისთვის საშიშ ადამიანად ჩამოყალიბდეს. ამიტომ დიდი მნიშვნელობა აქვს, სად, როგორ პირობებში იზრდება ბავშვი, როგორები არიან მისი მშობლები, მეგობრები. თუ მის გარშემო უფროსები ალკოჰოლს ეტანებიან, თვითონაც ადვილად დაიწყებს სმას. თუმცა შესაძლებელია პირიქითაც მოხდეს, თუ ხშირად ხდება სმით გამოწვეული უსიამოვნებების, ოჯახური უთანხმოების, ჩხუბის, აყალმაყალის, ლანძღვა-გინების მოწმე, შეიძლება სმა შეიძულოს კიდევ, მაგრამ ბავშვობაში მიღებული სტრესი დათრგუნავს და მთელი ცხოვრების მანძილზე გაყვება. ხშირად ვყოფილვარ მოწმე, როცა მშობლები სერიოზულად არ აღიქვამენ მათ შვილს ღვინით სავსე ჭიქით რომ დაინახავენ - აქაოდა, ერთი ჭიქა ღვინო არ აწყენს, პირიქით, სასარგებლოც კიაო. მაგრამ დროთა განმავლობაში ეს ჩვევად ექცევათ, ეზარებათ სწავლა და შრომა, ეცვლებათ ხასიათი, ხდებიან აგრესიულები, ევარებათ პასუხისმგებლობის გრძნობა, საკუთარი საქციელის შეფასების უნარს. ისინი ადვილად უკავშირდებიან კრიმინალურ ჯგუფებს და საშიშელი შედეგებიც სახეზეა.

ესმა ლომაძე

ხიდისთავის საჯარო სკოლის მოსწავლე

დამატებითი ინფორმაციისათვის

დაგვიკავშირდით:

გურიის ახალგაზრდული რესურსცენტრი

ოზურგეთი, რუსთაველის ქ. #4

ტელ: 0496 27 41 26

gyrc.info@gmail.com