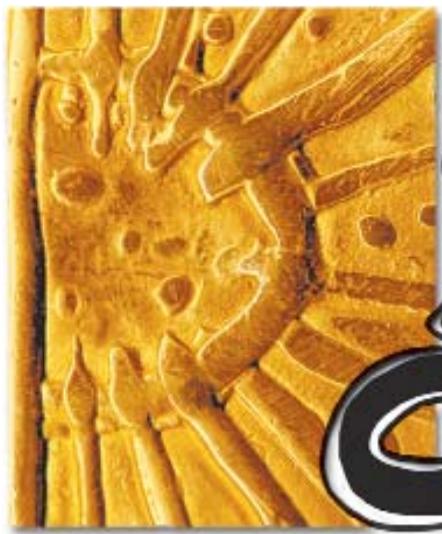


2009 წლის 22-28 იანვარი

ფასი 90 ლარი



ქადაგი ტენისონი

№2 (436) გამოიცის 1998 წლის 16



ძეგლი მინიატურა, სადაც შეარო ჯერ კიდევ მოიდა ნინოს სახელობის მონასტრის ეზოშია

ევროპულ
ასარეზე
გამარჯვების
პერსეპტივა
გვერდი 45

მასწავლებლის
პროფესიული
სტანდარტის
გარემო
გვერდი 6

ფიზიკურის სამი
თარგა ერთი
რჯახილი
გვერდი 8

განათლების
ერთიანი
კოლეგია
გვერდი 10



სიახლეები განათლებასა და მეცნიერებაში
დეკემბერი, 2008

გვერდი 3

საქართველოს განათლებისა და მეცნიერების მინისტრს,
პატონ ნიკა გვარაშვილს

განცხადება

მიგვაჩინია, რომ საჭიროა სკოლაში თავის უფლებების აღდგეს და განათლებისა და მეცნიერების სამინისტროს მიერ სასწავლო დისციპლინების ჩამონათვალში (წუსხაში) შევიდეს როგორც დამოუკიდებელი არჩევითი სასწავლო დისციპლინა – „შრომითი სწავლება“ (თანამედროვე სახელმწიფო ბით: „შრომითი სწავლების ტექნოლოგია“), ყველა თავისი კომპონენტითა და საათების იმ რაოდნობით, რომელიც ადრე ჰქონდა განსაზღვრული, ან თუნდაც მისი აღტერნატიული საგნის – „სახვითი და გამოყენებითი ხელოვნების“ სწავლებისათვის განკუთვნილი საათების შესაბამისი ოდენობით.

ბატონო მინისტრო!

ამ წერილით მოგმართავთ განათლების სისტემაში ხანგრძლივი მუშაობის გამოცდილების ქმნები პიროვნება, რომელსაც გავლილი აქვს გზა საშუალო ზოგადსაგანმანათლებლო სკოლის რიგითი მასწავლებლიდან უმაღლესი სკოლის პროფესიონალური უმაღლეს სასწავლებლებსა და საქართველოს განათლებისა და მეცნიერების სამინისტროს იკანონის გოგებაშვილის სახელობის პედაგოგიკურ მეცნიერებათა ეროვნულ ინსტიტუტში ნაცევარსაუკუნოვანზე მეტი უწყვეტი მუშაობის განმავლობაში შესრულებული მაქვს 100-ზე მეტი ნაშრომი, ვარ მრავალი სასწავლო პროგრამის და სახელმძღვანელოს ავტორი, რომელთა ერთი ნაწილი პრემირებული და საყოველობაოდ აღიარებულია. დღეს კავშირის ურთისებად გულნატკუნი და გულგატების მის გამო, რომ ტრადიციული სკოლის გამოცდილების შევრი სიკეთე იგნორირებულია და არც ვინმე ფიქრობს მის რეაბილიტაციაზე, სასარგებლო შესაძლებლობების სასკოლო მუშაობის პრაქტიკაში შეტანასა და გამოყენებაზე.

ბატონიშვილი მინისტრო, საქართველოს კულტურის მინისტრი – პოლიტექნიკური სწავლების იმ მნიშვნელოვან ამონცანას, რომლის გადაწყვეტაც ეკისრებოდა ტექნიკურ, სასოფლო-სამეურნეო და საყოფაცხოვრებო შრომითი სწავლების სასწავლო დისცილინებს. შრომითი სწავლების ეს მიმართულებანი, წლების განმავლობაში, უაღრესად დიდ როლს ასრულებდა (თეორიულ განათლებასთან ერთად) მოსწავლე-ახალგაზრდობის ცხოვრებისათვის მოზადებაში, სწორი პროფესიული ორიენტაციის განხორციელებაში და, საერთოდ, მოზარდის პიროვნების სოციალზაციის პროცესში. დღეს ეს საგნები, თითქმის, ყველა პოსტსაბჭოურ რესპუბლიკასა და საზღვარგარეთის, თითქმის, ყველა ქვეყანაში ადრინდელი ან უფრო მაღალი დონით ისწავლება. ჩვენთან კი ამ დარგის მაღალკალიფიციური სპეციალისტებისა და მონინავე გამოცდილების ძქმინება პრაქტიკოსი პედაგოგების მოსაზრებათა გვერდის ავლით, არაპროფესიონალთა ძალა-დოპრივი უხეშობით ჯერ მექანიკურად იქნა შერწყმული ვითომდა მონათესავე საგნების სწავლებასთან, მერე კი საერთოდ ამოიღეს სასწავლო გეგმიდან, რითაც მოშალეს ის გენერალური ხაზი, რასაც შრომითი პოლიტექნიკური სწავლება გულისხმობდა. ყოველივე ამით სწავლების სისტემიდან ავტომატურად ამოვარდა ყველა ის სიკეთე, რასაც შრომითი-პოლიტექნიკური სწავლება, მატერიალური ნარმობებისათვის შესაფერისი მაღალკალიფიციური მუშაკის მომ-

ზადება ითვალისწინებს. ამას ავტომატურად მოჰყევა მოსწავლეთა შრომითი აღზრდისა და სწავლებისთვის ესოდენ საჭირო და აუცილებელი სასწავლო-მატერიალური პაზების, პროგრამების, სახელმძღვანელოების, მეთოდური ლიტერატურისა და სხვა საჭირო სამუშაოების სკოლიდან განდევნა, რომელთა შექმნაზე და სკოლების უზრუნველყოფაზე, თავის დროზე, დიდი სახსრება დახარჯული.

აქვე უნდა მივანიშნო, რომ ბევრმა სკოლამ, რომლებსაც შრომითი სწავლებისათვის შესანიშნავი სასწავლო-საწარმოო და მოსწავლეთა საცდელი საქმიანობისათვის სათანადო ბაზები ჰქონდა, კარგი მასწავლებლებიც ჰყავდათ, უაპელაციოდ ამოიღო შრომითი სწავლების საგნები, სასწავლო მატერიალურ-ტექნიკური ბაზები გააუქმა, სკოლისათვის შექნილი ძირი-რადიორებული ტექნიკური, დიდაქტიკური და სასწავლო-სამეცნიერო დანიშნულების ხელ-საწყო-იარაღები, ტექნიკური აღჭურვილობანი და ძვირადღირებული სხვა სასწავლო-სამეცნიერო დანიშნულების მოწყობილობანი ულვოთოდ გაანიგავა, რითაც მოსწავლეთა შრომითი აღზრდის, სწავლებისა და ცხოვრებისათვის მათი მომზადების უდიდესი სამომავლო დანიშნულების ამოცანების რეალიზაცია უპერსპექტივო გახდა. ისიც უნდა ითქვას, რომ ამ უარყოფით ტენდენციას ხელი შეუწყო განათლების სამინისტროს ლიბერალურმა პოლიტიკამაც, რითაც სკოლას თვითონ უნდა გადაეწყვიტა შრომითი სწავლების ბედი. რიგ სკოლებში ეს დიდი მნიშვნელობის საქმე შემთხვევითი ადამიანების ხელში აღმოჩნდა. შრომითი სწავლება არა-ნაკლებ დაზარალდა პედაგოგიურ უნივერსიტეტებში, აგრეთვე ტექნიკურ და სასფოლო-სამეცნიერ უნივერსიტეტებში სკოლისთვის სათანადო პედაგოგიური კადრების მომზადების შეზღუდვით – სასწავლებლებმა ნაჩქარევად გააუქმეს შესაბამისი ფაკულტეტები და კათედრები, რამაც მნიშვნელოვნად შეამცირა სკოლისათვის საჭირო სპეციალური პედაგოგიური კადრების მომზადება. არც ისაა დასამალი, რომ შრომითი საგნების სწავლებასთან დაკავშირებული დისონანსი ბეჭრად განაპირობა განათლების სამინისტროს ხელმძღვანელთა, განსაკუთრებით, მინისტრების ხშირმა ცვლამ და ერთი და იმავე პრობლემისადმი სხვადასხვა მიღ- გომებმა.

გარდა ამისა, საჭიროდ მიგვაჩინია თქვენი ყურადღება მივაპყროთ იმასაც, რომ სკოლაში იგნორირებულია და პედაგოგიური საქმიანობიდან მთლიანად ამოვარდნილია მოსწავლეთა პროფესიული ორგანიზაციის თუორია და პრაქტიკა, განსაკუთრებით კი მუშავური პროფესიებს არჩევისას დამოკიდებულება. ეს პრობლემა ნამდვილად მეტ ყურადღებას ითხოვს – არა მარტივ რეაბილიტაციას, არამედ სრულყოფასაც.

მართალია განათლებისა და მეცნიერების სამინისტროს მიერ დამტკიცებულ 2008-2009 სასწავლო წელს მოქმედ სასწავლო ბადები შრომითი ოლზრდა დასახელებულია ესთეტიკური, შრომითი და ფიზიკური აღზრდის საგნობრივ ჯგუფები, მაგრამ იქვე მეაფიოდ არის განმარტებული, რომ „ხელოვნების კურსი ისწავლება I-X კლასებში, როგორც სავალდებულო საგანი“. ამით, ფაქტობრივად, იგნორირებულია „შრომითი სწავლება“, რასაც მოჰყვა მისი ფაქტობრივი გაუქმება და „სახვითი და გამოყენებითი ხელოვნების“ დამკვიდრება. ცხადია, „სახვითი და გამოყენებითი ხელოვნების“ სწავლება კარგი საქმეა, მაგრამ არის კი ამ საგნის სწავლებისათვის სათანადო ბაზები, შესაფერისი პედაგოგიური კადრები, ან კიდევ სწორია მთელი საქართველოს სასკოლო სივრცისათვის „საგალდებულოდ“, „სახვითი და გამოყენებითი ხელოვნების“ სწავლება და ამასთან „შრომითი სწავლების“ გაუქმება, თუნდაც საქართველოს მატერიალური წარმოების სფეროში სამუშაოდ მოსწავლეთა შრომითი მომზადებისათვის?

ეს საქედ დატიურებასა და სხორ გადახყვეტას ელის, მით უძეტს, ტრადიციულად, საქაო-
თველოს მრავალრიცხვოვან სახალხო მეურნეობას მუდმივად ესაჭიროება განათლებული,
შრომისმოყვარე, მუშური კადრები, რომლებიც ქვეყანას სკოლამ უნდა აღუზარდოს და მოუმ-
ზადოს.

ბატონი მინისტრო,

მადლობას გიხდით ყურადღებისთვის.
პატივისცემით, **რევაზ პილაძე**

ინტელექტუალური თამაში „R3C6 ვსწავლობთ ბიბლიას“

**საქართველოს საპატირიარქოსთან არსებული ახალგაზრდობის სულიერი და
ინფელექტუალური განვითარების ცენტრის**

განცხადება

ინტელექტუალური თავმავის გეორგი (სარაიონი) ჟურნალი დაკავშირებით

თებული იქნება: სკოლის სრული მისამართი; სკოლის სახელ-ნოდება; გუნდის სახელი; გუნდის ძრითადი შემადგენლობა (7 ბავშვი), კლასების მთითებით; კაპიტრინის ვინაობა; სათადა-რიან მოთამშევაზი (3 ბავშვი), კლასების მითითებით.

განაცხადები, სარაიონო ტურმი მონაცენლებისთვის, უნდა იყოს წარმოდგენილი 2009 წლის 1 თებერვლიდან 20 თებერვლამდე, ახალგაზრდობის სულიერი და ინტელექტუალური განვითარების ცენტრმი (წმიდა სამების საკათედრო ტაძარი). ინტერნეტით გამოგზავნილი განაცხადები იფიციალურ დოკუმენტად არ ჩაითვლება. ყოველ განაცხადს უნდა დაერთოს საკონტაქტო პირის რეკვიზიტები. არასრულყოფილად შედგენილი ან დაგვიანებით მონოდებული განაცხადები არ შეიძლება.

შევასტენებთ, აგრეთვე, სასკოლო ტურში მონაცილე სკოლებს, რომ სასკოლო ეტაპის თამაშების ჩატარების ბოლო ვადა – 2009 წლის 31 იანვარია. თამაშები, რომლებიც გაიმართება ახალგაზრდული ცენტრიდან დალუქულ კონკრეტებში მონოდებული კითხვების გარეშე, ოფიციალურად ჩატარებულად არ ჩაითვლება. 1 თებერვლამდე მონოდებული განაცხადები სარაიონო ეტაპისთვის არ გამოდგება.

საკონტაქტო ინფორმაცია: ტელ: 8-95-95-54-54 – მართა მეშველიანი, 8-95-95-51-62 – სოფიო ჭავჭანიძე
E-mail: axalgazrdoba@gmail.com; biblia@axalgazrdoba.ge

արամեց օւյտո ցանատլցեծիս, բաց մռմացալնի
ցամոցցնեցնելո ոյնքած ճասայթեցնետովու - մի
շնար-հցըցը ճած ցամուղմացը, բաց կոնկրէ-
տլու սամշառու մշցրուղեծի գայեմարց-
ծատ. մեցացու լոռնիսեմոցցի և նեռուց մի շնա-
րեծիս ցանցուտարցեծ շնկործ եցլու ճառմաց
դապրուրտաց ադարցեծ - յրտու մերուց, յը արու
կացնուրու პրոցեցուուլ սանեալուցելուս ճառ-
ճամասյթեցնելու ժորուս, մեռու մերուց, տցուտոն
ծագմացը ժորուս. յարցու ոյնքած, մի դրանու լոռ-

ნისძიებები უფრო ხმირად თუ გაიმართება.“
ნათავა ქველაშვილი, თბილისის მრავალპ-
როფილიანი სასწავლებელი, ჯგუფი „შევარ-
დენი“: „ასეთი კონკურსები იმით მიზიდავს,
რომ გამოცდილებს შექნის საუკეთესო სა-
შუალება. ამიტომ გადაწყვიტე მონაწილე-
ობის მიღება. გვეძლევა შანსი, რომ გავიმარ-
ჯვოთ, გავეძგ ზავროთ უცხოეთში და იქ ნარ-
ვადგინოთ ჩვენი ქვეყანა. მოხარული ვიქენ-
ბი, ჩვენი გუნდი თუ გაიმარჯვებს, ბიზნესას-
პარტი დიდ გამოცდილებას შეძენს. მართა-
ლია, ჩემი სპეციალობა ფარდავების ქსოვაა,
მაგრამ ჩვენ ეკონომიკასაც ვასაწალობთ და
ამდენად ეს კონკურსი ჩვენთვისაც სასარ-
გებლოა.“

ვინ ვაშავმაძე, სასტუმრო „გუდაურის“
გენერალური მენეჯერი, შიურის წევრი:
„მართალია, ახლა ჩვენი სეზონია და ძალასი
ბევრი საქმე გვაძეს, მაგრამ მაინც დავთანხ-
მდით ბრიტანეთის საბჭოს თხოვნას. გადავ-
წყვიტეთ, პროექტის ბიზნესპარტნიორობა
გავვენია. გამოიკვეთა თავისთავდ საინტე-
რესო იდეა – „მთის ქოხის“ შეთავაზება ნარ-
მოსახვის ობიექტად. ჩემთვისაც უფრო
იოლი იყო ამ ექსპერიმენტის ჩატარება.
„მთის ქოხი“ ჩვენი სასტუმროს ნაწილია და
ნარმატებით უცნებციონირებს, მოთხოლამუ-
რეებისთვის საემაოდ ცნობადი ადგილია.
ბავშვებისთვისაც საინტერესო იქნებოდა
ასეთ თემაზე მუშაობა – არა რაიმე ასტრაქ-

მაია მექოშვილი, თბილისის მრავალპროფესიულიანი სასწავლებელი, ჯგუფი „შევარდენი“: „მასწავლებელმა გვირჩია, მონაწილეობა მიგვეღო ამ კონკურსში. ჩვენც დაგთანხმდით, გვაინტერესებდა, როგორ გვართმევთ თავს პრიზინგაზეანს ვათვით ვაძძის ტურ ამოცანაზე, არამედ – კონკრეტულ ობიექტზე. ჯილდოს სახით, ვიფიქროთ, გამარჯვებულისთვის შევვეთავაზებინა ერთი ღამისთვეა ჩვენს სასტუმროში, საბავიროს აბორემენტებით.

დირ თავს პრეზენტაციას. გავლილი გვაჯვს
ტრენინგები და გვსურდა, თეორიული ცოდ-
ნის რეალიზება მოგვეხდინა. ძალიან კმაყო-
ფილები ვართ დღვეუթენდელი დღით და გამარ-

ცოდნის პრაქტიკულად გამოყენების საშუალების გარემონტის მიზანით მოხდება. ჩვენი კადრებიც გვინდა



გამოვაგ ზავნოთ სასწავლებლად, ამდენად, ჩვენი ინტერესები გადაიკვეთა.“

დასკვნითი ნაწილი

კონკურსის მონაწილე გუნდებმა დღის
პირველი ნახევარი ბიზნესგეგმაზე მუშაობა-
სა და პრეზენტაციის მომზადებას დაუთმეს,
მეორე ნახევარი – პრეზენტაციას. ჩატარე-
ბული სამუშაო ჟიურიმ შეაჯამა და დაასახე-
ლა გამარჯვებული გუნდი – „არესი“, ინფორ-
მაციული ტექნილოგიების პროფესიული
სწავლების ცენტრი. საუკეთესო შედეგების
აჩვენეს თბილისის პროფესიული სწავლების

ცენტრ „იკაროსის“ გუნდებმა – „კაქტუსი“
და „რიზოტო“.

ეროვნულ კონკურსში გამარჯვებულები საერთაშორისო ფინალისთვის მოემზადებიან. ისინი სოფიაში ინოვაციური იდეის მქონე იმ 45 ახალგაზრდას (9 – სამხრეთ-აღმოსავლეთ ევროპიდან, 15 – ბრიტანეთიდან) შორის იქნებიან, ვინც ერთმანეთს სხვადასხვა ეროვნების სტუდენტებით დაკომპლექტებულ გუნდებში შეეჯიბრებიან. იმედია, ევროპულ ასპარეზზე გასული ქართველი ახალგაზრდები წარმატებას მიაღწევენ.

ლალი თვალაგეიშვილი

„რასაც ვნიშნო, ყველაფრის
ადამიანთა სიყვარული მარტინიზმი“
დავით კლდიაშვილი – მითის გაცოცხლება



დავით ბარბაქაძე

ხშირად ხდება ასე: მნერალი იტყვის თავის სათქმელს, გადმოვცემს ნაზრევს და მიდის მარადისობაში, იქცევა მითად, ლეგენდად. გადის წლები, საუკუნეები და მისი შემოქმედება თანდათან მეტ აქტუალობას იძენს, უფრო და უფრო ახლობელი და გასაგები ხდება მკითხველისთვის; მეტად მიმზიდველი – ახალგაზრდა თაობისთვის. სწორედ ასეთ მნერალთა რიცხვს მოეცუთვნება და დაიდია პერიოდის მის ნანარმოებში დასატული „შემოდგომის აზნაურები“ და იმერული კუდაბზიკობა დღესაც ყველასთვის ნაცნობია. სწორედ ამიტომ გადანკვიტეს 144-ე საჯარო სკოლაში მოემზადებონათ დავით კლდაშვილის კიბავრობი. პროგრამა „ირმის ნახტო-



თემურ ისლამოვი მოსწავლეებთან ერთად

უსნრებდა დღოს. სპექტაკლიდან, რომელიც ბავშვებმა ნარმოადგინეს, კარგად ჩანს, რომ მათ გაითავისეს და მეტად შეიყვარეს მისი შემოქმედება“.

თემურ ისლამოვი, დავით კლდიაშვილის
შეინიშვნილი: „ცრემლები მასნერებს, ემციუ-
რად ძალიან დატვირთულია ეს დღე ჩემთვის.
დიდი ბაბუა გამიცოცხლეთ. ძალიან ბედნიერ-
რი ადამიანი ვარ, რომ მოვესნარი ბაბუას შე-
მოქმედების ახლებურ დანახვასა და გააზრე-
ბას. დიდი მაღლობა ამ სკოლას, ყველა ბედა-
გოგსა და მოსნავლეს, ვინც საუკუთარი წვლი-
ლი შეიტანა დავით კლდიაშვილის ვებგვერ-
დის მომზადებაში“.

დავით ბარბაქაძე, „ირმის ნახტომის“ წარმომადგენლი: „ირმის ნახტომი“ ბეჭრ კარგ

დასასრულ, გთავაზობთ ვასილ ბარნევის
სიტყვებს, რომელიც მან დავით კლდიაშვი-
ლის იუბილეზე წარმოთქვა: „ძმაო დავით!
შენ რომ მთელი ცხოვრება იღვწოდი ხალხის
კეთილდღეობისთვის, ხალხმაც დღეს შენ მო-
გიძლვნა სიყვარულის თაიგული!“

ძეგლებან ძათამაძე

დაცვის პატარას მხედვებლობა

კომპიუტერის აქტიურ მომხმარებლებს აღნიშნებათ მხედველობის დაკვეთება და მხედველობითი დისკომფორტი. ბაგშეს თავი სტკონფიგურაცია, ანუხებს თავბრუს ხვევა, საბოლოო ჯამში კი, მხედველობის სიმახვილე უქვეითდება და ახლომხედველი ხდება. კომპიუტერის დაავადება, უმთავრესად, მხედველობის დაკვეთებით, თავის ტკივილითა და თავბრუს ხვევით ვლინდება. ამ მიზეზების წარმოშობას განაპირობებს:

- ◆ კომპიუტერთან სისტემაზე მუშაობა მოითხოვს მხედველობის კონცენტრაციის მკვეთრ გაძლიერებას, რასაც ძალაუნებურად მოჰყვება ახლო მნიშვნელზე მხედველობის მექანიზმის ნაწილობრივი გადაწყობა, ეს კი ინვეგვს თვალის მამოძრავებელი კუნთებისა და ბროლის (ცილიარული) კუნთის ძლიერ გადაღლას. შედეგად ვითარდება აკომოდაციის სპაზმი.

კომპიუტერთან, დღეში ორ-სამ-
სათათანი, უწყვეტი მუშაობის შემ-
დეგ მოზარდის თვალის რეფრაქ-
ცია, საშუალოდ 0,25 დიოპტრით
იცვლება მინუსსსკენ, ეს კი ახლომ-
ხედველობის (მიოპიის) განვითარე-
ბის აჭარა წინაპირობაა.

- ♦ მონიტორი თვითმნათი ხელსაწყოა. მონიტორზე მხედველობის კონცენტრაცია თვალზე, პრაქტიკულად, ისევე მოქმედდებს, როგორც ანთებული ნათურის დიდხანს ყურები: იკლებს კონტრასტული მხედველობა და ციმციმის აღქმის ზღვრული სისტერები.

5 აუცილებელი
ჰიროჰა

ამ პრობლემების თავიდან ასა-
ცილებლად საჭიროა რამდენიმე პი-
რობის შესრულება:

1. კომპიუტერული ჰიგიენის დაცვა;
 2. პროფილაქტიკური ოფთალ-მოლოგიური სკრინინგი;
 3. ადეკვატური ოპტიკური კო-რექცია;
 4. მედიკამენტური მკურნალობა;
 5. პროფილაქტიკა და მკურნა-ლობა სპეციალური კომპიუტერუ-

კომპიუტერული ჰიგიენა მოი-

- ◆ მონიტორთან მუშაობისას, ყოველ 30 წუთში ერთხელ, საჭიროა 2-3 წუთით შესვენება, მცირე ხნით მხედველობას კონცენტრირება შორეულ საგნებზე;
 - ◆ თვალებიდან მონიტორამდე უნდა და დავიცვათ 50-60 სმ-იანი დისტანცია;
 - ◆ თვალებსა და მონიტორის ცენ-



ტრს შორის უნდა შევინარჩუნოთ 10-15-გრადუსიანი კუთხე, რათა თავიდან ავიცილოთ ზედა ქუთუ-თოების ძიულებითი მაღლა დგომა;

- ♦ მონიტორის ირგვლივ ფონური განათება თვალებისთვის არც უსი-ამოვნოდ ძლიერი უნდა იყოს, არც მეტისმეტად სუსტი. დაუშვებელია კომპიუტერთან მუშაობა ცუდი გა-ნათების პირობებში.
- ♦ მონიტორი არ უნდა ირეკლავდეს სინათლის სხვა წყაროს (ფანჯარა, ნათურა და ა.შ.).

6-7 წლამდე ასაკის ბავშვი, სა-სურველია, კომპიუტერს მივარი-დოთ. 7-დან 12 წლამდე ასაკის ნორ-მალური მხედველობის მქონე ბავშ-ვებისთვის კომპიუტერთან ჯდომა, მაქსიმუმ, 40-60 წუთი შეიძლება, ხოლო 12-დან 15 წლამდე ასაკის მოზარდისთვის – დღეში, არა უმე-ტეს, 2-2,5 საათისა.

თვალის ციფრული
შესანარჩუნებლად

ყველაზე გავრცელებული პრო-ფილაქტიკურ საშუალებებია ბუნებრივი ცრემლის პრეპარატები. მათი დანიშნულებაა თვალის ლორწოვანი გარსის გამოშრობისათვიდან აცილება. კომპიუტერ-თან მუშაობისას ეს პრეპარატები თვალებში, 2-4 საათში ერთხელ, უნდა ჩავინვეთოთ. ბიოაქტივური კვებითი დანამატებიდან აღსანიშნავია შავი მოცვის პრეპარატები, როგორც აბები, ასევე ნაყენი და სიროფი. ითვლება, რომ შავი მოცვი კარგია ბადურა გარსის გასააქტიურებლად. პრეპარატის დოზირება ინდივიდუალურია და ექიმი ოფთალმოლოგის კომპეტენციაში შედის.

თვალის ჯანსაღი საცრემლე
ჯირკალი სისტემატურად გამო-
ყოფს ცრემლს, რაც თვალს გამოშ-
რობისა და გარემოს მავნე ზემოქ-
მედებისგან იცავს. ხდება ხოლმე,
რომ ცრემლის გამოყოფა მცირდე-
ბა ან გარემოს მავნე ზემოქმედება
იმდენად ძლიერია, რომ გამოყოფი-
ლი ცრემლი თვალის დასაცავად არ
არის საკმარისი. თავს იჩენს თვა-
ლების სინითლე, უსიამოვნო შეგრ-
ძნება თვალების ხახამის ან მოძ-
რაობის დროს, უცხო სხეულის
(ქვიშის) ჩხვლეტის შეგრძნება,

ზოგჯერ ტკივილიც კი. ასეთ დროს მფთაღმოლოგის კონსულტაცია აუცილებელია, რათა სიმშრალის მიზეზი გაირკვეს და სწორი რეაქცია ან მ-ურნაპონბა დაინიშნოს.

ପ୍ରମାଣିତ କାନ୍ତିକାଳୀନ ଜୀବନମାତ୍ରାଙ୍କ ଅଧିକାରୀଙ୍କର ଅଧିକାରୀଙ୍କର ଅଧିକାରୀଙ୍କର

კომპიუტერთან ჯდომა გარკვეულ იძულებით პოზას მოითხოვს. ბავშვი ყოველთვის დაძაბულია, უცქერის ეკრანს და, ამავდროულად, იძულებულია ხელები განსაზღვრულ მდგომარეობაში დაიკავოს. ეს ყველაფერი კი იწვევს:

- ◆ სუნთქვის განხელებას – ნინ ნაზიდული მხრები და იდაყვები ხელს უშლის გულმკერდს, თავისუფლად იმოძრაოს;
- ◆ ხერხებმდლის გამრუდებას – ერთსა და იმავე მდგომარეობაში მხრები მარტივად დაიკავონ.

დამვებული ჯდომა უარყოფითად
მოქმედებს ძვალ-კუნთოვან სისტე-

მაზე და შეიძლება, პატარას სქოლი
ოზიც კი განუვითარდეს;

- ◆ სელის მტევნების გადაღლას.

იმისათვის, რომ ძეგალ-სახსროვან
სისტემაზე დატყირთვა შევამციროთ,
საჭიროა სწორად შევარჩიოთ ავეჯი
– სასურველია, მოზარდი გორგოლა-
ჭიან, მოძრავსაზურგიან საკარძელ-
ზე დაგსვათ, რაც შეიძლება კომფორ-
ტულად უნდა მოერგოს სამუშაო თუ
გასართობ ადგილს. საგანგებოდ უნ-
და შევურჩიოთ კომპიუტერის მაგი-
დაც. წერისთვის, ხატვისთვის და თა-
მაშისთვის ბავშვს მაღალი მაგიდა
სჭირდება, ხოლო საბაჭქდად – 7-10
სანტიმეტრით დაბალი. ამიტომაც,
სასურველია, კომპიუტერი განვა-
თავსოთ გამოსანევდაფუან მაგიდა-
ზე, სადაც კლავიატურა შეიძლება
მოთავსდეს. ასეთი მაგიდა აქმაყოფი-
ლებს იმ მოთხოვნებს, რომელიც თა-
ვიდან ააცილებს ბავშვს შესაძლო
დარღვევებს – მოძრავი კლავიატურა
მოზარდს საშუალებას აძლევს, სურ-
ვილისამებრ, შეცვალოს პოზა.



