



სსიპ გენერალ გიორგიკვინიტაძის სახელობის
კადეტთა სამხედრო ლიცეუმი

პედაგოგიური პრაქტიკის კვლევა

**მოსწავლეებში ჯანსაღი ცხოვრების წესის უნარ-ჩვევების
დამკვიდრება**

სპორტის მასწავლებელი : კობა ვერულაშვილი

ქუთაისი

2019 წ.

სარჩევი

შესავალი.....	2
თავი I. საკვლევი საკითხის მიმოხილვა	4
1.1 ინფორმაცია კადეტთა სამხედრო ლიცეუმის შესახებ, სამიზნე ჯგუფი	4
1.2 პრობლემის აქტუალობა და საკვლევი საკითხის მიმოხილვა	5
1.3 პრობლემის გამომწვევი სავარაუდო მიზეზები	6
1.4 კვლევის მიზანი და ამოცანა	7
თავი II პრაქტიკული კვლევის არსი.....	9
2.1 სარგებელი მოსწავლეებისთვის	11
2.2 სარგებელი მკვლევარი მასწავლებლებისათვის.....	12
2.3 სარგებელი კოლეგებისთვის.....	12
თავი III ლიტერატურის მიმოხილვა.....	13
თავი IV. კვლევის დიზაინი, მეთოდოლოგია.....	19
4.1 კვლევის სამიზნე და ფოკუს ჯგუფი:.....	19
4.2. კვლევის მეთოდები	20
4.3 მონაცემების შეგროვება	21
4.4 კვლევის ვადები	21
თავი V. კვლევის შედეგები.....	22
5.1. გამოკითხვის შედეგები და ანალიზი:.....	22
5.2 მშობლების, მასწავლებლების, სამხედრო და სამედიცინო პერსონალის გამოკითხვის შედეგები და ანალიზი	26
თავი VI. მიგნებები, ქმედებები და შედეგების ანალიზი.....	30
6.1 კვლევის მიგნებები.	30
6.2 ქმედებები/ინტერვენციები და შედეგების ანალიზი	30
თავი VII. ინტერვენციის შეფასება, დასკვნა და რეკომენდაციები	34
7.1 ინტერვენციის შეფასება.....	34
7.2 დასკვნა და რეკომენდაციები.....	34
რეზიუმე.....	36
ბიბლიოგრაფია.....	37
დანართები:.....	38

შესავალი

წინამდებარე ნაშრომი წარმოადგენს 2018-2019 სასწავლო წელს სსიპ გენერალ გიორგი კვინიტაძის კადეტთა სამხედრო ლიცეუმის X კლასში (I კურსი) განხორციელებული პრაქტიკის კვლევის ანგარიშს. ნაშრომში განხილულია მოსწავლეებში ჯანსაღი ცხოვრების წესის პრაქტიკულ უნარ-ჩვევებად დამკვიდრებასთან დაკავშირებული პრობლემები და მის გადასაჭრელად დაგეგმილი და განხორციელებული აქტივობები.

ლიცეუმში ვმუშაობ 2010 წლიდან სპორტის მასწავლებლად და კვლევა განვახორციელე სამოქალაქო განათლების მასწავლებელ ქალთაშუაშე მელქაძესთან ერთად. რადგან მივიჩნიეთ, რომ საკვლევი თემა ორივე საგნისათვის მეტად აქტუალურია.

თანამედროვე ზოგადსაგანმანათლებლო სტანდარტი გულისხმობს მოსწავლის აღჭურვას იმ ცოდნით, რომელიც მას საშუალებას მისცემს ალღო აუღოს კაცობრიობის სწრაფ პროგრესს. ახალგაზრდებს არ გააჩნიათ ის უნარ-ჩვევები, რომლებიც მათ დაეხმარება ცხოვრების ჯანსაღი და ეფექტური სტილის ჩამოყალიბებაში, ხოლო სკოლა ჯანსაღი სტარტის საუკეთესო ადგილია.

ეროვნული სასწავლო გეგმის მიხედვით ზოგადი განათლების ამოცანაც ხომ ისაა, რომ მოსწავლეს ცოდნასთან ერთად ჩამოუყალიბოს და განუვითაროს ის უნარ-ჩვევები და დამოკიდებულებები, რომლებიც მას მომავალში დასჭირდება. შესაბამისად, საჭიროა, რომ მასწავლებელი დაეხმაროს მათ სტერეოტიპების მსხვრევასა და ჯანსაღი ცხოვრების წესის პოპულარიზაციასა და დამკვიდრებაში. შევუქმნათ ისეთი გარემო, რომელიც ხელს შეუწყობს ცოდნის პრაქტიკულ უნარ-ჩვევებში გადაზრდას.

ნაშრომი შედგება შვიდი თავისაგან :

I თავში მოცემულია საკვლევი საკითხის მიმოხილვა, ინფორმაცია კადეტთა სამხედრო ლიცეუმის შესახებ, სამიზნე ჯგუფის შესახებ, აღწერილია პრობლემის აქტუალობა, მისი გამომწვევი სავარაუდო მიზეზები და საკვლევი საკითხის მიმოხილვა, კვლევის მიზანი და ამოცანა;

II თავში განხილულია პრაქტიკული კვლევის არსი და რა სარგებელი შეიძლება მოუტანოს კვლევამ მოსწავლეებს, მკვლევარ მასწავლებლებსა და კოლეგებს;

III თავში მოცემულია ლიტერატურის მიმოხილვა;

IV თავში განხილულია კვლევის დიზაინი და მეთოდოლოგია, გამოყოფილია კვლევის სამიზნე ჯგუფი, კვლევის მეთოდები, მონაცემების შეგროვება და კვლევის ვადები;

V თავში განხილულია კვლევის შედეგები და მოცემულია გამოკითხვის შედეგების ანალიზი

VI თავი ეხება პრაქტიკული კვლევის მიგნებებს, ქმედებებსა და შედეგების ანალიზს.

VII თავი მოიცავს ინტერვენციების შეფასებას, დასკვნას. მასში აღწერილია რეკომენდაციები და კვლევის ნაკლოვანებები.

ნაშრომს თან ერთვის რეფლექსია და ბიბლიოგრაფია .

საკვანძო სიტყვები: ჯანსაღი ცხოვრების წესი, სპორტული აქტივობები, ჯანსაღი კვება, მავნე ჩვევები.

თავი I. საკვლევი საკითხის მიმოხილვა

1.1 ინფორმაცია კადეტთა სამხედრო ლიცეუმის შესახებ, სამიზნე ჯგუფი

სსიპ გენერალ გიორგი კვინიტაძის სახელობის კადეტთა სამხედრო ლიცეუმი მდებარეობს ქალაქ ქუთაისში. ის ერთადერთი ზოგადსაგანმანათლებლო სამხედრო დაწესებულებაა საქართველოში.

ლიცეუმი ახორციელებს საგანმანათლებლო საქმიანობას, სამხედრო მომზადებასა და უზრუნველყოფს ზოგადი განათლების მიღებას საშუალო საფეხურზე ეროვნული და ლიცეუმის სასწავლო გეგმის შესაბამისად.

სწავლება სსიპ გენერალ გიორგი კვინიტაძის სახელობის კადეტთა სამხედრო ლიცეუმში განათლებისა და მეცნიერების სამინისტროს ეროვნული სასწავლო გეგმისა და დამატებითი სამხედრო პროგრამის მიხედვით მიმდინარეობს. სასწავლებელი პანსიონური ტიპისაა და კადეტებს საცხოვრებელი პირობებით, სამედიცინო მომსახურებით, კვებითა და სასწავლო სახელმძღვანელოებით უზრუნველყოფს.

ლიცეუმის მისიაა აღზარდოს ეროვნული და ზოგადსაკაცობრიო ღირებულებებისმატარებელი თავისუფალი პიროვნება, დაამკვიდროს ჯანსაღი ცხოვრების წესი, ჩამოუყალიბოს კადეტებს ლიბერალურ-დემოკრატიულ ღირებულებებზე დამყარებული სამოქალაქო ცნობიერება, კულტურულ ფასეულებათა პატივისცემა, უზრუნველყოს კადეტის მიერ ოჯახის, საზოგადოების, სახელმწიფოსა და გარემოს წინაშე საკუთარი უფლება-მოვალეობის გაცნობიერება, ხელი შეუწყოს ინოვაციური, თანამშრომლობითი, სამართლიანი კონკურენციისა და სასწავლო პროცესის მიმდინარეობისათვის საჭირო ყველა პირობების შექმნას.

ლიცეუმში ვიღებთ ცხრაკლას დამთავრებულ მოსწავლეებს, როგორც ვაჟებს ასევე გოგონებს. სულ ლიცეუმში სწავლობს 291 კადეტი (მოსწავლე), აქედან 51-ი გოგონაა. პედაგოგების რაოდენობა სულ 43, აქედან - 8 წამყვანი, 33 უფროსი და 1 პრაქტიკოსი მასწავლებელია.

ლიცეუმს აქვს კეთილმოწყობილი (სავარჯიშო ტრენაჟორებით და სარბენი ბილიკებით) ფიტნეს და კალათბურთის დახურული სპორტული დარბაზი, ასევე ღია -

ფეხბურთის, კალათბურთისა და ფრენბურთის - მოედნები, წინაღობის ველი, სპორტული ქალაქი და სიმულაციისა და დაწყებითი სამხედრო მომზადების ცენტრი. ლიცეუმში ფუნქციონირებს ბიბლიოთეკა.

კვლევის სამიზნე ჯგუფი იყო მეათე კლასის 24 მოსწავლე, 4 გოგონა და 18 ვაჟი. ლიცეუმის სპეციფიკიდან გამომდინარე კლასში არ ირიცხება სსსმ მოსწავლე. მოსწავლეები წარმოადგენენ საშუალოზე მაღალ სტატისტიკური მოსწრების კლასს, სადაც ნახევარი მაღალი აკადემიური მოსწრებით გამოირჩევა, ხოლო მეორე ნახევარი - საშუალო მონაცემებით.

1.2 პრობლემის აქტუალობა და საკვლევი საკითხის მიმოხილვა

საკვლევი საკითხის შერჩევა განაპირობა მისმა აქტუალობამ. მიმაჩნია, რომ საშუალო საფეხურზე ბავშვების ნაწილს უკვე ჩამოყალიბებული აქვთ მავნე ჩვევები და ისეთი სტერეოტიპები, რომლებიც წინააღმდეგობაში მოდის ჯანსაღი ცხოვრების წესთან.

(სპ.X.XII.1 მოსწავლეს შეუძლია გააცნობიეროს სპორტისა და ცხოვრების ჯანსაღი წესის აუცილებლობა, როგორც ფიზიკური და სულიერი ჯანმრთელობის და, აქედან გამომდინარე, საზოგადოებაში წარმატებული ინტეგრირების აუცილებელი პირობა .)

[<http://ncp.ge/files/ESG/2011-2016/sporti.pdf>]

საინფორმაციო-ტექნიკური რევოლუციის პირობებში თანამედროვე ადამიანმა უფრო მეტი იცის ავადმყოფობების, ჯანმრთელობის შესახებ, ვიდრე ძველ დროში. მიუხედავად ამისა, იგი უსუსურია ებრძოლოს სტრესულ სიტუაციებსა და ბევრ ავადმყოფობას, რომლებიც საერთოდ გაქრებოდა, თუ დაიცავდა და იცხოვრებდა ჯანსაღი ცხოვრების წესით.

თანამედროვე სპეციალისტების აზრით, კულტურისა და ჯანმრთელობის კავშირი შემდეგნაირია: კულტურული ადამიანი თავს უფლებას არ მისცემს გახდეს ავად: შესაბამისად მოსახლეობის ავადობის მაღალი მაჩვენებელი (განსაკუთრებით ქრონიკული დაავადებები, დიაბეტი, სიმსივნე, გულის დაავადებები და ა.შ), ჭარბწონიანობა, ასევე მწვევლების, ალკოჰოლისა და ნარკოტიკების მოხმარების ზრდა, ნათელი მაჩვენებელია მათი კულტურის დაბალი დონის. სწორედ ამ კულტურის დანერგვასა და განხორციელებას

ცდილობს კადეტთა სამხედრო ლიცეუმი.

გამოცდილება გვიჩვენებს, რომ კადეტთა უმრავლესობას არ აქვს შესაბამისი ცოდნა ჯანსაღი ცხოვრების წესის შესახებ. მათ არ იციან, რომ სწორი და ჯანსაღი კვება, ასევე რეგულარული ფიზიკური დატვირთვა, ზრდასრულ ასაკში ჯანმრთელობის საწინდარია.

მიუხედავად იმისა, რომ ახალი სასწავლო გეგმა და საგნობრივი პროგრამები შედარებით დაიხვეწა, გაიზარდა სპორტის საათები და მისადმი დაინტერესება, მაინც დიდ პრობლემად რჩება მოზარდებში ჯანსაღი ცხოვრების წესის დამკვიდრების საკითხი.

ვინაიდან ამ ასაკში ყმაწვილებში ვითარდება ისეთი მნიშვნელოვანი ფსიქიკური თვისებები, როგორიცაა თვითკონტროლი, შინაგანი მოქმედების გეგმა, აბსტრაქტულ-ლოგიკური აზროვნება, რეფლექსია, თვითცნობიერება და თვით შეფასება, რაც ხელს უწყობს მოზარდმა თვითონ განსაზღვროს თავისი ცხოვრების სტილი, ამიტომ მასწავლებლები ვალდებული ვართ ამ ეტაპზე გაუღვიძოთ მოზარდს სასარგებლო ჩვევების, ჯანსაღი ცხოვრების წესით ცხოვრების უნარ-ჩვევების ფორმირების სურვილი და ვასწავლოთ მათ საკუთარი ქცევის მართვა და ჯანმრთელობის განმტკიცება. დავანახოთ მოსწავლეებს რამდენად მნიშვნელოვანია ჯანსაღი ცხოვრების წესით ცხოვრება. შევექმნათ სკოლებში და კერძოდ, ლიცეუმში ისეთი გარემო, რომელიც გააძლიერებს მათ ინტერესს.

1.3 პრობლემის გამომწვევი სავარაუდო მიზეზები

დავიწყეთ პრობლემის გამომწვევი სავარაუდო მიზეზების ძიება და აღმოვაჩინეთ, რომ პრობლემის გამომწვევი მიზეზებია:

- ✓ ინფორმაციის ნაკლებობა, ხშირად ბავშვებს არა აქვთ ინფორმაცია რა არის ჯანსაღი ცხოვრების წესი, რატომ უნდა დავაღწიოთ თავი მავნე ჩვევებს, რა ზიანი მოაქვს მას ბავშვის ჯანმრთელობისათვის;
- ✓ ეკოლოგიური მდგომარეობის გაუარესება და დაბინძურებული გარემო ;
- ✓ ფსიქოემოციური სტრესი, ოჯახური კონფლიქტები;
- ✓ გარემო ფაქტორები, კერძოდ დიდია ქუჩის უარყოფითი გავლენა ;

- ✓ ოჯახური გარემო, ოჯახში მშობლების უმეტესობა არა მიზდევს ჯანსაღი ცხოვრების წესს, ეწევიან ბავშვებთან ერთად თამბაქოს, სვამენ ალკოჰოლურ სასმელებს და ბავშვებიც ხშირად ბაძავენ მათ;
- ✓ ჰიპოდინამიის გამო დაბალია ინტერესი სპორტის ამა თუ იმ სახეობისადმი.

1.4 კვლევის მიზანი და ამოცანა

პრაქტიკის კვლევის მიზანია:

მოვიძიო ეფექტური მეთოდები და სტრატეგიები, რომელიც გაზრდის მოსწავლეთა ინტერესს ჯანსაღი ცხოვრების დამკვიდრების საქმეში.

დავგეგმო და განვახორციელო ისეთი აქტივობები, რომელიც მოსწავლეებს დაეხმარება ცხოვრების ჯანსაღი წესის გააზრებასა და დამკვიდრებაში.

- ✓ კვლევის პროცესში მოპოვებული მონაცემებისა და განხილულ მეთოდოლოგიაზე დაყრდნობით მოვამზადო და ჩავატარო მოსწავლეთა ინტერესებზე და საჭიროებებზე მორგებული გაკვეთილები და შევძლო მათ დავეხმარო სწავლის შედეგების მნიშვნელოვნად გაუმჯობესებაში.
- ✓ საჭიროა მოსწავლეთა ცნობიერების ამაღლება. განსაკუთრებით მნიშვნელოვანია შევქმნათ დადებითი მოტივაცია და მყარი მოთხოვნილება სპორტში ვარჯიშისადმი და სწორი კვებისადმი. მნიშვნელოვანია უარი ვათქმევინოთ მათ მავნე ჩვევებზე, რადგან ლიცეუმისათვის პრიორიტეტულია დაამკვიდროს ჯანსაღი ცხოვრების წესი და მოახდინოს მისი პოპულარიზაცია.

კვლევის ამოცანა:

- ✓ მოსწავლეების, მასწავლებლების, მათ შორის კლასისდამრიგებლის, სერჟანტების, ოფიცრების, მშობლების გამოკითხვა.
- ✓ დაკვირვება თითოეული მოსწავლის ქმედებაზე, როგორც სასწავლო პროცესში, ასევე ყურადღების გამახვილება შესვენებაზე, კვებისდროს, თავისუფალ, სპორტული აქტივობების და ძილის დროს.

- ✓ ფოკუს-ჯგუფების შექმნა, კითხვარების, ინტერვიუს, ანკეტირების გზით. პრობლემის გადაჭრის გზების ძიება.
- ✓ მოტივაციური აქტივობების ფართოდ გამოყენება პრობლემის აღმოსაფხვრელად.
- ✓ მონაცემების შეგროვება.
- ✓ შედეგების ანალიზი და პრეზენტაცია.
- ✓ პრაქტიკის კვლევის შედეგების კოლეგებისათვის გაზიარება.

თავი II. პრაქტიკული კვლევის არსი

რეალობიდან გამომდინარე გამოიკვეთასაკვლევო პრობლემა, რომელიც მოიცავს მოსწავლეებში არაჯანსაღი ცხოვრების წესით გამოწვეული პრობლემებს და მისი გადაჭრის გზებს.

პედაგოგიური პრაქტიკის კვლევა არის პედაგოგების, დირექტორების, სასკოლო საზოგადოების სხვა წარმომადგენლების მიერ ჩატარებული ნებისმიერი სახის მეთოდური გამოკვლევა კონკრეტული მასწავლებლის, სკოლის საქმიანობისა და პრობლემის მოსაგვარებლად. პრაქტიკულ კვლევაში ჩართული პიროვნებები ერთ გუნდად ერთიანდებიან, ერთმანეთს მოსაზრებებს უზიარებენ, იღებენ გადაწყვეტილებებს და სასურველ შედეგსაც აღწევენ.

კვლევაში მონაწილე რესპოდენტთა რაოდენობა:

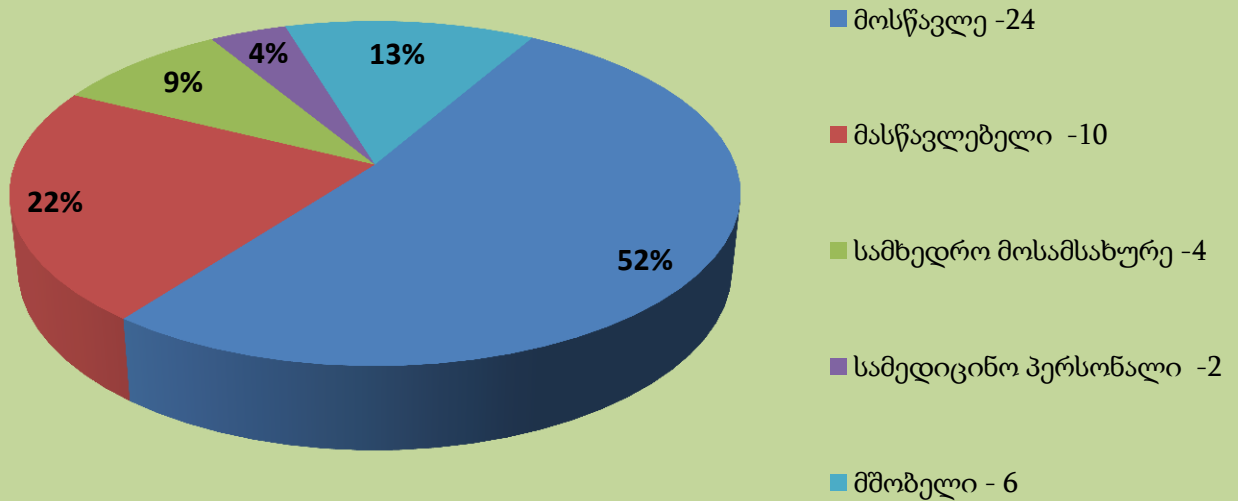
1. სსსიპ გენერალ გიორგი კვინიტაძის სახელობის კადეტთა სამხედრო ლიცეუმის X კლასის 24 მოსწავლე(4 გოგო, 20 ვაჟი);
2. სსსიპ გენერალ გიორგი კვინიტაძის სახელობის კადეტთა სამხედრო ლიცეუმის 10 მასწავლებელი;
3. სსსიპ გენერალ გიორგი კვინიტაძის სახელობის კადეტთა სამხედრო ლიცეუმის სამხედრო მოსამსახურე (2 სერჟანტი და 2 ოფიცერი);
4. სსსიპ გენერალ გიორგი კვინიტაძის სახელობის კადეტთა სამხედრო ლიცეუმის სამედიცინო პერსონალი 2 (ექიმი სპეციალისტი -1, ექთანი -1);
5. სსსიპ გენერალ გიორგი კვინიტაძის სახელობის კადეტთა სამხედრო ლიცეუმის X კლასის 6 მშობელი; მშობლები შევარჩიეთ შემთხვევითობის პრინციპით.(ყუთში ჩაყრილი ნომრებიდან.)

სულ გამოიკითხა

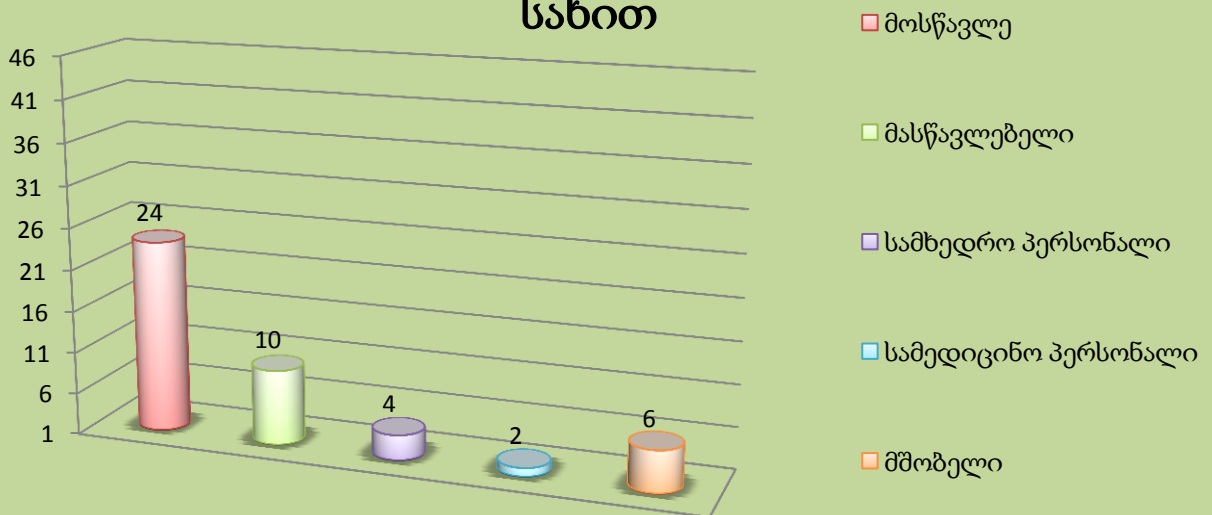
ცხრილი 1. კვლევაში მონაწილეთა მახასიათებლები ცხრილის სახით

დასახელება		№	%
მოსწავლე	სულ	24	52%
	გოგონა	4	9%
	ვაჟი	20	43%
მასწავლებელი	სულ	10	22%
	ქალი	8	17%
	კაცი	2	4%
სამხედრო პირი	სულ	4	9%
	ქალი	1	2%
	კაცი	3	7%
სამედიცინო პერსონალი	სულ	2	4%
	ქალი	1	2%
	კაცი	1	2%
მშობელი	სულ	6	13%
	ქალი	4	9%
	კაცი	2	4%

კვლევაში მონაწილეთა მახასიათებლები დიაგრამის სახით



მონაწილეთა რაოდენობა სვეტოვანი დიაგრამის სახით



2.1 სარგებელი მოსწავლეებისთვის

- ✓ მეტ-ნაკლებად გაუმჯობესდება მოსწავლეთა ჯანმრთელობა.
- ✓ მოსწავლეებს გაუჩნდებათ საკუთარი თავის რწმენა და ინტერესი შეცვალონ საკუთარი ტანადობა და ცხოვრების წესი.

- ✓ მეტ-ნაკლებად თავს დააღწევენ მავნე ჩვევების გავლენას.
- ✓ გააუმჯობესდებთ კვებისა და ძილის რეჟიმი.
- ✓ გაეზარდებთ ინტერესი სპორტის ამა თუ იმ სახეობაში ჩართულობისადმი.

2.2 სარგებელი მკვლევარი მასწავლებლებისათვის

- ✓ განხორციელებული სტრატეგია დაგვეხმარება უფრო თვითკრიტიკული, რომ ვიყოთ და ვისწრაფოდეთ პროფესიული განათლების დონის ამაღლებისთვის.
- ✓ დაგვეხმარება საგაკვეთილო პროცესის უკეთ დაგეგმვაში.
- ✓ მუდმივად დავაკვირდებით ცოდნის გადაცემის და პრაქტიკაში გამოყენების დინამიკას.
- ✓ უფრო მეტად მოტივირებული ვიქნებით საკუთარი საქმიანობით და შედეგით კმაყოფილი.
- ✓ ეფექტურად მოვახერხებთ მოსწავლეთა შესაძლებლობების განსაზღვრას და შეფასებას.
- ✓ მოვახდენთ საკუთარი პრაქტიკული გამოცდილების ნეგატიურ-პოზიტიურ მხარეების გაკონტროლებას.
- ✓ საკუთარი პროფესიისადმი მეტი ინტერესი და პატივის ცემა გავგიჩნდება.

2.3 სარგებელი კოლეგებისთვის

- ✓ ეფექტური მეთოდების დანერგვის აუცილებლობა.
- ✓ საკუთარ პედაგოგიურ პრაქტიკაში სხვისი გამოცდილების დანერგვა.
- ✓ ერთმანეთის დახმარების და სწავლების უნარ-ჩვევების განვითარება.
- ✓ გაკვეთილის ერთობლივი დაგეგმვა და „კრიტიკული მეგობრის“ ინსტიტუტის გაზიარება.

თავი III. ლიტერატურის მიმოხილვა

პრობლემის გასაანალიზებლად აუცილებელი იყო გავცნობოდი ლიტერატურას, მიუხედავად იმისა, რომ დღეს სოციალური და სატელევიზიო სივრციდან ხშირად ისმის ჯანსაღი ცხოვრების წესის შესახებ საუბარი, ჩემდა გასაკვირად ლიტერატურა ქართულ ენაზე არც ისე მრავალფეროვანი აღმოჩნდა.

ნებისმიერ დროს მსოფლიოს ნებისმიერ ქვეყანაში ადამიანისა და საზოგადოების უცვლელ ღირებულებას წარმოადგენდა და წარმოადგენს ფიზიკური და ფსიქიკური ჯანმრთელობა. ჯერ კიდევ ძველ დროში ექიმებისა და ფილოსოფოსების მიერ ჯანსაღი ცხოვრების წესი განიხილებოდა, როგორც ადამიანის თავისუფალი მოქმედებისა და სრულყოფილების მთავარი პირობა.

ყველაზე ადრინდელი ჯანმრთელობის განმარტება ეკუთვნის ანტიკურ კულტურაში ფილოსოფოსს ალკმენეს, მე-5 საუკუნეში ჩვენს ერამდე: ჯანმრთელობა არის ურთიერთ საწინააღმდეგოდ მიმართული ძალების ჰარმონია. ურთიერთ საწინააღმდეგო ძალებად ის მოიაზრებდა ადამიანის შემადგენელ პირველ ელემენტებს, რომლებიც განსაზღვრავს მის სხვადასხვანაირ მდგომარეობას. შესაბამისად ავადმყოფობა საწინააღმდეგო მოვლენაა: ესაა ერთი ელემენტის გაბატონება დანარჩენზე.

ციცერონმა ჯანმრთელობა დაახასიათა, როგორც სულიერი მდგომარეობების სწორი შეთანწყობა. სტოიკოსები და ეპიკურელები ჯანმრთელობას ყველაფერზე მაღლა აყენებდნენ და მას უპირისპირებდნენ ენთუზიაზმს-სწრაფვას ყველანაირი ხიფათისა და ზედმეტობისაკენ. ეპიკურელები თვლიდნენ, რომ ჯანმრთელობა ესაა კმაყოფილება ყველანაირი მოთხოვნილებების სრული დაკმაყოფილებით.

მე-20 საუკუნის დიდი გერმენელი ფილოსოფოსი და ფსიქიატრი კარლ იასპერსის განმარტებით ჯანმრთელობა ესაა საშუალება მოახდინო რეალიზება ადამიანის მოწოდების თანდაყოლილი ბუნებრივი პოტენციალისა.

კარლ როჯერსი ჯანმრთელ ადამიანს განმარტავდა, როგორც მოძრავს, გახსნილს, რომელიც მიუხედავად გარემო პირობებისა, მუდმივად არ იყენებს თავდაცვის რეაქციებს და ყოველთვის ეყრდნობა საკუთარ თავს. ასეთი ადამიანი გამომდინარე

ოპტიმალური აქტუალიზებიდან, წარმატებით იყენებს ცხოვრების ყოველ ახალ მომენტს. იგი მოძრავია, კარგად ეგუება ცვალებად პირობებს, სხვებისადმი მომთმენია, ემოციურია და რეფლექსიური. [კ.როჯერსი,2004].

1948 წ. მსოფლიო ჯანდაცვის წესდებაში წერია, რომ ჯანმრთელობა ესაა არა მარტო ავადმყოფობების და ფიზიკური დეფექტების არ ქონა, არამედ სრული სოციალური და სულიერი კეთილდღეობა.

„ჯანმრთელობა - ესაა ადამიანის სოციალური აქტიურობის, ბიოლოგიური, ფიზიოლოგიური, ფსიქოლოგიური შენახვის და განვითარების პროცესის მაქსიმალური გახანგრძლივება“. [ი.ი. ბრეხმანი,2002].

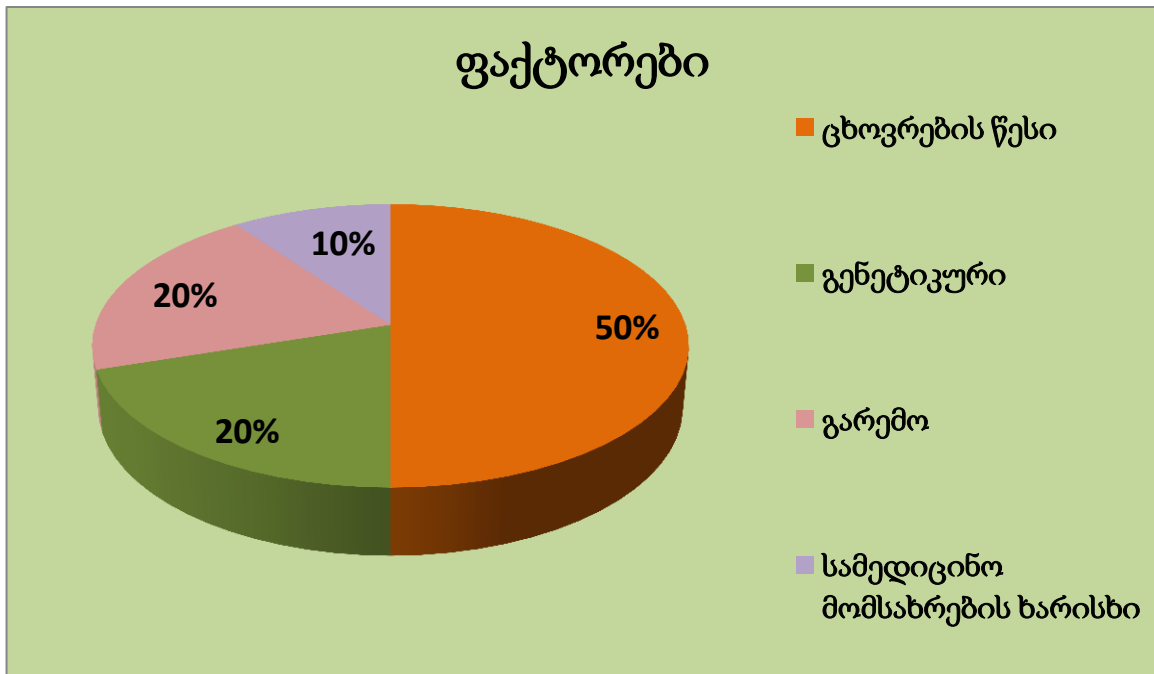
ადამიანის ჯანმრთელობა ბევრ ფაქტორზეა დამოკიდებული, ესენია:

- მემკვიდრეობითობა;
- სოციალურ-ეკონომიური;
- ეკოლოგიური
- ჯანდაცვის სისტემების ეფექტურობა

სატრენინგო მასალა მოდული „ჯანმრთელობა და უსაფრთხოება“ -მასწავლებელთა პროფესიული განვითარების ცენტრი 2016 წელი ვკითხულობთ:

ჯანდაცვის მსოფლიო ორგანიზაციის მიერ დადგენილია ფაქტორები,რომლებიც ადამიანის ჯანმრთელობაზე მნიშვნელოვან გავლენას ახდენს:

- ✓ ცხოვრების წესი-50%;
- ✓ გენეტიკური ფაქტორები- 20%;
- ✓ გარემო ფაქტორები -20%;
- ✓ სამედიცინო მომსახურეობის ხარისხი -10%



როგორც ვხედავთ ზემოთ ჩამოთვლილი ფაქტორებიდან ყველაზე მნიშვნელოვანი არის ადამიანის ცხოვრების წესი.

მთელი რიგი ავტორებისა ნ.მ. ამოსოვი, 2001, ა.ნ. აგაძე-ჩიანანი, პ.ე. მოტილისკაია, 2002 და სხვები ამტკიცებენ, რომ ოპტიმალური ფიზიკური დატვირთვა შეთანწყობილი რაციონალურ კვებასთან და ცხოვრების წესთან წარმოადგენენ ყველაზე მეტად ეფექტურ საშუალებებს სიცოცხლის ხანგრძლივობის გაზრდის და ავადმყოფობების თავიდან აცილებისა.

„ჯანმრთელობასთან“ მჭიდრო კავშირშია ისეთი გაგება, როგორიცაა „ჯანსაღი ცხოვრების წესი“ სატრენინგო მასალა მოდული „ჯანმრთელობა და უსაფრთხოება“ - მასწავლებელთა პროფესიული განვითარების ცენტრი 2016 წელი -ვკითხულობთ:

„ფორმულირებას „ჯანსაღი ცხოვრების წესი“ არცთუ დიდი ხნის ისტორია აქვს.ის გასული საუკუნის 70-იან წლებში დამკვიდრდა.ისმის კითხვა: რატომ დადგა დღის წესრიგში ამ ფორმირების ჩამოყალიბების საკითხი, მითუმეტეს, რატომ გახდა ის ასე აქტუალური და მნიშვნელოვანი? უნდა მოგახსენოთ, ამ თემისადმი ინტერესი უშუალო კავშირშია ადამიანის სიცოცხლის გახანგრძლივებასთან, ადამიანის საარსებო გარემოსა და, რაც მთავარია, საკუთრივ ადამიანის შეცვლასთან. ისიც საყურადღებოა, რომ დღეს აშკარად არის

გამოკვეთილი თანამედროვე ადამიანის სამი მთავარი მტერი - დეპრესია, ჰიპოდინამია და დაცემული ზნეობა. თანამედროვე ადამიანს სიცოცხლე გაუხანგრძლივდა, თუმცა დღეს ის გაცილებით ნაკლებად მოძრაობს, ბევრს ჭამს, აქვს მავნე ჩვევები, დაკარგა სულიერება. ყოველივე ამის გამო თანამედროვე ადამიანი მოდუნდა, დაავადმყოფდა და დადარდიანდა“.

ჯანსაღი ცხოვრების წესის სკოლაში დამკვიდრების მიზანია სკოლის მოსწავლეებს ცხოვრების ჯანსაღი წესის ძირითადი კომპონენტების შესახებ მიაწოდოს ინფორმაცია. ხელი შეუწყოს მათში პირადი ჰიგიენის, დღის რეჟიმის, ფიზიკური აქტივობის, სწორი კვებითი ჩვევებისა და კვების კულტურის დამკვიდრებას.

ფიზიკური ვარჯიშები დადებითად მოქმედებენ რეცეპტორულ, მნემურ და ინტელექტუალურ პროცესებზე. იმ სკოლის მოსწავლეებს, რომლებსაც დღის მანძილზე მოძრაობის დიდი მოცულობითი აქტიურობა გააჩნიათ, ახასიათებთ მაღალი და საშუალო ფიზიკური განვითარება. ცენტრალური ნერვული სისტემის ფუნქციონირების ადექვატური მაჩვენებელი, გულ-სისხლძარღვთა და სასუნთქი სისტემის ეკონომიური მუშაობა, ორგანიზმის უფრო მაღალი ადაპტაციური შესაძლებლობები და რესპირატორული დაავადებებისადმი ნაკლები დაქვემდებარება. ყოველივე ზემოთქმულის გარდა გასათვალისწინებელია, რომ მოზარდ ორგანიზმზე ნეგატიურად მოქმედებს ინტენსიური ფიზიკური დატვირთვები. ადრეულ ასაკში სპორტით ინტენსიური ვარჯიში იწვევს სახსრების ქრონიკულ დაავადებას, ლორდოზს, კიფოზს და ზრდის შეჩერებას.[ა.გ. ბ.ა. ნიკიტიუკი, 2001]

საკვლევ საკითხთან დაკავშირებით მიმოვიხილეთ საქართველოს მეცნიერებისა და განათლების სამინისტროს მიერ გამოცემული გზამკვლევი მასწავლებლებისათვის „ჯანსაღი ცხოვრების წესის შესახებ“ თბილისი 2015 წელი. გზამკვლევაში ვკითხულობთ „ახალგაზრდა თაობა საქართველოში კრიზისულ სოციალურ-ფსიქოლოგიურ მდგომარეობაში იმყოფება: დანგრეულია ქცევის უწინდელი სტერეოტიპები, ნორმატიული და ღირებულებითი სისტემა; ახალი სტერეოტიპებისა და ფასეულობების ჩამოყალიბება ხდება ქაოსურად და უსისტემოდ; ახალგაზრდებს არ გააჩნიათ ის უნარ - ჩვევები, რომლებიც მათ დაეხმარებათ ცხოვრების ჯანსაღი და ეფექტური სტილის ჩამოყალიბებაში. მოზარდები იშვიათად იკვებებიან სწორად: ისინი მეგობრებთან ერთად სტუმრობენ „fast-food“-ს ობიექტებს, უყვართ

ტელევიზორთან ან კომპიუტერთან ჩიფსებითა და გაზიანი სასმელებით წახემსება. ასეთი საკვები სავსეა ცხიმით, შაქარით, კალორიებითა და ნაკლებად შეიცავს ჯანმრთელობისათვის მნიშვნელოვან ვიტამინებსა და მინერალებს. სწორი, დაბალანსებული კვების მნიშვნელობის გაცნობიერება დაეხმარება მოზარდებს, შეინარჩუნონ ჯანმრთელობა, შესაბამისი წონა, გააძლიერებს მათ იმუნიტეტს და შეამცირებს მომავალში სხვადასხვა დაავადების განვითარების რისკს. ბავშვები და ახალგაზრდები, რომლების სწავლობენ და სწორად აფასებენ ჯანსაღ და სრულფასოვან კვებას მოზრდილ ასაკში უფრო სწორად იკვებებიან და, შესაბამისად, უფრო ძლიერი და შრომისუნარიანი არიან ცხოვრებაში.“

თამარ მანჯავიძემ განახორციელა საქართველოში კვების ეროვნული კვლევა, რომელიც ხელმისაწვდომია [<http://www.foodsecuritysc.com>].

კვლევაში ვკითხულობთ: „საქართველოს 10-17 წლის ასაკის ბავშვების დაახლოებით ნახევარი მოკლებულია ვიტამინებითა და ცილებით მდიდარ საკვებს, რაც აუცილებელია ბავშვის მზარდი ორგანიზმისთვის, განსაკუთრებით მისი ფიზიკური და გონებრივი განვითარების ხელშეწყობისთვის. შესაბამისად კვების ასეთი რაციონი მაკრო და მიკროელემენტების დეფიციტთან ასოცირდება და ქმნის ცილოვანი დეფიციტით გამოწვეული მდგომარეობების განვითარების რისკს, რაც ბავშვებში უხშირესად განვითარებისა და ზრდაში ჩამორჩენის პრობლემებთან არის ასოცირებული. გამოკითხული 10-17 წლის ბავშვების კვების მრავალფეროვნების დონე ძირითადად საშუალოა. უფრო მეტიც, გამოკითხული ბავშვების შედარებით ნაკლები პროცენტული ოდენობა იღებს ხორცს, ფრინველის ხორცს, თევზს, ზღვის პროდუქტებს, კვერცხს და პარკოსნებს. ბავშვები ჭამენ ნაკლებ ბოსტნეულს, ზეთს და ცხიმებს, რძეს და რძის პროდუქტებს, ვიდრე სრულწლოვნები. 10-17 წლის ბავშვებში უფრო მაღალია ხილის მოხმარება, ვიდრე სრულწლოვნებში.“

ჯანსაღი ცხოვრების წესთან დაკავშირებული მოზარდების ქცევა გამოიკვლია თელავის მუნიციპალიტეტის მოზარდებსა და ახალგაზრდებში საზოგადოებრივმა გაერთიანებამ „ბემონი“ 2016 წელს „პროექტის „გაძლიერება მომავლისათვის“ ფარგლებში.

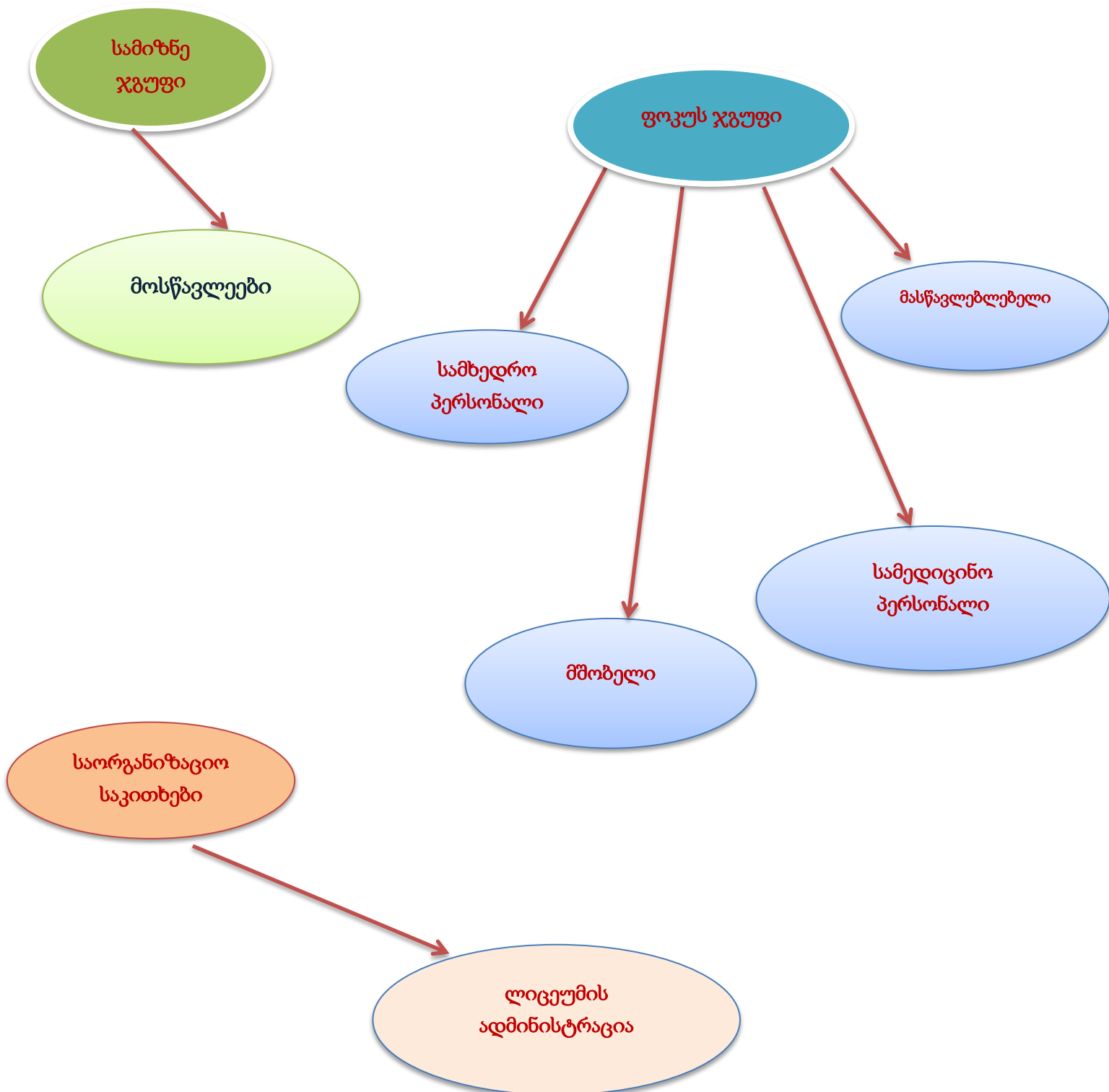
კვლევაში ვკითხულობთ: „მოზარდების სწორი და ჯანსაღი კვება ისევე, როგორც

რეგულარული ფიზიკური დატვირთვა, ზრდასრული ადამიანის კარგი ჯანმრთელობის საწინდარს წარმოადგენს. საქართველოში აქტუალურია ქარბწონიანობის პრობლემა. ჩატარებული კვლევების თანახმად, 2010 წლის მონაცემებით, მოზარდი მოსახლეობის 16.6%-ს ქარბი წონა და 7.1%-ს სიმსუქნე აღენიშნება. მაღალია იმ ახალგაზრდათა პროცენტული რაოდენობა, რომლებიც დღის განმავლობაში ხილის და/ან ბოსტნეულის 5 ულუფაზე ნაკლებს მიირთმევენ, - 71.8% (ბიჭები - 73.5% და გოგონები - 69.8%).“

ყურადსაღებია, რომ მოზარდებს ხშირად არ შეუძლიათ იცხოვრონ ჯანსაღი ცხოვრების წესით, ისინი ამ კუთხით პასიურები არიან. ამიტომ ბევრი რამ არის დამოკიდებული ოჯახურ და სასკოლო გარემოზე, მშობლებზე, პედაგოგებზე და კერძოდ სპორტისა და სამოქალაქო განათლების მასწავლებლებზე. ჯანსაღი ცხოვრება შეუთავსებელია მავნე ჩვევებთან: თამბაქო, ალკოჰოლი, ნარკოტიკი და სხვა. მავნე ჩვევები ხშირად იწვევს ქრონიკულ დაავადებებს. ასევე მნიშვნელოვანია ჰიგიენური უნარ-ჩვევების განმტკიცება: დღის რეჟიმის დაცვა, ფიზიკური და გონებრივი შრომის მონაცვლეობა.რეგულარული და რაციონალური კვება, ასაკის შესაბამისი ფიზიკური აქტივობა, საკმარისი ძილი,სუფთა ჰაერზე ყოფნა და პირადი ჰიგიენის ჩვევები.

თავი IV. კვლევის დიზაინი, მეთოდოლოგია

4.1 კვლევის სამიზნე და ფოკუს ჯგუფი:



4.2. კვლევის მეთოდები

კვლევის სანდოობის მიზნით, მონაცემთა შეგროვების მეთოდებად გამოვიყენეთ მონაცემთა რაოდენობრივი(დახურული, ღია ანკეტირება და ზეპირი ინტერვიუ მოსწავლეებთან, მასწავლებლებთან, მშობლებთან, სამხედრო და სამედიცინო პერსონალთან) და თვისობრივი (ფოკუსირებული და შერჩევითი დაკვირვება; ფოკუს ჯგუფი).

კვლევის თვისებრივი მეთოდებიდან გამოვიყენეთ დაკვირვების ორივე ტიპი: უბრალო და ჩართული დაკვირვება. პედაგოგებმა საკვლევი საკითხები გავინაწილეთ საგნის სპეციფიკურობიდან გამომდინარე:

სპორტი:უბრალო დაკვირვების დროს გარედან ვაკვირდებოდი,თუ როგორ იყვნენ ჩართული მოსწავლეები სპორტული აქტივობების შესრულებაში, ახერხებდნენ თუ არა მიცემული დავალების რეალიზებას. დაკვირვების შედეგად აღმოვაჩინე პრობლემა, შევიმუშავე პირველადი სამუშაოს ჩასატარებლად გეგმა.

ჩართული დაკვირვების დროს დამატებით ვესაუბრებოდი მოსწავლეებს და ვფიქრობ, დაკვირვების მეთოდმა მნიშვნელოვანი დახმარება გამიწია საკითხის შესასწავლად და პრობლემების გასაანალიზებლად.

სამოქალაქო განათლება : უბრალო დაკვირვების დროსგარედან ვაკვირდებოდი,თუ როგორ ახორციელებდნენ მოსწავლეები მიღებული ცოდნის ტრანსფერს.

ჩართული დაკვირვების დროს დამატებით ვესაუბრებოდი მოსწავლეებს და ვფიქრობ, დაკვირვების მეთოდმა მნიშვნელოვანი დახმარება გამიწია საკითხის შესასწავლად და პრობლემების გასაანალიზებლად.

იმისათვის, რომ კვლევის შედეგები უფრო სანდო ყოფილიყო, გამოვიყენეთ რაოდენობრივი (ანკეტირება, კითხვები იყო ანონიმური, დახურული და ღია, რადგან ამ დროს რესპოდენტი არ იზღუდება, პასუხის გაცემის დროს გულწრფელია და შესაბამისად, მის მიერ გაცემული პასუხი ზუსტი და სანდოა) და თვისებრივი (ფოკუს-ჯგუფი) მეთოდი. ფოკუს-ჯგუფის გულახდილი და თავდაჯერებული საუბრისას ჩანს რა დამოკიდებულებაა საკითხის მიმართ.

4.3 მონაცემების შეგროვება

მონაცემთა ანალიზის საფუძველზე გამომდინარე გამოიკვეთა შემდეგი საკვლევი კითხვები:

- ✓ იცით თუ არა რას ნიშნავს ჯანსაღი ცხოვრების ცხოვრების წესი?
- ✓ რა როლი აკისრია სპორტს ჯანსაღი ცხოვრების წესის დამკვიდრებაში?
- ✓ რითი ხარტ დაკავებული თავისუფალ დროს?
- ✓ ასრულებთ თუ არა დილის გამამხნეველ ვარჯიშებსა და გაკაჩების პროცედურებს?
- ✓ თქვენი აზრით საჭიროა თუ არა საათობრივ ბადეში სპორტის საათების გაზრდა?

4.4 კვლევის ვადები

ცხრილი 2.

აქტივობა	ოქტომბერი	ნოემბერი	დეკემბერი	იანვარი	თებერვალი	მარტი
პრობლემის შერჩევა						
კვლევის სავარაუდო გეგმის შემუშავება						
ინტერვიუ პედაგოგებთან და მოსწავლეებთან						
მონაცემების შეგროვება						
მონაცემების ანალიზი						
კითხვარების შედგენა, დამუშავება						
გამოკითხვა/ანკეტირება						
შედეგების ანალიზი						
აუდიო ინტერვენციის განხორციელება						
შედეგების ანალიზი						
პრეზენტაცია დირექციის, საზოგადოებრივი მეცნიერებებისა და ესთეტიკის კათედრის წევრებთან შედეგების გაცნობა						

თავი V. კვლევის შედეგები

5.1. გამოკითხვის შედეგები და ანალიზი:

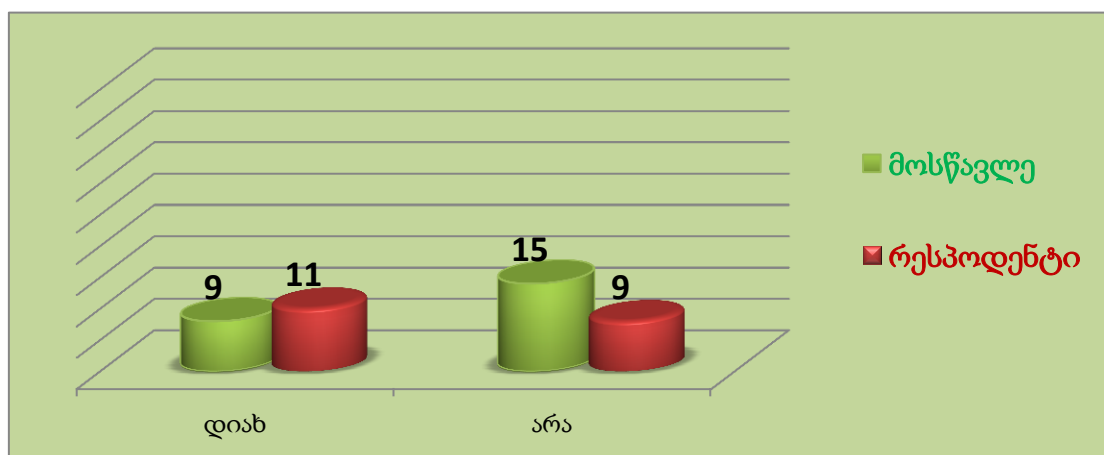
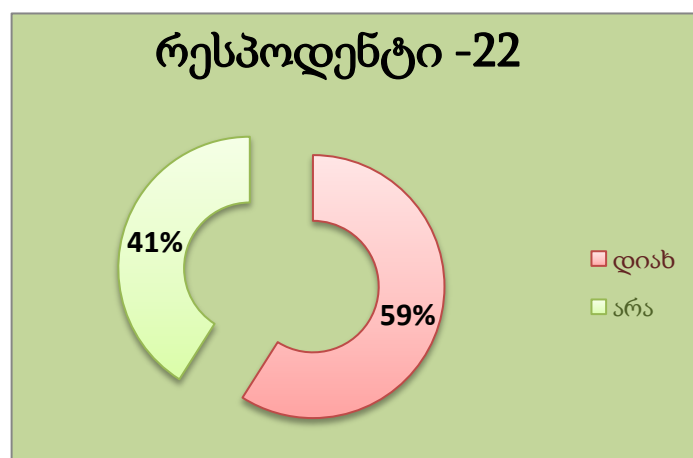
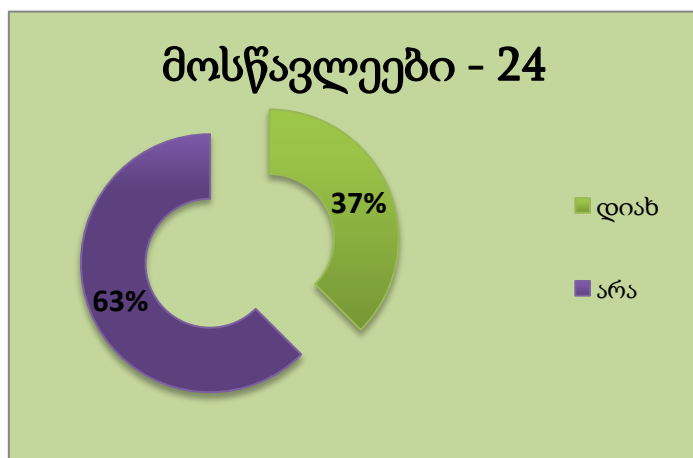
გამოკითხვის მიზანი: ანკეტირების (ღია და დახურული კითხვები) მიხედვით დავადგინოთ მოსწავლეთა აზრი (იხ. დანართი 3).

1. იცით თუ არა რას ნიშნავს ჯანსაღი ცხოვრების წესი ?

24 მოსწავლიდან 9 გვიპასუხა დიახ და 15 მოსწავლემ არა;

22 რესპოდენტებიდან 11 გვიპასუხა დიახ და 9 რესპოდენტმა არა.

პასუხები გამოხატულია დიაგრამის სახით, სადაც კარგად ჩანს პროცენტული მაჩვენებელი, როგორც მოსწავლეების, ასევე რესპოდენტების.



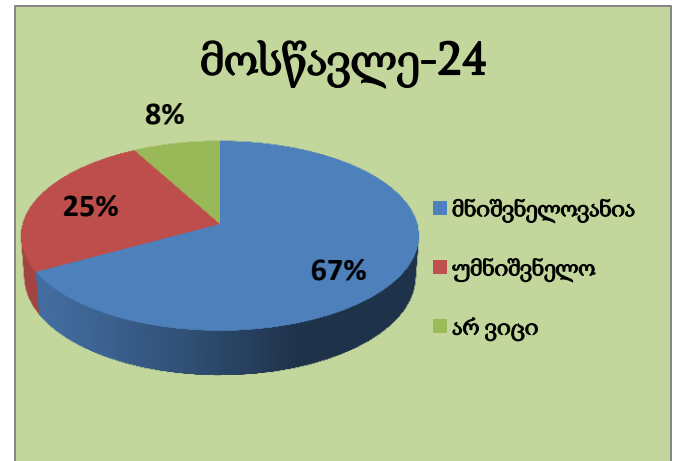
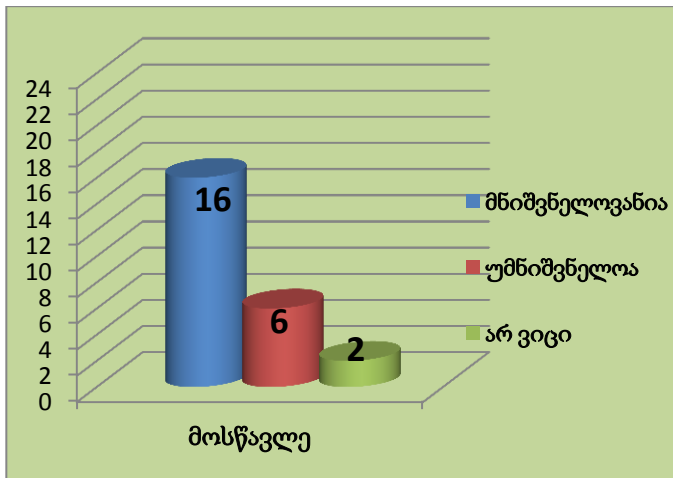
სვეტოვანი დიაგრამის მიხედვით ჩანს, რომ გამოკითხული მოსწავლეების ნახევარზე მეტმა არ იცის რას ნიშნავს ჯანსაღი ცხოვრების წესი.

2. რა როლი აკისრია სპორტს ჯანსაღი ცხოვრების წესის დამკვიდრებაში?

ა) მნიშვნელოვანია- 16 მოსწავლე;

ბ) უმნიშვნელო - 6 მოსწავლე;

გ) არ ვიცი -2 მოსწავლე.



დიაგრამიდან კარგად ჩანს, რომ გამოკითხულ მოსწავლეთა 67% თვლის ჯანსაღი ცხოვრების წესის დამკვიდრების საქმეში სპორტს აკისრია მნიშვნელოვანი როლი.

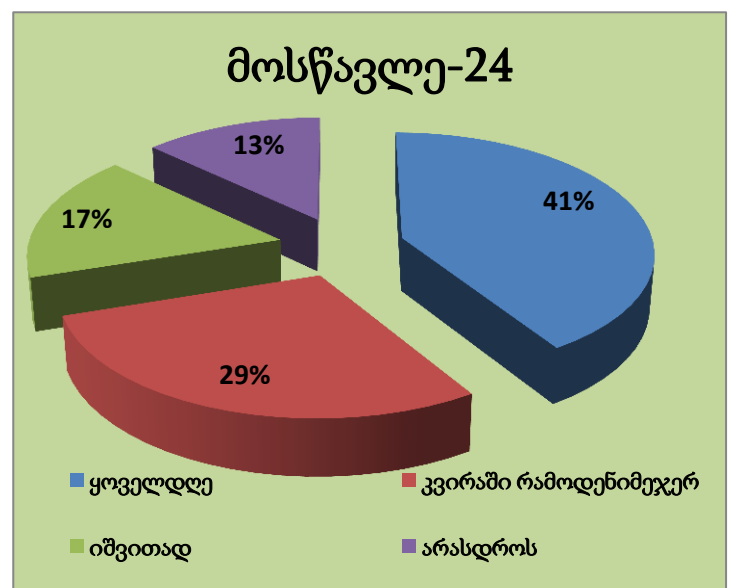
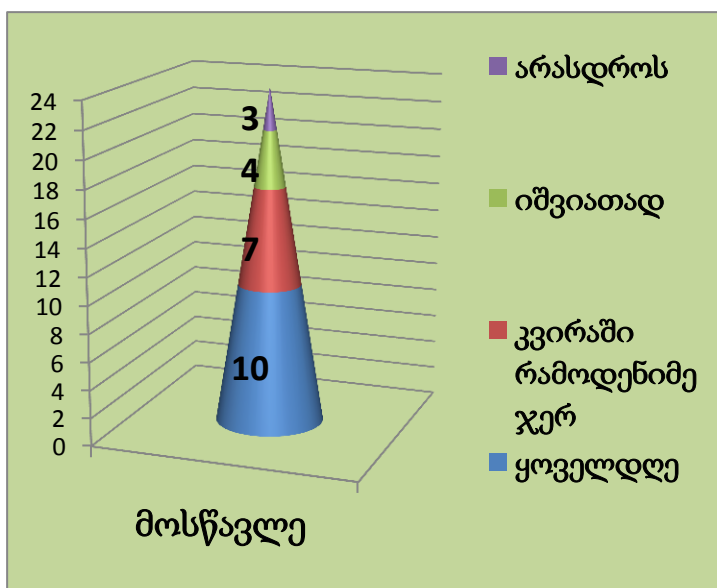
3. ასრულებთ თუ არა დილის გამამხნეველ ვარჯიშებსა და გაკაჟების პროცედურებს?

ა) ყოველდღე -10;

ბ) კვირაში რამოდენიმეჯერ - 7;

გ) იშვიათად - 4;

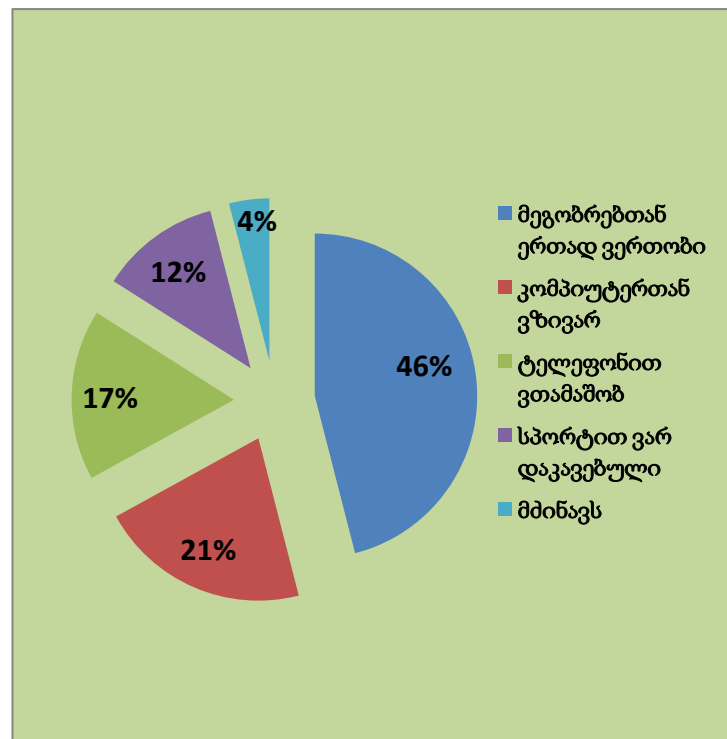
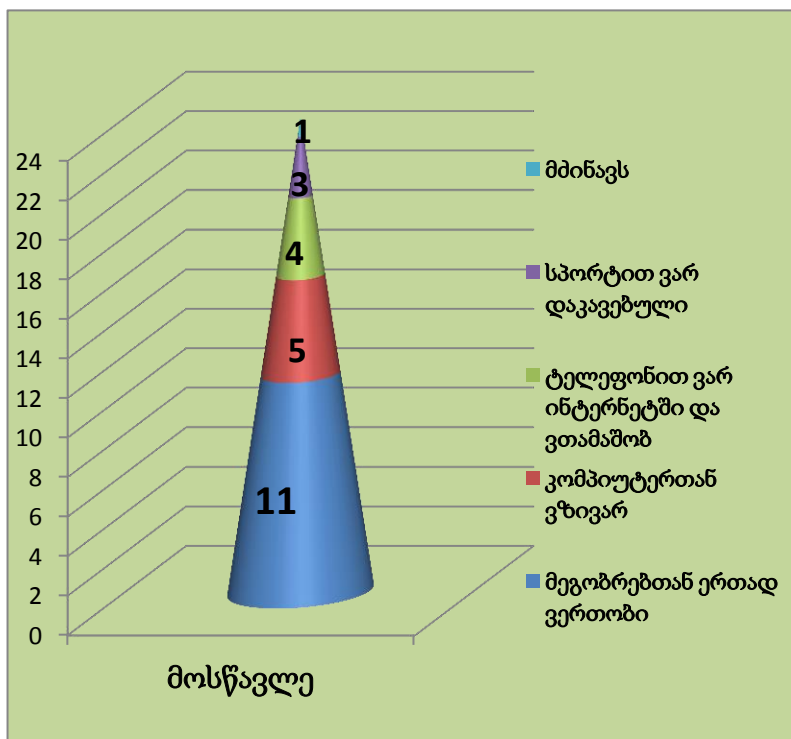
დ) არასდროს - 3.



მიუხედავად იმისა, რომ მოსწავლეთა 41% ასრულებს დილის გამამხნეველ ვარჯიშს და იკაჟებს სხეულს, მაინც მნიშვნელოვანია ყურადღება გავამახვილოთ იმ მოსწავლეებზე, რომლებიც დილის გამამხნეველი ვარჯიშის შესრულებას არ თვლიან მნიშვნელოვნად.

4. რითი ხართ დაკავებული თავისუფალ დროს?

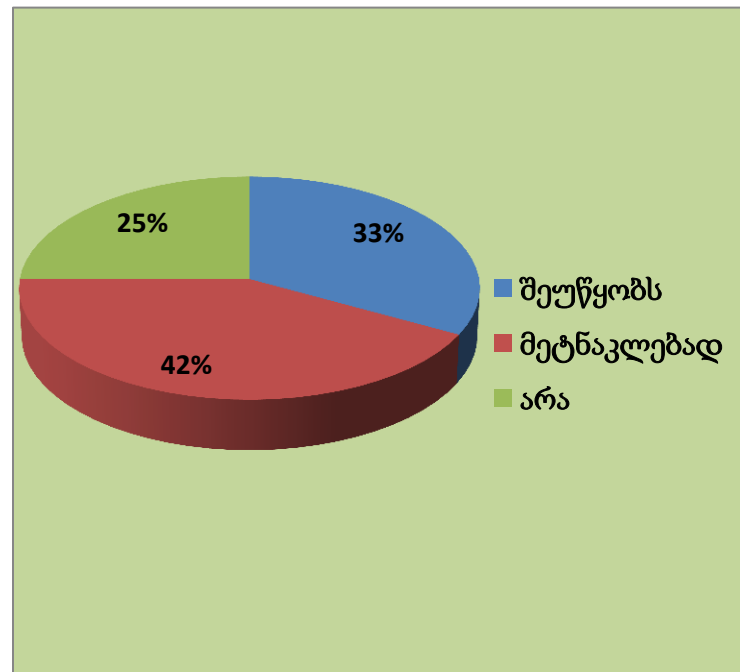
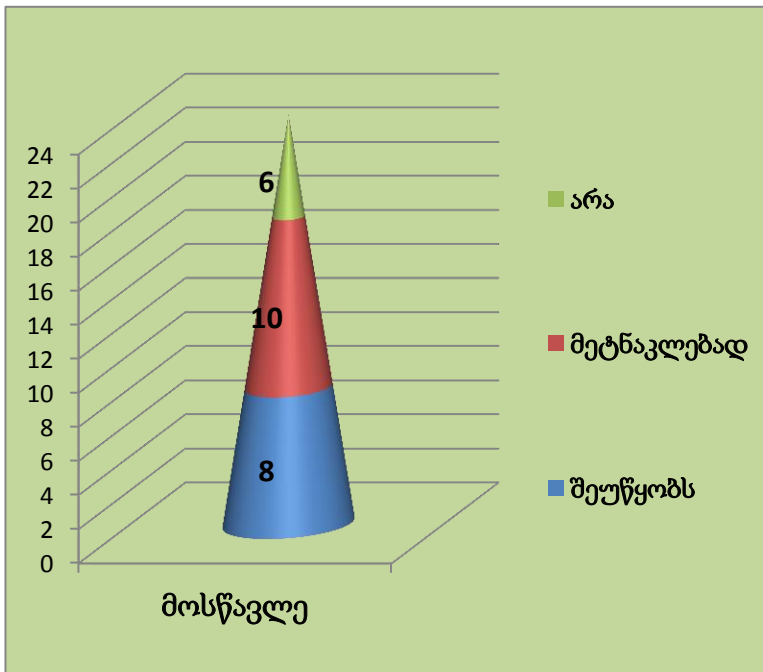
- ა) მეგობრებთან ერთად ვერთობი -11;
- ბ) კომპიუტერთან ვზივარ - 5;
- გ) ტელეფონით ვარ ინტერნეტში და ვთამაშობ -4;
- დ) სპორტით ვარ დაკავებული-3;
- ე) მძინავს -1.



დიაგრამიდან კარგად ჩანს, რომ გამოკითხულ მოსწავლეთა მხოლოდ 12% არის თავისუფალ დროს სპორტული აქტივობებით დაკავებული, ხოლო 39% კომპიუტერთა და ტელეფონით თამაშს ამჯობინებს.

5. თქვენი აზრით, შეუწყობს თუ არა ხელს საათობრივ ბადეში სპორტის საათების გაზრდა ჯანსაღი ცხოვრების წესის დამკვიდრებას?

- ა) შეუწყობს - 8;
- ბ) მეტნაკლებად -10;
- გ) არა- 6.



მონაცემთა ანალიზიდან კარგად ჩანს, რომ 42 % ფიქრობს სპორტის საათების გაზრდა მეტ-ნაკლებად შეუწყობს, ხოლო 33 % -ხელს შეუწყობს.

მონაცემთა ანალიზის საფუძველზე გამოიკვეთა, რომ ჯანსაღი ცხოვრების წესის შესახებ ინფორმაციას მოსწავლეები მეტნაკლებად ფლობენ, თუმცა მაინც ცდილობენ თავი აარიდონ სპორტულ აქტივობებსა და გამაჯანსაღებელ ვარჯიშებს. ეს კი საფუძველს გვაძლევს, რომ მოსწავლეები ცოდნის პრაქტიკაში დანერგვას ერიდებიან.

5.2 მშობლების, მასწავლებლების, სამხედრო და სამედიცინო პერსონალის გამოკითხვის შედეგები და ანალიზი

გამოკითხვის მიზნი იყო დაგვედგინა, როგორი იყო მათი დამოკიდებულება ჯანსაღი ცხოვრების წესის მიმართ და როგორ წარმოუდგენიათ პრობლემის მოგვარების გზები. მასწავლებლებს, მშობლებს, სამხედრო და სამედიცინო პერსონალს. (დანართი 1, დანართი 2).

კითხვები იყო დახურული და ღია, გამოკითხვა მიმდინარეობდა ანონიმურად, სოციალური ქსელის საშუალებით, ექვსი მშობლიდან ორი არ გამოგვცხმაურა, და შემდეგ, ისევ შემთხვევითი შერჩევის გზით დავამატეთ ორი მშობელი. ეთიკის ნორმების დაცვით, რათა რესპოდენტი გულწრფელი ყოფილიყო პასუხების გაცემის დროს. შესაბამისად მის მიერ გაცემული პასუხები სანდო და ზუსტია.

კითხვარმა ზოგადი წარმოდგენა შექმნა მშობლისა და შვილის დამოკიდებულებაზე.

მშობელთა გამოკითხვის მიზანი იყო დამედგინა, რა როლს ასრულებს მშობელი ადრეული ასაკიდან ბავშვის ჯანსაღი ცხოვრების წესის დამკვიდრების საქმეში, რა ფაქტორი განსაზღვრავს მშობლის ჩართულობასა და პირიქით, რა უშლის ხელს მშობელს იყოს ჩართული შვილის ჯანსაღი ცხოვრების წესის უნარ-ჩვევების ჩამოყალიბების საქმეში, განმესაზღვრა ინტერვენციები, რა შეიძლება გაკეთდეს მშობლის ჩართულობის გასაზრდელად, რადგან ძალზე მნიშვნელოვანია მათი ჩართულობა.

როგორც აღვნიშნე, გამოვიყენე რაოდენობრივი მეთოდი. შედეგი კი ასეთია:

მონაწილეობდა 6 მშობელი, აქედან დედა იყო -4, მამა - 2, მათ შორის - 2 მძღოლი, 1 - ექიმი, 1 - მცირე ბიზნესი, 2 - დიასახლისი.

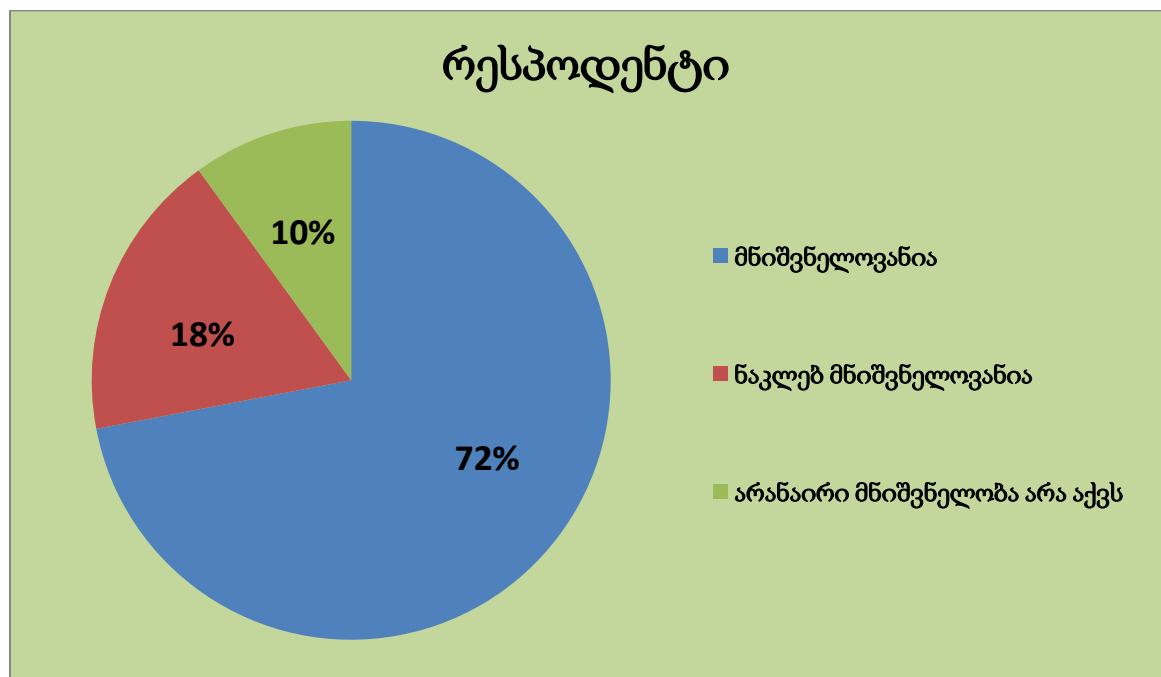
ფოკუს-ჯგუფის კითხვები მასწავლებლების, სამხედრო და სამედიცინო პერსონალისათვის:

1. უყალიბებს თუ არა სასწავლო გარემო და სკოლა ბავშვებს ჯანსაღი ცხოვრების წესის უნარ-ჩვევებს?

ა) ერთ-ერთი მნიშვნელოვანი ფაქტორია -16;

ბ) ნაკლებ მნიშვნელოვანია - 4;

გ) არანაირი მნიშვნელობა არა აქვს -2.



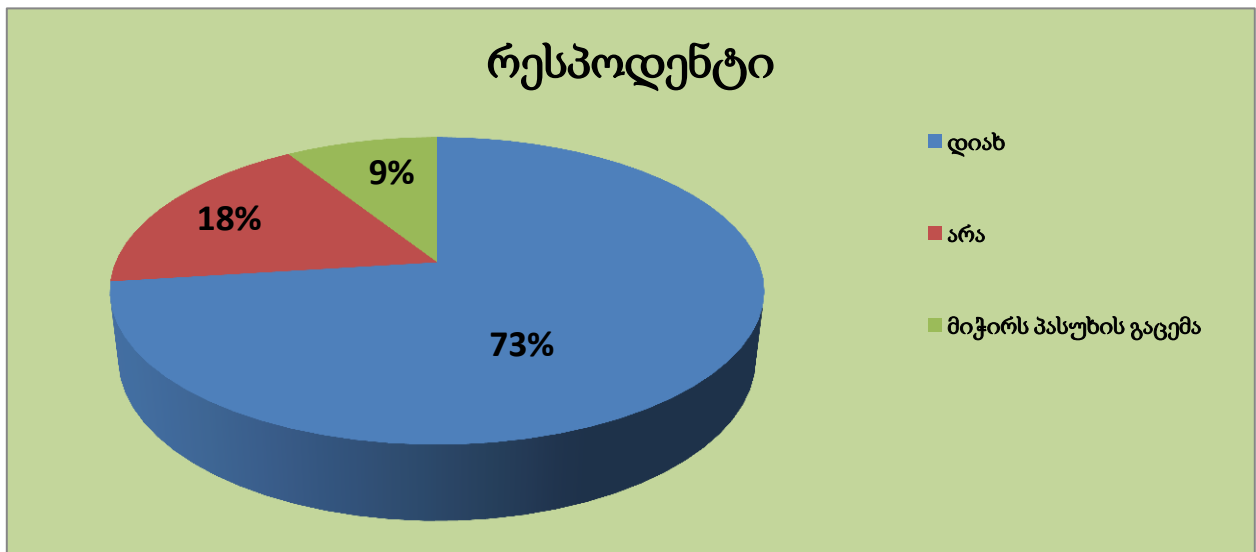
მონაცემების ანალიზი გვიჩვენებს, რომ რესპოდენტთა უმრავლესობისათვის სკოლა და სასწავლო გარემო არის მნიშვნელოვანი ფაქტორი მოსწავლეებში ჯანსაღი ცხოვრების წესის უნარ-ჩვევების ჩამოყალიბების საქმეში.

2. რამდენად უწყობს ხელს მოსწავლეებში მოტივაციის გაზრდას ჯანსაღი ცხოვრების წესის დამკვიდრების საქმეში სპორტის მასწავლებელი?

ა) დიახ, რა თქმა უნდა -16;

ბ) ვფიქრობ რომ არა - 4;

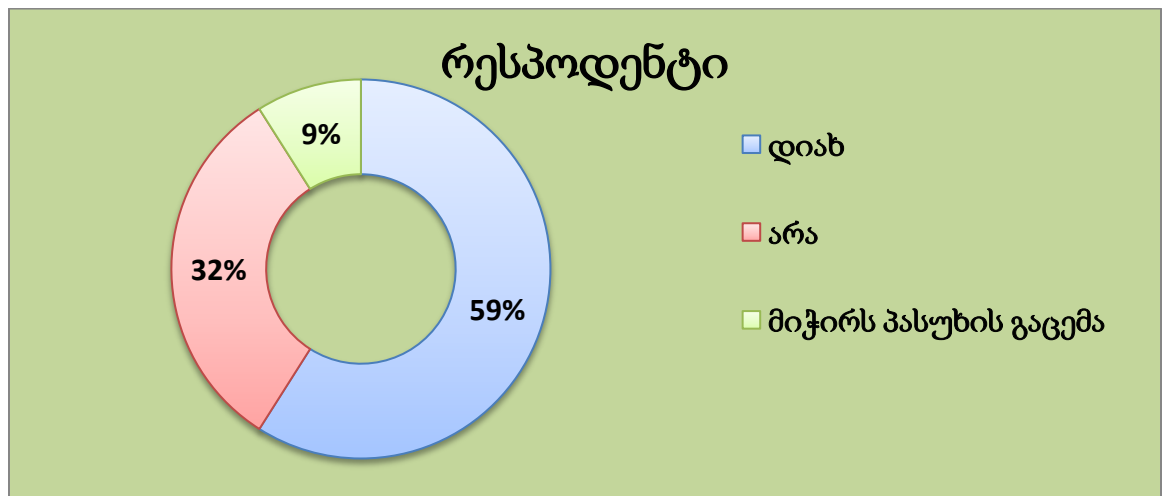
გ) მიჭირს პასუხის გაცემა -2;



სექტორული დიაგრამიდან კარგად ჩანს, რომ რესპოდენტთა 75 % სპორტის მასწავლებლის როლს მნიშვნელოვნად მიიჩნევს ჯანსაღი ცხოვრების წესის დამკვიდრების საქმეში.

3. რამდენად არის დამოკიდებული მოსწავლის წარმატება ჯანსაღი ცხოვრების წესთან?

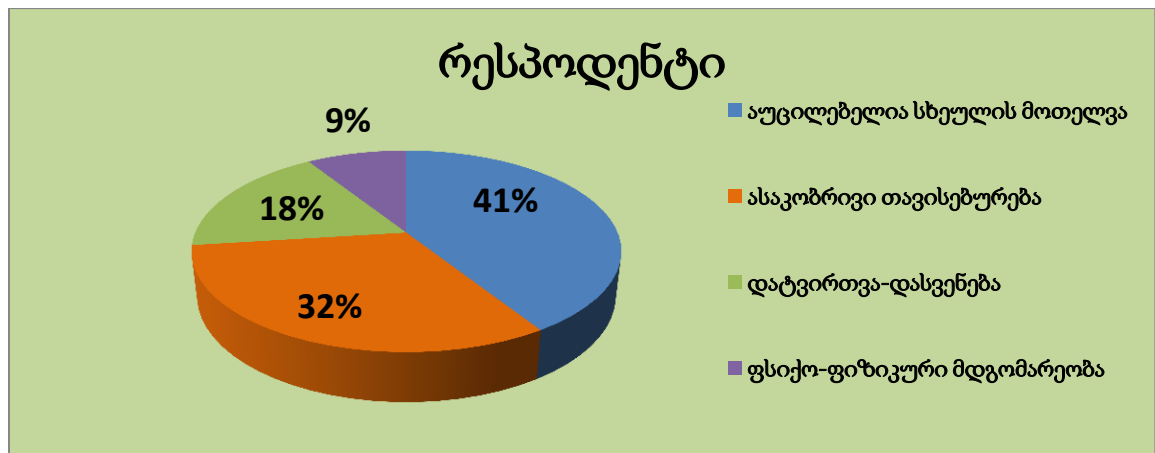
- ა) დიახ - 13;
- ბ) არა - 7;
- გ) მიჭირს პასუხის გაცემა - 2;



მონაცემის ანალიზი გვიჩვენებს, რომ რესპოდენტთა უმრავლესობას მიაჩნია ჯანსაღი ცხოვრების წესი მოსწავლის წარმატებისათვის ერთ-ერთ მნიშვნელოვან ფაქტორად.

4. როგორ ფიქრობთ რა უნდა გაითვალისწინოს სპორტის მასწავლებელმა გაკვეთილის მსვლელობისას ტრამპების თავიდან ასაცილებლად?

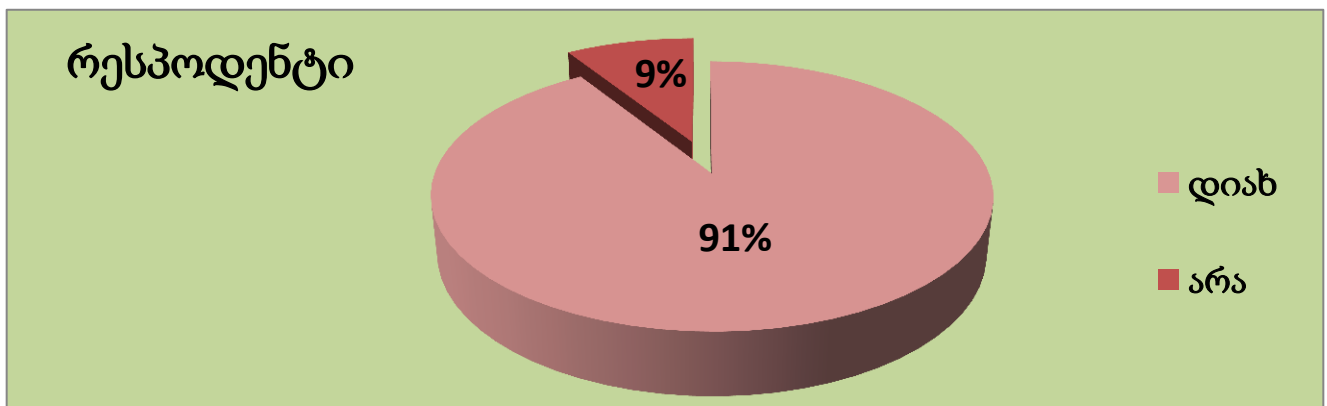
- ა) აუცილებელია სხულის მოთელვა - 9;
- ბ) ასაკობრივი თავისებურებების გათვალისწინება - 7;
- გ) დატვირთვა-დასვენების მონაცვლეობა - 4;
- დ) ფსიქო-ფიზიკური მდგომარეობის გათვალისწინება - 2.



სექტორული დიაგრამიდან კარგად ჩანს, რომ რესპოდენტთა 41 % თვლის სხულის მოთელვას აუცილებელ ფაქტორად, სპორტის გაკვეთილზე ტრამპების თავიდან აცილებისათვის.

5. როგორ ფიქრობთ მომავალი სამხედროებისათვის აუცილებელია თუ არა აქტიური სპორტით დაკავება?

- ა) დიახ - 20;
- ბ) არა - 2.



სექტორული დიაგრამიდან კარგად ჩანს, რომ რესპოდენტთა 91% თვლის მომავალი სამხედრო მოსამსახურისათვის აუცილებელია იყოს დაკავებული აქტიური სპორტით.

თავი VI. მიგნებები, ქმედებები და შედეგების ანალიზი

6.1 კვლევის მიგნებები.

მონაცემთა ანალიზისას გამოიკვეთა რამდენიმე მნიშვნელოვანი მიგნება:

- ✓ მოსწავლეებს აქვს ზოგადი ინფორმაცია ჯანსაღი ცხოვრების წესის შესახებ, მაგრამ არა აქვთ ჩამოყალიბებული პრაქტიკული უნარ-ჩვევები;
- ✓ სპორტულ აქტივობებში ნაკლები ჩართულობა;
- ✓ თანამედროვე ტექნოლოგიების არამიზნობრივი გამოყენება, რის გამოც არ რჩებათ დრო სხვადასხვა სპორტული აქტივობებისათვის;
- ✓ დღის რეჟიმის დარღვევა;
- ✓ მშობლების ნაკლებად ჩართულობა ბავშვის ჯანსაღი ცხოვრების წესის დამკვიდრების საქმეში.

6.2 ქმედებები/ინტერვენციები და შედეგების ანალიზი

მონაცემთა ანალიზის საფუძველზე მასწავლებლებმა საგნის სპეციფიკიდან გამომდინარე დავგეგმეთ შესაბამისი ინტერვენციები, რომელიც გაზრდიდა კადეტებში მოტივაციას:

- ✓ სამოდულო გაკვეთილი
- ✓ სპორტული წრეები
- ✓ პროექტი
- ✓ მარათონის მოწყობა
- ✓ შიდა სპორტული შეჯიბრებები
- ✓ შეხვედრა ცნობილ სპორტსმენებთან
- ✓ სპორტული მუზეუმის მონახულება
- ✓ ისტ-ის გამოყენება
 - ოქტომბრის პირველ რიცხვებში კადეტებს მივაწოდეთ ინფორმაცია ჯანსაღი ცხოვრების წესის შესახებ, მინი ლექციის სახით და მოვახდინეთ მათი პროვოცირება. (სატრენინგო მასალა. მოდული „ჯანმრთელობა და უსაფრთხოება“)
 - კადეტთა გამოკითხვის საფუძველზე მოხდა სპორტული წრეების

ჩამოყალიბება (ოქტომბერი) კერძოდ მინი ფეხბურთის, კალათბურთი და მძლეოსნობის. განხორციელებული აქტივობის შედეგად ბავშვებს მიეცათ შესაძლებლობა დაკავებულიყვნენ თავისუფალ დროს მათთვის სასურველ სპორტის სახეობით. სპორტული წრეების ჩამოყალიბებამ გამოიწვია კადეტების ჩართულობის გაზრდა, რადგან ეს მათ ინტერესებზე იყო მორგებული, თუმცა მაინც ვერ მოხერხდა ყველა კადეტის ინტერესის გათვალისწინება, რადგან ჯგუფში იყო 4 კადეტი (3 გოგო 1 ბიჭი), რომლებსაც სურდათ ცურვის წრის ჩამოყალიბება, მაგრამ ობიექტური მიზეზების გამო(ლიცეუმის ტერიტორიაზე არ არის საცურაო აუზი) ვერ მოხერხდა მათი სურვილის დაკმაყოფილება.

- ნოემბრის თვეში დავგეგმე და განვახორციელე შეხვედრები ცნობილ სპორტსმენებთან, მოვიწვიეთ ლიცეუმში სპორტული მუზეუმის დირექტორი ვახტანგ ჯავახაძე, მსოფლიო ჩემპიონი ჭიდაობაში თეიმურაზ აფხაზავა და მწვრთნელი დამსახურებული სპორტის ოსტატი გივი სარდანაძე, რომლებმაც ისაუბრეს თავიანთი სპორტული წარმატებების, ქართული სპორტისა და ჯანსაღი ცხოვრების წესის შესახებ. შეხვედრამ საინტერესოდ ჩაიარა და სპორტსმენებმა პასუხი ამომწურავად გასცეს კადეტების შეკითხვებს. სამწუხაროდ შეხვედრაზე ვერ მოვიდა ოლიმპიური ჩემპიონი ძიუდოში ირაკლი ცირეკიძე, რამაც გამოიწვია გულისწყვეტა.

- დირექციასთან შეთანხმებით იანვრის თვეში მოვახდინე კადეტების გაყვანა ქუთაისის სპორტულ მუზეუმში. კადეტებს წინასწარ ქონდათ მოძიებული ინფორმაცია გამოჩენილი ქუთაისელი სპორტსმენების შესახებ. აღნიშნულ აქტივობაში მონაწილეობას ღებულობდა 21 კადეტი, რადგან სამწუხაროდ 3 კადეტი გადიოდა პანსიონალურ მკურნალობის კურსს ლიცეუმის ლაზარეთში.

- დეკემბრის თვეში კადეტების ჩართულობით ჩემი და სამოქალაქო განათლების მასწავლებლის ფასილიტატორობით დაიგეგმა პროექტი. შევიმუშავეთ პროექტის გეგმა და მოვახდინეთ კადეტების ჯგუფებად დაყოფა ინტერესების სფეროებიდან გამომდინარე. ყველა ჯგუფს მიეცა დავალება (ჯანსაღი კვება, მავნე ჩვევები, ფიზიკური ვარჯიში, ინტერნეტ დამოკიდებულება, ძილი და პირადი

ჰიგიენა) პროექტში ჩართული იყო ყველა კადეტი, გამოიყენეს ინფორმაციის მოძიების, ჯგუფური მუშაობის, დისკუსიისა და პრეზენტაციის მეთოდები.

- თებერვლის თვეში ჩავატარეთ პროექტის პრეზენტაცია ლიცეუმის კლუბში, რომელსაც ესწრებოდა დირექცია, მასწავლებლები და კადეტები. პროექტმა დიდი დაინტერესება გამოიწვია კადეტებში. მათ განუვითარდათ თანამშრომლობითი, ინფორმაციის მოპოვების, დახარისხების, ანალიზისა და შეფასების უნარები.

- თებერვლის თვეში ჩავატარე ინოვაციური სამოდელო გაკვეთილი X კლასში თემაზე: „მძლეოსნობაში ძირითადი ფიზიკური თვისებების განვითარება“. გაკვეთილი ჩატარებული იქნა მხიარული სტარტების საშუალებით, რომელშიც დაინტერესების გაზრდის და ტრასფერის მიზნით ჩავრთე სამხედრო ელემენტები. ამ გაკვეთილით კადეტებს დავანახე რამდენად მნიშვნელოვანია მომავალი სამხედრო პირისათვის სპორტული აქტივობები, რომლებიც გამოუმუშავებთ ჯანსაღი ცხოვრების წესით ცხოვრების უნარ-ჩვევებს. (სპX-XII.4. მოსწავლეს შეუძლია დაეუფლოს ყველა ძირითად და აუცილებელ მოძრაობით უნარ-ჩვევას).[<http://ncp.ge/files/ESG/2011-2016/sporti.pdf>]

- მარტის ბოლოს კადეტების ინიციატივით ჯანსაღი ცხოვრების წესის პოპულარიზაციის მიზნით ჩავატარეთ მარათონი „მოდრაობა სიცოცხლე“. ლიცეუმის დირექციისა და მერიის დახმარებით განვახორციელეთ აქტივობა, რომელშიც მონაწილეობას ღებულობდა არა მარტო კადეტები, არამედ ქუთაისი საჯარო სკოლებიდან მსურველი მოსწავლეები. მოტივაციის გაზრდის მიზნით საპრიზო ადგილზე გასულები დაჯილდოვდა მედლებით, დიპლომებით, თასით და ასევე ფულადი პრემიით. მარათონის დროს გამოჩნდა ხელის შემშლელი ფაქტორი, კერძოდ ვერ მოხერხდა სატრანსპორტო გზის გადაკეტვა იმ მანძილზე რა მანძილიც გვქონდა დაგეგმილი, რის გამოც მოგვიწია მარშრუტის შემცირება. გავითვალისწინე კადეტთა ინტერესები და ერთობრივად დავგეგმეთ შიდა სპორტული შეჯიბრებები სხვადასხვა სპორტულ სახეობაში (მინი ფეხბურთი, კალათბურთი, ფრენბურთი, მაგიდის ჩოგბურთი, ბილიარდი, ათლეტიზმი,

მძლეოსნობა, მკლავჭიდი და ჭადრაკი). შეჯიბრებამ დაინტერესება გამოიწვია არა მარტო სამიზნე ჯგუფში, არამედ მასში ჩაერთო ლიცეუმში არსებული ყველა ჯგუფის კადეტები. გამარჯვებულები დაჯილდოვდნენ ლიცეუმის გარდამავალი თასით, მედლებითა და დიპლომებით. რამოდენიმეჯერ მოგვიხდა შეჯიბრის გადატანა უამინდობის გამო. შეჯიბრებები დავგეგმეთ ოქტომბრში და გაგრძელდა 6 თვე.

- ინტერვენციების განხორციელების დროს აქტიურად ვიყენებდით საინფორმაციო ტექნოლოგიებს, რაც გვიადვილებდა ინფორმაციის მოძიებას, დახარისხებასა და პრეზენტაციების გაკეთებას.

თავი VII. ინტერვენციის შეფასება, დასკვნა და რეკომენდაციები

7.1 ინტერვენციის შეფასება

შეფასების მიზანს წარმოადგენს, გამეგო თუ რა შედეგი მოჰყვა ჩატარებულ აქტივობებს და შეუწყო თუ არა ხელი ცოდნის პრაქტიკაში დანერგვას, მოხდა თუ არა ტრანსფერი და კადეტებმა დამოუკიდებლად დაიწყეს თუ არა ფიზიკური აქტივობების შესრულება.

პრაქტიკული კვლევის დროს გამოიკვეთა რამდენად მნიშვნელოვანია ბავშვების ინტერესებზე მორგებული სპორტული აქტივობების შეტანა საგაკვეთილო პროცესის დაგეგმვისას.

მიუხედავად იმისა, რომ განხორციელებულმა აქტივობებმა გაზარდა მოტივაცია და სურვილი დამოუკიდებლად ვარჯიშისა, მაინც გამოიკვეთა ხარვეზი. კერძოდ მშობელთა ჩართულობის თვალსაზრისით.

პედაგოგთა შორის გამოცდილების გაზიარების კუთხით, მნიშვნელოვანი იყო დამედგინა, იქონია თუ არა გავლენა პედაგოგის მუშაობაზე პრობლემების კოლეგებთან განხილვამ.

განხილვის დროს გამოიკვეთა აქტივობებში მშობლების ნაკლებად ჩართულობა. მივიღე რეკომენდაციები კოლეგებიდან რა უნდა გავაკეთო სამომავლოდ იმისთვის, რომ მშობელი უფრო მეტად აქტიური გახდეს და რა უნდა გააკეთოს თავად მშობელმა საკუთარი როლის გაძლიერებისთვის. როგორი უნდა იყოს მშობლის როლი ჯანსაღი ცხოვრების წესის დამკვიდრების საქმეში. როგორც მოსწავლეები, ასევე მშობლები და პედაგოგები ჩაუღრმავდნენ პრობლემას. თუმცა დარჩა საკითხები, რომელზეც მომდევნო სასწავლო წელს ვიმუშავებ.

7.2 დასკვნა და რეკომენდაციები

- გამოყენებული მეთოდика ძირითადად მიმართული იყო კადეტებში ჯანსაღი ცხოვრების წესის უნარ-ჩვევების ჩამოყალიბებისა და მოტივაციის გაზრდისაკენ.

- კადეტების მიერ თეორიული ცოდნის პრაქტიკაში განხორციელება. ამ მხრივ შეიძლება ითქვას, რომ კვლევამ პოზიტიური შედეგები აჩვენა.
- განხორციელებული ქმედებებით დამოუკიდებლად ჯანსაღი ცხოვრების წესით ცხოვრების მსურველთა რიცხვი გაიზარდა და მოიმატა იმ კადეტების რაოდენობამ რომელთა აქტივობაც გაიზარდა სპორტის გაკვეთილზე;
- მოიმატა სპორტულ წრეებში ჩართულობის რიცხვმა.
- გაიზარდა დილის გამამხნეველი ვარჯიშების და გაკაჟების პროცედურების ჩამტარებელთა რიცხვი.
- საგრძნობლად გაიზარდა მათი შინაგანი მოტივაცია.

შედეგებზე დაყრდნობით შევიმუშავე რეკომენდაციები, რომლებიც დამეხმარება სწავლების მრავალფეროვანი მეთოდების ეფექტურად გამოყენებაში და მოსწავლეთა ჩართულობის გაზრდაში.

პირველ რიგში აუცილებელია გაკვეთილი იყოს ინოვაციური, შემოქმედებითი და ბავშვების ინტერესებზე გათვლილი. კოლეგებს ვურჩევდი სკოლის რესურსიდან და ბავშვების ინტერესებიდან გამომდინარე გახსნან სხვადასხვა სპორტული წრეები და ხშირად ჩაატარონ სპორტული ღონისძიებები.

კვლევის ერთობლივად ჩატარებამ გამოიწვია მოტივაციის, მუშაობის ხარისხისა და ეფექტურობის გაზრდა. ჩემ მიერ განხორციელებული კვლევა და კვლევის შედეგების გაზიარება დაეხმარება კოლეგებს პედაგოგიური პრაქტიკის გასაუმჯობესებლად.

რეფლექსია

2018-2019 სასწავლო წელს პედაგოგიური პრაქტიკის კვლევა ჩავატარე სსიპ გენერალ გიორგი კვინიტაძის სახელობის კადეტთა სამხედრო ლიცეუმში “მოსწავლეებში ჯანსაღი ცხოვრების წესის უნარ-ჩვევების დამკვიდრება”. კვლევა განხორციელდა 2018 -2019 სასწავლო წელს და გრძელდებოდა 6 თვე.

კვლევის მიზანი იყო მოსწავლეებში არაჯანსაღი ცხოვრების წესით ცხოვრების მიზეზის გამოვლენა და მის აღმოსაფხვრელად ინტერვენციების დაგეგმვა და განხორციელება, რათა სასკოლო სივრცე თითოეული მოსწავლისათვის კომფორტული გახდეს და მორგებული იყოს მათ ინტერესებსა და საჭიროებებზე. ვთვლი, რომ კვლევის შედეგი პოზიტიურია და გადაწყვეტიტე მისი კოლეგებთან გაზიარება.

კვლევის შედეგები პრეზენტაციის სახით წარვადგინეთ დირექციის წარმომადგენელთან, პედაგოგებთან საზოგადოებრივი მეცნიერებებისა და ესთეტიკის კათედრაზე. კოლეგებისათვის კვლევა იყო საინტერესო და ინოვაციური, მომიწონეს საკვლევად ამ საკითხის არჩევა და საინტერესო იდეებიც მომაწოდეს. განხილვის ბოლოს მათ მივეცი წინასწარ შემუშავებული კითხვები- კოლეგების უკუკავშირი (დანართი 4), რომელიც ჩემთვის საინტერესო იყო და დამეხმარება ხარვეზების აღმოფხვრაში. ჩემთვის საინტერესო იყო უკუკავშირი. კერძოდ აღნიშნეს, რომ პრობლემის უკეთესად გადაჭრისათვის სასურველი იქნებოდა მშობელთა ჩართულობის გაზრდა. დამაფიქრეს იმაზე, რომ კიდევ უამრავი აქტივობის დაგეგმვა შეიძლება ამ კუთხით. ვფიქრობ სამომავლოდ „მხიარულ სტარტების“ და „მარათონის“ ჩატარებისას ჩავრთო მშობლები და მასწავლებლებიც, რაც უფრო სახალისოს და საინტერესოს გახდის სპორტულ ღონისძიებას და ხელს შეუწყობს ჯანსაღი ცხოვრების წესის პოპულარიზაციას.

კიდევ ერთხელ დავრწმუნდი კვლევის და ამ საკითხზე სხვა საგნის კოლეგებთან ინტეგრირებული მუშაობის აუცილებლობაში.

ბიბლიოგრაფია

1. К. Роджерс. Взгляд на психотерапию. Становление человека. М. 2004.
2. Н. А. Агаджаниан. Адаптация и резервы организма. М:ФК. ИС .2005.
3. Н. М. Амосов. Раздумие о здоровье М. ФК ис, перераб. доню изд-е 2001.
4. И. Н. Брехман. Валеология-наука о здоровье. М. 2002.
5. Р. Е .Мотылянская ..спорт и возраст. М. медицина-2002.
6. Б. А. Никитиук. А кселераця развития (причины, механизми, проявления последствия) итоги науки и техники.
7. ჯანსაღი ცხოვრების წესთან დაკავშირებული ქცევა თელავის მუნიციპალიტეტის მოზარდებსა და ახალგაზრდებში კვლევის ანგარიში თბილისი, 2016 კვლევა განახორციელა საზოგადოებრივმა გაერთიანებამ „ბემონი“, პროექტის „გამდიერება მომავლისათვის“ ფარგლებში.
8. საქართველოს მეცნიერებისა და განათლების სამინისტროს მიერ გამოცემული გზამკვლევი მასწავლებლებისათვის „ჯანსაღი ცხოვრების წესის შესახებ“ თბილისი 2015 წელი.
9. სატრენინგო მასალა მოდული „ჯანმრთელობა და უსაფრთხოება“ - მასწავლებელთა პროფესიული განვითარების ცენტრი 2016 წელი.
10. <http://www.foodsecuritysc.com>.
11. <http://ncp.ge/files/ESG/2011-2016/sporti.pdf>

დანართები:

დანართი-1. მშობელთა გამოკითხვა

მოგესალმებით

ვახორციელებთ კვლევას მოსწავლეებში ჯანსაღი ცხოვრების წესის დამკვიდრები შესახებ. თქვენი, როგორც მშობლის მონაწილეობა მნიშვნელოვანია, გამოკითხვა ანონიმურია და არ მიუთითოთ სახელი. გთხოვთ გულწრფელი იყოთ პასუხების გაცემისას. წინასწარ გიხდით მადლობას.

1. რას ნიშნავს ჯანსაღი ცხოვრების წესი? -----

2. დაგყავთ თუ არა ბავშვი სპორტულ სექციებში? -----

3. თავისუფალ დროს რა სპორტული აქტივობებით ხართ დაკავებული შვილებთან ერთად? -----

4. რეგულარულად ასრულებთ თუ არა დილის გამამხნეველ ვარჯიშს და გაკაჩების პროცედურას? -----

5. ცდილობთ თუ არა იყოთ მაგალითი თქვენი შვილებისთვის, როგორც ჯანსაღი ცხოვრების წესით მცხოვრები პიროვნება? -----

6. გქონიათ თუ არა შემთხვევა, როდესაც წინააღმდეგობა გაუწიეთ ბავშვის სურვილს იაროს სპორტის რომელიმე სახეობაში და რატომ? -----

დანართი-2.

კითხვარი (ანკეტირება) მასწავლებელი, სამხედრო და სამედიცინო მოსამსახურე
მოგესალმებით

ვახორციელებთ კვლევას მოსწავლეებში ჯანსაღი ცხოვრების წესის დამკვიდრების შესახებ. თქვენი,
როგორც მშობლის მონაწილეობა მნიშვნელოვანია, გამოკითხვა ანონიმურია და არ მიუთითოთ სახელი.
გთხოვთ გულწრფელი იყოთ პასუხების გაცემისას. წინასწარ გიხდით მადლობას.

1. რამდენად ცდილობთ იცხოვროთ ჯანსაღი ცხოვრების წესით?
 - ა) შეიძლება ითქვას ჩემი ცხოვრების სტილია.
 - ბ) მეტ-ნაკლებად.
 - გ) წარმოდგენა არა მაქვს , რას მეკითხებით.
2. დაკავებული ხართ თუ არა რაიმე სპორტული აქტივობით?
 - ა) დილის გამამხნეველი ვარჯიშით.
 - ბ) რეგულარულად მივსდევ სპორტს.
 - გ) ხანდახან ვარჯიშობ, როცა ხასიათზე ვარ.
 - დ) საერთოდ არანაირი ფიზიკური აქტივობით არ ვარ დაკავებული.
3. რა მავნე ჩვევები გახასიათებთ?
 - ა) რეგულარული მწეველი ვარ.
 - ბ) ვეტანები ალკოჰოლს.
 - გ) მიყვარს ბევრი ჭამა.
4. თქვენი აზრით აქვს თუ არა ჯანსაღი ცხოვრების წესით ცხოვრებას პირდაპირი კავშირი სიცოცხლის ხანგრძლივობასთან?
 - ა) დიახ
 - ბ) არანაირი
 - გ) უმნიშვნელო
5. შესაძლებელია თუ არა მავნე ჩვევების მოშორება ზრდასრულ ასაკში?
 - ა) დიახ, დიდი ძალისხმევით შედეგად.
 - ბ) არა, შეუძლებელია.
 - გ) შეეჭვება.
6. როგორ ფიქრობთ აქვს თუ არა პირდაპირი კავშირი სამხედრო საქმესთან ჯანსაღი ცხოვრების წესს და რატომ?

7. თქვენის აზრით რა დაავადებების გამომწვევია უმოძრაობა, არაბალანსირებული კვება და მავნე ჩვევები?

8. თქვენი აზრით რა როლი აკისრია სკოლასა და მასწავლებელს მოზარდის ჯანსაღი ცხოვრების წესის დამკვიდრების საქმეში?

9. როგორ ფიქრობთ ძნელია უარი თქვა მავნე ჩვევებსა და ჩამოყალიბებულ სტერეოტიპებზე?

10. როგორ ფიქრობთ რატომ გახდა ასეთი აქტუალური თემა - ჯანსაღი ცხოვრების წესი?

11. რას გვიჩვენდით

დანართი 3

კითხვარი (ანკეტირება) მოსწავლეებს

მოგესალმებით

ვახორციელებთ კვლევას მოსწავლეებში ჯანსაღი ცხოვრების წესის დამკვიდრების შესახებ. თქვენი მონაწილეობა მნიშვნელოვანია. გამოკითხვა ანონიმურია და არ მიუთითოთ სახელი. გთხოვთ, გულწრფელი იყოთ პასუხების გაცემისას. წინასწარ გიხდით მადლობას.

1. თქვენი აზრით რა არის ჯანსაღი ცხოვრების წესი?-----

2. სპორტის რომელ სახეობაში ვარჯიშობდით და რამდენი წელი?-----

3. იცით თუ არა რა არის მავნე ჩვევები?-----

4. რეგულარულად ასრულებთ თუ არა დილის გამამხნეველ ვარჯიშს და გაკაჟების პროცედურას?-----

5. თავისუფალ დროს ხართ თუ არა რაიმე ფიზიკური აქტივობით დაკავებული?-----

6. ხშირად იკვებებით სწრაფი კვების ობიექტებში?-----

7. რეგულარულად საუზმობთ თუ ხანდახან? -----

8. თქვენი აზრით რა არის მიზეზი ადრეულ და მოზრდობის ასაკში მიდრეკილება სიგარეტის, ალკოჰოლის და სხვა მავნე ჩვევებისაკენ? -----

9. თქვენი აზრით ხანგრძლივი კომპიუტერული თამაშები და არამიზნობრივად ტელეფონით სარგებლობა მოქმედებს თუ არა მოზარდის ჯანმრთელობაზე?-----

10. რას შეცვლიდით სპორტის გაკვეთილზე?

11. მოზარდის ჯანმრთელობისთვის რამდენად მნიშვნელოვანია ძილის და საერთოდ დღის რეჟიმის დაცვა?

12. ჯანსაღი ცხოვრების წესით ცხოვრება გეხმარებათ თუ არა სწავლაში?

13. გიცდიათ თუ არა მოიშორეთ მავნე ჩვევები და იცხოვროთ ჯანსაღი ცხოვრების წესით?

14. ვინ ან რა იყო სტიმულის მომცემი ამა თუ იმ სპორტულ სექციაში ვარჯიშის დაწყებისას?

15. შეგიძენიათ თუ არა რაიმე მავნე ჩვევა ოჯახის წევრის ან მეგობრის მიმბაძველობით?

დანართი 4

კოლეგების უკუკავშირის კითხვარი

1. როგორ ფიქრობთ დაგეხმარებათ თუ არა ჩვენი კვლევა კოლეგებს პროფესიულ განვითარებაში?

2. რომელ აქტივობას გამოიყენებდით თქვენი კვლევისათვის?

3. რამდენად დაეხმარება ჩვენი პრაქტიკის კვლევა მასწავლებელს ახალი იდეების კონსტრუირებაში?

4. რა რჩევებს მოგცემდით სამომავლოდ?
