ჯანსაღი კვება

მედიაწიგნიერების ინტეგრირებით

ქეთევან კოსტავა

სსიპ ქალაქ თბილისის N81 საჯარო სკოლა

გაკვეთილის თემა **- ჯანსაღი კვება**

კლასი: მეოთხე

გაკვეთილის მიზანია, მოსწავლეებმა განასხვავონ ჯანსაღი და არაჯანსაღი საკვები, შეძლონ ეტიკეტების და მედიარეკლამების მიხედვით პროდუქტის სარგებლიანობის შეფასება.

მედიაწიგნიერების მიზნები:

- კრიტიკული ანალიზი, მედიის მიერ სინამდვილის რეპრეზენტაციის შეფასება;
- სხვადასხვა მედიის მიერ გამოქვეყნებული ინფორმაციის სანდოობის ანალიზი და შეფასება;
- მედიის მიერ გამოქვეყნებულ ინფორმაციაში სხვადასხვა პერსპექტივისა და ხედვის იდენტიფიცირება, ანალიზი და განხილვა;
- სიტყვების ძალის გაცნობიერება, მედიაპროდუქტში გამოყენებული ვიზუალური ხატების აუდიტორიაზე ზეგავლენის შეფასება;
- მედიადოკუმენტების ანალიზი მედიაწიგნიერების კონცეფციის შესაბამისად, კერძოდ, აუდიტორიის, ავტორის, მესიჯისა და რეპრეზენტაციის კუთხით;
- მედიამესიჯებში გამოყენებული ამბის მოყოლის სხვადასხვა ტექნიკის ანალიზი;
- სხვადასხვა მედიაფორმის ძლიერი და სუსტი მხარეების იდენტიფიცირება.

წინარე ცოდნა: მოსწავლეებმა იციან, რომ

- კვება სასიცოცხლო პროცესია;
- მნიშვნელოვანია სწორი კვება, დიეტა, რაციონი;
- კვებითი პირამიდა საფეხურებს მოიცავს და თითოეული საფეხურის პროდუქტი, რომელ ორგანულ ნივთიერებას შეიცავს (ცილა, ცხიმი, ნახშირწყლები), რისთვისაა ეს ნივთიერებები საჭირო და სასარგებლო.

შენიშვნა:

გაკვეთილის ჩასატარებლად საკლასო ოთახში უნდა იყოს პროექტორი, ინტერნეტში ჩართული კომპიუტერები, რომ მოსწავლეებმა კლასში მოიძიონ საჭირო ინფორმაცია და მოამზადონ პრეზენტაციები. ამ თემის განხილვისთვის საჭიროა ორი გაკვეთილი.

გაკვეთილის დროში გაწერილი მიმდინარეობა:

<u>აქტივობა N1</u>

მულტსერიალის "The Simpsons-" <u>მე-16 სეზონი/მე-17 ეპიზოდი</u>[1] ჩვენება.

[1] http://simpsonsvideos.ru/video/16-sezon/1617-rebenok-s-razbitym-serdcem.htm

ჯანსაღი კვება
ქეთევან კოსტავა

<u>მულტფილმის მოკლე აღწერა:</u>

სერიის მოკლე შინაარსი

სკოლაში დგამენ სწრაფი კვების ავტომატებს. მოსწავლეები ბრმა სიხარულით მიირთმევენ ტკბილეულსა და გაზიან სასმელებს, რომლებსაც ავტომატი სთავაზობთ. მხოლოდ ერთი წარმატებული მოსწავლე დაინტერესდება პროდუქციის ვარგისიანობით. იგი ცდილობს, მეგობრებს გააგებინოს, რომ მათი საყვარელი სასუსნავები მავნებელ, ზიანის მომტან ინგრედიენტებს შეიცავს. მას საკუთარი მსუნაგი ძმაც კი არ დაუჯერებს. ახლო მომავალში ბარტი (ერთ-ერთი აქტიური მომხმარებელი) საგანგაშო სიტუაციაში ვარდება: სუქდება, ემართება გულის შეტევა, მაგრამ ექიმის მკაცრი აკრძალვის მიუხედავად, ვეღარ ანებებს თავს სასუსნავებს, რადგან ისინი ნარკოტიკივით შეჩვევის, დამოკიდებულების გამომწვევიცაა... ხანგრძლივი და ძვირი მკურნალობისა და ნებისყოფის შედეგად, ბიჭი იკურნება და აპარატს ანადგურებს.

მასწავლებელი მოსწავლეებს ეკითხება, რა არის ამ მულტფილმის მთავარი გზავნილი?

მოსწავლეები პასუხობენ, რომ სასუსნავებმა შეჩვევა იცის, ძნელია თავის დანებება, მაგრამ ბარტმა შეძლო და აჯობა სწრაფი ავტომატის ცდუნებას.

მასწავლებელი მოსწავლეებს ეუბნება, რომ გაკვეთილზე განიხილავენ კოკა-კოლასა და ჩიფსებს, შეეცდებიან, შეაფასონ მათი გავლენა ადამიანის ჯანმრთელობაზე.

აქტივობა 2. გაკვეთილისთვის წინასწარ მომზადდა და ადაპტირდა ტექსტი კოკა-კოლასა და ჩიფსების შესახებ. მოსწავლეები კითხულობენ ტექსტს.

კოკა-კოლა და ჩიფსები, სასარგებლო თუ....?

ჩვენს დროში სულ უფრო პოპულარული ხდება სწრაფი კვების პროდუქტები. ასეთი პროდუქცია ხელმისაწვდომი და მოხერხებულია, განსაკუთრებით, დაკავებული ადამიანებისთვის, რომლებიც „გზად“ წაიხემსებენ და დროებით მოიკრებენ ენერგიას. ასეთი პროდუქტების რეალიზაციას რეკლამაც უწყობს ხელს, რომელიც მაცდურად გვითრევს. მაგრამ გვიფიქრია იმაზე, თუ რა მავნე შედეგი შეიძლება მოუტანოს ამ ერთი შეხედვით უვნებელმა და მიმზიდველმა პროდუქტებმა ჩვენს ჯანმრთელობას?

ყურადღებას შევაჩერებ ყველასათვის საყვარელ კოკა-კოლასა და ჩიფსებზე. დღეს წარმოუდგენელია ახალგაზრდა, რომელიც ხრაშუნა ჩიფსს სიამოვნებით არ აყოლებდეს კოლას. გაკვეთილებს შორის შესვენებებზე, კინოში, მგზავრობისას ხშირად ვყიდულობთ მათ და სიამოვნებით ვითვისებთ. მაგრამ მოდით, დავფიქრდეთ, გვიღირს თუ არა სიამოვნება იმ სავალალო შედეგად, რომელიც აუცილებლად მოჰყვება მსგავსი პროდუქციის სისტემატურ მიღებას. მათი მწარმოებელი კომპანიები და რეკლამის დამკვეთნი არასოდეს გვეტყვიან სიმართლეს ამ პროდუქტების მავნებლობის შესახებ. მათი მიზანი სხვაა, მაგრამ მომხმარებელს უნდა შეეძლოს ინფორმაციის მოძიება პროდუქციის შესახებ. თუ აღნიშნულ პროდუქტებში შემავალ ნივთიერებებს გავეცნობით, ადვილად მივხვდებით, რომ ჯანმრთელობისთვის მეტად საშიშ ინგრედიეტებთან გვაქვს საქმე.

ჯანსაღი კვება
ქეთევან კოსტავა

მოკლედ გაგაცნობთ იმ ნივთიერებებსა და რისკფაქტორებს, რომლებიც თქვენთვის ეგზომ საყვარელ და პოპულარულ საკვებშია.

კოკა-კოლა: ორგანიზმში იწვევს (ზევით) არტერიული წნევა, რადგან სისხლში შაქრის რაოდენობა მატულობს;

შარდმდენი ეფექტის წყალობით, ორგანიზმიდან გამოიდევნება კალციუმი, კალიუმი, მაგნიუმი - ეს ორგანიზმისთვის აუცილებელი ელემენტებია. მათი კლებით ორგანიზმი იფიტება, მატულობს გადაღლილობა, უენერგიობა.

ხშირი მიღების შემთხვევაში, ორგანიზმი შეიძლება იმდენად დაიცალოს კალციუმისგან, რომ ძვლების დაშლა, მოძრაობის პარალიზებაც კი გამოიწვიოს;

იწვევს შეჩვევას!

ჩიფსები: ჩიფსებში აღმოაჩინეს ნივთიერება, რომელიც კიბოს იწვევს, შლის დნმ-ს.

ჩიფსი მაღალკალორიულია, შეიცავს კანცეროგენებს, საშიშია გულისთვის.

ტექსტი მომზადებულია http://getmedic.ru/zdorovoe-pitanie/polza-i-vred/32492-kok-polza-i-vred-ზე გამოქვეყნებული სტატიის მიხედვით.

საკითხავ მასალას დართული ჰქონდა ცხრილი, რომელიც მოსწავლეებმა შეავსეს ტექსტის წაკითხვის შემდეგ:

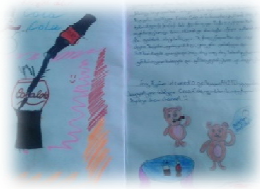
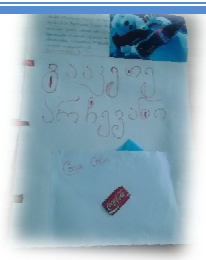
პროდუქტის დასახელება	დადებითი მხარე	უარყოფითი მხარე
Coca-cola	გემრიელია, მამხნევებს, შუშხუნაა, მახალისებს, მოდურია, უხდება მშრალ საკვებს.	შარდმდენია, მალე ისევ გვინდება, ასუქებს, ძალიან ტკბილია, მავნე ნითიერებებს შეიცავს, ხშირი მოხმარება რიგ დაავადებებს იწვევს.
ჩიფსი	ხრაშუნაა, შიმშილს კლავს, ადვილი საჭმელია, სხვადასხვა „გემოებითაა“.	დანაყრების ეფექტი აქვს და რიგიან საკვებს აღარ გვანდომებს, საშიშ და მავნებელ დანამატებს შეიცავს. ნამწვ ზეთში მზადდება.

საკითხავი მასალის გაცნობისა და ცხრილის შევსების შემდეგ მოსწავლეებმა წარმოადგინეს საკუთარი მოსაზრებები კოკა-კოლასა და ჩიფსების დადებითი და უარყოფითი მხარეების შესახებ.

შემდეგ მასწავლებელი მოსწავლეებს სთხოვს, მოამზადონ პოსტერები ჩიფსებისა და კოკა-კოლას შესახებ. მოსწავლეები მომზადებულ პოსტერებს აკრავენ კედელზე და უხსნიან კლასელებს, რისი თქმა უნდოდათ ამ პოსტერებით.

გთავაზობთ მოსწავლეთა ნამუშევრებს

ჯანსაღი კვება
ქეთევან კოსტავა

აქტივობა N3

დისკუსია. მასწავლებელი მოსწავლეებს უსვამს კითხვას:

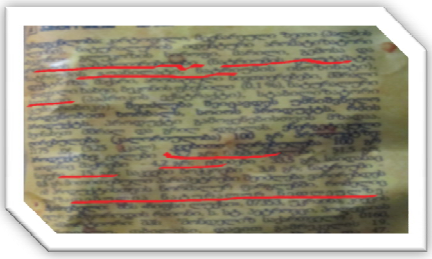
კითხვა: ამდენი მინუსის ფონზე, რატომ რჩება coca-cola, ჩიფსი და მისთ. პოპულარულ და აქტიურად მოხმარებად პროდუქციად?
სავარაუდო პასუხები: ➢ ფერადოვანია, ➢ გემრიელია, ➢ ლამაზია, ➢ იაფია, ➢ მაღაზიაში თვალში გხვდება, ➢ ტელევიზორში მუდმივი რეკლამებია, ➢ ბიზნესში ,,მაგარი ტიპები“ არიან და უნდათ, რომ გაყიდონ. და.ა.შ.

აქტივობა N 4

ჯგუფური მუშაობა-10წთ

მასწავლებელი კლასს ჯგუფებად ყოფს, ურიგებს კოკა-კოლასა და ჩიფსების ეტიკეტებს და სამუშაო ბარათებს, დახაზული ბადით. ბავშვები ავსებენ ბარათებს.

რა ნივთიერებებს შეიცავს?	წყალსა და ნახშირწყლებს
რომელი არ არის საკვები ნივთიერება?“	არომატიზატორები, ემულგატორები, სტაბილიზატორები

	
რა ნივთიერებებს შეიცავს?	ნახშირწყლებსა და ცილებს
რომელია საკვები ნივთიერება?	ნახშირწყლები და ცილები
რომელი არ არის საკვები ნივთიერება?	არომატიზატორები, ემულგატორები, სტაბილიზატორები, საღებავები

მოსწავლეთა ნამუშევრების წარდგენის შემდეგ, მასწავლებელი სვამს კითხვებს:

ახლა, როცა ამდენი რამ გავიგეთ, რომელ საკვებს და სასმელს მიანიჭებთ უპირატესობას?

რომელი საკვებით ჩაანაცვლებდით ჩიფსს? კოკა-კოლას? რატომ?

	თუ	
რომელი საკვებია უფრო ჯანსაღი და რატომ? ჩიფსებში არის ხელოვნური დანამატები, ქიმიური ნივთიერებები, საღებავები და მრავალნამწვ ზეთში მზადდება. მეორე ფოტოზე აღნიშნული პროდუქტები შესწავლილი გვაქვს, ისინი „კვებითი პირამიდის“ საფეხურებზეა. მათში ზრდა-განვითარებისათვის აუცილებელი ცილები და ნახშირწყლებია. ისინი ხელოვნურ დანამატებს არ შეიცავენ და ნატურალური პროდუქტებია.		

	თუ	
კოკა-კოლაა ჯანსაღი თუ ნატურალური წვენი? ერთმნიშვნელოვნად ნატურალური ხილის წვენია უკეთესი. მისი მიღება დიდი რაოდენობითაც შეიძლება, ვიტამინებით მდიდარია და ჩვენც შეგვიძლია დავამზადოთ.		

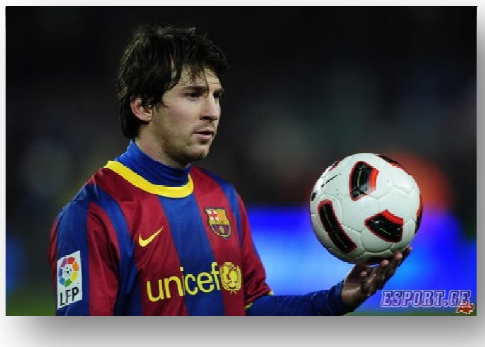
ჯანსაღი კვება
ქეთევან კოსტავა

<u>აქტივობა N5</u>

მასწავლებელი უჩვენებს მოსწავლეებს ორ სარეკლამო რგოლს

1-ლი რგოლი

https://www.youtube.com/watch?v=TsxKBrZndy0

	**1-ლი რგოლი** ჩიფსის ცნობილი რეკლამაა, ლიონელ მესის მონაწილეობით (მესი არგენტინის ქუჩებში სეირნობს და ჩიფსს მიირთმევს. მას ფანები იცნობენ და ფოტოს გადაღებას სთხოვენ. მესი ეთანხმება. "ფოტოსესიის" ბოლოს აღმოაჩენს, რომ ჩიფსი გაუთავდა... დახედავს ფოტოებს და ნახავს, როგორ პარავენ, ჩუმად იღებენ მისი პარკიდან ჩიფსებს. დაღონებული რიგით გამვლელს სთხოვს მასთან სელფის გადაღებას (გამვლელიც ჩიფსს მიირთმევს☺). გამვლელი ჩიფსს მიიხუტებს და ფეხბურთელს უარს ეტყვის. მორალი: ჩიფსი უფრო პოპულარული და მოთხოვნადია, ვიდრე არგენტინელი ბომბარდირი☺.

მე-2 რგოლი

https://www.youtube.com/watch?v=cQJcit-GPHo

	კოკა-კოლას საახალწლო რეკლამაა: ახლი წლის ღამეს მაარკეტში შემორჩენილია რიგითი თანამშრომელი და თაროებზე პროდუქტს ახარისხებს. სანტა კლაუსი თავის სამფლობელოშია, კოლას დალევს, გამხიარულდება და წითელი მანქანებით სიხარულის გასანაწილებლად (კოკა კოლა მოაქვს იმ მანქანებით) შემოდის ქალაქში. ყველა მხიარულდება და მღერის. მარკეტის თანამშრომელი მუსიკის ხმაზე გარეთ მოგორავს საყიდლების ეტლით,თან საჩუქარ დათუნია მოაქვს. ის სწრაფად მიგორდება ში სადაც ოჯახი ელის მოუთმენლად. ყველა ბედნიერია...

თითოეული ვიდეოს ჩვენების შემდეგ, ბავშვებს ვუსვამთ მედიაწიგნიერების საკვანძო კითხვებს (დავალება შეიძლება წერილობითაც შესრულდეს):

1-ლი ვიდეო

კითხვები	სავარაუდო პასუხები
რაზეა ვიდეო?	კოკა-კოლაზეა, ახალ წელზე და მხიარულებაზე.
ვინაა ავტორი?	კოკა-კოლას მწარმოებელია დამკვეთი.
რა სურს ვიდეოს ავტორს?	ვიდეოს ავტორს სასმელის ლამაზ ფერებში დახატვა, მისი გამამხნევებელი ეფექტისა და

	გემოს ჩვენება უნდა. უნდა, რომ ყველამ იყიდოს, ყველა დაინტერესდეს.
რა ხერხებს იყენებს ამისთვის?	ამისთვის იყენებს ხრიკს, ვითომ ყველა და ყველაფერი რაღაცის მოლოდინშია, დაღლილია... უცბად კოკა-კოლა აცოცხლებს და აფერადებს ყველაფერს, სანტა კლაუსიც სიხარულის მოლოდინის სიმბოლოა და თითქოს კოლასაც სანტა კლაუსის თვისებებს მიაწერენ.
როგორია მუსიკა? ფერები? კადრები?	მუსიკა მაჟორული, მხნე, სწრაფი და მხიარულია. ფერები -მკვეთრი, კაშკაშა, თვალისმომჭრელი და ბრჭყვიალაა. მოძრაობა რიტმული და დინამიკური. თითქოს, ყველაფერი გეძახის: "მოდი, ჩვენთან ერთად გაერთეო".
ვინ დარჩა მოგებული რეკლამით?	რეკლამის ამკვეთი კომპანია, რეკლამის ავტორი, მაღაზიათა ქსელები,(ვინც ყიდის
	აღნიშნულ პროდუქტს); ზარალშია ის, ვინც დაუფიქრებლად „წამოეგო ანკესს" - მომხმარებელი.
შეიძლება ვენდოთ რეკლამას, თუ უნდა გადავამოწმოთ?	ნებისმიერი ინფორმაცია უნდა გადამოწმდეს, რამდენად სანდოა.

მე-2 ვიდეო

კითხვები	**სავარაუდო პასუხები**
რაზეა ვიდეო?	ცნობილ ფეხბურთელსა და ჩიფსებზე.
ვინ არის ავტორი?	ჩიფსის მწარმოებლები და გამყიდველები.
რა სურს ვიდეოს ავტორს?	ბევრი ჩიფსის გაყიდვა, ხალხის დარწმუნება, რომ ჩიფსი მაგარია და ყველას უყვარს. ცუდი რომ იყოს, ხომ არ მოჰპარავდნენ მესის.
რა ხერხებს იყენებს ამისთვის?	ავტორიტეტული პერსონაჟი, ყველა ასაკის მომხმარებელი, დაინტერესებული მასა მიუთითებს, რომ ეს პროდუქტი კარგია, მიღებულია ყველა წრეში და მოდურია.
როგორია მუსიკა? ფერები? და ასე შემდეგ.	ამ შემთხვევაში, მუსიკა ნაკლებად, ფერები კი მკაფიო და ხალისიანია. მესი უკვე ეფექტია!

ჯანსაღი კვება
ქეთევან კოსტავა

შეჯამება

ჯანსაღი ცხოვრების წესის პოპულარიზაცია - ჯანსაღ სხეულში ჯანსაღი სულია.

მასწავლებელი მოსწავლეებს უსვამს კითხვებს კოკა-კოლასა და ჩიფსების შესახებ.

კითხვები	სავარაუდო პასუხები
გიყვართ coca-cola, ჩიფსები და შოკოლადები?	დიახ, ძალიან.
გიფიქრიათ, რომ მათ ზიანის მოტანა შეუძლიათ?	არ გვიფიქრია,უფროსები ამბობენ ასე.
რომ გაიგოთ ამ პროდუქტებზე ცუდი რამეები, ისევ მოიხმართ?	არა! შიძლება კიდევ მივირთვა.
რა ზიანის მოტანა შეუძლია ამ პროდუქტებს?	კბილებს აფუჭებს ზედმეტი ტკბილეული; კოლათი აბაზანას წმენდენ; ჩიფსი უზმოზე ცუდია.
ახლა, როცა გაეცანით ინფორმაციას პროდუქციის შესახებ, რას ფიქრობთ?	აფსუს, გული დაგვწყდა, მაგრამ მაინც არ ვიტყვით უარს, თუმცა, ნაკლები დოზითა და სიხშირით მოვიხმართ.
რას ურჩევთ არაინფორმირებულ თანატოლებს?	გავავრცელებთ ინფორმაციას, დავდებთ fb-ზე, პრეზენტაციებს ჩავატარებთ.
გჯერათ, რაც წაიკითხეთ, მოისმინეთ და რასაც გაეცანით?	გვჯერა, რადგან სხვადასხვა წყაროთი მოვიპოვეთ ინფორმაცია.

კითხვა-პასუხის შემდეგ, მოსწავლეები ამზადებენ პრეზენტაციებს პაუერპოინტში.

იხილეთ პრეზენტაციების ვიდეოვერსია youtube-ზე.

ლიკა ბოლოთაშვილი - ჯანსაღი კვება - https://youtu.be/OMhVJVT7pgo

ქსენია შარაი - კოკა-კოლა - https://youtu.be/_o2zq-ZNxw0

ლანა ბადოიანი - კოკა-კოლა - https://youtu.be/dsrWCdJFhcQ

ჯანსაღი კვება
ქეთევან კოსტავა
შეფასება

მოსწავლეთა შეფასება განხორციელდება შემდეგი კრიტერიუმებით:

მახასიათებლები	საშუალოდ	კარგად	სრულყოფილად
მოსწავლეს შეუძლია ჯანსაღი კვების პროდუქტების ჩამოთვლა			
მოსწავლეს შეუძლია ტექსტში ფაქტისა და მოსაზრების გამიჯვნა			
მოსწავლეს შეუძლია აუდიტორიაზე ზემოქმედების ვიზუალური ხატების ამოცნობა მედიაში			
მოსწავლეს შეუძლია მედიის ძირითადი გზავნილის ამოცნობა და შეფასება			
მოსწავლეს შეუძლია ჯანსაღი კვების შესახებ საინფორმაციო პლაკატის/ვიდეოს შექმნა			

გამოყენებული ვიდეო და ელექტრონული მასალა საიტებიდან:

http://simpsonsvideos.ru/video/16-sezon/1617-rebenok-s-razbitym-serdcem.htm

მოსწავლეების მიერ შექმნილი ვიდეოები:

ლიკა ბოლოთაშვილი - ჯანსაღი კვება - https://youtu.be/OMhVJVT7pgo

ქსენია შარაი - კოკა-კოლა - https://youtu.be/_o2zq-ZNxw0

ლანა ბადოიანი - კოკა-კოლა - https://youtu.be/dsrWCdJFhcQ