

სწავლება დემოკრატიული მოქალაქეობისა და ადამიანის უფლებების შესახებ ინსტრუმენტი სკოლის ხელმძღვანელებისათვის



ინფორმირებულობა
 ფიზიკური აქტიურობის მნიშვნელობა სასკოლო გარემოში

მზადება
 როგორ მოვამზადოთ მასწავლებლები და სკოლის პერსონალი

მოქმედება
 აქტიური ცხოვრების წესი

აქტიური სკოლა



აქტიური სკოლა

აქტიური სკოლა

ეთილდღეობა ადამიანის ძირითად უფლებას წარმოადგენს. ჯანდაცვის მსოფლიო ორგანიზაციის (ჯანმოს) ერთ-ერთი უმნიშვნელოვანესი ამოცანაა ინდივიდის ჯანსაღი შემეცნებითი, ემოციური, ქცევითი, ფიზიკური და სოციალური განვითარება. მას შემდეგ რაც ქვეყანა მოახდენს ადამიანის უფლებათა ევროპული კონვენციისა <https://www.coe.int/en/web/conventions/full-list/-/conventions/treaty/005> და გაეროს ბავშვთა უფლებების კონვენციის <https://www.ohchr.org/EN/ProfessionalInterest/Pages/CRC.aspx>, რატიფიცირებას, ყველა მასწავლებლისთვის და განსაკუთრებით თქვენთვის, როგორც სკოლის ხელმძღვანელისთვის, სრულებით გასაგები უნდა იყოს ამ ორი კონვენციის შედეგები. სასკოლო სწავლა-სწავლებისადმი ადამიანის უფლებებზე დაფუძნებული მიდგომა მოიცავს როგორც ადამიანის უფლებათა ღირებულების შესახებ სწავლას, ასევე მათ პრაქტიკულ გამოყენებას სასკოლო გარემოში. ადამიანის ერთ-ერთი უფლებათაგანია სხეულის სიჯანსაღის შენარჩუნება. სკოლაში მოღვაწე თქვენს თანამშრომლებთან ერთად, თქვენ იღებთ გადაწყვეტილებას იმის თაობაზე, თქვენი სკოლის მოსწავლეები შეიძენენ თუ არა საჭირო ცოდნას, უნარებს, მიიღებენ თუ არა საზოგადოების მხარდაჭერასა და წახალისებას თავიანთ სასკოლო გარემოში, და ასევე შეიძენენ თუ არა ქცევის წესებს, რომლებიც გრძელვადიან პერსპექტივაში მათი ჯანმრთელობის შენარჩუნებისა და გაუმჯობესების გარანტია იქნება. ამ მიზნის მიღწევა ერთმანეთთან მჭიდროდ დაკავშირებული ორი ასპექტით არის შესაძლებელი: ეს ასპექტებია ფიზიკური აქტიურობა (იხილეთ ქვემოთ) და [ჯანსაღი კვება](#).

სასარგებლო ბმულები:

ჯანმო-ს 2012 წლის პროექტი ფიზიკური აქტიურობის მიმართულებით ქსელის შექმნის თაობაზე:

http://www.euro.who.int/_data/assets/pdf_file/0005/175325/e96697.pdf?ua=1

<http://www.teachhub.com/top-12-classroom-fitness-activities>

<http://www.activeacademics.org/>

ხარისხიანი ფიზიკური აღზრდა. სახელმძღვანელო პოლიტიკაზე პასუხისმგებელი პირებისათვის, 2015 წ.:

<http://unesdoc.unesco.org/images/0023/002311/231101E.pdf>

მსოფლიო მასშტაბის კვლევა სკოლებში ფიზიკური აღზრდის შესახებ, 2013 წ

<http://unesdoc.unesco.org/images/0022/002293/229335e.pdf>

კავშირი სკოლაში დამკვიდრებულ ფიზიკურ აქტიურობასა, ფიზიკური აღზრდის ჩათვლით, და მოსწავლეთა აკადემიურ მოსწრებას შორის. აშშ-ის ჯანდაცვისა და სოციალური მომსახურების დეპარტამენტი; აშშ-ს დაავადებათა კონტროლისა და პრევენციის ცენტრები; ქრონიკულ დაავადებათა პრევენციისა და ჯანმრთელობის ხელშეწყობის ეროვნული ცენტრი; მოზარდთა და სკოლის მოსწავლეთა ჯანმრთელობის განყოფილება

www.cdc.gov/HealthyYouth

რედაქტირებული ვერსია — 2010 წლის ივლისი

https://www.cdc.gov/healthyyouth/health_and_academics/pdf/pa-pe_paper.pdf

<https://beta.theglobeandmail.com/news/national/education/how-physical-exercise-helps-to-get-students-intellectually-fit/article20284157/>

აქტიური სკოლა

კეთილდღეობა ბავშვის ძირითად უფლებას წარმოადგენს

ბავშვთა უფლებების შესახებ გაეროს კონვენციის (1989 წლის 20 ნოემბერი), მე-17 მუხლი, ხელმომწერ სახელმწიფოებს ავალდებულებს დაიცვან თავიანთი ტერიტორიებზე ყველა ბავშვის „სოციალური, სულიერი და მორალური კეთილდღეობა და ფიზიკური და გონებრივი ჯანმრთელობა“. ბავშვთა უფლებების კონვენცია ასახავს 1948 წლის 10 დეკემბერს მიღებული ადამიანის უფლებათა საყოველთაო დეკლარაციის ზოგად დებულებებს, <https://www.un.org/en/universal-declaration-human-rights/index.html>, მათ შორის სიცოცხლის უფლებას (ადამიანის უფლებათა საყოველთაო დეკლარაცია, მუხლი 3; ადამიანის უფლებათა ევროპული კონვენცია, მუხლი 2) და ჯანმრთელობისა და კეთილდღეობის შენარჩუნების უფლებას (ადამიანის უფლებათა საყოველთაო დეკლარაცია, მუხლი 25; ადამიანის უფლებათა ევროპული კონვენცია, მუხლი 2).

ადამიანის და ბავშვთა უფლებების შენარჩუნება და დარღვევა წარმოებს მათი განხორციელებისა და დაცვის დონის შესაბამისად. აქედან გამომდინარე, ჯანდაცვის მსოფლიო ორგანიზაციის (ჯანმოს) ერთ-ერთი უმნიშვნელოვანესი ამოცანაა ინდივიდის ჯანსაღი შემეცნებითი, ემოციური, ქცევითი, ფიზიკური და სოციალური განვითარება. თუმცა, ჩვენი ჯანმრთელობა და ფიზიკური კეთილდღეობა არ არის დამოკიდებული მხოლოდ საცხოვრებელ პირობებსა და სოციალური უზრუნველყოფისა და მხარდაჭერის სისტემებზე, რითაც სახელმწიფო უზრუნველგვყოფს და რომლებშიც ჩვენ ვცხოვრობთ, არამედ, ასევე, ჩვენი ცხოვრების წესზე. ის თუ ჩვენი ჩვევები ხელს უწყობს ჩვენი ჯანმრთელობისა და ფიზიკური კეთილდღეობის შენარჩუნებას თუ ზიანს აყენებს მას, დამოკიდებულია ჩვენს პირად არჩევანსა და პასუხისმგებლობაზე. ამგვარი არჩევანის გაკეთებისას ჩვენ ვსარგებლობთ ადამიანის უფლებით იყოს თავისუფალი, რაც იმას ნიშნავს, რომ სხვებს შეუძლიათ ჩვენი მხოლოდ გამხნელება, მაგრამ არა იძულება, რათა გონივრულად წავმართოთ ჩვენი ცხოვრება (ადამიანის უფლებათა საყოველთაო დეკლარაცია, მუხლი 3).

თქვენი სკოლა, ამრიგად, მნიშვნელოვან როლს ასრულებს ახალგაზრდების მიერ საკუთარი არჩევანის სასიცოცხლო მნიშვნელობის გაცნობიერებაში და, აგრეთვე, იმის გაცნობიერებაში, თუ რა გავლენას ახდენს მათ მიერ გაკეთებული არჩევანი მათ ცხოვრებასა და იდენტობაზე. თქვენ სკოლას შეუძლია უზრუნველყოს მოსწავლეების აღჭურვა სათანადო ცოდნითა და უნარებით, საზოგადოების მხარდაჭერითა და ცოდნის განმტკიცებისათვის საჭირო გარემოთი, და გაამხნევოს ისინი, რათა მათ არჩევანი გააკეთონ ცხოვრების ისეთ წესზე, რომელიც გრძელვადიან პერსპექტივაში მათი ჯანმრთელობის შენარჩუნებასა და გაუმჯობესებას ემსახურება. ამ თვალსაზრისით, ხარისხიანი ფიზიკური აღზრდა წარმოადგენს მთელი ცხოვრების მანძილზე ფიზიკური აქტიურობის შენარჩუნების საფუძველს. სკოლაში, ფიზიკური აღზრდის გაკვეთილების დროს მიღებული გამოცდილება უნდა ემსახურებოდეს მოსწავლეებისა და ახალგაზრდების სწორი მიმართულებით განვითარებას და ეხმარებოდეს მათ ფსიქომოტორული, შემეცნებითი, სოციალური და ემოციური უნარების შექმნასა და განვითარებაში, რაც მოსწავლეების მიერ მთელი ცხოვრების მანძილზე ფიზიკური აქტიურობის შენარჩუნების საწინდარია (წყარო: ფიზიკური აღზრდის ასოციაცია, ანალიტიკური დოკუმენტი და რეკომენდაციები, 2008 წ.)

მნიშვნელოვანი ფაქტორი, რომელიც ხელს უწყობს ბავშვების ჯანმრთელობას, სოციალურ განვითარებას, სწავლის უნარის განვითარებასა და ფსიქიკური პრობლემებისადმი გამძლეობას, არის მათი მონაწილეობა ყოველდღიურ ფიზიკურ აქტივობებში. აღნიშნული მოიცავს თამაშს, ფეხით ან ველოსიპედით მგზავრობას, დასვენებას, სკოლაში ფიზიკურ აღზრდას, ორგანიზებულ სპორტსა ან დაგეგმილ ვარჯიშს.

განათლების, დასვენების, კულტურულ ცხოვრებაში მონაწილეობის, ინფორმაციის ხელმისაწვდომობის უფლებებთან და აზრის, სინდისის და რელიგიის თავისუფლებასთან ერთად, თამაში არის ერთ-ერთი იმ უფლებათაგანი, რომელიც ხელს უწყობს ბავშვის განვითარებას და საშუალებას აძლევს მას მაქსიმალურად გამოავლინოს საკუთარი შესაძლებლობები.

გაერთიანებული ერების ორგანიზაციის (გაეროს) კონვენცია ბავშვთა უფლებების შესახებ ფიზიკურ აქტიურობასა და დასვენებას აღიარებს როგორც ადამიანის უფლებას, რომელიც ცხადად უკავშირდება ბავშვის იმ უფლებების აღიარებას, როგორცაა ჯანმრთელობის შენარჩუნება (მუხლი 24), დასვენება და თავისუფალი დროის ქონა, თამაში და გასართობ ღონისძიებებში მონაწილეობა (მუხლი 31).

კონკრეტულად, გაეროს ბავშვთა უფლებების კომიტეტის ზოგად კომენტარში No. 4: 'მოზარდის ჯანმრთელობა და განვითარება ბავშვთა უფლებების კონვენციის კონტექსტში' <https://www.childrensrights.ie/resources/uncrc-general-comment-adolescent-health-and-development-context-convention-rights-child> ყურადღება გამახვილებულია ისეთ თემებზე ადეკვატური ინფორმაციის მნიშვნელობაზე, რომელიც უკავშირდება

ჯანმრთელობას, მათ შორის ფიზიკურ აქტიურობას (ნაწილი III, 26).

გარდა ამისა, გაეროს კომიტეტი, რომელიც მონიტორინგს აწარმოებს ბავშვთა უფლებების კონვენციის შესრულებაზე, რეკომენდაციას იძლევა იმასთან დაკავშირებით, რომ საჭიროა უზრუნველყოფილი იქნეს:

1. გარემო, რომელიც ყველა ბავშვს მისცემს თამაშისა და დასვენების შესაძლებლობას; ასევე, შემოქმედებითი საქმიანობისათვის საჭირო პირობები;
2. თვით-ინიცირებული თამაშის საშუალებით კომპეტენციათა განვითარების, მოტივაციის გაძლიერების, ფიზიკური აქტიურობისა და უნარების განვითარების, აგრეთვე იმ სახალისო ურთიერთობების დამყარების შესაძლებლობები, რომლებიც კულტურული ცნოვრების გამდიდრებას ემსახურება.
3. დასვენების უფლება, რაც იქნება გარანტია იმისა, რომ ბავშვებს ექნებათ თამაშობებისა და შემოქმედებით საქმიანობაში ჩართვისათვის საჭირო ენერჯია.

თქვენმა ქვეყანამ ამ კონვენციითა შესრულებისა და დაცვის ვალდებულება აიღო. აღნიშნული თქვენ, როგორც სკოლის ხელმძღვანელს, გაკისრებთ ვალდებულებას, საკუთარი პასუხისმგებლობის ფარგლებში, **არ დაზოგოთ ძალები ამ პირობის საუკეთესოდ შესასრულებლად.**

ადამიანის უფლებებზე დაფუძნებული მიდგომის სკოლაში დანერგვის აუცილებელ პირობას წარმოადგენს ის, რომ სკოლის ხელმძღვანელი უნდა ფლობდეს საფუძვლიან ცოდნას ადამიანის უფლებების, დემოკრატიისა და ბავშვის უფლებების შესახებ, და, ასევე, განათლების დაგეგმვისა და შეფასების პროცესებზე მათი გავლენის შესახებ.

აქტიური სკოლა

აკადემიური მოსწრება

ფიზიკური ვარჯიში - გონებრივი ვარჯიში!?

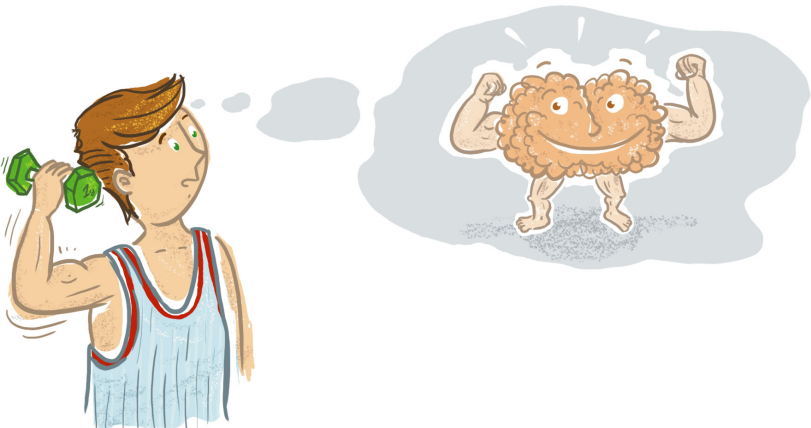
ბოლოდროინდელი კვლევები ადასტურებს იმ ვარაუდს, რომ თუ ბავშვები და ახალგაზრდები რეგულარულად არიან დაკავებული მათი განვითარებისათვის შესაბამისი ფიზიკური აქტივობებით, ეს დადებითად აისახება როგორც მათ სოციალური ურთიერთობებზე, ასევე მათ აკადემიურ მოსწრებაზე,

მიუხედავად იმისა, რომ აკადემიურ მოსწრებაზე გავლენას ახდენს მრავალი ფაქტორი, არსებობს მნიშვნელოვანი მტკიცებულებები, რომლებიც ადასტურებს მის კავშირს რეგულარულ ფიზიკურ დატვირთვასთან, მინიმუმ სამი მიმართულებით:

- ოგნიტური ფუნქციები (მაგ. მეხსიერება, ყურადღება/კონცენტრაცია, მეტყველების უნარი, ინფორმაციის შეფასება და გამოყენება, პრობლემის გადაჭრის უნარები)
- სკოლაში სწავლასთან დაკავშირებული ქცევები (მაგ., კლასში გამოვლენილი ყოფაქცევა, დასწრება, კლასში მიმდინარე აქტივობებში მონაწილეობა, საშინაო დავალებების შესრულება, ამოცანებზე კონცენტრირება)
- აკადემიური მოსწრება (მაგ., სკოლის ნიშნები, სტანდარტიზებული ტესტირების შედეგები, ფორმალური შეფასება)

ფიზიკურ აქტივობებში მონაწილეობა შეიძლება აკადემიური მოსწრების მხრივ სარგებლის მომტანი აღმოჩნდეს როგორც მოკლევადიან, ისე გრძელვადიან პერსპექტივაში. კვლევა აჩვენებს, რომ ბავშვები უკეთესად კონცენტრირდებიან კლასში მათთვის მიცემულ სამუშაოზე თუ ამ სამუშაოს ისინი ფიზიკური დატვირთვის შემდეგ დაუყოვნებლივ ასრულებენ; ფიზიკური დატვირთვა საშუალებას აძლევს მათ იყვნენ უფრო ორიენტირებული და ყურადღებიანი. დროთა განმავლობაში, ბავშვებს, რომლებიც რეგულარულად მონაწილეობენ ფიზიკურ აქტივობებში, მნიშვნელოვანი შედეგები აქვთ შემეცნებითი უნარისა და დამოკიდებულებების გაუმჯობესების მიმართულებით, არა მხოლოდ ძირითადი შემეცნებითი უნარების მიმართულებით, როგორცაა ყურადღება და მეხსიერება, არამედ იმ დამოკიდებულებებისა და შეხედულებების მიმართულებით, რომლებიც გავლენას ახდენს მათ აკადემიურ მოსწრებაზე, მაგალითად, მოტივაცია, თავდაჯერებულობა, კმაყოფილება და დამოუკიდებლად სწავლა. კვლევებმა აჩვენა, რომ რაც უფრო ფიზიკურად აქტიურები არიან ბავშვები, მით უკეთესია მათი აკადემიური მოსწრება როგორც ჰუმანიტარულ ასევე ტექნიკურ საგნებში. აქედან გამომდინარე, აუცილებელია, რომ სკოლის პოლიტიკა და რეგულაციები უზრუნველყოფდეს იმას, რომ ყველა ბავშვი იყოს ჩართული ფიზიკურ აქტივობებში და იღებდეს სარგებელს რეგულარული ფიზიკური დატვირთვით.

თუმცა, სკოლებში არსებული რეალობა ცალკე საკითხია და ვლინდება, რომ კვლევების, თეორიებისა და რეკომენდაციების გათვალისწინება იშვიათად ხდება საგანმანათლებლო პრაქტიკაში. მთელ მსოფლიოში სასკოლო სისტემებს ბიუჯეტის სერიოზული შემცირება ემუქრება. შედეგად, როდესაც „ნიშნებზე ორიენტირებულ“ საზოგადოებას არჩევანის გაკეთება უწევს აკადემიურ საგნებში ინვესტიციასა და ფიზიკურ აღზრდაში ინვესტიციას შორის, ეს უკანასკნელი ხშირად რჩება პროორიტეტებს მიღმა. 2013 წელს იუნესკოს მიერ სკოლაში ფიზიკური აღზრდის შესახებ მსოფლიო მასშტაბით ჩატარებული კვლევის ანგარიშში ნათქვამია, რომ მიუხედავად იმისა, რომ სკოლებს აქვთ ოფიციალური ვალდებულება იზრუნონ მოსწავლეთა ფიზიკურ აღზრდაზე, კანონმდებლობით ან ზოგადი პრაქტიკის გათვალისწინებით, ეს ვალდებულება არ სრულდება (<http://unesdoc.unesco.org/images/0022/002293/229335e.pdf>).



ამრიგად, ახალგაზრდების აკადემიურ მოზრებაზე ზრუნვასა და ფიზიკურ სიჯანსაღეზე ზრუნვას შორის ბალანსის დარღვევა არამარტო არღვევს ადამიანის და ბავშვის უფლებებს, არამედ, ასევე, არაგონივრულია ეკონომიკური თვალსაზრისითაც. მტკიცებულებები აჩვენებს, რომ ახალგაზრდებში ფიზიკური სიჯანსაღის დონე გაუარესდა, მჯდომარე და არააქტიური ცხოვრების სტილისა და ჭარბწონიანობის მატებასთან ერთად. ზოგიერთქვეყანაში ამ მხრივ არსებული მდგომარეობა მეტად სავალალოა, სკოლებში არსებული არასაკმარისი და/ან არაადეკვატური კოორდინაციის გამო, ფიზიკური აღზრდის შესაძლებლობების არგამოყენების გამო, ფიზიკურ აღზრდასთან დაკავშირებულ საკითხებზე არასათანადო ყურადღების გამოჩენის გამო, მათ შორის სასწავლო პროგრამებში ფიზიკური აღზრდისთვის არასაკმარისი დროის გამოყოფის გამო, საგნისა და მასწავლებელთა სტატუსის გამო, რესურსების (მასწავლებლები, საშუალებები და აღჭურვილობა) ნაკლებობის გამო და ა.შ. მომავალი ერთი ან ორი ათწლეულის განმავლობაში, აღნიშნული ტენდენციის გავლენით დაზარალება არა მხოლოდ ახალგაზრდა თაობა, არამედ ეკონომიკაც. ჯანმრთელობის დაცვაზე საჭირო მზარდი ხარჯები მნიშვნელოვნად გადააჭარბებს განათლების სფეროში დღევანდელი არაგონივრული პოლიტიკის შედეგად დაზოგილ ხარჯებს.

მას შემდეგ, რაც სკოლა ან განათლების ეროვნული სისტემა მიიღებს გადაწყვეტილებას იმის თაობაზე, რომ ჩაერთონ მოსწავლეთა ფიზიკური აღზრდისა და ამ მიმართულებით მათი კეთილდღეობის გაუმჯობესების საქმეში, მათ მოუწევთ რამდენიმე საკითხის გადაწყვეტა, მათ შორის მოსწავლეთა ასაკის, სქესის და შესაძლებლობების შესაბამისი ფიზიკური დატვირთვის მოძალობის, ფიზიკური აქტივობის ოპტიმალური ინტენსივობისა და ხანგრძლივობის განსაზღვრა, აგრეთვე სკოლაში ფიზიკური აქტივობებისა და/ან ფიზიკური აღზრდისათვის დროის შერჩევა. კვლევების თანახმად, ფიზიკურ აღზრდას აკადემიური მოსწრების თვალსაზრისით უფრო დიდი სარგებელი მოაქვს მაშინ, როდესაც ფიზიკური აღზრდის გაკვეთილები ტარდება სასაკოლო დღის დასაწყისში ან გაკვეთილებს შორის, ვიდრე როდესაც ფიზიკური აღზრდა სასაკოლო დღის დასასრულს არის დაგეგმილი. შემდგომი კვლევა საჭირო ამ კითხვებზე სრულყოფილი პასუხის გასაცემად, თუმცა უკვე არსებობს საკმარისი მტკიცებულებები იმისთვის, რათა გაიცეს რეკომენდაციები მოსწავლეთათვის ფიზიკური აქტიურობისა და დატვირთვის შესაძლებლობების შექმნისა და გაფართოების მიმართულებით, რომლებითაც უნდა სარგებლობდეს ყველა მოსწავლე, ყოველი სასაკოლო დღის განმავლობაში.



როგორც ერთმა ნეირომეცნიერმა ხატოვნად აღწერა, თუ გნებავთ ბავშვები ინტელექტუალურად სრულყოფილად იყვნენ განვითარებული: **“მათემატიკის გაკვეთილის მსვლელობა შეწყვიტეთ და შესთავაზეთ მათ ცეკვა, ან სეირნობა, ხტუნვა ან დაჭრობანას თამაში... არსი იმაში მდგომარეობს, რომ ის, რაც გულის ცემას ააქტიურებს, ააქტიურებს ტვინსაც!”**

<https://beta.theglobeandmail.com/news/national/education/how-physical-exercise-helps-to-get-students-intellectually-fit/article20284157/>

წყაროები

კავშირი სკოლაში დამკვიდრებულ ფიზიკურ აქტიურობასა, ფიზიკური აღზრდის ჩათვლით, და მოსწავლეთა აკადემიურ მოსწრებას შორის. აშშ-ის ჯანდაცვისა და სოციალური მომსახურების დეპარტამენტი; აშშ-ს დაავადებათა კონტროლისა და პრევენციის ცენტრები; ქრონიკულ დაავადებათა პრევენციისა და ჯანმრთელობის ხელმეწყოების ეროვნული ცენტრი; მოზარდთა და სკოლის მოსწავლეთა ჯანმრთელობის განყოფილება www.cdc.gov/HealthyYouth რედაქტირებული ვერსია — 2010 წლის ივლისი

https://www.cdc.gov/healthyouth/health_and_academics/pdf/pa-pe_paper.pdf

აქტიური სკოლა

ფიზიკური წიგნიერება და დემოკრატიული მოქალაქეობა

ჩვენთვის ნათელია, რომ ფიზიკური დატვირთვა იგივე ზემოქმედებას ახდენს ჩვენს სხეულზე, რა ზემოქმედებასაც ახდენს კითხვა ჩვენს გონებაზე.

აქედან გამომდინარე, ადამიანი უნდა სარგებლობდეს ძირითადი უფლებებით განვითარდეს არა მხოლოდ გონებრივად, არამედ ფიზიკურადაც. ფიზიკური წიგნიერება წარმოადგენს ტერმინს, რომელიც გულისხმობს, ერთი მხრივ, ფიზიკურ კომპეტენციას, მოტივაციას, თავდაჯერებულობას, ცოდნას და, მეორე მხრივ, მთელი ცხოვრების მანძილზე მიზანმიმართული ფიზიკური აქტივობების მნიშვნელობის გააზრებასა და ამ მიმართულებით პასუხისმგებლობის აღებას. სხვა სიტყვებით რომ ვთქვათ, ფიზიკური წიგნიერება ნიშნავს ფიზიკური აქტივობის მნიშვნელობის სრულფასოვან აღქმასა და დაფასებას და ფიზიკური აქტივობის ცხოვრების განუყოფელ ნაწილად ქცევაზე პირადი პასუხისმგებლობის აღებას.

ბავშვებისა და მოზარდების ფიზიკური წიგნიერების დონის ამაღლება დემოკრატიული მოქალაქეობისა და ადამიანის უფლებების შესახებ სწავლების ძირითად მიზანს ეხმიანება. როგორც ზევით აღვნიშნეთ, ფიზიკური წიგნიერება ნიშნავს პირადი პასუხისმგებლობის აღებას საკუთარ ჯანმრთელობასა და კეთილდღეობაზე. სწორედ პასუხისმგებლობა განაპირობებს ცნობადობის ამაღლებას იმის თაობაზე, თუ რა შედეგები მოჰყვება ჩვენ მიერ მიღებულ გადაწყვეტილებებსა და ჩვენ მიერ გაკეთებულ არჩევანს, მიუხედავად იმისა, ვაღიარებთ ამ შედეგებს თუ არა. ფიზიკური წიგნიერება ნიშნავს საკუთარი ჩვევების გააზრებას და, საჭიროების შემთხვევაში, მათი შეცვლის აუცილებლობის გაცნობიერებას. დემოკრატიულ საზოგადოებაში მოქალაქეები უნდა იზიარებდნენ მორალურ პასუხისმგებლობას, რაც გულისხმობს „მოქმედებისა და ამ მოქმედების შესაძლო შედეგებისადმი რეფლექსიურ და გააზრებულ მიდგომასა და დამოკიდებულებას.“ (სრულად იხილეთ: [დემოკრატიული კულტურის კომპეტენციები](#), გვ. 42 ვ. ამრიგად, ფიზიკური წიგნიერება მჭიდროდ, პრაქტიკულად და არსებითად უკავშირდება დემოკრატიული მოქალაქეობის შესახებ სწავლებას.



თუმცა, გამოცდილებაზე დაყრდნობით სწავლა მოითხოვს მსჯელობას იმის თაობაზე, უნდა აცნობიერებდნენ თუ არა ახალგაზრდები, თუ რას აკეთებენ ისინი ფიზიკური წიგნიერებისა თუ დემოკრატიულ მოქალაქეებად ჩამოყალიბების მიმართულებით. საკუთარი გამოცდილების საფუძველზე საკითხის არსში წვდომის მოპოვება არ წარმოებს ავტომატურად, არამედ არის იმაზე ფიქრისა და განსჯის შედეგი, თუ რას ვაკეთებთ და რისთვის. ამოცანაზე დაფუძნებული სწავლის პროცესში (იხ. [განათლება დემოკრატიისთვის, გვ. 124](#)), ანაზე დაფუძნებული სწავლის პროცესში (იხ. განათლება დემოკრატიისთვის, გვ. 124), მოსწავლეებს უწევთ გამოწვევებთან და პრობლემებთან გამკლავება, და, იმისათვის რათა გააკეთონ დასკვნები იმის თაობაზე, თუ რას ემსახურება მათი ძალისხმევა, მოსწავლეებს უნდა ჰქონდეთ შესაძლებლობა სხვებს გაუზიარონ საკუთარი გამოცდილება და გამართონ მსჯელობა დასკვნების გაკეთების მიმართულებით, მასწავლებლის ხელმძღვანელობით. გარდა ამისა, მასწავლებელი უნდა დაეხმაროს მოსწავლეებს რათა მათ შეძლონ გააცნობიერონ, რომ საკუთარ კეთილდღეობაზე ისინი თავად არიან პასუხისმგებლები და, ზოგადად, პირადი პასუხისმგებლობა დემოკრატიული მოქალაქეობის უცილობო პირობაა. თქვენს სკოლაში ფიზიკური აღზრდის კოორდინირების დროს, საჭიროა დაარწმუნოთ სკოლის შესაბამისი პერსონალი იმაში, რომ ფიზიკური აქტივობა მოითხოვს იმის **გააზრებას თუ რას ვაკეთებთ და რისთვის**.

ფიზიკური წიგნიერება არ წარმოადგენს ფიზიკური აღზრდის სასკოლო საგნის სინონიმს და არც შემოიფარგლება აღნიშნულით. ფიზიკური წიგნიერება ფიზიკური აღზრდის ერთ-ერთ მიზანს უფრო წარმოადგენს, ვინაიდან, მთელს მსოფლოში, ფიზიკური აღზრდის მიზანია ახალგაზრდების ჩართვა ფიზიკურ აქტივობებში, რომელიც მთელი ცხოვრების მანძილზე უნდა შენარჩუნდეს და რომელიც მათი ჯანმრთელობის განმტკიცებასა და შენარჩუნებას ემსახურება. გარდა ამისა, ბავშვებისათვის ფიზიკური წიგნიერების სწავლება სხვადასხვა გზებით არის შესაძლებელი, მათ შორის, გამხნეებით, მშობლების, მეგობრების, მასწავლებლებისა თუ ინსტრუქტორების მხარდაჭერით, ან საკუთარი სურვილითა და გადაწყვეტილებით. ფიზიკური წიგნიერება არ არის სასკოლო საგანი. სკოლაში, სკოლის ხელმძღვანელები და მასწავლებლები გეგმავენ თუ როგორ უნდა მოხდეს მოსწავლეთა ჩაბმა ფიზიკურ აქტივობებში, ქმნიან ხელისშემწყობ პირობებს და ორგანიზებას უწევენ აღნიშნულ პროცესს, და, ამასთანავე, ითვალისწინებენ, რომ მოსწავლეებისათვის შეთავაზებული ფიზიკური აქტივობები უნდა იყოს მიზანმიმართული, სასურველი შედეგის მომტანი და კონკრეტული შინაარსის მატარებელი. ზოგადად წიგნიერების მსგავსად, რომელიც „გულისხმობს არა მხოლოდ კითხვისა და წერის კომპეტენციას, არამედ რეალურ ცხოვრებაში ამ უნარების ეფექტურ გამოყენებასა და კრიტიკულ მიდგომას“, ფიზიკური წიგნიერება მოიცავს სხვა ასპექტებსაც, კერძოდ:

- “ფიზიკური გარემოს ყველა ასპექტის აღქმას, მოძრაობის საჭიროებისა და შესაძლებლობის წინასწარ განსაზღვრას და, შესაბამის რეაგირებას, გონებრივი შესაძლებლობებისა და წარმოსახვის უნარის გამოყენებით;
- საკუთარი პიროვნების სრულყოფილ შეცნობას, რაც, გარემოსთან გამოხატული ურთიერთქმედების ფონზე, ხელს უწყობს პოზიტიურ თვითშეფასებასა და თვითდაჯერებულობის გამომუშავებას.
- საკუთარი უნარის შეგრძნებასა და გაცნობიერებას, რაც არავერბალური კომუნიკაციის გზით ეფექტური თვითგამოხატვის საფუძველს წარმოადგენს და, აგრეთვე, წარმოადგენს, სხვა პირებთან ურთიერთობისას, მათი ინტერესების გათვალისწინებისა და მათდამი თანაგრძნობის გამოჩენის საფუძველს.
- იმ მახასიათებლების იდენტიფიცირებისა და გამოვლენის უნარს, რომლებიც მოძრაობის შესრულების ეფექტურობაზეა პასუხისმგებელი, და ჯანმრთელობასთან დაკავშირებული ძირითადი ასპექტების გაცნობიერებას, როგორცაა ფიზიკური ვარჯიში, ძილი და კვება.”

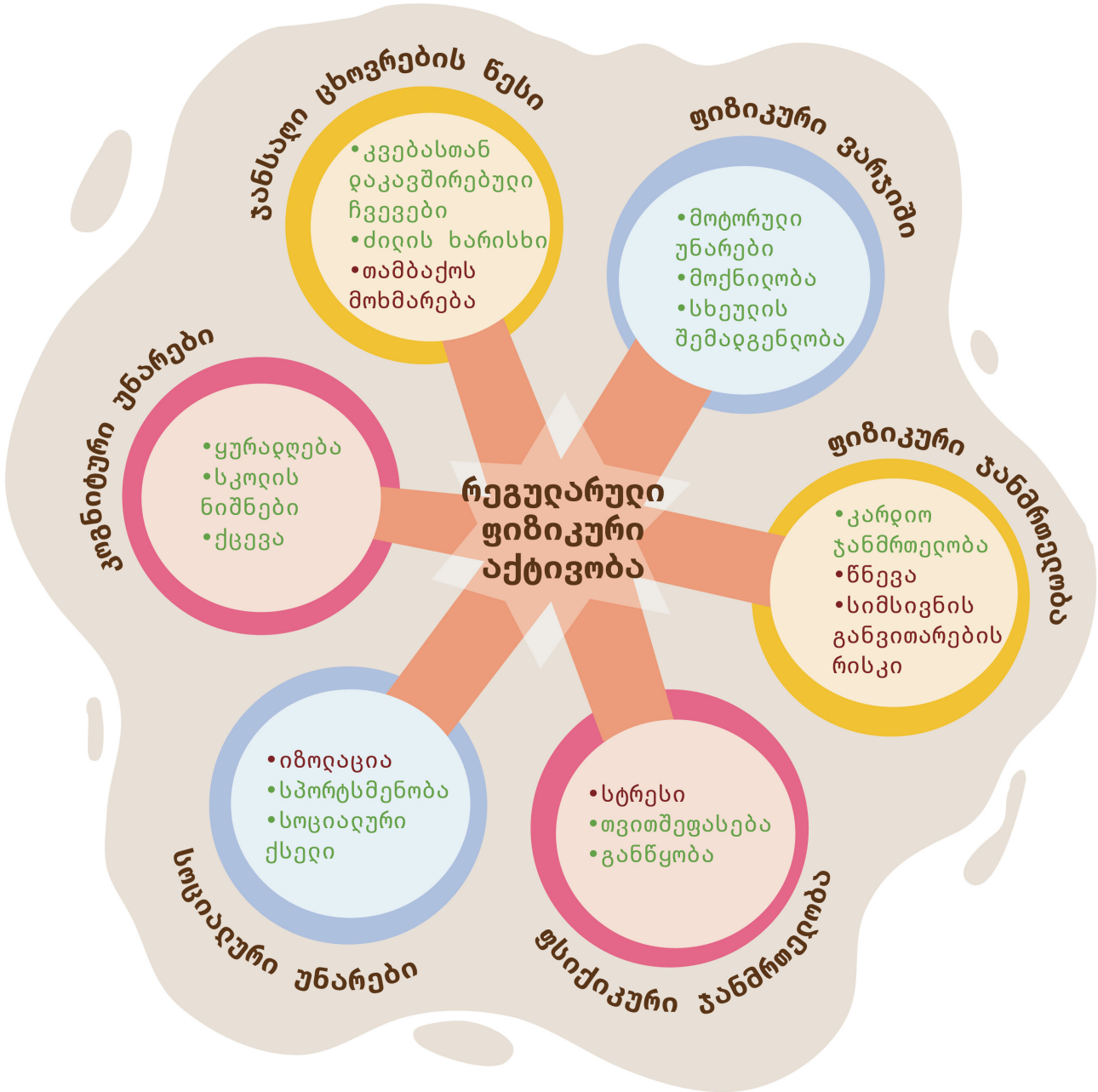
მარგარეტ უაითჰედი, სპორტული მეცნიერებისა და ფიზიკური აღზრდის საერთაშორისო საბჭოს ბიულეტენი #651; 2013 წლის ოქტომბერი, გვ. 29 ვ.

https://www.icsspe.org/sites/default/files/bulletin65_0.pdf

აქტიური სკოლა

ფიზიკური აქტივობა სკოლაში

ფიზიკური აქტიურობის შესაძლებლობები



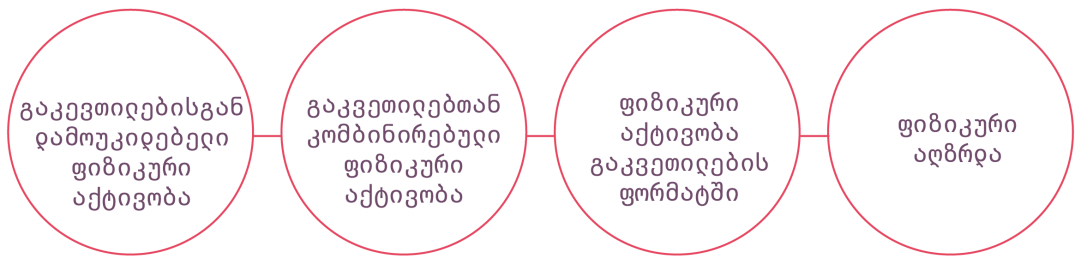
როგორც ზემოთ მოცემულ სექციაზე ვხედავთ, რეგულარული ფიზიკური აქტივობა უშუალოდ ზემოქმედებს ადამიანის ფიზიკურ და გონებრივ სიჯანსაღეზე და სოციალურ და კოგნიტიურ უნარებზე.

ბავშვების ფიზიკური აქტიურობის დონე უშუალოდ უკავშირდება მათთვის ფიზიკურ აქტივობებში ჩართვის შესაძლებლობებს. ბავშვებისთვის ამგვარი შესაძლებლობების შეთავაზების თვალსაზრისით სკოლა ლიდერობს, ვინაიდან სკოლას გააჩნია უდიდესი პოტენციალი ზემოქმედება მოახდინოს მოსწავლეთა ფიზიკურ აქტივობასთან დაკავშირებულ ქცევაზე, სხვადასხვა გზით. ვინაიდან სკოლაში ყოფნის უმეტესი დროის განმავლობაში მოსწავლეები უმოქმედო და მჯდომარე მდგომარეობას ინარჩუნებენ, სკოლამ მათ აუცილებლად უნდა შესთავაზოს სასკოლო დღის განმავლობაში ისეთ აქტივობებში ჩართვის შესაძლებლობა, რომელიც მოსწავლეთა ფიზიკურ დატვირთვასა და აქტიურობას გულისხმობს.

მეიტყვეთ მეტი იმის შესახებ თუ რა შეგიძლიათ გააკეთოთ იმისათვის, რომ თქვენი სკოლა მოსწავლეების ფიზიკურ აქტიურობაზე ზრუნავდეს:

ფიზიკური აქტივობა

სკოლებში

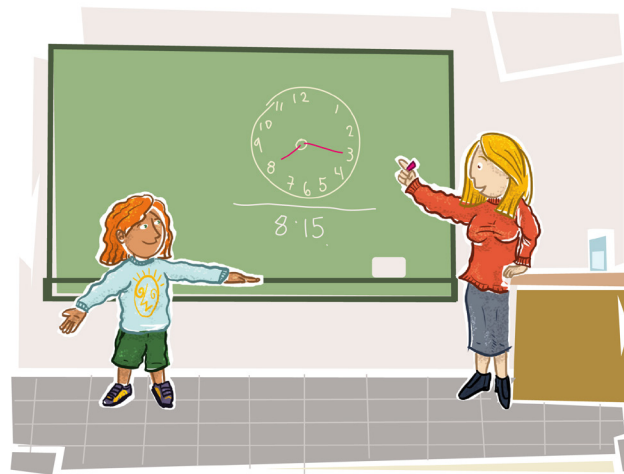


1. გაკვეთილებისგან დამოუკიდებელი ფიზიკური აქტივობა გულისხმობს ნებისმიერ ფიზიკურ აქტივობას, რომლითაც მოსწავლეები დაკავებული არიან სასკოლო დღის განმავლობაში და რომელსაც არ აქვს კავშირი სასკოლო საგნების სწავლებასთან. აღნიშნული შეიძლება მოიცავდეს შემდეგი ტიპის ფიზიკურ აქტივობებს:

- უფრო მეტი და უფრო ხანგრძლივი **დასვენებები და შესვენებები**, რომლის დროსაც მოსწავლეებს ეძლევათ საშუალება დაისვენონ, გაერთონ, ჩაერთონ ფიზიკურ აქტივობებსა და თამაშებში, სკოლის ეზოში ან სპეციალურად ამ მიზნით შექმნილ სივრცეებში. შეგიძლიათ სცადოთ შესვენების პერიოდში მოსწავლეები ჩართოთ ისეთ აქტივობებში, რომლებიც კლიმატის ცვლილებასთან დაკავშირებული პრობლემების მოგვარებასა და ეკოლოგიის გაჯანსაღებას ემსახურება.
- **სკოლაში ფეხით ან ველოსიპედით სიარული**, რა მიზნითაც წარმოებს მოსწავლეებისა და მათი მშობლების წახალისება, რათა სკოლაში მოსწავლეებმა იარონ ფეხით ან ველოსიპედით ან სკეიტბორდით, ინდივიდუალურად ან ჯგუფურად. აღნიშნული შეიძლება მოიცავდეს ნაწილი გზის საზოგადოებრივი ტრანსპორტით ან ავტომანქანით დაფარვას და შემდეგ სკოლაში ფეხით მისვლას ან კონკრეტულ ტერიტორიაზე მოსწავლეთა შეკრებას და სკოლისკენ ჯგუფურ სვლას, ე.წ. „ფეხმავალი სასკოლო ავტობუსით“.
- სკოლის ფარგლებში, ან რამდენიმე სკოლის მოსწავლეებისათვის ერთობლივად, სპორტის

რომელიმე სახეობაში სპორტული წრის დაარსება, რომელში მონაწილეობის საშუალებაც მოსწავლეებს გაკვეთილების დასრულების შემდეგ ექნებათ. სკოლის განუყოფელ ნაწილს შეადგენს სპორტული პროგრამები, სპორტული ღონისძიებები და შეჯიბრებები, რომლებიც მოსწავლეების ყოველდღიურ ფიზიკურ აქტივობებსა და სპორტში ჩაბმას ემსახურება.

- 2. გაკვეთილებთან კომბინირებული ფიზიკური აქტივობა**
 ეგაკვეთილის მსვლელობისას წარმოებულ მიზნობრივ აქტივობას, რომლის დროსაც მოსწავლეებს ეძლევათ საკლასო ოთახში გადაადგილებისა და მოძრაობის შესაძლებლობა. მაგალითად, დანიურ მოდელში, ამგვარ აქტივობას კონკრეტული სახელწოდებაც კი აქვს „Power Break“ და ორიენტირებულია სწავლის კონკრეტულ ასპექტზე. აღნიშნული შესაძლებელია მოიცავდეს სხვადასხვა სახის აქტივობებს, რომლებსაც არ აქვს კავშირი გაკვეთილზე მიმდინარე აქტივობებთან. გაკვეთილის დროს მოსწავლეთა მოძრაობა და ფიზიკური აქტივობისთვის განკუთვნილი შესვენება მოსწავლეებს სასკოლო დღის განმავლობაში ფიზიკურ აქტივობაში ჩართვის შესაძლებლობას აძლევს და, ამასთან, მსგავსი აქტივობა საჭიროებს მინიმალურ დაგეგმვასა და მინიმალურ დროს, და არ საჭიროებს სპეციალურ აღჭურვილობასა და რესურსებს. მსგავს ფიზიკურ აქტივობასთან დაკავშირებული პრაქტიკული რეკომენდაციები იხილეთ შემდეგ ვებ-გვერდზე: <http://www.coloradoinitiative.org/wp-content/uploads/2014/08/CEI-Take-a-Break-Teacher-Toolbox.pdf>



- 3. ფიზიკური აქტივობა გაკვეთილების ფორმატში**
 გულისხმობს აქტივობებს, რომლებიც გაკვეთილის ნაწილს წარმოადგენს. ამ შემთხვევაში, მოძრაობა და ფიზიკური აქტივობა სწავლის პროცესთან არის ინტეგრირებული, ემსახურება მასალის უკეთ ათვისებას და წარმოადგენს აქტიური სწავლის კომპონენტს. აღნიშნული აქტივობები განსაკუთრებით მნიშვნელოვანია იმ მოსწავლეებისათვის, რომლებსაც კინესთეტიკური სწავლის უნარი გააჩნიათ. მათემატიკის, ენისა და ლიტერატურის, ფიზიკური მომზადების, საბუნებისმეტყველი და სოციალური საგნების გაკვეთილებზე ფიზიკური აქტივობების გამოყენების კონკრეტული მაგალითები იხილეთ შემდეგ ვებ-გვერდზე: <http://www.activeacademics.org/>
- 4. ფიზიკური აღზრდა**
 ცალკე საგნის ფორმით ისწავლება ყველა ქვეყნის სკოლებში და კონკრეტული სასწავლო გეგმა, მიზნები და აქტივობები გააჩნია. ფიზიკური აღზრდა, როგორც სასკოლო საგანი, ყველა მოსწავლეს სთავაზობს ფიზიკურ აქტივობაში ჩართვის შესაძლებლობას და ემსახურება მოსწავლეებში ფიზიკურად აქტიური ცხოვრების წესის არჩევისა და შენარჩუნებისათვის საჭირო უნარებისა და დამოკიდებულებების განვითარებასა და მოსწავლეებისათვის შესაბამისი ცოდნის გადაცემას. ფიზიკური აქტივობაში ჩართვის სარგებელი მოსწავლეებისათვის გარანტირებულია იმ შემთხვევაში, თუ სკოლაში ხარისხიანი ფიზიკური აღზრდის კომპონენტია შემოტანილი. ხარისხიანი ფიზიკური აღზრდა განიმარტება როგორც „დაგეგმილი, თანამიმდევრული, ინკლუზიური სწავლის გამოცდილება, რომელიც წარმოადგენს სასწავლო გეგმის ნაწილს, დაწყებით და საშუალო განათლებაში. სასწავლო გამოცდილება, რომელსაც სკოლა ბავშვებსა და ახალგაზრდებს სთავაზობს ფიზიკური აღზრდის გაკვეთილების საშუალებით, უნდა იყოს მათი განვითარების დონის შესაბამისი და უნდა ემსახურებოდეს იმ ფსიქომოტორული და კოგნიტური უნარების და, ასევე, სოციალური და ემოციური უნარების განვითარებას, რომლებიც მათ ფიზიკურად აქტიური ცხოვრების წარმართვისთვის სჭირდებათ.“ (წყარო: ფიზიკური აღზრდის ასოციაცია, ანალიტიკური დოკუმენტი და რეკომენდაციები, 2008 წ.)

(რეკომენდაციები ეფუძნება დანიურ მოდელს, რომლის ავტორებიც არიან: კლაუს ლოგსტრუპ ოტესენი, ასოცირებული პროფესორი, ანდერს ფლასკაგერი, ასოცირებული პროფესორი და ბურჟ კოჩი, პროფესორი. ფიზიკური აღზრდისა და ჯანმრთელობის ხელშეწყობის დეპარტამენტი, სამხრეთ დანიის საუნივერსიტეტო კოლეჯი და დანიის ჯანმრთელობის ხელშეწყობის ეროვნული ცოდნის ცენტრი).

აქტიური სკოლა

მასწავლებლების მომზადება და აქტივობების დაგეგმვა ჩემს სკოლაში

ფიზიკურად აქტიური სკოლა არა მხოლოდ მოსწავლეების აქტიურობას გულისხმობს, არამედ სრულიად სკოლის საზოგადოების აქტიურობას! შესაბამისად, მასწავლებლები და სკოლაში მომუშავე სხვა პერსონალიც ამ პროგრამაში უნდა იყოს ჩართული. რაც იმას ნიშნავს, რომ ჩვენ უნდა დავიწყოთ მოქმედება, ვიდრე მოსწავლეებთან ერთად შევუდგებით პროგრამის გახორციელებას ჩვენს სკოლაში.

ჩვენი პროგრამა ისე იქნება შემუშავებული, რომ ერთდროულად იყოს ინკლუზიურიც, აქტიურიც და სახალისოც და დაეხმაროს სკოლის საზოგადოების თითოეულ წევრს აიღოს პასუხისმგებლობა საკუთარი ჯანმრთელობისა და კეთილდღეობის მთელი ცხოვრების მანძილზე შენარჩუნებაზე.

მცირერიცხოვან გუნდთან ერთად, მე, როგორც სკოლის ხელმძღვანელი, შევიძუშავებ კონცეფციასა და შევადგენ გეგმას. გუნდი არ იქნება შემდგარი მხოლოდ ფიზიკური აღზრდის საგნის მასწავლებლებისაგან! არასპორტული კოლეგებიც იქნებიან ჩართული გეგმის შემუშავების პროცესებში.

ჩვენი პროგრამა მონაწილეებს საშუალებას აძლევს გამოიიშუშონ მოძრაობისა და გუნდური მუშაობის უნარ-ჩვევები, რათა ყველამ თავი უფრო კომფორტულად იგრძნოს როგორც ჯგუფური მუშაობის პროცესში, ასევე ისეთ გარემოში, რომელიც ფიზიკურ მოძრაობას გულისხმობს; რაც უფრო მტკიცეს ხდის იმის შესაძლებლობას რომ მონაწილეებმა პროგრამა ინდივიდუალურად გააგრძელონ ან სხვებთან ერთად ჩაერთონ მასში.



ა. ინფორმაცია: ჩვენი - მასწავლებლებისა და სკოლის პერსონალის - ხედვა

1. ჩვენ ყურადღებას უფრო ვამახვილებთ აქტივობებზე, რომლებითაც ადამიანი მთელი ცხოვრების მანძილზე უნდა იყოს დაკავებული, ვიდრე გუნდურ ან ინდივიდუალურ სპორტზე. მიუხედავად იმისა, რომ ძალოსნობა, სირბილი, იოგა, აერობიკა, ფრისბის (მფრინავი დისკი) და სოფტბოლი შესაძლებელია მიჩნეული იქნეს გუნდური და/ან ინდივიდუალური სპორტის სახეობებად, ამ აქტივობებით უფრო ხანგრძლივად კავდებიან ადამიანები, ვიდრე ისეთი სპორტის სახეობებით, როგორცაა ფეხბურთი, კალათბურთი, ან სპორტის სახეობები, რომლებიც მოედნებისა ან სპეციალური ბილიკების გამოყენებას და შეჯიბრს გულისხმობს.
2. ჩვენ მოსწავლეებს ვთავაზობთ ისეთ ფიზიკურ აქტივობებს, რომლებსაც ისინი სიამოვნებით ასრულებენ და რომელთა დამოუკიდებლად შესრულების სურვილიც მათ შეიძლება გაუჩნდეთ.

ამრიგად, ჩვენ მათ ვასწავლით ისეთ მოძრაობებს, რომლებიც მათ იმდენად მოსწონთ, რომ სურთ ეს მოძრაობები შეასრულონ დასვენებებზეც, სკოლის შემდეგ, ან სახლში, და ურჩევნიათ ამ აქტივობებით იყვნენ დაკავებული ვიდრე ვიდრე თამაშით ან ტელევიზორის ყურებით. მიზანს წარმოადგენს აქტივობების იმგვარად დაგეგმვა, რომ მათი შესრულება მოსწავლეებისათვის სახალისო იყოს და არ იყოს მიჩნეული როგორც სავალდებულო ვარჯიში.

- ჩვენ შეგვიძლია მოსწავლეებს შევთავაზოთ ძალოსნობაში გაწვრთნა, სპეციალური აღჭურვილობის გამოყენებით, ნაცვლად ფიზიკური აღზრდის ტრადიციული გაკვეთილებისა, რაც მათ ისეთი ფიზიკური უნარის გამოუმუშავებაში დაეხმარება, რომელიც მთელი ცხოვრების მანძილზე დასჭირდებათ, და რომლითაც შეუძლიათ დაკავდნენ მაშინაც კი, როდესაც უკვე ზრდასრული ადამიანები იქნებიან. ჩვენ მათ შევთავაზებთ მოკლე, ოთხ ან ექვსკვირიან პროგრამას, რათა მოსინჯონ რა ფიზიკური აქტივობით სურთ დაკავდნენ მომავალში.
- ჩვენ პროგრამაში ჩავრთავთ აქტივობებს, რომელთა შესრულებაც შეეძლება ყველა მოსწავლესა თუ ზრდასრულს. ზოგიერთი მოსწავლე სხვებთან შედარებით უფრო სპორტულია, ზოგს განვითარების შეფერხება აქვს, ზოგიერთი შეზღუდული შესაძლებლობის მქონეა, რაც არ აძლევს მათ საშუალებას მონაწილეობა მიიღონ ტრადიციულ ფიზიკურ აქტივობებში. ფიზიკური აღზრდის ჩვენ მიერ შემოთავაზებული პროგრამა ორიენტირებული იქნება სხვადასხვა ფიზიკურ აქტივობებზე, რომელთა საფუძველსაც მოძრაობა წარმოადგენს და რომლებიც ნებისმიერ ადამიანს აძლევს მათში მონაწილეობის შესაძლებლობას, და რომლებიც ბევრმა სპორტული მიდრეკილების მქონე მოსწავლემ შესაძლებელია გამოწვევადაც კი ჩათვალოს, ამ აქტივობებში მათთვის უცნობი ელემენტების არსებობის გამო.

ბ. მასწავლებლებისა და სკოლის პერსონალის მომზადება

- ჩვენ ჯანმრთელობისა და კეთილდღეობისადმი ჰოლისტიკურ მიდგომას ვირჩევთ. ჯანმრთელი და ბედნიერი მოსწავლეები თუ გვინდა რომ გვყავდეს, მიზნის მიღწევას საკუთარ თავზე მუშაობით უნდა შევუდგეთ.
- ყველა ადამიანი თავად განსაზღვრავს საკუთარ მიზნებს. ნებისმიერი პირის მიერ დასახული ნებისმიერი მიზანი მნიშვნელოვანია! კარგი და სასარგებლო ჩვევების შეთვისებით ჩვენს მოსწავლეებს საუკეთესო მაგალითს მივცემთ და, ასევე, დავანახებთ მათ, რომ ჩვენ მხოლოდ ფიზიკური აღზრდით არ შემოვიფარგლებით, და რომ არსებობს საკუთარ ჯანმრთელობაზე ზრუნვის უამრავი მარტივი გზა. სკოლის ზოგიერთი თანამშრომელი შესაძლებელია არ დაგეთანხმოს, ეს საკვებით ბუნებრივია. თუმცა მნიშვნელოვანია ის, რომ თქვენ არ დათმობთ საკუთარი პოზიცია: პროგრამები, რომლებიც მოსწავლეთა ჯანმრთელობისა და სიჯანსაღის გაუმჯობესებასა და შენარჩუნებას ემსახურება, უმნიშვნელოვანესია და აუცილებლად უნდა წარმოადგენდეს სასკოლო განათლების ნაწილს.
- დემოკრატიის შესახებ სწავლა და დემოკრატიული პროცესებით ცხოვრება თავის თავში გულისხმობს ჯანსაღი ცხოვრების წესების შესახებ სწავლასა და ჯანსაღი ცხოვრების წესებით ცხოვრებას. მთელი სკოლის ჩართვა შესაძლებელი ამ პროცესში, სოციალური მეცნიერებების, საბუნებისმეტყველო და ჰუმანიტარული საგნების სწავლებისას მოსწავლეებისათვის ამ ცნებების სწავლების საშუალებით. ჩვენ ერთად შევიმუშავებთ გეგმას, რომელიც სხვადასხვა საგნების სწავლებისას ამ ელემენტების ჩართვას ემსახურება. რომელი მასწავლებელი რა ელემენტის სწავლებაზე აიღებს პასუხისმგებლობას? როგორ უნდა უზრუნველყოთ ის, რომ ყველა მოსწავლემ მიიღოს საჭირო ინფორმაცია?



4. ჩვენ ერთად ვვეგმავთ ჯანმრთელობისა და კვების პროგრამების ჩართვას როგორც ფიზიკური აღზრდის გაკვეთილებში, ასევე სხვა, ყოველდღიური გაკვეთილების ფორმატში. ჯანმრთელობა და კვება ისეთივე მნიშვნელოვანი უნდა იყოს, როგორც მათემატიკა და ენები, თუ ჩვენ გვსურს რომ სკოლის სასწავლო პროგრამა მოსწავლეთა საჭიროებებზე მორგებული და რელევანტური იყოს. გარდა ამისა, გასათვალისწინებელია, რომ ჯანმრთელი და ძლიერი მოსწავლეები უკეთ სწავლობენ.
5. ფიზიკური აღზრდისა და სასწავლო პროგრამების გაუმჯობესება იმ სტრატეგიის მხოლოდ ნაწილს წარმოადგენს, რომელსაც წარმატებისკენ მივყევართ. ჩვენი სკოლა შეეცდება გამონახოს მოსწავლეთა ფიზიკური შესაძლებლობების შეფასების გზები, იმ სფეროების გამოსავლენად, რომლებიც დამატებით მუშაობასა და გაუმჯობესებას საჭიროებს. გარდა ამისა, ყველა მოსწავლეს (და სკოლის თანამშრომელს) დაევალება აწარმოოს პირადი დღიური ან პორტფოლიო, რომელშიც ისინი შეიტანენ ინფორმაციასა და მონაცემებს, და რომლებიც მათ დაეხმარება თავალი აღევნონ საკუთარ მიღწევებს, ფიზიკური განვითარების მიმართულებით.

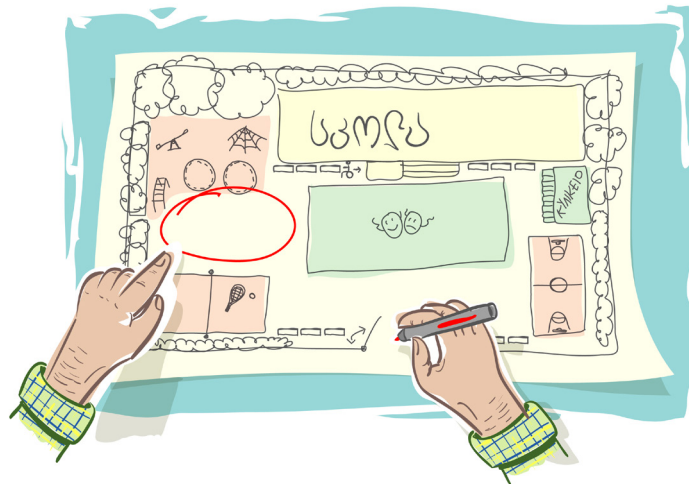
ას შემდეგ რაც თქვენი სკოლის მასწავლებლები და სხვა პერსონალი გადადგამენ პირველ ნაბიჯებს საკუთარი გაჯანსაღებისა და ფიზიკური განვითარების მიმართულებით, შეგიძლიათ შეუდგეთ სკოლაში პროგრამის დანერგვას მოსწავლეების მონაწილეობით.

აქტიური სკოლა

სკოლის შესაძლებლობების შესწავლა, რათა სკოლა ვაქციოთ „ჯანსაღი და აქტიური ცხოვრების კერად“

მომზადეთ სკოლის გეგმა, რომელზეც დატანილი იქნება სკოლის შემოგარენში არსებული ყველა ადგილი, მათ შორის ადგილები, სადაც მცენარეებია დარგული, ადგილები, სადაც კიბეებია მოთავსებული, ადგილები, რომლებიც კედლებით არის შემორაგული, ადგილები, რომლებიც გადახურულია და ა.შ. შეისწავლეთ სკოლის შემოგარენის გეგმა და დაფიქრდით შემდეგზე:

- რისი გაუმჯობესებაა შესაძლებელი მარტივად?
- არის სკოლის შემოგარენში ადგილები, კუთხეები ან კიბეები, რომლებიც ფიზიკური აქტივობების ადგილებად შეიძლება იქნეს გამოყენებული?
- არის სკოლის შემოგარენში ადგილები, სადაც მოსწავლეები ფიზიკური აქტივობებით ისედაც არიან დაკავებული?



დაურიგეთ მასწავლებლებსა და მოსწავლეებს სკოლის შემოგარენის გეგმა.

მოაწყეთ ფოტოებისა ან ნახატების კონკურსი და გამოფენა და თავი მოუყარეთ რაც შეიძლება მეტ იდეას.

- არ საჭიროებს მნიშვნელოვან ხარჯებს.
- მონაწილეობის შესაძლებლობა ეძლევა ყველას.
- საკუთარი წვლილის შეტანის შესაძლებლობა ეძლევა ყველას (მოსწავლეებს, მასწავლებლებს, მშობლებს, სკოლის მეზობლად მაცხოვრებელ მოსახლეობას, სკოლის პერსონალს)..

შემდეგ შეგიძლიათ შეუდგეთ გეგმის გახორციელებას!



აქტიური სკოლა

რა არის საჭირო იმისთვის, რომ აქტივობები უფრო საინტერესო და მიმზიდველი გახდეს**ახალგაზრდა და ფიზიკურად აქტიური!****რა არის საჭირო იმისთვის, რომ აქტივობები უფრო საინტერესო და მიმზიდველი გახდეს ახალგაზრდებისათვის (ჯანმო, 2012 წ.)**

ფიზიკურ აქტიურობას მნიშვნელოვანი როლი აკისრია ბავშვებისა და ახალგაზრდების ჯანმრთელობისა და კეთილდღეობის უზრუნველყოფაში. მას დიდი წვლილი შეაქვს ბავშვებისა და ახალგაზრდების ფიზიკურ, სოციალურ, ემოციურ და ფსიქოლოგიურ განვითარებაში, როგორც მოკლევადიან, ასევე გრძელვადიან პერსპექტივაში; ფიზიკური აქტიურობა ხელს უწყობს პიროვნების დამოუკიდებლობას, მის ჯანმრთელ ზრდას და ძირითადი ფიზიკური უნარების განვითარებას. ახალგაზრდების ჯანმრთელობის ბოლოდროინდელი კვლევა მტკიცებულებების საფუძველზე ადასტურებს კავშირს ერთი მხრივ ფიზიკურ აქტივობასა და მეორე მხრივ აკადემიურ მოსწრებასა და შემეცნების უნარს შორის.

მიუხედავად იმისა, რომ საზოგადოებრივი ცნობილი და აღიარებული აქტიური ცხოვრების წესთან დაკავშირებული სარგებელი, ეპიდემიოლოგიური კვლევების საფუძველზე დგინდება, რომ ბავშვებსა და მოზარდებში უმოქმედობა და ფიზიკური დატვირთვის სიმწირე მზარდ პრობლემას წარმოადგენს. ჯანმოს უახლესი მოხსენების თანახმად, რომელიც ეყრდნობა ჯანმოს ევროპის რეგიონის 35 ქვეყანასა და ჩრდილოეთ ამერიკაში სკოლის ასაკის (11, 13 და 15 წლის) მოსწავლეების ჯანმრთელობის მდგომარეობის კვლევას, ახალგაზრდების ორ მესამედზე მეტი არ არის ფიზიკური აქტივობით დაკავებული კვირაში მინიმუმ 5 დღე, დღეში 60 წუთის განმავლობაში, რასაც ჯანმოს მიმდინარე რეკომენდაცია ითვალისწინებს. ფიზიკურ აქტივობაში ჩაბმის მაჩვენებელი მკვეთრად იკლებს 11-დან 15 წლამდე მოზარდებს შორის.

ეკოლოგიური, ეკონომიკური და სოციალური ფაქტორები, ისევე როგორც, უსაფრთხოების, საშუალებებზე წვდომა და ამინდის პირობები გავლენას ახდენს ბავშვებისა და მოზარდების ფიზიკურად აქტიური ცხოვრების წესზე, ფიზიკური აქტივობის შესაძლებლობებზე შემოქმედების საშუალებით. გარდა ამისა, ბავშვებისა და მოზარდების ფიზიკურ აქტივობებში ჩართვაზე დადებით ან უარყოფით გავლენას ახდენენ მათი თანატოლებიც. ევროპის მასშტაბით დანერგილია მრავალი მიდგომა და ინტერვენცია, რომლებიც მიზნად ისახავს ახალგაზრდების ფიზიკურ აქტივობებში ჩართულობის მაჩვენებლის ზრდას, ხელისშემწყობი პირობების შექმნის საშუალებით.

ევროპაში ფიზიკური აქტივობის აქტიურ მომხრეთა საერთო გამოწვევას წარმოადგენს ახალგაზრდების ჩართვა მათთვის შეთავაზებულ ფიზიკურ აქტივობებში. პრობლემის საფუძველს წარმოადგენს ახალგაზრდების ინტერესების შესახებ ინფორმაციის ნაკლებობა და, აქედან გამომდინარე, ახალგაზრდების ინტერესებსა და საჭიროებებზე მორგებული ფიზიკური აქტივობების დეფიციტი. ზემოთ თქმულის გათვალისწინებით, შემუშავდა პროექტი, რომელიც გულისხმობდა მოდელის შექმნას, რომელიც უზრუნველყოფდა ფიზიკური აქტივობების მორგებას ახალგაზრდების ინტერესებსა და საჭიროებებზე, რათა ეს აქტივობები უფრო საინტერესო და მიმზიდველი ყოფილიყო ახალგაზრდებისათვის. მოდელის ოპტიმიზაციის მიზნით, მიღებული იქნა გადაწყვეტილება იმის თაობაზე, რომ მაქსიმალურად ყოფილიყო გათვალისწინებული ახალგაზრდების ხედვა და მოსაზრებები, რომლებსაც აქედან დადგინდნენ ევროპაში ბავშვთა გარემოსა და ჯანმრთელობის დაცვის სამოქმედო გეგმის (CEHAPE) ქსელის ახალგაზრდა დელეგატებ.

ა. ფიზიკური გარემო**ფიზიკურ აქტივობებში ახალგაზრდების ჩართვისთვის საჭირო საშუალებები, აღჭურვილობა და გარემო**

1. ადგილმდებარეობა: მარტივი წვდომა
2. ფინანსური ხელმისაწვდომობა
3. ღია სივრცეში ორგანიზებული
4. არ იწვევს ჰაერის დაბინძურებას
5. ფეხით, ველოსიპედით გადაადგილება
6. აღჭურვილობა და საშუალებები
7. სპორტული კლუბები

ბ. სოციალური გარემო

ფიზიკურ აქტივობებში მონაწილეობასთან დაკავშირებული პირები, კულტურა და დამოკიდებულებები.

ფიზიკური აქტივობის კულტურა: ასპექტები, როგორცა თანამშრომლობა, ინტეგრაცია, პოზიტიური დამოკიდებულება, გუნდური სულისკვეთება და კომუნიკაცია, დასახელებული იქნა როგორც ფაქტორები, რომლებიც განაპირობებს ფიზიკურ აქტივობებში მონაწილეობით სიამოვნების განცდას და დადებითი გამოცდილების მიღებას.

1. ჯანსაღი კონკურენცია
2. ინსტრუქტორი
3. სოციალიზაცია
4. ჯანმრთელობისთვის სარგებლის მომტანი
5. არჩევანი
6. ეროვნული ელემენტები და ცნობილი სახეები

გ. პირადი გამოცდილება და მონაწილეობა

ფიზიკურ აქტივობებში მონაწილეობისათვის საჭირო პირადი ფაქტორები .

1. დამოუკიდებლობა და თავდაჯერებულობა
2. განტვირთვა
3. ზედმეტი დატვირთვის თავიდან აცილება და სხეულის დაზიანების რისკების შემცირება
4. გართობა - ენდორფინები, ადრენალინი, სიამოვნება



აქტიური სკოლა

ბარათები გაკვეთილებთან კომბინირებულად წარმოებული ფიზიკური აქტივობებისათვის

ფიზიკური აქტივობისათვის განკუთვნილი შესვენება - ფიზიკური აქტივობისათვის განკუთვნილი შესვენებები ხანმოკლეა და 10-დან 15 წუთამდე გრძელდება; მათ მიზანს წარმოადგენს მოსწავლეებისათვის ენერჯის მოკრებისა და ყურადღების გადატანის საშუალების მიცემა. ფიზიკური აქტივობისათვის განკუთვნილი შესვენებები შეიძლება სხვადასხვა აქტივობას გულისხმობდეს და სხვადასხვა მოცულობის სივრცეს საჭიროებდეს. მათი გამოყენება რეკომენდირებულია გაკვეთილის ფორმატში ჩართული ფიზიკური აქტივობების ფორმით (იხილეთ [ბარათების ნაკრები #2](#)).

რისთვის?

დაწყებითი სკოლის მოსწავლეების უმრავლესობა გაკვეთილისთვის განკუთვნილი დროის 70%-ს მჯდომარე პოზიში ატარებს. ეს საფრთხეს უქმნის მათ ჯანმრთელობას. გაკვეთილის ფორმატი ყოველთვის ითვალისწინებდა და ახლაც ითვალისწინებს მოსწავლეების მერხებთან ჯდომას. მიუხედავად იმისა, თუ მოსწავლეები საუბრობენ, განიხილავენ თემას, ჯგუფურად მუშაობენ თუ მასწავლებელს უსმენენ, დროის უმეტესი ნაწილის გატარება მათ მჯდომარე პოზიში უწევთ.

[აქ](#) მოცემული 20 ბარათი თქვენი სკოლის მასწავლებლებს სთავაზობს ფიზიკური აქტივობისა და სწავლის კომბინირების 20 შესაძლო გზას. შედეგი თვალნათელი იქნება: გაუმჯობესებული კონცენტრაცია და ჯანმრთელობის მდგომარეობა, 50 წლის შემდეგაც კი!

~ რაც ~
უფრო მეტს ვმოძრაობთ
 ~ მით ~
უფრო მეტს ვსწავლობთ!



აქტიური სკოლა

ბარათები გაკვეთილების ფორმატში წარმოებული ფიზიკური აქტივობებისათვის

ფიზიკური აქტივობის ჩართვა გაკვეთილის ფორმატში მარტივად არის შესაძლებელი. მათემატიკის ამოცანის ამოხსნისას, ასო-ბგერის ან სიტყვის ამოცნობისას, კითხვისას ან ე.წ. „სასწავლო სადგურების“ პრინციპით სწავლებისას, მოსწავლეებს შეუძლიათ გადაადგილდნენ და იმოძრაონ საკლასო ოთახში.

რისთვის?

დაწყებითი სკოლის მოსწავლეების უმრავლესობა გაკვეთილისთვის განკუთვნილი დროის 70%-ს მჯდომარე პოზიციით ატარებს. ეს საფრთხეს უქმნის მათ ჯანმრთელობას. გაკვეთილის ფორმატი ყოველთვის ითვალისწინებდა და ახლაც ითვალისწინებს მოსწავლეების მერხებთან ჯდომას. მიუხედავად იმისა, თუ მოსწავლეები საუბრობენ, განიხილავენ თემას, ჯგუფურად მუშაობენ თუ მასწავლებელს უსმენენ, დროის უმეტესი ნაწილის გატარება მათ მჯდომარე პოზიციით უწევთ.

აქ მოცემული 20 ბარათი თქვენი სკოლის მასწავლებლებს სთავაზობს ფიზიკური აქტივობის გაკვეთილის ფორმატში ჩართვის 20 შესაძლო გზას. მოსწავლეები გაუცნობიერებლად ერთვებიან ფიზიკურ აქტივობებში, რადგან ისინი ბუნებრივად გამოდიან კლასის წინაშე, რათა საკუთარი პასუხი გააცნონ კლასს ან მიდიან და იღებენ მასალას მათთვის მიცემული დავალების შესასრულებლად და ა.შ.

~ რაც ~
უფრო მეტს ვმოძრაობთ
~ მით ~
უფრო მეტს ვსწავლობთ!



აქტიური სკოლა

როგორ ვაქციო ჩემი სკოლა აქტიურ სკოლად

აქციეთ თქვენი სკოლა აქტიურ სკოლად, სასწავლო პროცესში ფიზიკური აქტივობებისა და ჯანმრთელობის პროგრამების ჩართვით

აირჩიეთ და გაახორციელეთ ახალი აქტივობები ყოველთვიურად.

აქტივობებთან/ღონისძიებებთან დაკავშირებული რეკომენდებული	
<p>მაღალი კლასის მოსწავლეები აზომვით სამუშაოებს აწარმოებენ სკოლის ეზოში და გამოყოფენ და აღნიშნავენ სავალ/სარბენ ბილიკებს, რომლითაც შეუძლიათ ისარგებლონ მოსწავლეებს ს და მათ მშობლებს სკოლაში მოსვლისას და, ასევე, მასწავლებლებს, სასკოლო დღის განმავლობაში.</p>	
<p>მოსწავლეები მონაწილეობენ ფიზიკური აღზრდის გაკვეთილებისათვის განკუთვნილი ტერიტორიის მოწესრიგებაში, რათა იგი უფრო მოსახერხებელი გახდეს მოსწავლეებისათვის. წარმოებს ყველა ყუთის შიგთავსის შემოწმება და მათზე შესაბამისი იარაღების დაკვრა. აქტიური სკოლის კომიტეტი იღებს ვალდებულებას მასზე, რომ ფიზიკური აღზრდის გაკვეთილებისათვის განკუთვნილი ტერიტორია მუდმივად მოწესრიგებული იყოს და ყველა დამხმარე ინვენტარი თუ აღჭურვილობა თავის ადგილზე იქნეს დაბრუნებული, მათი გამოყენების შემდეგ</p>	
<p>ფიზიკური აღზრდის გაკვეთილებისათვის განკუთვნილი აღჭურვილობა და რესურსები სკოლის ტერიტორიაზე სხვადასხვა ადგილზეა განთავსებული. სკოლა შეიძენს ან შემოწირულობის სახით მიიღებს ფარდულს, რომელშიც მოსწავლეები შეიტანენ აღნიშნულ აღჭურვილობას და უზრუნველყოფენ მათ სათანადო პირობებში შენახვას, ფარდულში არსებულ თაროებსა და საკიდებზე. ყველა აღჭურვილობას იარაღის სახით უნდა ახლდეს მისი დანიშნულების მოკლე აღწერა და საკუთარი ადგილი უნდა ჰქონდეს მიჩენილი.</p>	
<p>ქტიური სკოლის კომიტეტი აწარმოებს ფიზიკური აღზრდის გაკვეთილებისათვის განკუთვნილი აღჭურვილობის აღწერას, რომლის დროსაც ისინი აღრიცხავენ მწყობრიდან გამოსულ აღჭურვილობას და ადგენენ საჭირო ახალი აღჭურვილობის სიას, ყველა დაინტერესებული პირის მოსაზრებების გათვალისწინებით, და თადარიგს იჭერენ საჭირო აღჭურვილობის შესაძენად. სკოლის პერსონალის ყოველ წევრს ისინი გადასცემენ ინვენტარის ჩამონათვალს, სადაც მითითებულია თუ სად ინახება თითოეული აღჭურვილობა..</p>	
<p>დაწყებითი კლასების მასწავლებლებისთვის წარმოებს ხალხური ცეკვების სწავლებისათვის საჭირო რესურსების მომარაგება. ხალხური ცეკვებისთვის საჭირო მუსიკის ატვირთვა ხდება საერთო სერვერზე.</p>	
<p>სკოლა შეიძენს ან იმარაგებს პორტატულ აღჭურვილობას, რომელშიც შედის მიკროფონები, ხმის გამაძლიერებლები, მეგაფონები, ღია ცის ქვეშ სივრცეში გამართული ღონისძიებებისათვის, როგორცაა ღია ცის ქვეშ გამართული ცეკვის გაკვეთილები, და სკოლის ეზოში გამართული მოთელვა ან ვარჯიშები სკოლის მოსწავლეების მონაწილეობით.</p>	
<p>სკოლა შეიძენს ან იმარაგებს აღჭურვილობას, რომელიც საჭიროა ღია ცის ქვეშ გამართული გუნდური და სათავგადასავლო თამაშებისათვის (მაგ. მუხლუხები, მილები და ა.შ.). თითოეული აქტივობისა თუ თამაშისათვის საჭირო აღჭურვილობა ინახება ცალკე ყუთში, სათანადო იარაღიყით.</p>	
<p>სკოლა იღებს შემოწირულ სათამაშოებსა და აღჭურვილობებს სკოლის ეზოში ფიზიკური აქტივობებისთვის. სათამაშოებსა და აღჭურვილობებს ირჩევენ აქტიური სკოლის კომიტეტის წევრები, ყველა მოსწავლის მოსაზრებების გათვალისწინებით. სათამაშოებისა და აღჭურვილობების შერჩევა წარმოებს ისეთი ფიზიკური აქტივობებისათვის, რომლებიც სკოლის ბევრ მოსწავლეს დაინტერესებს, მაგალითად, ბურთები, სავარჯიშო რგოლები, ლენტები და ა.შ.</p>	

<p>სათამაშო მოედნისათვის საჭირო აღჭურვილობისა და მოწყობილობების შექმნა და შენახვა ხდება სკოლის უზომი მოსახერხებელ ადგილას. უფროსკლასელებს ეკისრებათ პასუხისმგებლობა მათ შენახვაზე, განაწილება და შეგროვებაზე. მოსწავლეები ადგენენ აღჭურვილობის ჩამონათვალს, მათთვის განკუთვნილი ადგილების მითითებით, რომელიც თან ერთვის საცავ ყუთს, რათა მოსწავლეებმა იცოდნენ სად უნდა განათავსონ მოწყობილობები, შესვენების დაწყებამდე.</p>	
<p>თითოეულ კლასს აქვს საკუთარი ჩანთა კონკრეტული აღჭურვილობისათვის და ამ კლასის მოსწავლეები პასუხისმგებელი არიან აღჭურვილობის განაწილებაზე, შეგროვებასა და შენახვაზე. სკოლის სათამაშო მოედნის გვერდით არის მოწყობილი სპეციალური საცავი, სადაც ყველა კლასი აღჭურვილობის ჩანთებს ინახავს</p>	
<p>სკოლა მიმართავს შესაბამის პასუხისმგებელ პირებს, გზებზე ნიშნულების დასატანად საჭირო შაბლონების მათთვის დროებით გადაცემის თხოვნით. მშობელთა ასოციაციის დახმარებითა და გზებზე ნიშნულების დატანაზე პასუხისმგებელი პირის ხელმძღვანელობით, მოსწავლეები სკოლის უზომი აწარმოებენ ნიშნულების დატანას ან არსებული ნიშნულების განახლებას.</p>	
<p>ჩვენ უარს ვამბობთ “არ ირბინო” პოლიტიკაზე, და საშუალებას ვაძლევთ ბავშვებს, კონკრეტული პერიოდის განმავლობაში, თავისუფლად ირბინონ უზომი, რადგან ვიცით, რომ ფიზიკური ვარჯიშის გარეშე ცხოვრება ადამიანის გულზე, ხერხემალზე და სიცოცხლის ხანგრძლივობაზე გაცილებით უფრო უარყოფითად ზემოქმედებს, ვიდრე გატეხილი ცხვირი ან დაღურჯებული მუხლი.</p>	
<p>სკოლა ორგანიზებას უწევს სკოლის სათამაშო მოედნის პერიმეტრის გარშემო წრიული სარბენი ბილიკის მოწყობას. მოსწავლეებს შეუძლიათ წრეზე იარონ, ირბინონ ან იძუნძულონ გაკვეთილებს შორის დასვენებების დროს და აღრიცხონ შესრულებული წრეების რაოდენობა თავიანთ ჟურნალებში. სხვადასხვა ასაკობრივი ჯგუფის მოსწავლეებისათვის დგინდება სხვადასხვა სამიზნე მანძილი და დრო.</p>	
<p>გაკვეთილებს შორის დასვენებების დროს მოსწავლეებს შეუძლიათ იხტუნონ საბტუნაობით, რომლებიც სკოლას ამ მიზნით აქვს მომარაგებული.</p>	
<p>სკოლის მწე უზრუნველყოფს ხმის გამაძლიერებლის დასამაგრებელი გორგოლაჭებიანი მოწყობილობის დამზადებას, რომლის გატანაც სკოლის უზომი მარტივად იქნება შესაძლებელი, გაკვეთილებს შორის დასვენებების დროს, რათა მოსწავლეებს საშუალება ჰქონდეთ მუსიკის თანხლებით იცეკვონ და გაერთონ შესვენებებზე.</p>	
<p>ოთხშაბათი ცეკვის დღეა – ყოველ ოთხშაბათს, სათანადო აღჭურვილობა - მიკროფონები, ხმის გამაძლიერებლები, მეგაფონები - მონტაჟდება სკოლის უზომი, და დიდი დასვენების დროს მოსწავლეები ერთვებიან აქტივობაში, რომელიც სკოლის უზომი მუსიკის თანხლებით ცეკვას გულისხმობს. მოსწავლეებს შეუძლიათ, სპეციალურ ყუთში საკუთარი შეთავაზებების მოთავსებით, მოითხოვონ მათთვის სასურველი საცეკვაო მუსიკა.</p>	
<p>ათწუთიანი ფიზიკური აქტივობა ხუთშაბათობით – ყველა კლასის მოსწავლეები ერთვებიან ათწუთიან უწყვეტ ფიზიკურ აქტივობაში, რომელიც ყოველ ხუთშაბათს სკოლის უზომი იმართება. ფიზიკური აქტივობა შეიძლება გულისხმობდეს ხტუნვას, ვარჯიშს სავარჯიშო რგოლის გამოყენებით, ცეკვას. აქტივობების გამრავალფეროვნება წარმოებს მაქსიმალურად, შესაძლებლობების ფარგლებში.</p>	
<p>პარასკევი ფეხბურთის გარეშე - სკოლაში წარმოებს წესის შემოღება, რომლის თანახმადაც, ყოველ პარასკევს ფეხბურთის თამაში იკრძალება სკოლის სათამაშო მოედანზე, და მოსწავლეებს ეძლევათ შესაძლებლობა გაერთონ ალტერნატიული ფიზიკური აქტივობებით.</p>	

<p>“საუბარი ფეხით გასეირნებისას” - სკოლის თანამშრომლები მოუწოდებენ მოსწავლეებს ჩართონ ნაკლებად აქტიური თავიანთი თანატოლები აქტივობაში, რომელიც გულისხმობს გაკვეთილებს შორის შესვენებების დროს მეტ მოძრაობას სკოლის დერეფნებსა თუ სკოლის ეზოში მეგობრობის რაზმი - მოსწავლეები, გოგონები და ბიჭები ქმნიან მეგობრების გუნდს, რომელთა პასუხისმგებლობაშიც შედის რომელიმე აღჭურვილობის ორგანიზება უმცროსკლასელი მოსწავლეების კონკრეტულ ფიზიკურ აქტივობაში ჩართვის მიზნით. გარდა ამისა, რაზმის წევრები მოუწოდებენ ყველა უმცროსკლასელ ბავშვს აქტიურად ჩაერთონ აქტივობაში და თანატოლებთან ერთად დაკავდნენ მათთვის შეთავაზებული ფიზიკური აქტივობით. რაზმის წევრებმა უნდა ატარონ სპეციალური მაღალი ხილვადობის ჟილეტები, ჟილეტების უკანა მხარეს წარწერით „მეგობრობის რაზმი“.</p>	
<p>მეგობრობის რაზმი - მოსწავლეები, გოგონები და ბიჭები ქმნიან მეგობრების გუნდს, რომელთა პასუხისმგებლობაშიც შედის რომელიმე აღჭურვილობის ორგანიზება უმცროსკლასელი მოსწავლეების კონკრეტულ ფიზიკურ აქტივობაში ჩართვის მიზნით. გარდა ამისა, რაზმის წევრები მოუწოდებენ ყველა უმცროსკლასელ ბავშვს აქტიურად ჩაერთონ აქტივობაში და თანატოლებთან ერთად დაკავდნენ მათთვის შეთავაზებული ფიზიკური აქტივობით. რაზმის წევრებმა უნდა ატარონ სპეციალური მაღალი ხილვადობის ჟილეტები, ჟილეტების უკანა მხარეს წარწერით „მეგობრობის რაზმი“ .</p>	
<p>„ეზოს მეგობრები“ პასუხისმგებლობას იღებენ უმცროსკლასელი მოსწავლეების მეთვალყურეობაზე, როდესაც ისინი რაიმე ფიზიკური აქტივობით არიან დაკავებული, და მიჰყავთ ისინი სარბენ თუ სასეირნო ბილიკებზე, რა დროსაც უმცროსკლასელ მოსწავლეებს ეძლევათ საშუალება ისარგებლონ სივრცით და ჩაერთონ ფიზიკურ აქტივობაში.</p>	
<p>წვიმიან ამინდში, მასწავლებლები სთავაზობენ თავიანთ მოსწავლეებს ფიზიკურ აქტივობებს, რომელთა შესრულებაც საკლასო ოთახებში ან სკოლის დერეფნებშია შესაძლებელი.</p>	
<p>მაღალი კლასების მოსწავლეები ქმნიან მარტივ საცეკვაო ილეთებს, რომლებსაც ისინი, შემდგომ, სკოლის სხვადასხვა კლასების მოსწავლეებს ასწავლიან, სკოლის სპორტულ დარბაზში, წვიმიან ამინდში. მასწავლებლები მხოლოდ მაყურებლების როლში გამოდიან, რადგან სწავლების პროცესს უძღვებიან ის მოსწავლეები, რომლებმაც შექმნეს ცეკვის ილეთები.</p>	
<p>სკოლის სერვერზე ატვირთულია აქტიური საცეკვაო მუსიკის დიდი არჩევანი და სკოლის მოსწავლეებს, მასწავლებლებსა და სხვა პერსონალს Skype-ის საშუალებით მისდით შეტყობინება, რომელიც ანსენებს მათ, რომ შეუძლიათ ისარგებლონ აღნიშნული სერვერით, წვიმიან ამინდში, როდესაც მოსწავლეებს არ აქვთ საშუალება დაკავდნენ ფიზიკური აქტივობით სკოლის ეზოში ან სათამაშო მოედანზე.</p>	
<p>ყველა მოსწავლე აწარმოებს დღიურს, რომელშიც მათ შეჰყავთ მონაცემები ყოველდღიურად შესრულებული, მათი ასაკის შესაბამისი ფიზიკური აქტივობების შესახებ. მოსწავლეთა მიზანს წარმოადგენს ყოველდღიურად 60 წუთი დაუთმონ ფიზიკურ ვარჯიშს. მოსწავლეებს, რომლებიც წარმატებით გაართმევენ თავს დასახულ ამოცანას, გადაეცემათ სპეციალური სტიკერები</p>	
<p>მოსწავლეებს ფიზიკური დატვირთვის ადრინდისი ჟურნალში შეაქვთ ინფორმაცია მთელი წლის განმავლობაში; ამ მიზნით თითოეული მათგანი ირჩევს ნებისმიერ ორკვირიან ბლოკს. მოსწავლეებს მათ მიერ არჩეულ ბლოკში შეაქვთ ყველა ის აქტივობა, რომლებშიც ისინი მონაწილეობენ ყოველდღიურად და ცდილობენ რაც შეიძლება ბევრ აქტივობაში მიიღონ მონაწილეობა. სპეციალური ჯილდოები გადაეცემათ იმ მოსწავლეებს, რომლებიც ყოველდღიურად ერთვებიან ფიზიკურ აქტივობებში და, ასევე, იმ მოსწავლეებს, რომლებიც კონკრეტულ შედეგებს იღებენ მათ მიერ შესრულებული ფიზიკური აქტივობებით.</p>	
<p>ტოროლები – წარმოადგენს ყოველდღიურ აქტივობას, რომლის დროსაც მოსწავლეები 10-15 წუთის განმავლობაში წრეს არტყავენ სკოლის მოედანს, გაკვეთილების დაწყებამდე. მოსწავლეებს ყოველდღიურად სათავაში უდგანან აქტიური სკოლის კომიტეტის წევრები.</p>	

<p>ყოველ დღით, გაკვეთილების დაწყებამდე, მოსწავლეები ასრულებენ ფიზიკურ ვარჯიშს, მაგალითად, ასკინკილათი შემოუვლიან სკოლის შენობას, სათამაშო მოედანის გარშემო ორ წრეს ასრულებენ სირბილით, ასრულებენ 50 ნახტომს და ა.შ. მასწავლებლები იღებენ გადაწყვეტილებას მათი მოსწავლეების ასაკისთვის შესაბამისი ფიზიკური აქტივობის შესახებ.</p>	
<p>მეორე კლასის ზევით მოსწავლეები მონაწილეობენ ღონისძიებაში, რომელიც ყოველ ოთხშაბათს იმართება და რომელიც გულისხმობს დილის 8 საათზე ერთი კილომეტრის გარბენას.</p>	
<p>ერთი საგნის გაკვეთილიდან მეორე საგნის გაკვეთილზე დასწრების წინ მოსწავლეები ასრულებენ 2-წუთიან ფიზიკურ ვარჯიშს, რაც მათ ეხმარება კონცენტრაციის, წონასწორობის, სხეულის მდგომარეობის, მოქნილობის და ა.შ. გაუმჯობესებაში.</p>	
<p>სკოლაში ეწყობა გამოფენა სკოლის ყველა მოსწავლის მონაწილეობით, რომლის დროსაც მოსწავლეები წარმოადგენენ საკუთარ ნამუშევრებს, კონკრეტულად, მათ მიერ შექმნილ აქტიური სკოლის პლაკატსა და ლოზუნგს. ცალკეული კლასის მოსწავლეების ნამუშევრები გამოიფინება ცალკე საკლასო ოთახებში.</p>	
<p>სამინაო დავალებებთან ერთად, მოსწავლეებს ყოველდღიურად ეძლევათ დავალება 10 წუთი დაუთმონ ფიზიკურ ვარჯიშს.</p>	
<p>თითოეული კლასი აწყობს სულ მცირე ერთ საგანმანათლებლო მსვლელობას ყოველ სემესტრში. ამგვარი მსვლელობების დაგეგმვა წარმოებს სემსტრის დასაწყისში და მათი აღნიშვნა ხდება სკოლის კალენდარზე. კლასებს შეუძლიათ დაგეგმონ მსვლელობები სასწავლო პროგრამით გათვალისწინებული მასალის საფუძველზე, მაგალითად, ისტორიული ძეგლების მოსანახულებლად, ბუნებაში, მდინარის ნაპირზე და ა.შ.</p>	
<p>სკოლაში ეწყობა კონკურსი აქტიური სკოლის სტიკერის შესაქმნელად, რომელშიც სკოლის ყველა მოსწავლე მონაწილეობს. ცალკეული კლასის მოსწავლეების ნამუშევრები გამოიფინება ცალკე საკლასო ოთახებში. კონკურსში გამარჯვებული სტიკერი დაიბეჭდება ასლების სახით და დაურიგდება სკოლის მოსწავლეების მშობლებს თავიანთ ავტომანქანებზე მისაკრავად.</p>	
<p>აქტიური სკოლის ჰიმნი - სკოლის მოსწავლეები, თავის მასწავლებლებთან ერთად თხზავენ აქტიური სკოლის ჰიმნს.</p>	
<p>გაცივმა ფიზიკურ აქტივობაზე ორიენტირებული საკლასო ჯილდოები/პრიზები, მაგალითად, მოსწავლეებს შეიძლება გადაეცეთ ჯილდო, რომელიც ადგილობრივ გასართობ მოედანზე გართობას მოიცავს, ან მათ მიეცემათ დამატებითი დრო სკოლის სათამაშო მოედანზე გასართობად, ასევე, მოსწავლეებს, ჯილდოს სახით შეუძლიათ სცადონ პენალტით კარში ბურთი გაუტანონ მასწავლებელს, კლასის დამრიგებელს ან სკოლის დირექტორს.</p>	
<p>შეჩერდი და იხტუნავე - აპროლის თვეში მოსწავლეები ერთვებიან ინიციატივაში, სახელწოდებით „შეჩერდი და იხტუნავე“, რაც გულისხმობს იმას, რომ როდესაც სკოლის ზარის ხმას გაიგებენ, მოსწავლეები ანებებენ თავს ნებისმიერ საქმიანობას, რომელშიც ისინი არიან ჩართული, და იწყებენ ხტუნვას მანამ სანამ ზარი განმეორებით არ დარეკავს.</p>	
<p>ყოველდღიურად, მას შემდეგ რაც დარეკავს სკოლის ზარი, რომელიც გაკვეთილებს შორის დასვენებას აუწყებს მოსწავლეებს, ისინი იწყებენ კონკრეტული ფიზიკური ვარჯიშის შესრულებას და ასრულებენ მას ერთი წუთის განმავლობაში, სანამ ზარი განმეორებით არ დარეკავს. კვირის სხვადასხვა დღეს სხვადასხვა ფიზიკური ვარჯიში სრულდება, მაგალითად, ორშაბათი - ხტუნვა „მაკრატელი“; სამშაბათი - ადგილზე სირბილი; ოთხშაბათი - თავისუფალი ვარჯიში, ხუთშაბათი - მუხლის იდაყვთან მიტანა; პარასკევი - მასწავლებლის მიერ შერჩეული ვარჯიში.</p>	
<p>გართობა პარასკევს – ფსიქიკური ჯანმრთელობის გასაუმჯობესებელი ვარჯიში, რომლის დროსაც მოსწავლეები და მასწავლებლები უსმენენ სახალისო და ენერგიულ სიმღერას და ცეკვავენ; აქტივობა სრულდება ყოველ პარასკევს.</p>	

<p>გენერალური საგზაოფულო დასუფთავება - მთელი სკოლა მონაწილეობს ქალაქის ქუჩების დასუფთავებაში. ყოველწლიურად შეგროვებული ნარჩენები იზომება და წარმოებს წლიდან წლამდე მათი მოცულობების ერთმანეთთან შედარება.</p>	
<p>იქმნება ნორჩ მებაღეთა კლუბი, რომელიც გუნდური თამაშებითა და სპორტით ნაკლებად დაინტერესებულ მოსწავლეებს სთავაზობს ფიზიკურ აქტივობაში ჩაბმას, როგორცაა მცენარეების დარგვა, მიწის სარეველებისგან გაწმენდა, ნარგავების მორწყვა, სასუქის დაყრა და მოსავლის აღება.</p>	
<p>სკოლას სტუმრობს ადგილობრივი პოლიციის წარმომადგენელი, რომელიც მოსწავლეებს ესაუბრება საგზაო უსაფრთხოებასთან დაკავშირებულ საკითხებზე.</p>	
<p>აქტიური სკოლის კომიტეტი გამოდის ინიციატივით, მთელი წლის მანძილზე, ყოველი ოთხშაბათი გამოცხადდეს სკოლაში ფუნთ მგზავრობის დღედ. მაღალი ხილვადობის ჟილეტებში გამოწყობილი მოსწავლეები მონაწილეობენ ღონისძიებაში.</p>	
<p>სკოლის ყველა მოსწავლეს, დაწყებითი კლასის მოსწავლეებიდან დაწყებული მაღალი კლასის მოსწავლეებით დამთავრებული, ურიგდებათ ბარათები, რომლებიც სკოლაში ფუნთ სიარულს ადრიცხავს. აქტიური სკოლის კომიტეტი აწარმოებს აღნიშნული ბარათებზე მონიტორინგს; კომიტეტის წევრებს აღნიშვნები დააქვთ იმ მოსწავლეთა ბარათებზე, რომლებიც სკოლაში ფუნთ მოდიან.</p>	
<p>ლამაზი ფუნსაცმლის დღე – მოსწავლეები სხვადასხვაგვარად რთავენ და ალამაზებენ საკუთარ ფუნსაცმლებს, რაც ემსახურება სკოლაში ფუნთ სიარულისა და ფიზიკური ვარჯიშის პოპულარიზაციას.</p>	
<p>სასწავლო წლის დასაწყისში, მოსწავლეების მშობლებს სახლებში ეგზავნებათ კითხვარი, რომელსაც ისინი ავსებენ ინფორმაციით, რომელიც ეხება მათი შვილების სკოლაში ფიზიკურ დატვირთვასთან (ფიზიკური აღზრდის გაკვეთილები, ფიზიკური აქტივობები, სპორტი) დაკავშირებულ გამოცდილებას. მშობლებისგან მიღებული პასუხების ანალიზის საფუძველზე წარმოებს იმ ელემენტების გამოვლენა, რომლებიც გაუმჯობესებას საჭიროებს.</p>	
<p>ტენისის კლუბის (ან სხვა ნებისმიერი სპორტული კლუბის) წევრი სკოლაში აწყობს სამუშაო შეხვედრას/სემინარს, რომელში მონაწილეობის შესაძლებლობაც აქვთ ნებისმიერი კლასის მოსწავლეებს და რომლის ფარგლებშიც ისინი ეცნობიან, თუ რას სთავაზობს მათ ადგილობრივი სპორტული კლუბი.</p>	
<p>სკოლა მოსწავლეებსა და მშობლებს შესაძლებლობას აძლევს, სპორტი აღიქვან როგორც დადებითი, უსაფრთხო და სასიამოვნო გამოცდილება.</p>	
<p>აქტიური სკოლის კომიტეტი მოსწავლეთა გამოკითხვის საშუალებით აწარმოებს კვლევას, იმის გასარკვევად თუ რომელ კლუბებში არიან გაწევრიანებული მოსწავლეები.</p>	

აქტიური სკოლა

სკოლაში ველოსიპედით მგზავრობის დღე და სკოლაში ფეხით მგზავრობის დღე

სკოლაში ველოსიპედით მგზავრობის დღე და სკოლაში ფეხით მგზავრობის დღე წარმოადგენს ღონისძიებებს, რომლებიც ემსახურება მოსწავლეების მიერ იმის გაცნობიერებას, თუ რამდენად სასიამოვნო და სახალისოა ფეხითა და ველოსიპედით გადაადგილება, და ეს ღონისძიებები ასევე ემსახურება მოსწავლეების, მათი ოჯახის წევრების, სკოლის ხელმძღვანელების, საზოგადოების წარმომადგენლებისა და პარტნიორი სკოლების დარწმუნებას იმაში, რომ შესაძლებელია ყოველდღიურად სკოლაში ფეხით ან ველოსიპედით სიარული.

ღონისძიების დაგეგმვა

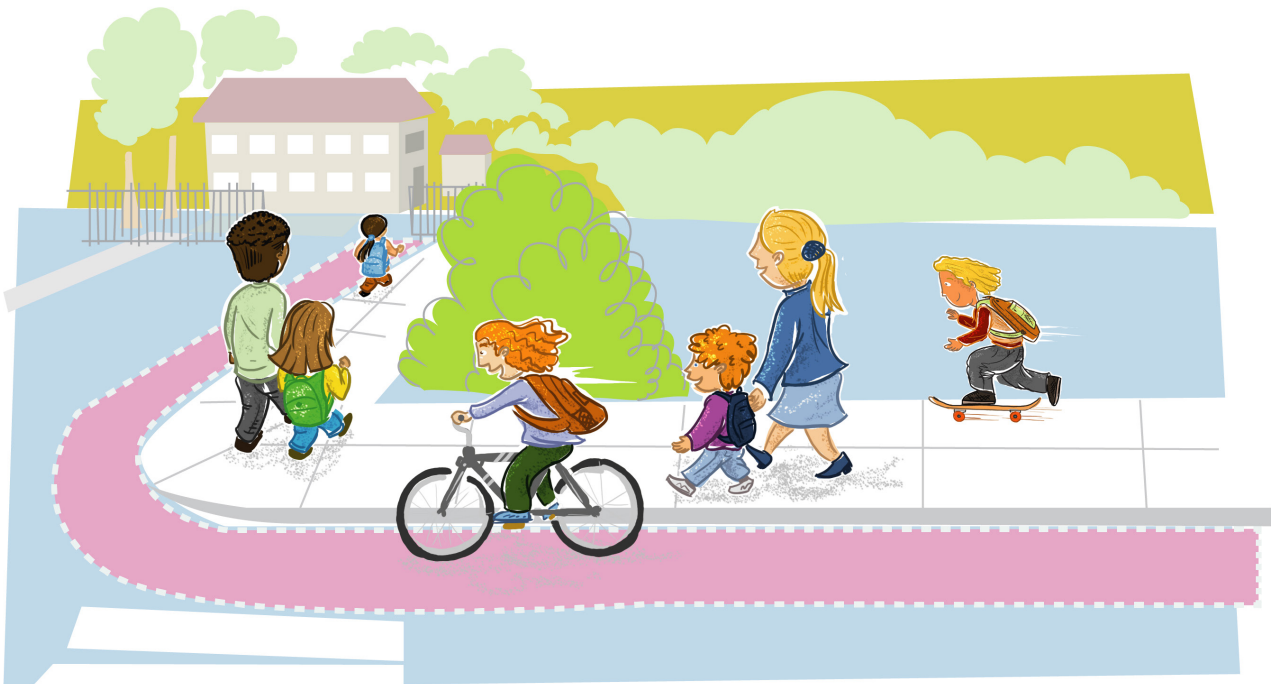
როდესაც ღონისძიების თემა ცნობილია, მისი დაგეგმვა და აქტივობების მოფიქრება მარტივდება:

აქტივობა 1: „ფეხმავალი სასკოლო ავტობუსი“ სკოლაში ფეხით მისვლის დღეს

უბანში დანიშნულ „ფეხმავალი სასკოლო ავტობუსების“ გაჩერებები და ამ გაჩერებების ადგილმდებარეობის შესახებ ინფორმაცია მიაწოდეთ სკოლის ყველა მოსწავლეს; შეარჩიეთ მოსწავლეები, რომლებიც „ფეხმავალი სასკოლო ავტობუსების“ „მძღოლების“ ფუნქციას შეასრულებენ, დანიშნულ დროს გაჩერებაზე დახვებიან და წინ გაუძღვებიან სკოლისკენ მომავალ მოსწავლეებს. სკოლაში „ფეხმავალი სასკოლო ავტობუსებით“ მოსულ მოსწავლეებს ხვდებიან და ესალმებიან სკოლის ხელმძღვანელი და მასწავლებლები. სკოლის ხელმძღვანელი მოკლე სიტყვით გამოდის სკოლის ეზოში შეკრებილი მოსწავლეებისა და მათი მშობლების წინაშე და ესაუბრება მათ იმ სარგებელზე, რომელიც ფეხითა ან ველოსიპედით მგზავრობას მოაქვს გარემოს დაცვის მიმართულებით.

აქტივობა 2: ჯგუფური მსვლელობა

სკოლასთან არც თუ ისე ახლოს წარმოებს ტერიტორიის შერჩევა, მაგალითად ეკლესიის მიმდებარე ტერიტორია, სადაც ავტომანქანების გაჩერებაა შესაძლებელი, და საზოგადოებრივი ტრანსპორტის გაჩერებაც ახლოს არის. მშობლები და მოსწავლეები იკრიბებიან ამ ადგილზე, დათქმულ დროს, და აწყობენ ჯგუფურ მსვლელობას სკოლის მიმართულებით, რაშიც მათ ადგილობრივი სამართალდამცავები ეხმარებიან. მსვლელობაში მონაწილეებს თან მოაქვთ ბანერები წარწერებით, რომლებიც წლის თემას ეხმარება. მსვლელობის მონაწილეებს სკოლასთან ხვდება ქალაქის მერი, რომელიც მართავს მცირე პრესკონფერენციას საკითხებზე, რომლებიც ეხება მთელს ქალაქში ფეხით მოსიარულეთა უსაფრთხოებას და სპეციალური ბილიკების მონიშვნას იმ პირებისთვის, რომლებიც ველოსიპედით გადაადგილდებიან.



აქტივობა 3: ველომსვლელობა

მოსწავლეები და მათი მშობლები იკრიბებიან სკოლიდან მოშორებით მდებარე ტერიტორიაზე რათა მონაწილეობა მიიღონ სკოლისკენ ველომსვლელობაში. მათ სკოლის დირექტორიც უერთდება, ადგილობრივ ხელმძღვანელ პირებთან და სპორტსმენებთან ერთად. ველომსვლელობის დაწყებამდე ყველა ირგებს ჩაფხუტს; მოსწავლეებს, რომლებსაც არ აქვთ ჩაფხუტები, ურიგდებათ სკოლის მიერ წინასწარ მომარაგებული ჩაფხუტები. ველომსვლელობა იწყება სკოლის მიმართულებით, სადაც მონაწილეებს ხვდებიან მასწავლებლები და ურიგებენ მათ მაისურებს და ველოსიპედით უსაფრთხოდ მგზავრობისთვის განკუთვნილ, მაღალი ხილვადობის ატრიბუტებს.

აქტივობა 4: კონკურსი სიარულში

ღონისძება იწყება შეკრებით, რომლის დროსაც სკოლის ხელმძღვანელი მიმართავს მოსწავლეებს და აცნობს მათ ჯანსაღი ცხოვრების წესებს, პირობას დებს მათ წინაშე, რომ თავადაც დაიცავს ამ წესებს, და აცხადებს კონკურსს კლასებს შორის, რისთვისაც თითოეული კლასის მოსწავლეებმა უნდა აწარმოონ ადრიცხვა, ერთი თვის მანძილზე რამდენ ფეხით მსვლელობასა თუ ველომსვლელობაში მიიღეს მონაწილეობა. გაკვეთილებს შორის დასვენებების დროს მოსწავლეებს საშუალება ეძლევათ სკოლის სარბენ ბილიკზე ან სკოლის ეზოში მოაწყონ მსგავსი მსვლელობები ან ირბინონ; მასწავლებლები კარგი ყოფაქცევისთვის კლასებს გამოუყოფენ დამატებით დროს სკოლის ეზოში სირბილისა ან ფეხით მსვლელობის მოწყობისათვის.

სკოლის აქტივობების პირამიდა



უმჯობესობა

ფიზიკური
აღზრდა

აქტიური
თამაშები და
ღღესასწაულები

აქტივობების
თამაშები

ინტერაქტიული
შაკვთილები

ყოველდღე



