



საინფორმაციო ფურცელი მომზადებულია პროექტის „ავამოდრაოთ ბავშვები“ - ფარგლებში, რომელსაც ახორციელებს გურიის ახალგაზრდული რესურსცენტრი საქართველოში აშშ-ს საელჩოს ფინანსური მხარდაჭერით.

ფიზიკური ჯანმრთელობა და სპორტი

გურიის ახალგაზრდული რესურსცენტრი

ნოემბერი 2014

ახალი პროექტი ჯანსაღი ცხოვრების წესის პროპაგანდას შეუწყობს ხელს

დემოკრატიის კომისიის მცირე გრანტების პროგრამის ფარგლებში გურიის საჯარო სკოლებში ახალი პროექტის „ავამოდრაოთ ბავშვები“ განხორციელება დაიწყო. პროექტი ჯანსაღი ცხოვრების წესის პროპაგანდას ითვალისწინებს მოზარდებში.



პროექტი ხორციელდება გურიის რეგიონის შემდეგ სკოლებში: დაბა ლაითური, დაბა ნარუჯა, ლიხაური, მერია, წმინდა გაბრიელ ეპისკოპოსის სახელობის სამრევლო სკოლა, ბუკნარი, ხიდისთავი, სუფსა, ჩიბათი, ლესა. თითოეულ სკოლაში დაარსდა ჯანსაღი ცხოვრების კლუბი, მოსწავლეებს შორის შეირჩა 2 მოზარდი, რომელიც მომზადდა როგორც თანატოლგანმანათლებლები.

მიღებული ცოდნისა და მასალების გამოყენებით მოზარდებმა ნოემბრის თვეში ჩაატარეს ტრენინგები და განახორციელეს ინიციატივები.



ტრენინგი თემაზე „ფიზიკური ჯანმრთელობა და სპორტი“

2014 წლის 19 ნოემბერს პროექტის „ავამოდრაოთ ბავშვები“ ფარგლებში გურიის ახალგაზრდულ რესურსცენტრში ჩატარდა ტრენინგი თემაზე „ფიზიკური ჯანმრთელობა და სპორტი“. ტრენინგზე იმსჯელეს ფიზიკური ვარჯიშისა და სპორტის მნიშვნელობის შესახებ. განიხილეს ვარჯიშების ტიპები.

მრავალფეროვნება ყოველდღიურობაში

მას შემდეგ, რაც ლაითურის საჯარო სკოლა პროექტში - „ავამოძრაოთ ბავშვები“ - ჩაერთო, ამავე სკოლის მოსწავლეებისა და არა მხოლოდ მათი ყოველდღიური ცხოვრება მრავალფეროვნებამ მოიცვა. კლუბის წევრები ყოველნაირად ვცდილობთ გავავრცელოთ ჯანსაღი ცხოვრების წესი, არაერთ გასართობ და საინტერესო ღონისძიებას ვგეგმავთ და ვახორციელებთ.

27 ნოემბერს ლაითურის საჯარო სკოლაში ჩატარდა ტრენინგი - „ფიზიკური ვარჯიში“, სადაც თეორიული მასალის გაცნობასთან ერთად ბავშვებს ვარჯიშის საშუალებაც მიეცათ. ამავე ტრენინგზე გამოვცადეთ ჩვენს მიერ შექმნილი ტრენაჟორის ტიპის სავარჯიშო მოწყობილობა.

ლაითურის საჯარო სკოლის მე-8 კლასის მოსწავლის, ანა ურუშაძის თქმით, ტრენინგი ძალიან საინტერესო და ნაყოფიერი იყო მისთვის, განსაკუთრებით იმიტომ, რომ ამ დღის შემდეგ იგი რეგულარულად შეუდგა ფიზიკურ ვარჯიშს. ხოლო ლაითურის ამბულატორიის ოჯახის ექიმის, იანა ჭეიშვილის განმარტებით, 21-ე საუკუნეში, როცა კვლევების თანახმად ადამიანთა ფიზიკური აქტივობა გასულ საუკუნეებთან შედარებით დაახლოებით 100-ჯერ არის შემცირებული, ამგვარი ღონისძიებები ხელს შეუწყობს ბევრი დაავადების პრევენციას.

მაგარძელება გვ. 3



დასაწყისი გვ. 1

რა გარდა ამისა, მოზარდები ჩაერთნენ ჯგუფურ სამუშაოებში, წარმოადგინეს პრეზენტაციები და მომზადდნენ როგორც თანატოლგანმანათლებლები.

ტრენინგის დასასრულს მონაწილეებს გადაეცათ მასალები, რომლის გამოყენებითაც თავიანთ სკოლებში ჩაატარეს ტრენინგი და გაუზიარეს მიღებული ცოდნა თანატოლებს. ტრენინგს დაესწრო 20 თანატოლგანმანათლებელი პროგრამის სამიზნე 10 სკოლიდან.

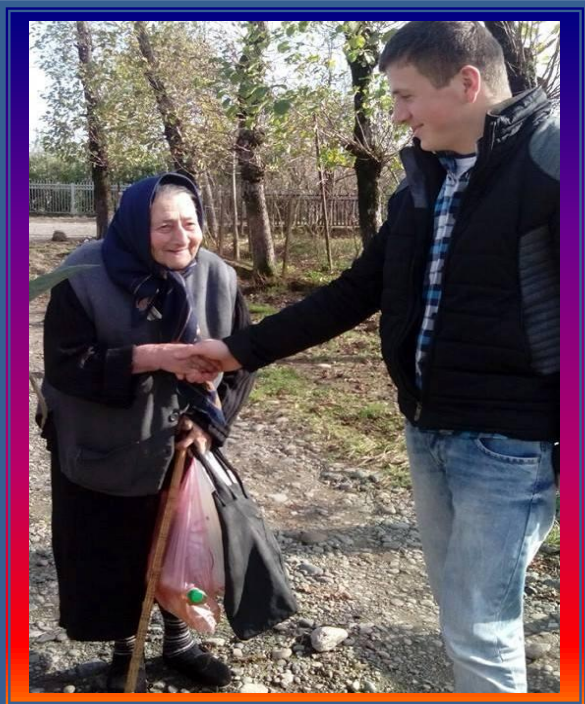
მარიამ ქიზინიძე, ლესის საჯარო სკოლის მოსწავლე: ტრენინგის საშუალებით ავიმალეთ ცნობიერება და ჩვენში დავძლიეთ ის სწრაფვა სიზარმაცისკენ, რომელიც გვაიძულებდა ფიზიკურ დატვირთვაზე უარი გვეთქვა. გარდა ამისა, შევიძინეთ ტრენინგის ჩატარებისა და ჯგუფში მუშაობის უნარ-ჩვევები, გავხდით უფრო მოტივირებულები, რათა მივდიოთ ჯანსაღ ცხოვრებას და შევიძინოთ მეტი თანამოაზრე.



სკოლაში ჯანსაღი ცხოვრების კლუბის არსებობა ახალი ალტერნატივა და გამოწვევაა

ყველასთვის ძალიან მნიშვნელოვანია ჯანსაღი ცხოვრების წესი, ახალგაზრდობის უმეტესობა დაინტერესებულია სპორტით, თუმცა პროფესიონალურ სპორტში ჩართვა ყველასთვის ხელმისაწვდომი არაა. ძირითადად, სხვადასხვა სპორტული წრე რაიონულ ცენტრებშია თავმოყრილი, მოშორებული სოფლებიდან კი რთულია მოზარდთა ტრანსპორტირება. მოსწავლეები უკეთეს შემთხვევაში ფიზიკულტურის გაკვეთილზე ახერხებენ ფიზიკურად დატვირთვას, თუკი სპორტული ინვენტარი აძლევთ ამის საშუალებას.

მაგარძელება გვ. 4



ჯანსაღი ცხოვრების წესი სულსაც და სხეულსაც აძლევს სარგებელს

ნოემბრის თვეში ჯანსაღი ცხოვრების წესის კლუბის წევრმა მოსწავლეებმა არაერთი ინიციატივა განახორციელეს. ერთ-ერთი ინიციატივის შესახებ მერიის საჯარო სკოლის მოსწავლე ცისია მოისწრაფეშვილი გვიამბობს:

ტრენინგის ჩატარების შემდეგ მოსწავლეებს დიდი სურვილი გაგვიჩნდა რაიმე ისეთი ინიციატივა განგვეხორციელებინა, რომელიც ფიზიკურადაც გაგვააქტიურებდა და სხვისთვის სიკეთის მომტანიც იქნებოდა. სწორედ ამ მიზნით 26 ნოემბერის მერიის ჯანსაღი ცხოვრების კლუბის წევრებმა 84 წლის ალექსანდრა ქუტიძე მოვიწვივეთ და საოჯახო საქმიანობაში დავეხმარეთ. ბებო მარტო ცხოვრობს და ჩვენმა სტუმრობამ ძალიან გაახარა. თავიდან კი გვეუბნებოდა: „აფერი არ მაქ ბებია საქმეო“, მაგრამ აღმოვაჩინეთ, თურმე დიდი ხანია ეზოში ყვავილების დარგვა უნდოდა.

გაგრძელება გვ. 4

ტრენინგის შემდეგ, 1 დეკემბერს, ჩატარდა „მხიარული სტარტები“, რომელიც არანაკლებ საინტერესო და სახალისო გამოვიდა. ამჯერად ბავშვებს სხვადასხვა დავალებების შესრულება გუნდურად მოუწიათ. დავალებები სხვადასხვა შინაარსის იყო და ფიზიკურთან ერთად გონებრივ დატვირთვასაც მოითხოვდა.

შეჯიბრის დამთავრების შემდეგ, ბავშვებს სიტყვით ლაითურის საჯარო სკოლის სპორტის მასწავლებელმა, ხვიჩა მახარაძემ მიმართა. მან საუბარში კიდევ ერთხელ გაუსვა ხაზი ჯანსაღი ცხოვრების წესის პრიორიტეტულობას. სამოქალაქო განათლების პედაგოგმა, ცაცა ქვილორიამ კი განაცხადა, რომ ამ პროექტში ჩართვა დაბალაითურის საჯარო სკოლისთვის და თითოეული ჩვენთაგანისთვის დიდი წინგადადგმული ნაბიჯია და მოგვიწოდა ჯანსაღი ცხოვრების წესის ფართოდ გავრცელებისაკენ.

ჩვენ, რა თქმა უნდა, გავითვალისწინებთ უფროსების რჩევებს. უფრო მეტიც, ვიმედოვნებთ, რომ მომავალი აქტივობები ლაითურის საჯარო სკოლას ბევრად გასცდება და მთლიანად თემს მოიცავს.

*ანი თუთისანი
დაბა ლაითურის საჯარო სკოლის
მოსწავლე*



r საინფორმაციო ფურცელი მომზადებულია პროექტის - „ავამოდრაოთ 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.



Government of the United States



t

დასაწყისი გვ. 3

დავუბარეთ საყვავილე მიწა და პირველი ნერგებიც დავრგეთ. გავასუფთავეთ ეზო ფოთლებისგან, შევაგროვეთ შემა და მოვიტანეთ წყალი. იმდენად გვესიამოვნა ბებოს ქება-დიდებასა და გახარებული სახის ფონზე მუშაობა, რომ წამოსვლა აღარ გვინდოდა. როდესაც საქმეს მოვრჩით, ბებო გურული ქალის ჩვეული წუწუნით გაგვიმასპინძლდა: „ა ბებია, მეტი აფერი არ მაქ ახლა, თვარაა კი ვიცი მე დახვედრა რაფერც უნდა“. იქედან წამოსულები, აჟიტირებულები, გზაში უკვე ვგეგმავდით შემდეგ ვიზიტს. ძალიან თბილი და პოზიტიური შეხვედრა გამოვიდა, არამარტო ფიზიკურად, ემოციურადაც დავიხარჯეთ, მოტივაციით, სიყვარულით, უამრავი დადებითი ემოციით ავივსეთ გული. ვფიქრობ, არაფერია იმაზე უკეთესი, ვიდრე სხვისი დახმარება. სწორედ ეს არის ჯანსაღი ცხოვრების წესი - იგი სილსაც და სხეულსაც აძლევს სარგებელს.

*ცისია მოისწრაფეშვილი
მერიის საჯარო სკოლის მოსწავლე*

გაგრძელება გვ. 4

სკოლაში ჯანსაღი ცხოვრების კლუბის არსებობა ახალი ალტერნატივა და გამოწვევაა. კლუბს აქვს ჯანსაღი ცხოვრების წესის პოპულარიზაციის პასუხისმგებლობა. ჩვენი კლუბი უკვე შეუდგა ამ საქმიანობას: ჩავატარეთ ჩემპიონატი მაგიდის ჩოგბურთსა და ჭადრაკში. ღონისძიებებში მონაწილეობა მიიღო VII-XII კლასის მოსწავლეებმა - მარიამ კეკელიძე გახდა საუკეთესო მოჭადრაკე გოგონა, ხოლო მერაბ ვასაძე მაგიდის ჩოგბურთის საუკეთესო მოთამაშე. გადაწყვეტით, სპორტულ აქტივობებში პატარებიც ჩაგვეერთო და ამ მიზნით მათ ტანვარჯიშის გაკვეთილი ჩავუტარეთ.

ღონისძიებები გამოვიდა ჯანსაღი და მხიარული. განსაკუთრებით სახალისი იყო პატარებთან მუშაობა. ვფიქრობ, კლუბის არსებობა მოზარდებს საშუალებას მისცემს კარგად გაიაზრონ ჯანსაღი ცხოვრების მნიშვნელობა და ერთად შევეცდებით შევქმნათ ჯანსაღი გარემო ჯანსაღი პიროვნების ჩამოყალიბებისთვის.

*ხატია ვაშაყმაძე
ბუკნარის საჯარო სკოლის მოსწავლე*



დამატებითი ინფორმაციისათვის დაგვიკავშირდით:
გურიის ახალგაზრდული რესურსცენტრი
ოზურგეთი, რუსთაველის ქ. #4
ტელ: 0496 27 41 26
gyrc.info@gmail.com