



ჩამოტვირთე ↓

საჩივი



ნაცარქექია	05 - 22
შეკითხვების საოცრებათა სამყარო	23 - 31
ემოციების საოცრებათა სამყარო	32 - 43
ბგერების საოცრებათა სამყარო	44 - 51
ტვინის აერობიკა	52 - 54
სიბრძნის კუთხე	55 - 57



მოთუზაჰა კუნდი

პროექტის ავტორი და ხელმძღვანელი: ნინი ჭაჭია

ასისტენტები: ნინა არეშიძე, ნიკოლოზ ბჟალავა

დიზაინერი: მარიამ ინასარიძე

მარკეტინგის ხელმძღვანელი: ნათია გაფრინდაშვილი

რედაქტორი: თინათინ ქავთარაძე

ISSN 3088-4160



© ნინო ჭაჭია, ყველა უფლება დაცულია 2025

მოგესალმებით, ძვირფასო მშობლებო და მასწავლებლებო,

დღეს კრიტიკული აზროვნება აღარ ნიშნავს მხოლოდ ტექსტის გაგებას.

ტექნოლოგიებით სავსე სამყაროში, ჩვენი შვილებისთვის აუცილებელია ინფორმაციის ანალიზის, შეფასებისა და მიზნის დანახვის უნარი. ბავშვების ყოველდღიურობა სავსეა ეკრანებით, სწრაფი ცვლილებებითა და ინფორმაციის ნაკადით. ამ პირობებში განსაკუთრებით მნიშვნელოვანია, რომ ისინი მხოლოდ ფაქტებს კი არ ეუფლებოდნენ — არამედ ისწავლონ ფიქრი, არჩევანის გაკეთება და ემოციების მართვა.

რატომ არის ეს ასე მნიშვნელოვანი?

დღევანდელ ბავშვებს სჭირდებათ უნარები, რათა:

-  შეძლონ ანალიზი და შეფასება;
- არგუმენტირებული მსჯელობა;
- სიმართლისა და სიცრუის გარჩევა;
- ემპათიის გამოხატვა;

რას აჩვენებს კვლევები?

კრიტიკულად მოაზროვნე ბავშვები უკეთ ართმევენ თავს რთულ ამოცანებს; ისინი უფრო კონკურენტუნარიანები არიან აკადემიურად და პროფესიულად; ემოციურად მდგრადი არიან და თვითრეგულაციის უკეთესი უნარები აქვთ;

ეკრანზე დამოკიდებულება და მისი გავლენა

ეკრანი ჩვენი ბავშვების ყოველდღიურობის ნაწილი გახდა — ტელევიზორი, პლანშეტი, ტელეფონი, კომპიუტერი, თუმცა როდესაც ეკრანზე გატარებული დრო უკონტროლოდ იზრდება, ეს იწვევს:

- ყურადღების დეფიციტსა და კონცენტრაციის პრობლემებს;
-  ძილის დარღვევას (ლურჯი შუქის ზეგავლენა);
- ემოციების გამოხატვის სირთულეს;
-  რეალური კომუნიკაციის შემცირებას;
-  ფიზიკური აქტივობის ნაკლებობას.

სწორედ ამიტომ, მნიშვნელოვანია, ეკრანის პარალელურად ბავშვებს ჰქონდეთ განვითარებისთვის საჭირო სხვა გამოცდილებებიც.

თანამედროვე რეალობა და მომავლის უნარები

ტექნოლოგიები ყოველდღიურად ცვლიან სამყაროს. ავტომატიზაცია ბევრ პროფესიას ანაცვლებს და მომავალშიც ასე გაგრძელდება. ამ ფონზე ყველაზე მნიშვნელოვან უნარებად ყალიბდება:

- კრიტიკული აზროვნება;
- კრეატიულობა;
- მულტიდისციპლინური ხედვა.

 მსოფლიო ეკონომიკური ფორუმის 2020 წლის მონაცემებით, კრიტიკული აზროვნება და პრობლემის გადაჭრის უნარი, 2025 წლისათვის ერთ-ერთი ყველაზე მოთხოვნილი გახდება.

 ამერიკის მენეჯმენტის ასოციაციის მიხედვით, წარმატებული მენეჯერების 68% კრიტიკულ აზროვნებას ერთ-ერთ მთავარ კომპონენტად მიიჩნევს

 კლაუს შვაბის თქმით (მსოფლიო ეკონომიკური ფორუმის დამფუძნებელი): „მეოთხე ინდუსტრიული რევოლუცია მოითხოვს ახალი უნარების განვითარებას — განსაკუთრებით კრიტიკული აზროვნებისა და კრეატიულობის მიმართულებით.“

რატომ შეიქმნა „აი-რა“?

„აი-რა“ არ არის მხოლოდ გასართობი ჟურნალი.

ეს არის ცოდნის სუპერძალა - თამაშითა და ზღაპრით ეხმარება ბავშვებს:

- იფიქრონ დამოუკიდებლად;
- გამოხატონ საკუთარი ემოციები;
- გაიგონ, რომ სწავლა სახალისოა.

რატომ არის „აი-რა“ უფასო?

„აი-რა“ შეიქმნა როგორც პასუხი განათლების კრიზისზე, რომელიც დღეს საქართველოში მწვავედ იგრძნობა

კვლევების მიხედვით:

- მოსწავლეთა უმრავლესობა ვერ ფლობს წაკითხულის გააზრებისა და კრიტიკულად ფიქრის უნარებს;
- დაბალშემოსავლიანი ოჯახების ბავშვები ხშირად მოკლებულნი არიან საგანმანათლებლო რესურსებს;
- ადრეული ასაკი — 4-დან 9 წლამდე — გადამწყვეტია ფიქრის, ემოციებისა და სწავლის უნარების ჩამოყალიბებაში;

 სწორედ ამიტომ, „აი-რა“ უნდა იყოს ხელმისაწვდომი ყველასთვის — განურჩევლად სოციალური სტატუსისა, მდებარეობის ან შესაძლებლობისა

მე მჯერა:

წვდომა განათლებაზე არ უნდა იყოს ფუფუნება;
ბავშვების განათლება უნდა ხდებოდეს თამაშებით, მსჯელობით ემოციებით და ამ
სახის სწავლება უნივერსალური უნდა იყოს. კვლევები აჩვენებს, რომ გაჭირვებულ
ოჯახებს მსგავსი საგანმანათლებლო პროგრამების მიმართ ხელმისაწვდომობა არ აქვთ.

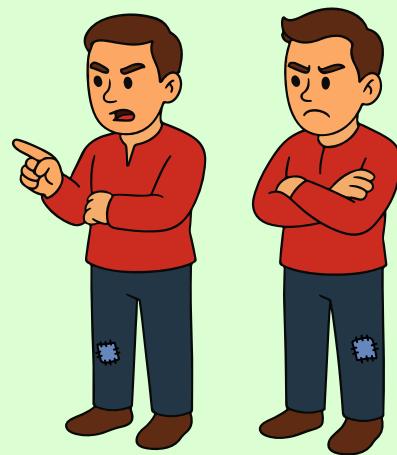
 ამიტომაც: „აი-რა“ იქნება უფასო — რათა ცოდნის, მსჯელობისა და სიხარულის
სუპერძალით ყველას შეეძლოს სარგებლობა

ვიმედოვნებ, რომ „აი-რა“ გახდება თქვენი პატარების მეგობარი.
მეგობარი, რომელიც მათში გაადვილებს იმ უნარებს, რაც სჭირდებათ ბედნიერი და
წარმატებული მომავლისათვის

სიყვარულით,
ნინი ჭაჭია.

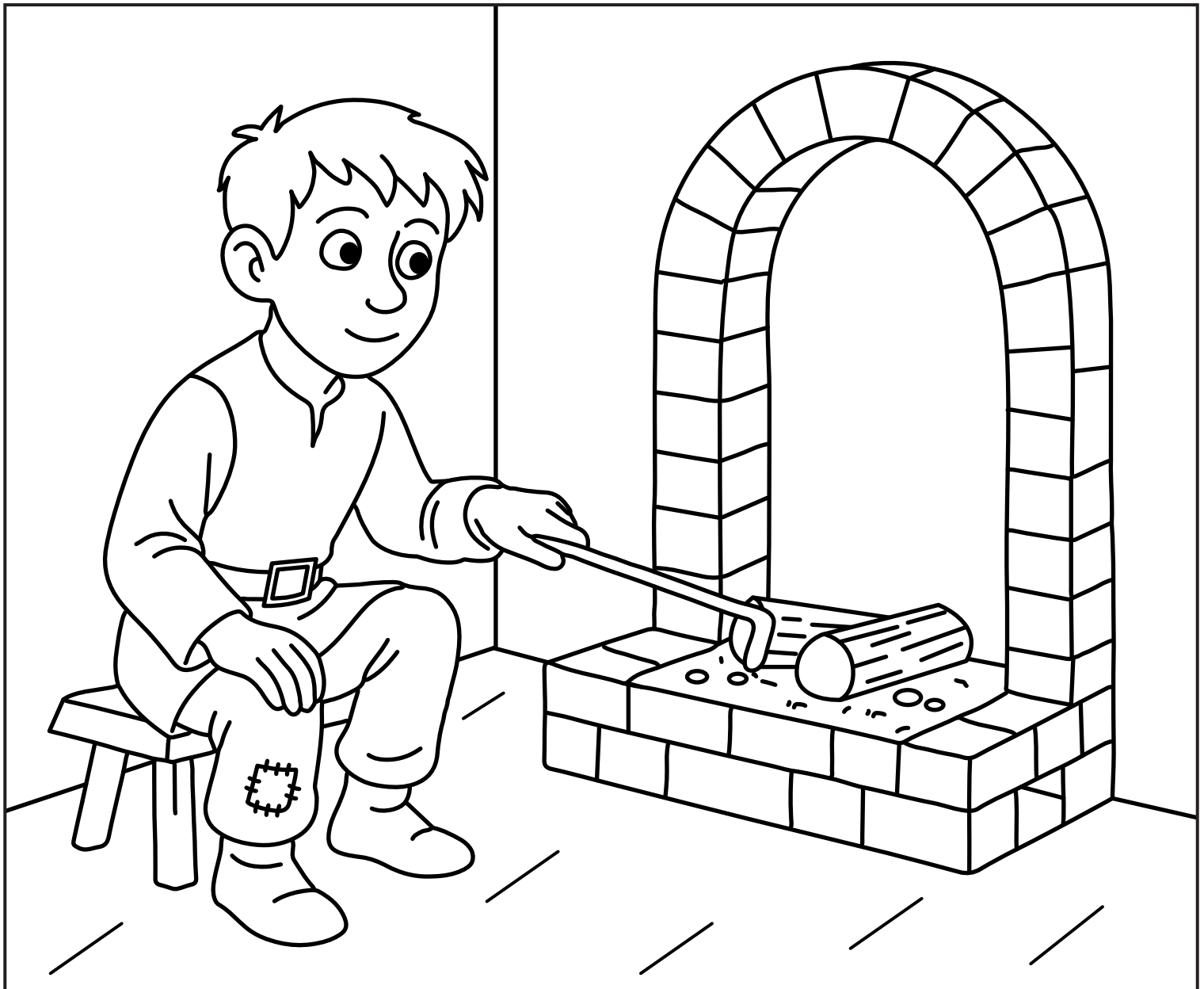
P.S. არ დაგავიწყდეთ გამოიწეროთ „აი-რა“ — ასე მიიღებთ ჟურნალის ახალ ნომრებს
გამოსვლისთანავე და ექსკლუზიურ დამატებით მასალებს, რომელიც მხოლოდ
გამომწერებისთვის იქმნება.

ნაცაჩაჩა



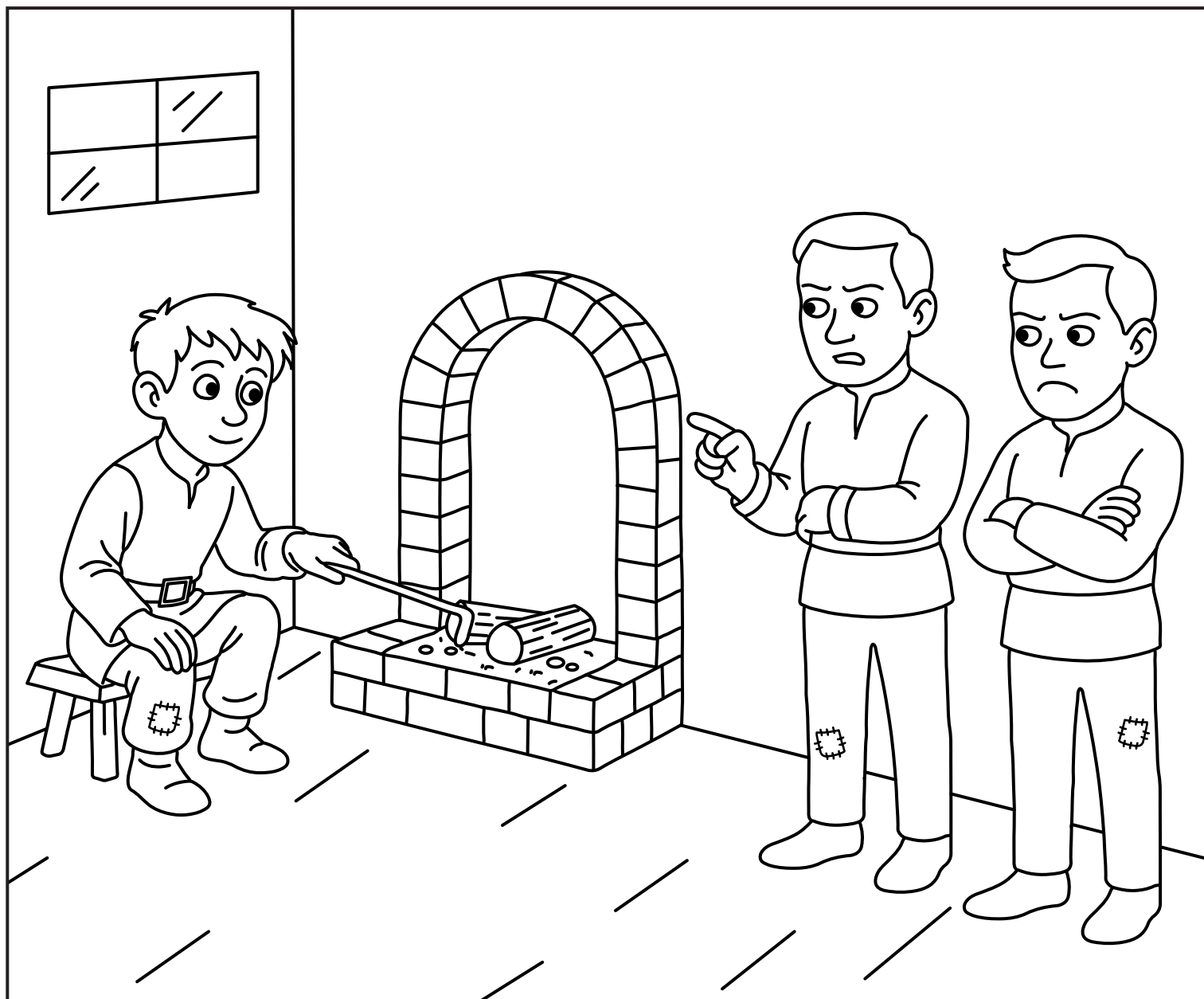
იყო და არა იყო რა, იყო ერთი ძალიან ბარმაცი, უქნარა და მუქთამჭამელი კაცი. მთელი დღეები ბუხართან იჯდა, ხელში ჯოხი ეჭირა და ნაცარს ქექავდა. სწორედ ამიტომ, ხალხმა ნაცარქექია შეარქვა. ნაცარქექიას ძმებთან ერთად ცხოვრობდა. ძმებს არ მოსწონდათ ნაცარქექიას მუქთამჭამელობა და სულ ეუბნებოდნენ:

- კაცო, სულ ნაცარს რომ ქექავ, ან ჭამა არ გინდა, ან სმა? ადექი, იმუშავე და ოჯახში რამე შემოიტანე, თორემ იცოდე, ჩვენ შენი რჩენის თავი აღარ გვაქვს და სახლიდან გაგაგდებთო.



ნაცარქექია ძმების მუქარებს არ უსმენდა ერთ ყურში შეუშვებდა, მეორედან გაუშვებდა.

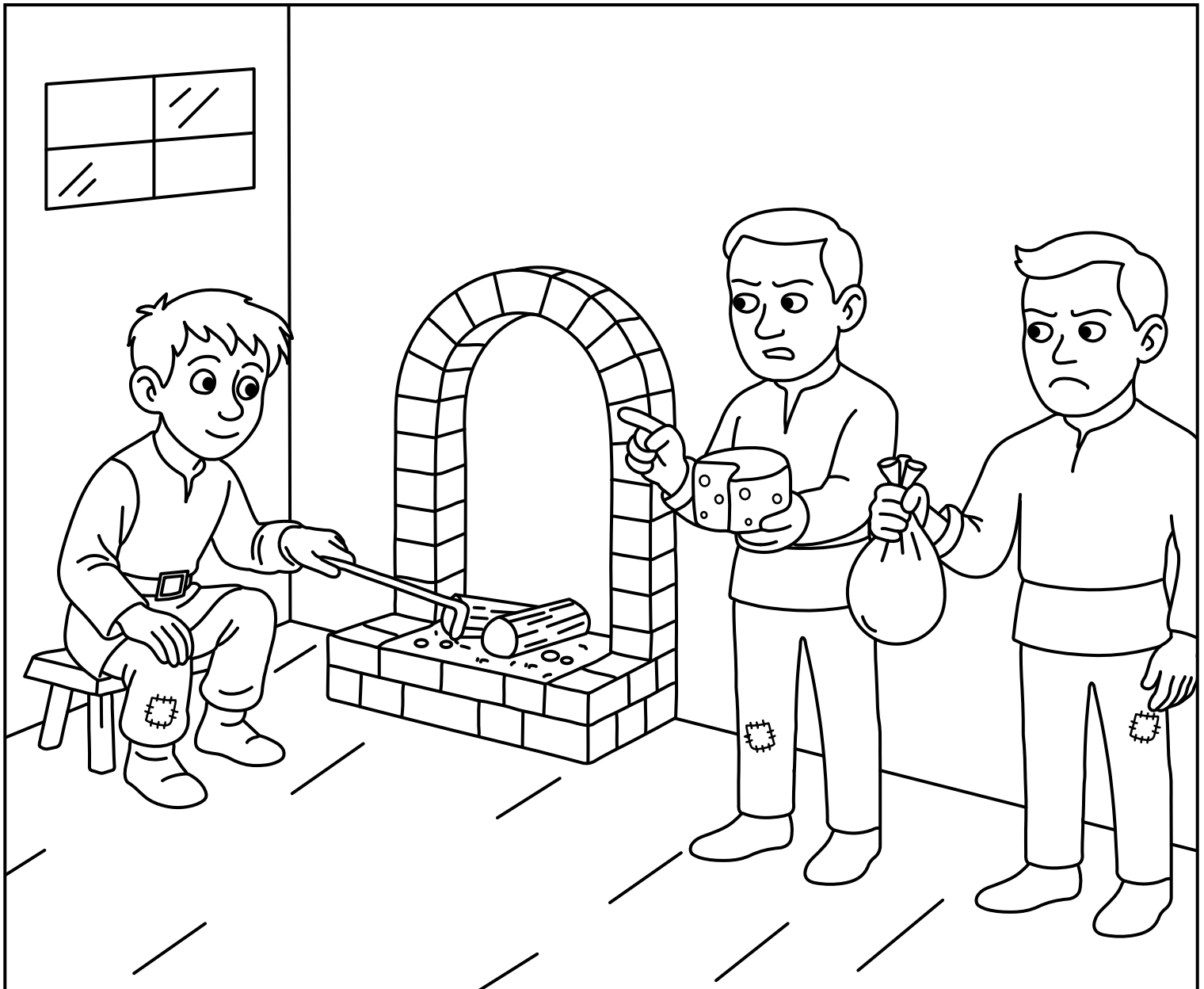
ერთხელაც, ძმებს მოგებრდათ მისი უსაქმურობა და გააგდეს სახლიდან. ერთი გუდა ნაცრით გატენილი გუდა და ჯოხი მისცეს, საგზლად ერთი ჭყინტი ყველი გაატანეს და გაუშვეს სახლიდან. თან გააფრთხილეს:



- ჩვენს სოფელს გაშორდი, აქ აღარ მობრუნდე, თორემ ვაი, შენი ბრალიო.

- კარგი, ვეცდები, რაც შეიძლება შორს წავიდე. - უთხრა ნაცარქექიამ ძმებს და გზას გაუდგა.

ბევრი იარა თუ ცოტა იარა, ერთ უშველებელ მდინარეს მიაღგა. შეეშინდა ნაცარქექიას წყალში გასვლის და მდინარის პირას მხარეთეძოზე წამოწვა, გაიფიქრა:



– იქნებ ვინმემ გამოიაროს და გამიყვანოსო.

თურმე მდინარეც და ის ადგილებიც, სადაც ნაცარქექია მივიდა, ერთი დაუნდობელი დევის სამფლობელო იყო.

საღამოს მიადგა დევი გაღმა ნაპირიდან მდინარეს და დაუწყო წყალს ხვრეპა. დაინახა ნაცარქექიამ დევი და ომახიანად გასძახა:



- ჰეი, რომელი ხარ, ახლავე აქეთ გამოდი, მხარზე შემისვი და გაღმა გამიყვანე, ფეხის დასველება მეზარებაო!

დეგს ძალიან გაუკვირდა და გაიფიქრა: აქ ჩემი შიშით გოლიათებს ვერ გაუვლიათ და ეს პატარა კაცი ვინ არის, ამას რომ მიბედავსო. დევმა ნაცარქექიას გამოსძახა:

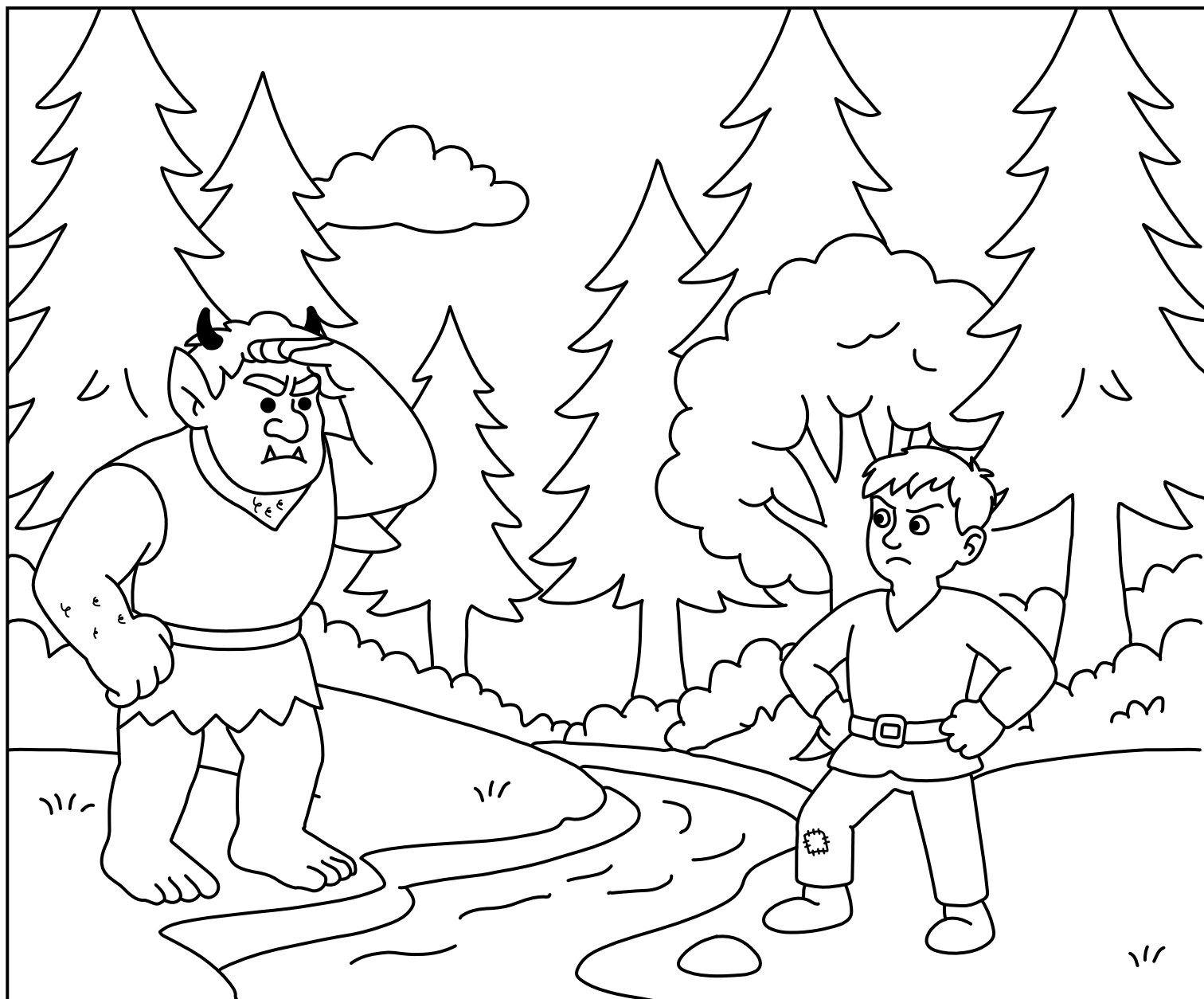
- ვინა ხარ, რა სულიერი ხარ და მაგ თავხედობას როგორ მიბედავ?



ნაცარქექია დიდი მკვებარა და ბაქიბუქა იყო. ისე ტრაბახობდა, რომ კაცს ყოვლისშემძლე ეგონებოდა. შემოიყარა დოინჯი და დევს დაემუქრა:
 - აი, შე ქინქლაგ, შენა! რომ არ მებრალებოდე, კი გაჩვენებდი, ვინცა ვარ. იცოდე, თუ ჭკუით არ იქნები, ასეთ თავხედობას მეორედ აღარ გაპატიებ. შე ბრიყვო და ბაბაყურო, არ გაგიგონია ნაცარქექია, ნაცარყლაპია, ან ჯოხით მებრძოლი? მე სწორედ ისა ვარ! არ მინდა ქვეყანა დავაქციო, თორემ ისეთი ღონე მაქვს, დედამიწას რომ ხელი დავავლო, ცაში ავტყორცნი და მტვრად ვაქცევ. თუ გინდა, შევეჯიბროთ და ერთმანეთი ღონეში გამოვცადოთ! შენ შენს ნაპირზე აიღე ქვა, მე აქ ავიღებ, მოვეჭიროთ ორივემ ხელი და ვინც წვენი გაადინოს, გამარჯვებულიც ის იყოსო.



დევს მოეწონა შეჯიბრების იდეა და დათანხმდა. აიღო ქვა, მოუჭირა ხელი და სულ დაფშვნა, მაგრამ წვენი ვერ გამოადინა. დაიხარა ნაცარქექია, ვითომ ქვას იღებდა, ამოიღო ჩოხის კალთაში გახვეული ჭყინტი ყველი, მოუჭირა ხელი და წვენი სულ წურწურით გაადინა. გაუკვირდა დევს, ეს ვინ ყოფილაო?!



- აბა, ახლა სირბილში გამოვცადოთ ერთმანეთი, – გასძახა ნაცარქექიამ, – რიყებე გავიქცეთ. შენ მაგ ნაპირზე, მე კი - აქეთ და ვინც მეტ მტვერსა და ბულს აადენს, გამარჯვებულიც ის იყოსო!

გაძუნძულდა დევი მეორე ნაპირზე და რიყის ქვებს სულ ხრაშახრუში დააწყებინა, მაგრამ მტვერი ვერა და ვერ აადინა. რიყის ქვებს ან რა მტვერი აუვიდოდა!



ნაცარქექიამ კი მოიხსნა ნაცრიანი გუდა, გაირბინ-გამოირბინა ნაპირზე და თან ნაცარი მიმოაბნია. ისეთი მტვერი და ბული დადგა, დევმა ველარაფერი დაინახა. შეშინდა დევი, ეს მართლაც უძლეველი კაცი ჩანსო, – გაიფიქრა, გადმა ნაპირზე გავიდა, მორჩილად ეახლა ნაცარქექიას და მხარზე შეისვა.



შუა მდინარეში რომ შევიდნენ, დევმა, როგორც იქნა, გაუბედა და ჰკითხა:
- ბატონო ნაცარქექიავ და ჯოხით მებრძოლო, ასეთი ღონის პატრონი, მეტისმეტად მსუბუქი მეჩვენებო.

- რაო? მსუბუქიო? ჰა, ჰა, ჰა, – გადაიხარხარა ნაცარქექიამ, – შენ რომ ჩემი სიმძიმის ამბავი იცოდე, მაგ სისულელეს აღარ წამოროშავდი. მსუბუქად რომ არ ვიჯდე და მთელი ძალით დაგანვე, ჩემი სიმძიმე ქვესკნელში ჩაგიტანდა!

დევს ეჭვი შეეპარა, ამ ციცქნას ასეთი რა სიმძიმე უნდა ჰქონდესო და ნაცარქექიას მოკრძალებით უთხრა:

- აბა, დამანეჭი, მინდა შენი სიმძიმე გავიგო.



ნაცარქექიამ ჩუმად ამოიღო გამხმარი, წვერგათლილი ჯოხი და დევს კისერზე დააჭირა. დევს ეგონა, მთელი ზეცა ზედ დამაწვავ და შეშინებულმა, მართლა ქვესკნელში არ ჩამაძვრინოსო, ხვეწნა დაუწყო:

- შენი ჭირიმე, მაპატიე, მეტის ატანა აღარ შემიძლია.

მოაშორა ნაცარქექიამ ჯოხი და დევიც ისევ გაიმართა წელში.

- ახლა ხომ დარწმუნდი, რა სიმძიმეც მქონია? – ჰკითხა ნაცარქექიამ.
- მართლაც მეტისმეტად მძიმე ყოფილხარ. – უპასუხა დევმა და შინ მიიპატიჟა.

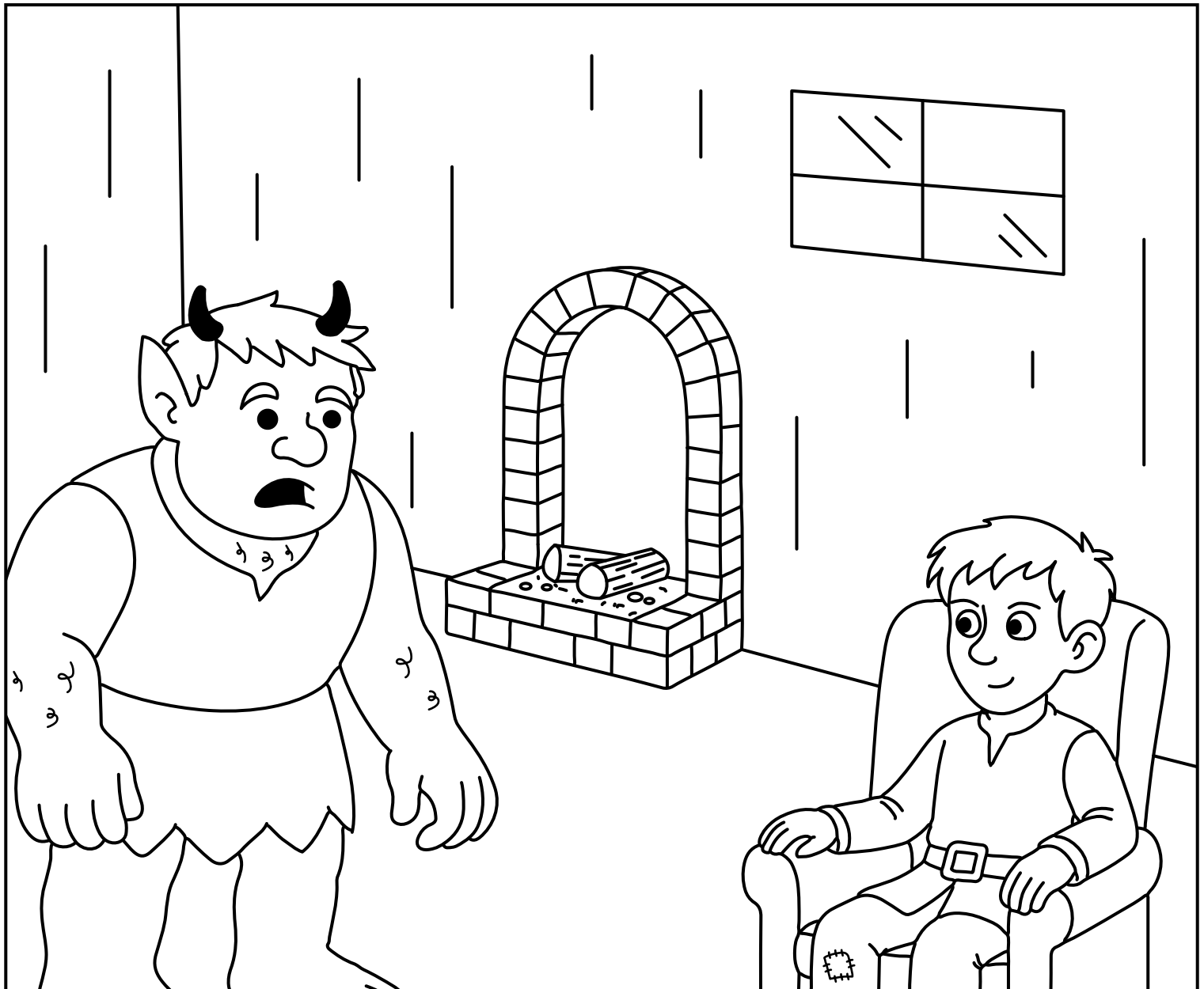


ნაცარქექია ტახტზე დასვა, თვითონ ბუხარი აანთო და ცომი მოზილა. გააკეთა ერთი უშველებელი ცომის გუნდა, გააბრტყელა კეცში, ცეცხლს მიუფიცხა და ნაცარქექიას უთხრა:

- შენ ამ პურზე თვალი გეჭიროს, რომ არ დაიწვას, მე კი ტყეში წავალ და ვახშმისთვის ბარემ ნანადირევსაც მოვიტან.

დევი წავიდა. პურს ცალი გვერდი რომ დაებრანა, ნაცარქექიამ იფიქრა, ახლა კი გადაბრუნების დროაო, და პურის ამობრუნება სცადა.

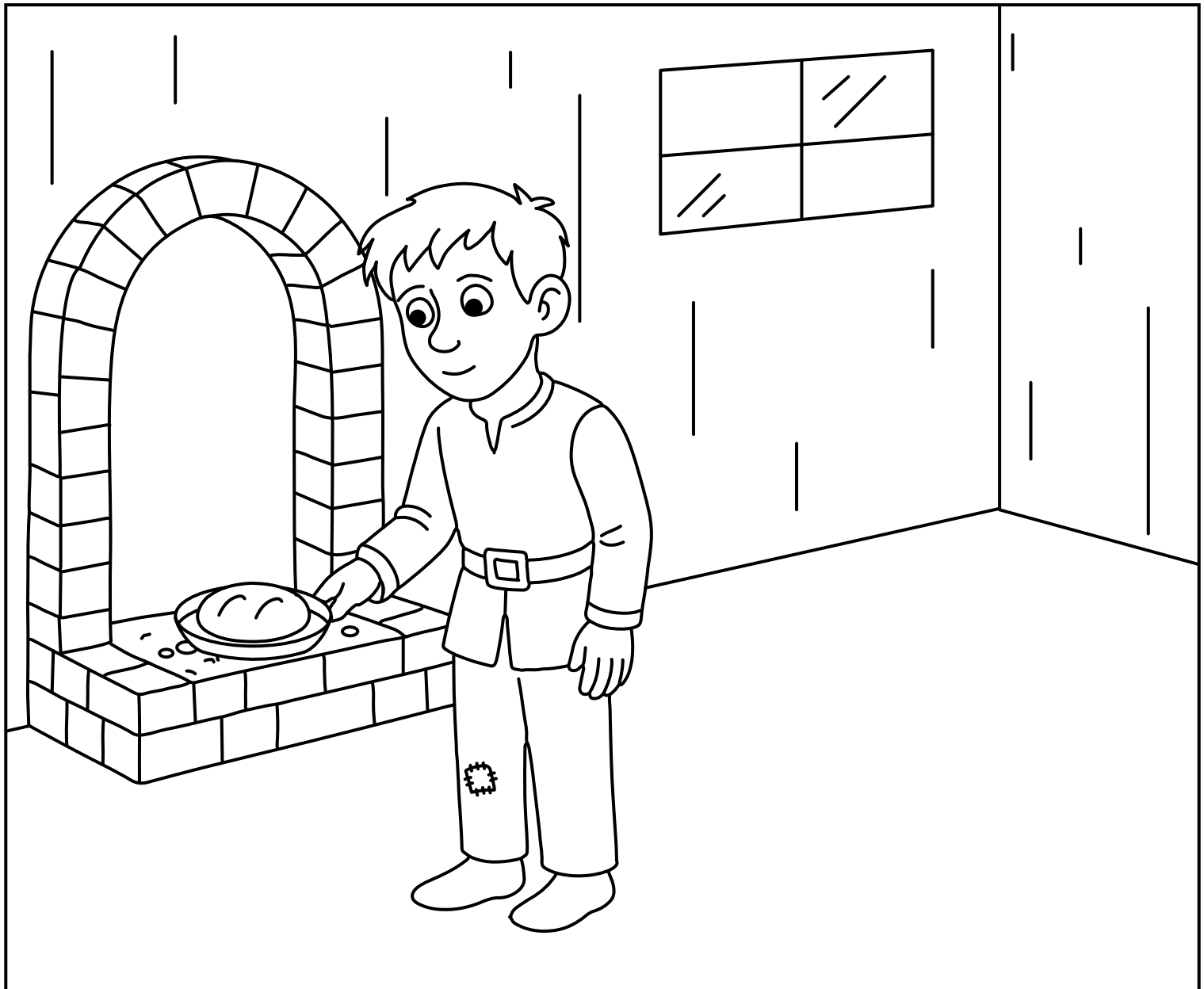
წვალეებ-წვალეებაში კეცი გადმობრუნდა და ნაცარქექია დაეცა. იქნევს ნაცარქექია ფეხებს, ოხრავს, ქშინავს, მაგრამ ამაოდ. დაიღალა და შეშინებულმა ფერიც დაკარგა.



დაბრუნდა დევი და ნაცარქექია ამ ყოფაში რომ დაინახა, გაკვირვებულმა ჰკითხა:

– რა მოგსვლია?

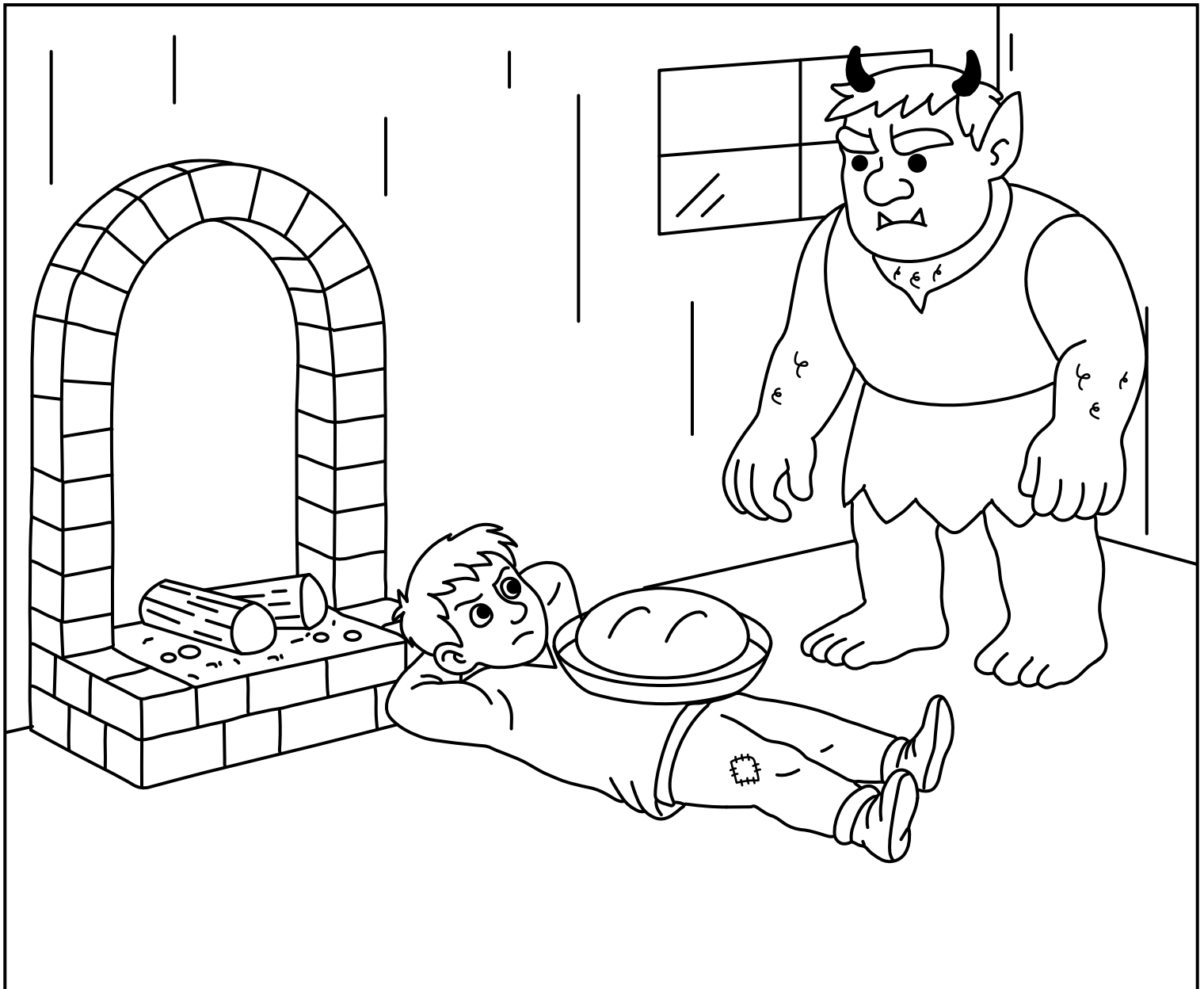
- რა უნდა მომსვლოდა, ბრიყვო! – შეუტია ნაცარქექიამ – მუცელი წამომტკივდა და ცხელი კეცი დავიდე. ახლა უკვე კარგად ვარ, მოდი და ამაცალე.



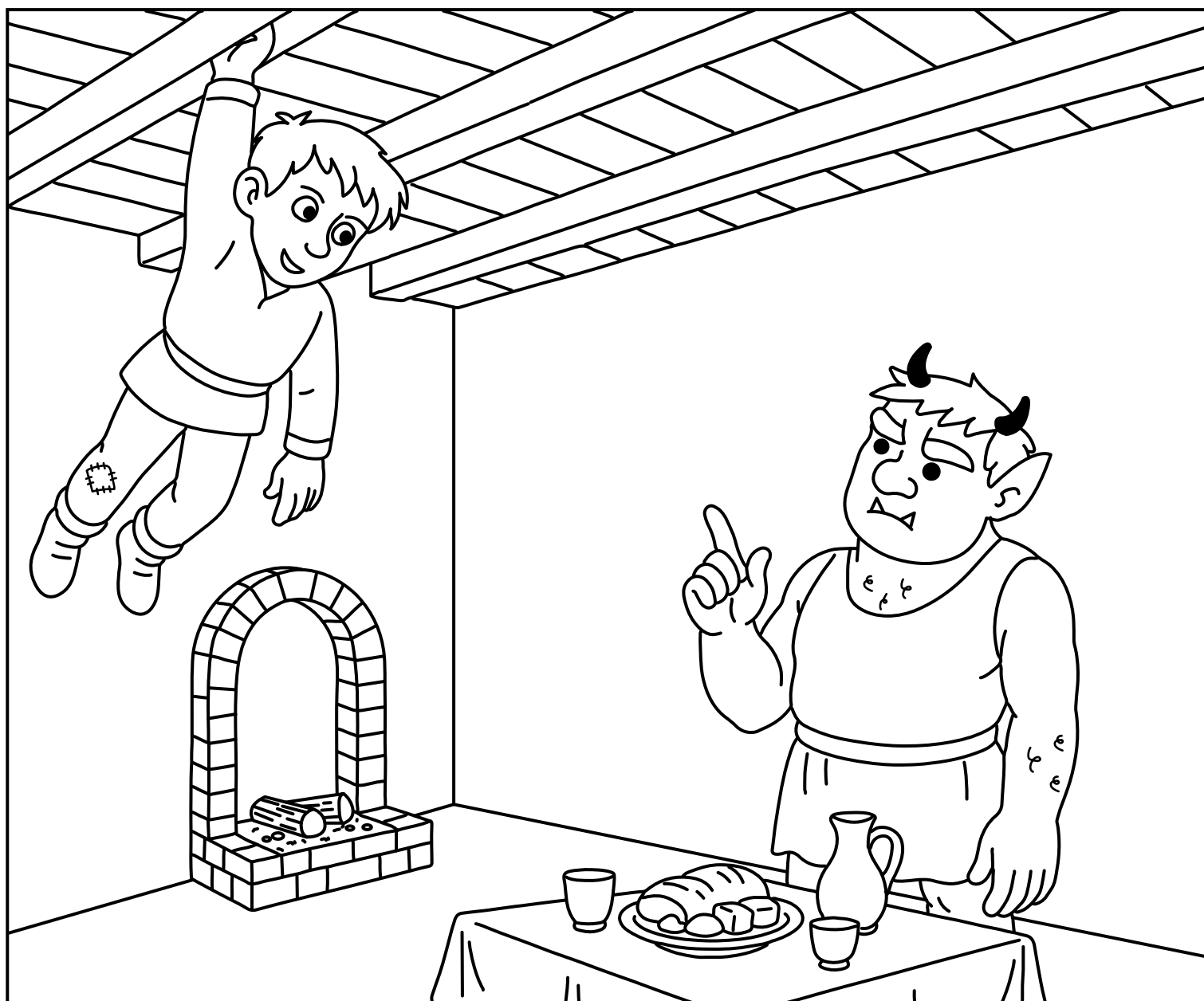
დევმა კეცი ააცალა და ნაცარქექიაც წამოდგა. პური გამოცხვა, ნანადირევიც მოხარშეს და ტაბლას შემოუსხდნენ. ვახშობობისას დევმა ისე ძლიერად დააცემინა, რომ ნაცარქექია ჭერში შეაგდო. გულგახეთქილი ნაცარქექია ჭერის ძელს ჩაეჭიდა და ფართხალი დაიწყო.

- მანდ რას აკეთებ? – ჰკითხა დევმა.

- რას ვაკეთებ და აი, ეს წვეპლა უნდა გამოვიღო და გვერდები აგიჭრელო, როგორ გაბედე ჩემთან დაცემინება?!



- ღმერთო, ეს ვინ ყოფილა?! – გაოცდა დევი, - ამოდენა ფიცარი მე ბოძებზე ძლივს ავიტანე და ეს კი წვეპლას ეძახის და გამოძრობას უპირებს. აქაურობას თუ არ გავეცალე, ერთხელაც იქნება, არ დამინდობს და ცოცხალი ვეღარ გადავურჩები.

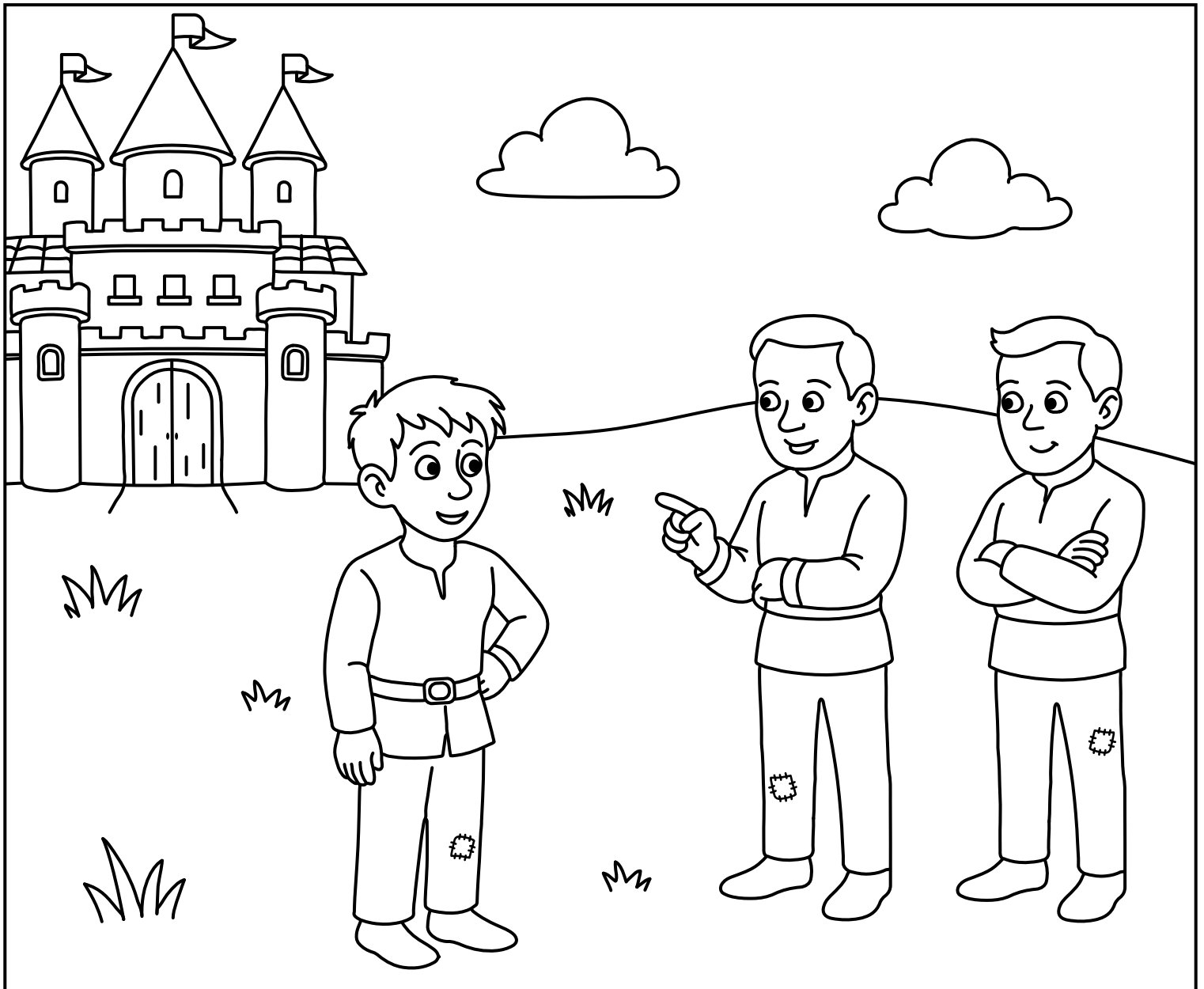


დაჰკრა დევმა ფეხი და ცხრა მთას იქით გადაიხვეწა. დევის სახლ-კარი და სიმდიდრე მთლიანად ნაცარქექიას დარჩა.

წავიდა ნაცარქექია თავის ძმებთან, დევის სამფლობელოში მიიყვანა და უთხრა:

- ძმებო, უსაქმურობისათვის სახლიდან გამაგდეთ, სულ იმას მამადლიდით, ოჯახში არაფერი შემოგაქვსო. აი, ახლა ჩემს წილად ეს სახლ-კარი და ქონება შემომაქვს, ეს ყველაფერი თქვენთვის დამითმია, ოღონდ ლუკმა-პურს ნუ დამაყვედრით და ნურც ნაცრის ქექვას დამიშლით.







მოაზროვნე ბავშვი

საკვირაო სკოლა 5-10 წლის ბავშვაგისტრაცია



გსურთ, რომ თქვენი შვილი აღმოჩნდეს საინტერესო, უსაფრთხო და მეგობრულ გარემოში, ისწავლოს კრიტიკული აზროვნება, განივითაროს ლოგიკა და კომუნიკაცია, ამასთან ერთად გაერთოს?

გელოდებით კრიტიკული აზროვნების სკოლის საკვირაო სკოლაში.

რატომ უნდა გასულიყო ბავშვს?

- წიგნების კითხვა და პერსონაჟების განხილვა
- სახალისო, თემატური და ინტერაქტიული გაკვეთილები
- მეგობრული გარემო და თანატოლებთან კომუნიკაცია
- აზროვნების, ლოგიკისა და წერის უნარების განვითარება



- გაკვეთილები – კვირაში ერთხელ, შაბათს ან კვირას
- თვეში – 4 გაკვეთილი
- მისამართი: სოლოლაკი, მუსხელიშვილის ქ. 10
- რეგისტრაცია: <https://forms.gle/YTLGqdxV2DscwS9b7>

აქტიური ზრუნულობა

დაელოდეთ ჩვენს მოლოდინს!

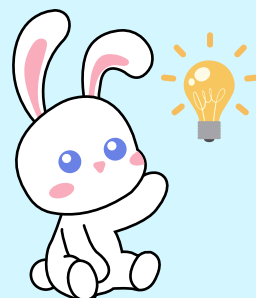
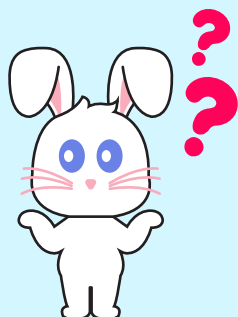
დაელოდეთ



დაგვიკავშირდით:
595751122



შპიტიხვამის საოცრებათა ქვეყანა

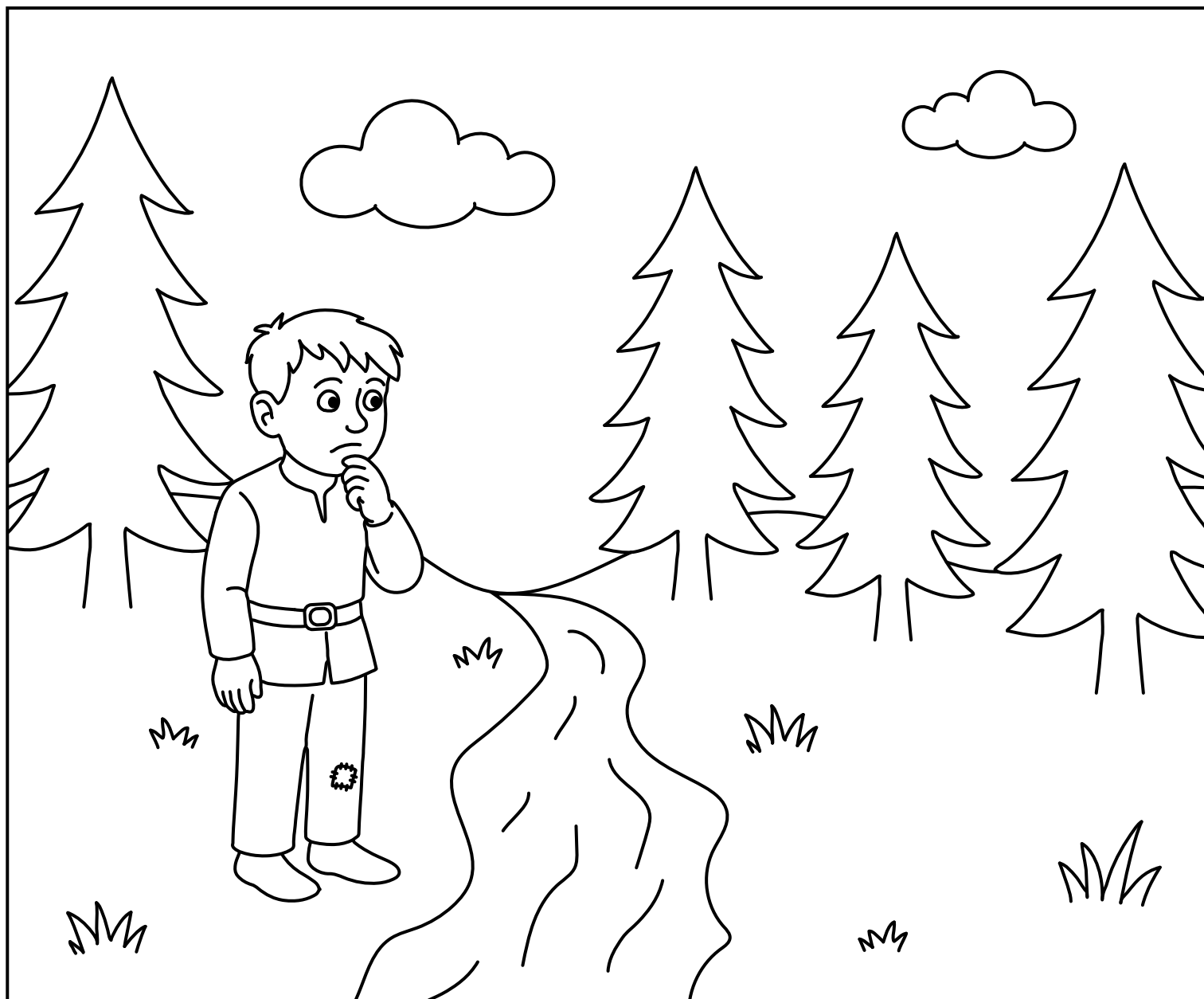


განათიარჩალი ზაითხუაი

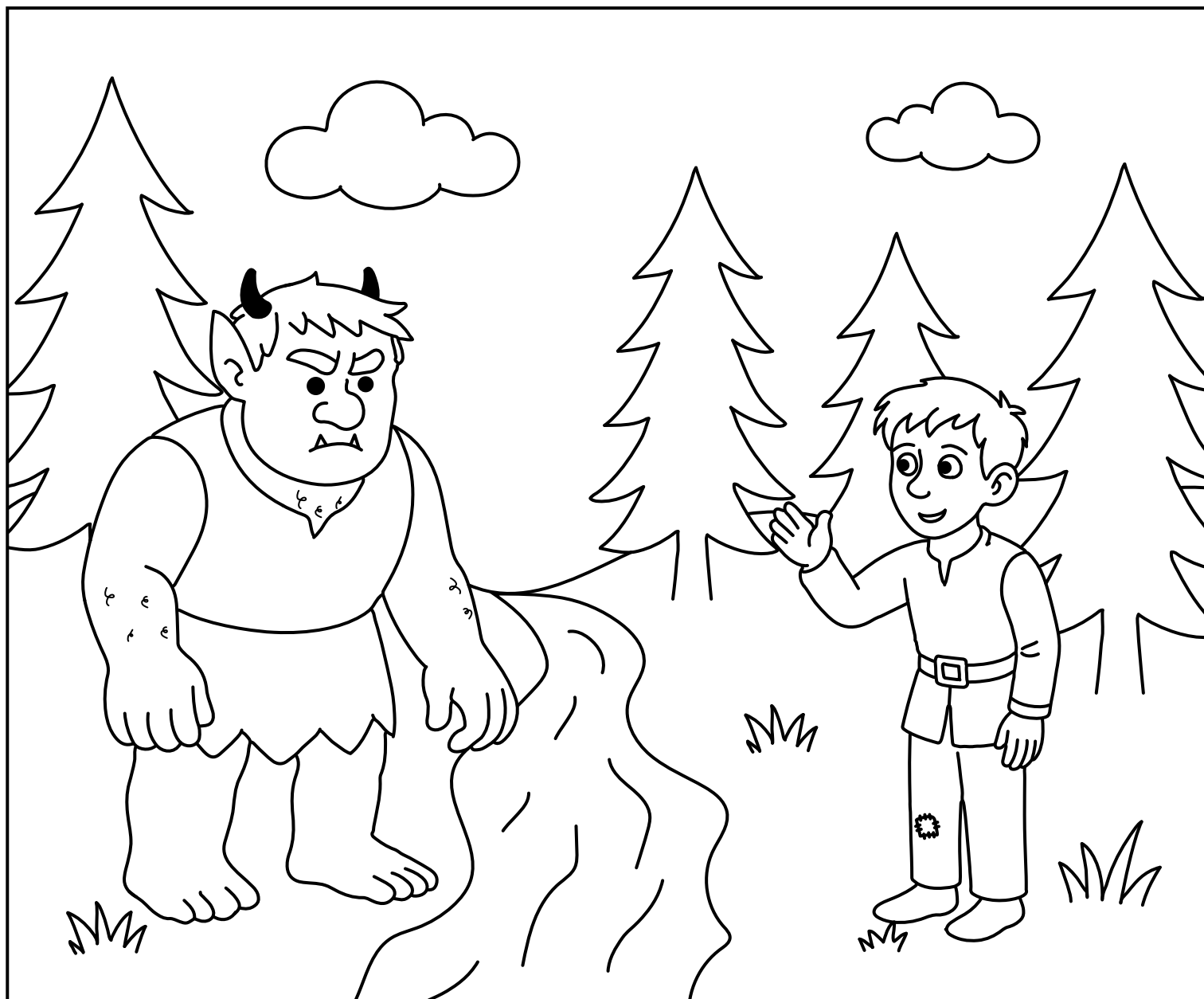
1. ნაცარქექიას საქციელი ეშმაკურია თუ ტყუილი? როგორ შეიძლება მისი მოქმედებები გავამართლოთ, ან გავაკრიტიკოთ?
2. როგორ ფიქრობ, ნაცარქექია გმირია, თუ უბრალოდ ეშმაკი ადამიანი? რატომ?
3. შენი აზრით, რას გვასწავლის ეს ზღაპარი?
4. შენი აზრით, რატომ წაიყვანა დევმა ნაცარქექია თავის სახლში?
5. შენი აზრით, რატომ დაუძახა ნაცარქექიამ ძმებს დევის სამფლობელოში?
6. შენი აზრით, ძმებმა რატომ გააგდეს ნაცარქექია? შენ რას იზამდი მათ ადგილზე?



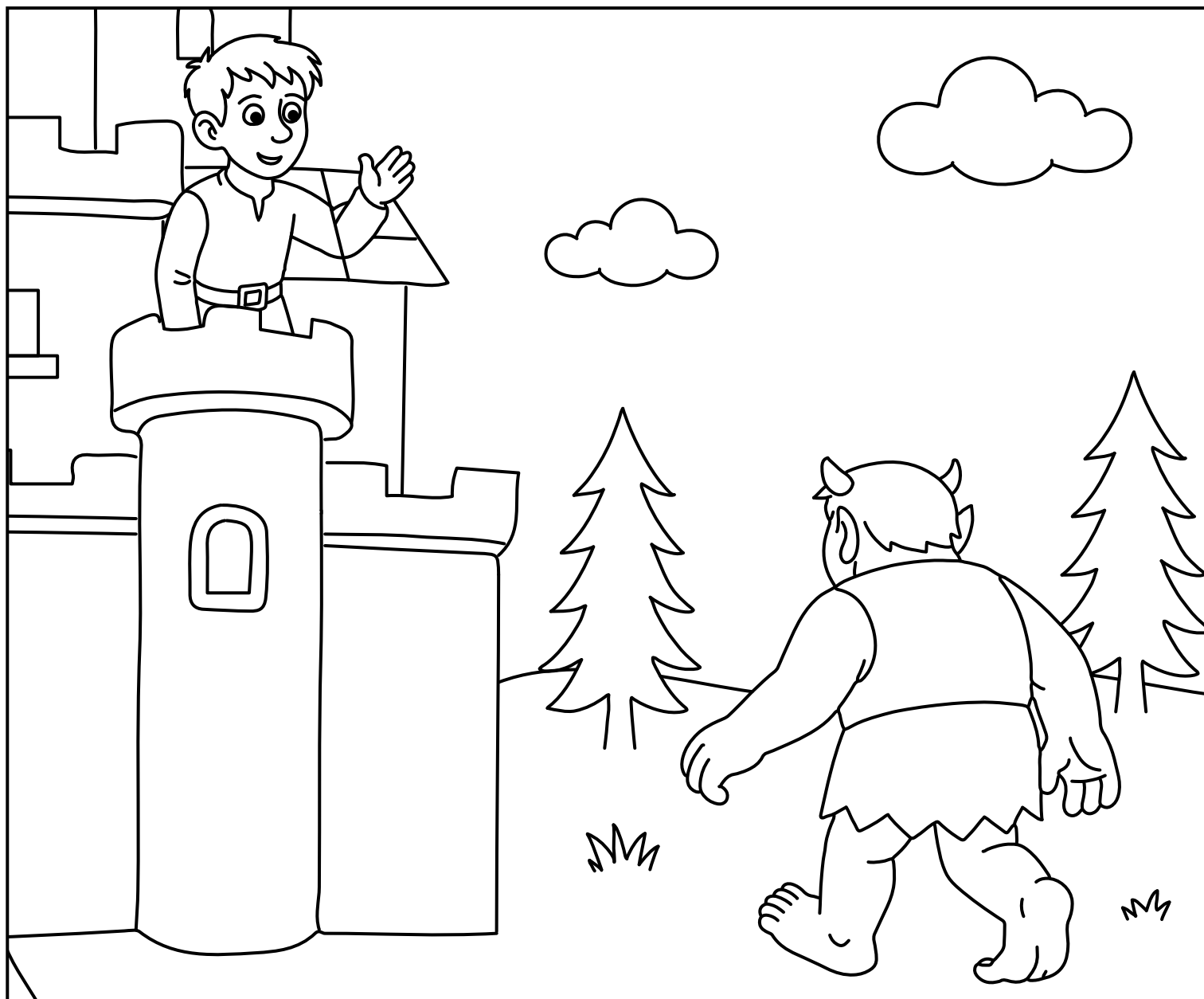
რა მოხდებოდა, დევთან შეხვედრისას ნაცარქექიას ჭყინტი
ყველი და ნაცარი რომ არ ჰქონოდა?



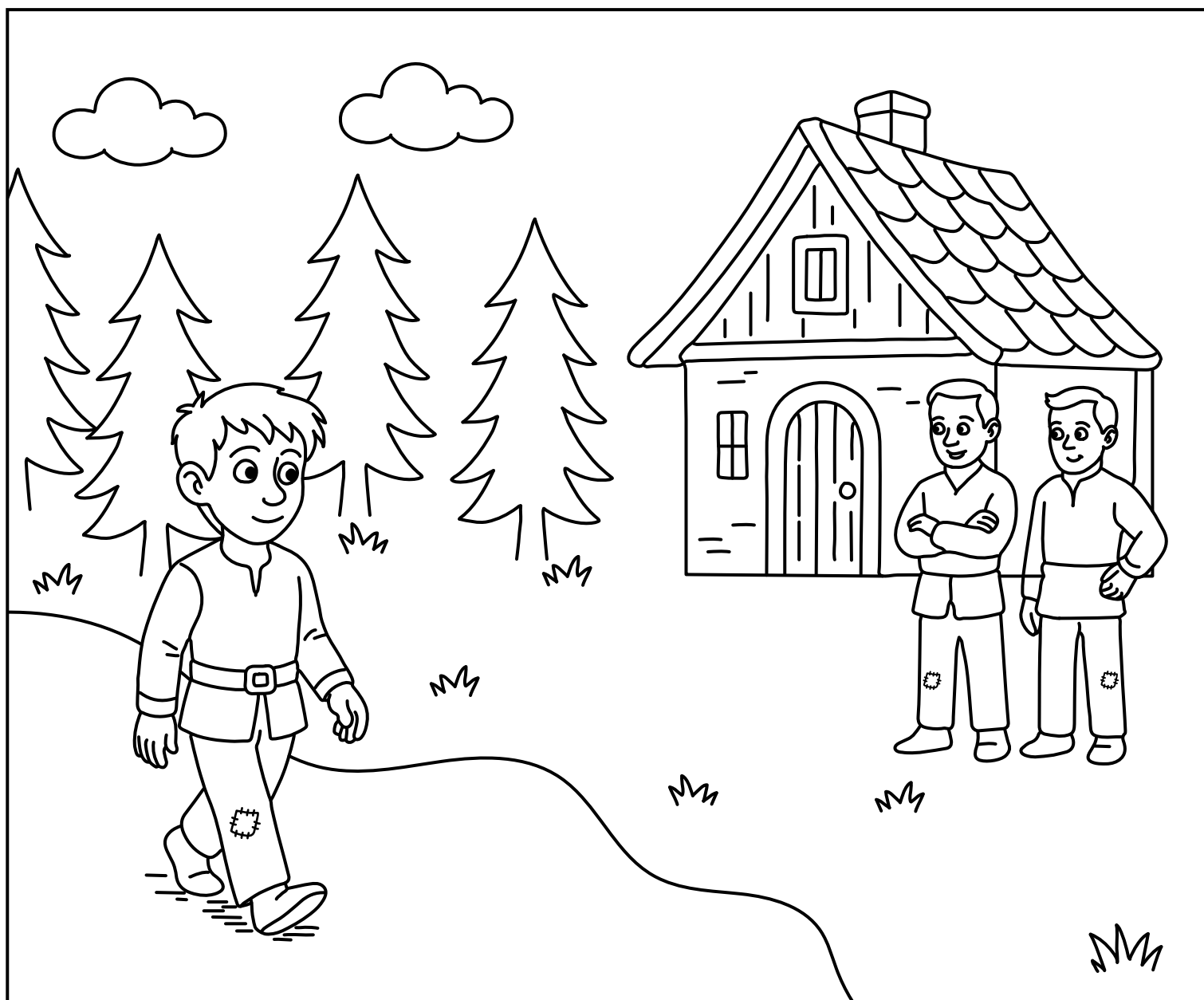
რა მოხდებოდა, თუ ნაცარქექია და დევი დამეგობრდებოდნენ,
როგორ შეიცვლებოდა ზღაპარი?



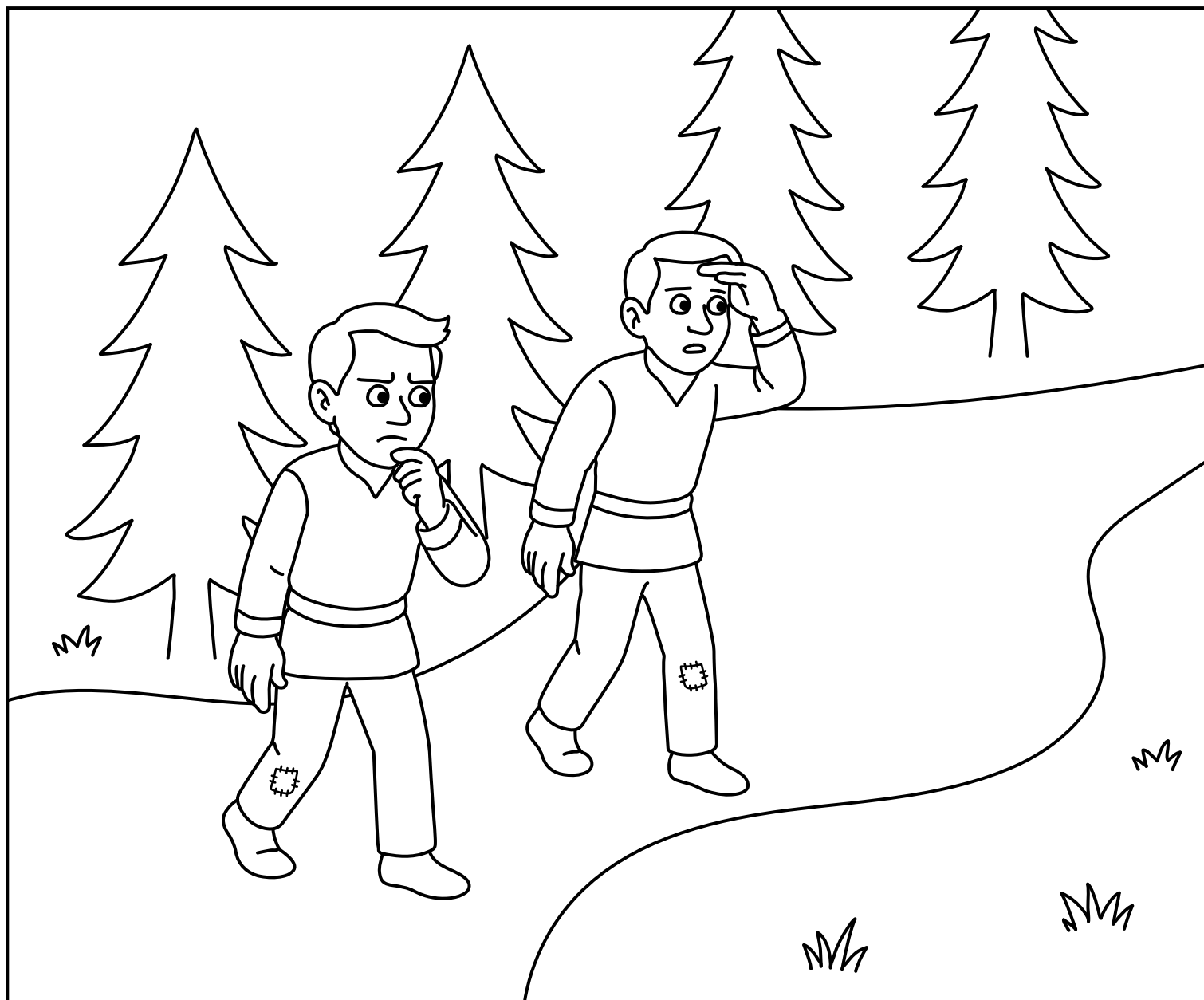
რა მოხდებოდა, გაქცეული დევი უკან რომ დაბრუნებულიყო
თავის სასახლეში, როგორ დასრულდებოდა ზღაპარი?



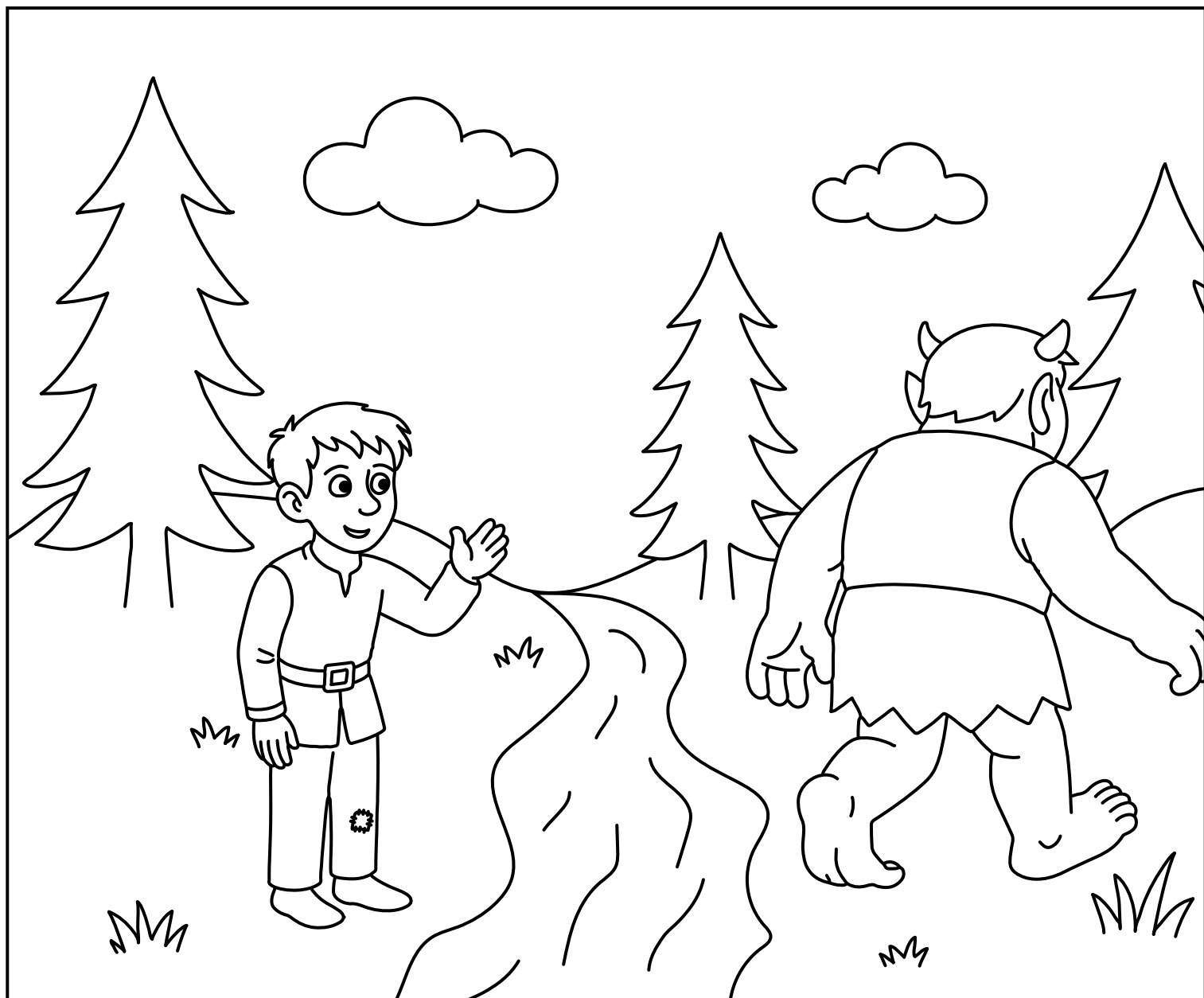
რა მოხდებოდა, ძმების მიერ გაგდებული ნაცარქექია მალევე უკან
სახლში თუ დაბრუნდებოდა, როგორ გაგრძელდებოდა ზღაპარი?



რა მოხდებოდა, ძმებს რომ ენანათ ნააცრექეჩიას გაგდება და ნაცარქეჩიას მოსაძებნად წასულიყვნენ, როგორ გაგრძელდებოდა ზღაპარი?

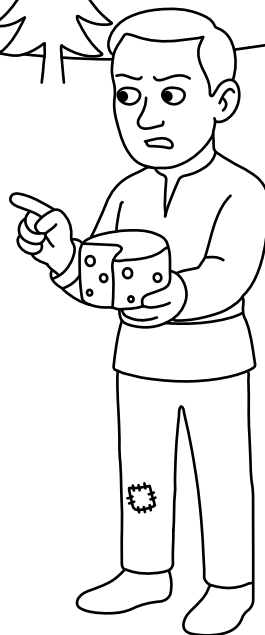
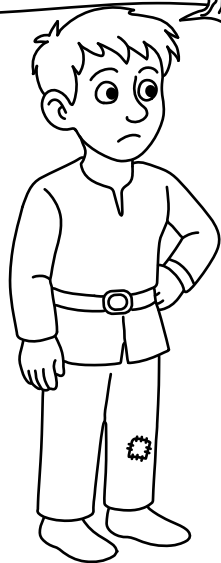
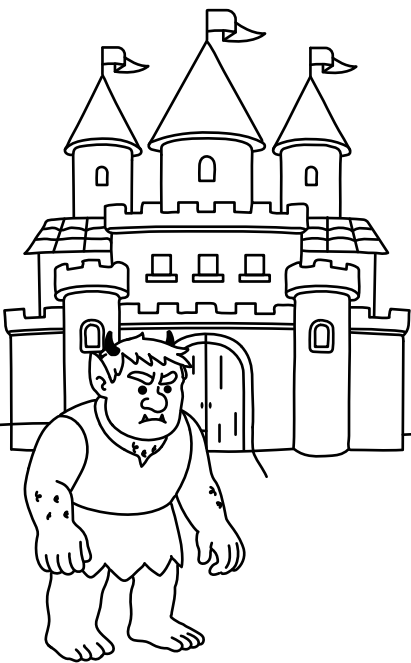


რა მოხდებოდა, თუ დევი შეჯიბრებას არ დათანხმდებოდა,
როგორ გადავიდოდა ნაცარქექია მდინარეზე და როგორ
დასრულდებოდა ზღაპარი?



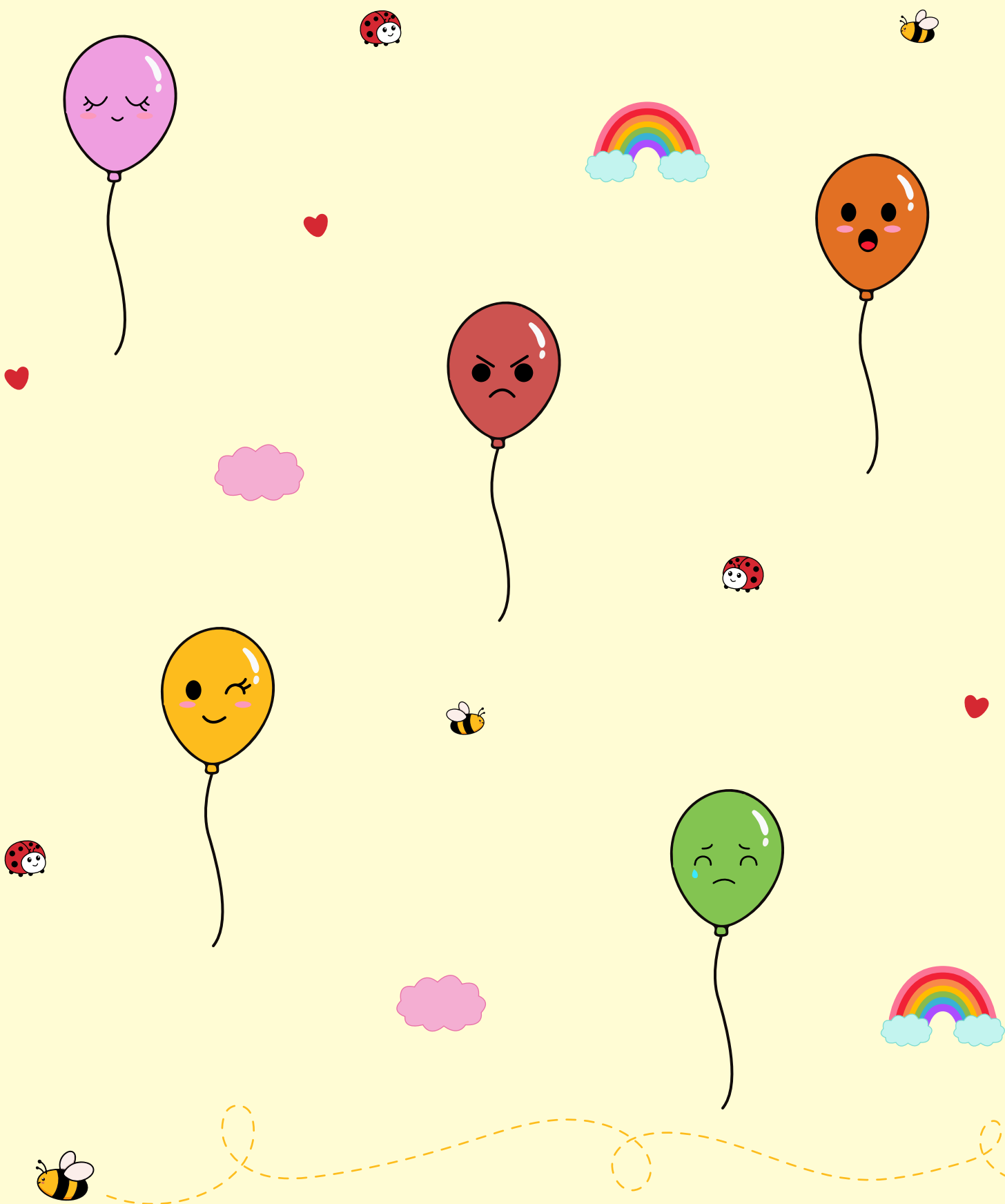


ნაცარქანია



ავტორი: _____

ჯამთხიჯილ სართხიჯათა სართართ



ემოციები არის ჩვენი შინაგანი კომპასი, რომელიც გვიჩვენებს რა გვჭირდება. თითოეული ემოციის უკან არის კონკრეტული მოთხოვნილება და ბუნებრივი ქცევითი პასუხი. აი, ძირითადი ემოციები და რა "უნდათ" მათ:

სიხარული

რას ითხოვს: გაგრძელებას, განმტკიცებას, გაზიარებას

ბუნებრივი ქცევა:

- სხვებთან ერთად ღროის გატარება
- ღიმილი და სიცილი
- ენერგიის გაზრდა და აქტიურობა
- მსგავსი გამოცდილებების ძიება
- შემოქმედებითობა

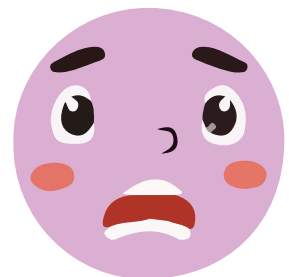


შიში

რას ითხოვს: უსაფრთხოებას, დაცვას, რისკის შემცირებას

ბუნებრივი ქცევა:

- გაქცევა ან თავის არიდება
- დამალვა
- გაშეშება/გაყინვა
- დახმარების ძიება
- სიფრთხილე და განსაკუთრებული ყურადღება



ბრაზი

რას ითხოვს: საზღვრების დაცვას, ცვლილებას, წინააღმდეგობის გადალახვას

ბუნებრივი ქცევა:

- კონფრონტაცია, დაპირისპირება
- ხმამაღალი საუბარი, ან ყვირილი
- ფიზიკური ენერგიის გათავისუფლება
- ბრძოლა პრობლემის გადასაჭრელად
- საზღვრების დანერგვა



საპლა/მწუხარება

რას ითხოვს: ნუგეშისცემას, დახმარებას, დანაკარგთან შეგუებას

ბუნებრივი ქცევა:

- ტირილი
- ახლობლების მხარდაჭერის ძიება
- ენერგიის შემცირება, განმარტოება
- მოგონებებში ჩაძირვა
- დასვენება და აღდგენა



ზიზღი

რას ითხოვს: თავის არიდებას, განწმენდას, დისტანცირებას

ბუნებრივი ქცევა:

- უკან დახევა
- პირის დაღება/სახის დამანჯვა
- გასუფთავება/განწმენდა
- თავის არიდება
- უარყოფა



გაჰვირვება/გაოცება

რას ითხოვს: ინფორმაციას, გააზრებას, ადაპტაციას

ბუნებრივი ქცევა:

- გაჩერება და ფოკუსირება
- კითხვების დასმა
- ინფორმაციის მოძიება
- გარემოს შესწავლა
- გონების გადაწყობა



ღაწაუზღის გრძნობა

რას ითხოვს: გამოსწორებას, პატიებას, შერიგებას

ბუნებრივი ქცევა:

- ბოდიშის მოხდა
- გამოსწორების მცდელობა
- თვითდასჯა
- თავის დამდაბლება
- თავის არიდება

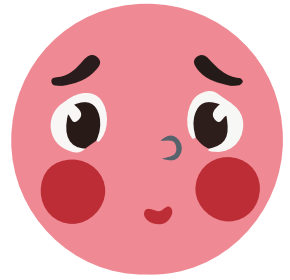


სიჩვევი

რას ითხოვს: მიმღებლობას, თვითშეფასების აღდგენას

ბუნებრივი ქცევა:

- თავის დამალვა
- თვალის არიდება
- ფიზიკური შეკუმშვა
- თავის მართლება
- მიღება და სიახლოვე
- და აღდგენა



ინსტრუქცი/სმოგისმოყვარეობა

რას ითხოვს: აღმოჩენას, სწავლას, სტიმულაციას

ბუნებრივი ქცევა:

- კვლევა და შესწავლა
- კითხვების დასმა
- ახლოს მისვლა
- ექსპერიმენტირება
- ყურადღების კონცენტრირება

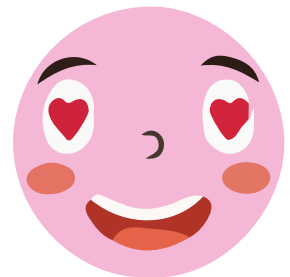


სიყვარული

რას ითხოვს: სიახლოვეს, კავშირს, ურთიერთობას

ბუნებრივი ქცევა:

- ფიზიკური სიახლოვე და შეხება
- ზრუნვა და დახმარება
- გაზიარება
- ერთგულება და დაცვა
- თანდასწრება და ყურადღება



ჯანსაღი გამოყენება

ემოციების ცნობა და მათი მოთხოვნილებების გაგება გვხმარება:

- უკეთ გავიგოთ საკუთარი თავი
- გავაცნობიეროთ რა გვჭირდება კონკრეტულ მომენტში
- შევარჩიოთ ჯანსაღი გზები ამ საჭიროებების დასაკმაყოფილებლად
- ვაღიაროთ ემოციების მნიშვნელობა და არ ვცადოთ მათი ჩახშობა

როდესაც ვგრძნობთ ემოციას, სასარგებლოა ვკითხოთ საკუთარ თავს: "რას მთხოვს ეს ემოცია? რა საჭიროება დგას მის მიღმა? როგორ შემიძლია ამის მოგვარება ჯანსაღი გზით?"
ახლა, მოდი, გაიხსენე თითოეული ემოცია: როდის განგიცდია? ქვემოთ მოცემულ თითოეულ ემოციას დაუწერე ან მიუხატე რას გთხოვდა ის.

ჯაშოთ მოსაუბლია, თუ როგორ უკავშირდება ჩემთან ეს სხვადასხვა ემოცია, სხულის ჩაქუსია და საჭიროება:

ემოცია	სხულის ჩაქუსია	საჭიროება
შიში	გულის ძლიერად ფეთქვა, კანგალი/ცახცახი	უსაფრთხოება, ნუგეში
ბრაზი	სახის აწითლება, კუნთების დაჭიმულობა	გამოხატვა, სივრცე
სიხარული	ენერგიის მოზღვაგება, მუცელში პეპლები	გაზიარება, გართობა
მოუთმენლობა	ფეხის ბაკუნი, სუნთქვის აჩქარება	მოძრაობა, აღიარება
ნერვიულობა	ხელების ოფლიანობა, პირის სიმშრალე	მშვიდი გარემო, დახმარება
აღელვება	გულის აჩქარება, მუცელში პეპლები	გაზიარება, აღიარება
სევდა	დაღლილი სხეული, თავის ტკივილი	ნუგეში, მიღება
დარცხვენა	წითელი სახე, მზერის არიდება	მიღება, სივრცე
სიამაყე	ენერგიის მოზღვაგება, გაშლილი მხრები	აღიარება, გაზიარება
შოკი/გაოცება	გაფართოებული თვალები, სუნთქვის შეკავება	დახმარება, გართობა
შვება	ღრმა ამოსუნთქვა, მოდუნებული სხეული	დასვენება, მშვიდი გარემო
მოწყენილობა	დაღლილი სხეული, მუცლის ტკივილი	გართობა, მოძრაობა

ახლა კი თამაშის დროა. ერთ მხარეს მოცემულია ემოციები და მეორე მხარეს მოცემულია სხეულის რეაქციები. თითოეულ ემოციას დაუკავშირე შესაბამისი სხეულის რეაქცია. მერე კი ახსენი, რატომ ფიქრობ, რომ ამ ემოციას შენს მიერ შერჩეული სხეულის რეაქცია შეესაბამება.

შიში



ბნაზი



სიხარული



მოუთქანლობა



ნაწიულობა



ალღიკა



სავე



დაჩხვანა



სიამაყე



შოკი/გაოცება



შკაბა



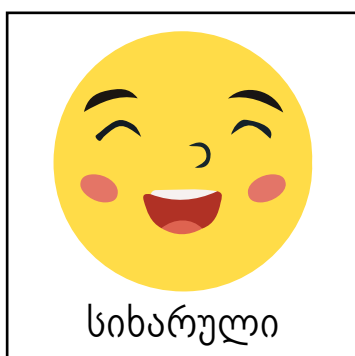
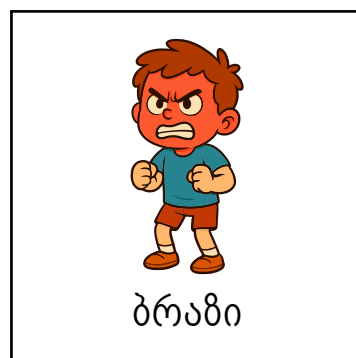
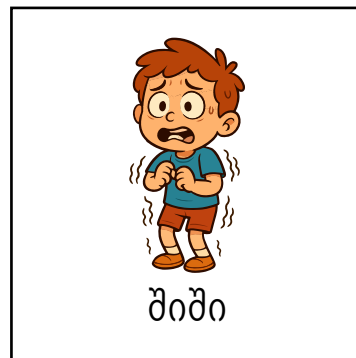
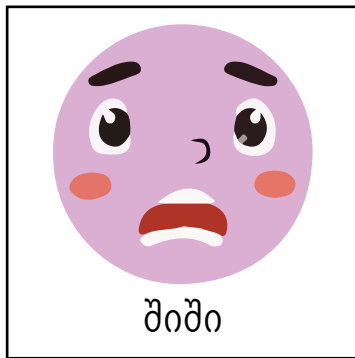
მოწყანილობა



2. თამაში: - შეგრძნებების დეტექტივი. მოთამაშეთა რაოდენობა 2+ ამოჭერი ემოციებისა და სხეულის რეაქციების ბარათები. კარგად აურიე ბარათები ერთმანეთში. დაარიგე მოთამაშეებს შორის. თთოეულ მოთამაშეს უნდა ჰქონდეს 6 ბარათი.

მიზანია, ბარათების ისე დაწყვილება, რომ მოთამაშეს არც ერთი ბარათი არ დარჩეს ხელში. ემოციისა და სხეულის რეაქციის დაწყვილების დროს აუცილებელია, მოთამაშემ დაასაბუთოს, რატომ ერგება ერთი ბარათი მეორეს. იმ შემთხვევაში, თუ ვერც ერთი მოთამაშე ვერ აწყვილებს ბარათებს, დარჩენილი ბარათებიდან იღებენ თითო ბარათს, სანამ ერთ-ერთი არ დაასრულებს პირველი.

ყოველი სამი წრის შემდეგ, მონაწილეები ერთმანეთს აცლიან ბარათებს. კერძოდ, ერთი მოთამაშე მეორეს ბარათიდან ირჩევს ერთ ბარათს, ისე რომ ვერ ხედვას რომელ ბარათს იღებს.





მოუთმენლობა



მოუთმენლობა



ნერვიულობა



ნერვიულობა



ადელვება



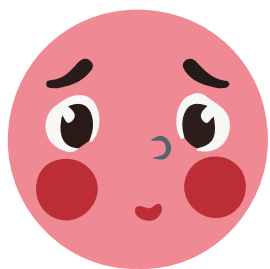
ადელვება



სევდა



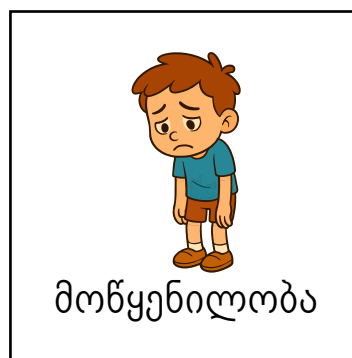
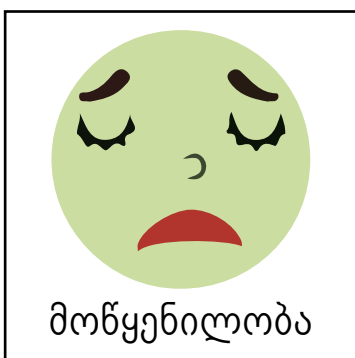
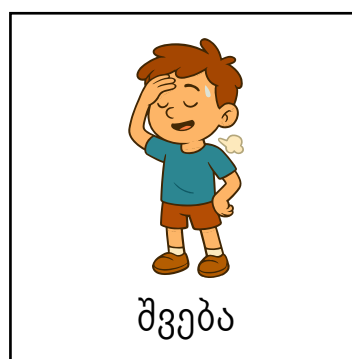
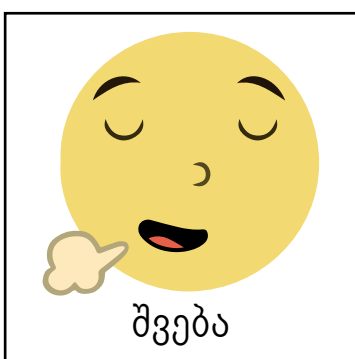
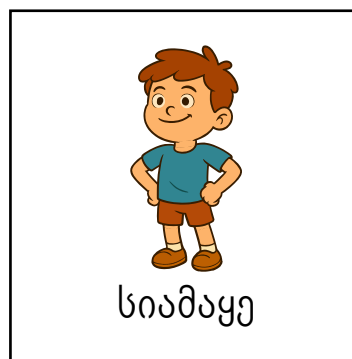
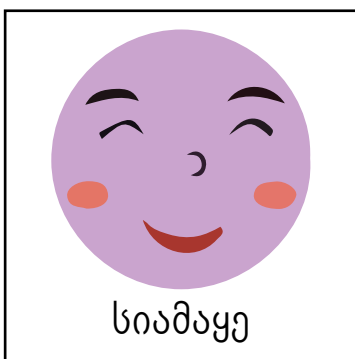
სევდა



დარცხვენა



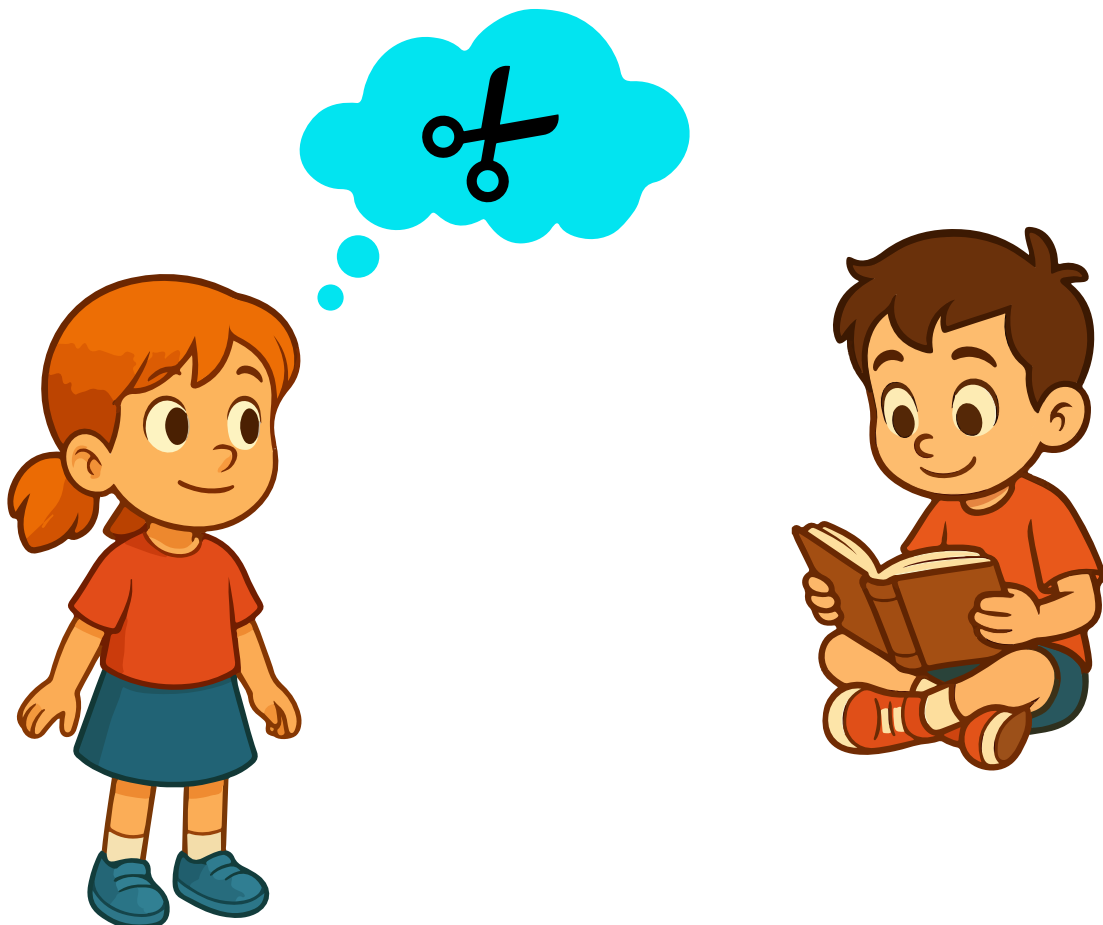
დარცხვენა



3.თამაში: ემოციების კარნავალი
ემოციების ამოცნობა სხეულის ენით და სახის გამომეტყველებით.

ინსტრუქცია

- ამოჭერით ემოციების ბარათები. აურიეთ კარგად და დაარიგეთ თითო-თითო ბარათი მონაწილეებს შორის. მონაწილეები ბარათს სხვებს არ აჩვენებენ.
- მხოლოდ სახის მიმიკითა და სხეულის ენით გამოხატავენ ამ ემოციას.
- დანარჩენი მონაწილეები ცდილობენ გამოიცნონ, რა ემოციას განასახიერებს მონაწილე
- მონაწილეები რომლებიც გამოიცნობენ ემოციას, იღებენ ერთ ქულას, ხოლო განმასახიერებელი იმდენ ქულას, რამდენი მონაწილეც გამოიცნობს მის ემოციას.
- თამაში შეიძლება გაგრძელდეს, იმდენი წრე რამდენიც მოთამაშეებს მოუნდებათ



დავალება: როგორ გრძნობენ თავს პერსონაჟები?

 რა უნდა გააკეთო?

შენ უკვე გაქვს ბარათები, რომელზეც გამოსახულია ემოციები.

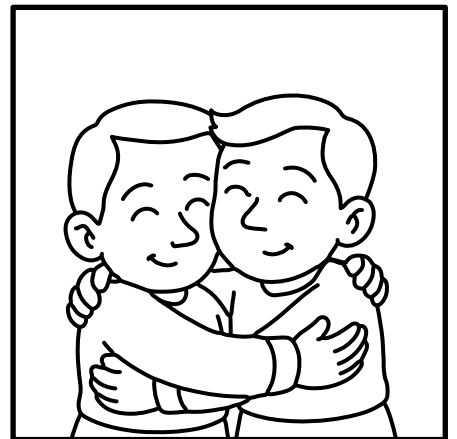
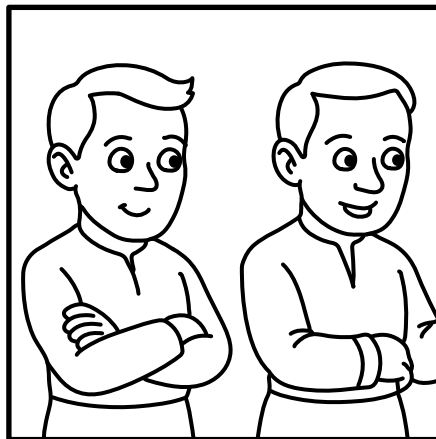
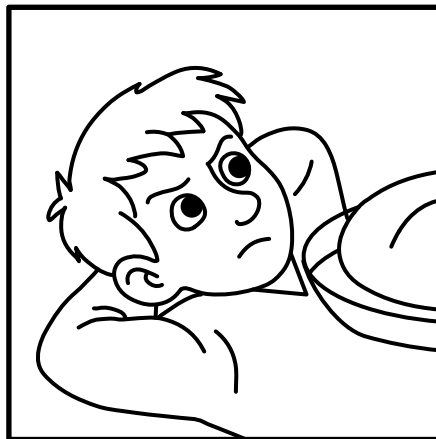
თითოეულზე - ერთი ემოცია:

სიხარული, შიში, სევდა, გაბრაზება, გაკვირვება, სიყვარული.

მოცემული გაქვს ზღაპრის პერსონაჟების ემოციების ბარათები.

შენი ამოცანაა:

- დააკვირდე პერსონაჟების ბარათს
- აირჩიე შესაბამისი ემოციის ბარათი, რომელიც ერგება პერსონაჟის ემოციას
- თითოეული ზღაპრის პერსონაჟს შეუსაბამე მისი შესაფერისი ემოცია დაასაბუთე: რატომ ფიქრობ, რომ ამ ემოციას გამოხატავს? რა სახე აქვს? როგორ უყურებს? რას აკეთებს?



ბგერების საოცრებათა საყუარო



შენ წინაშეა ქართული ანბანის ჯადოსნური ბარათები!

ამ ბარათებზე გამოსახულია ასოები და ისეთი სურათები, რომელთა სახელებიც სწორედ ამ ასოებით იწყება.

სათითაოდ დაათვალიერე ყველა ბარათი და მოძებნე სწორი წყვილი:

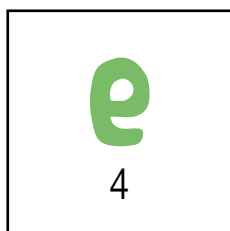
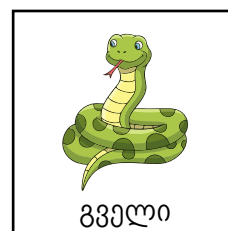
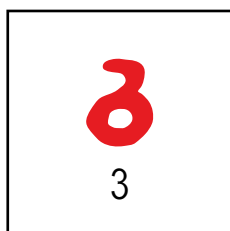
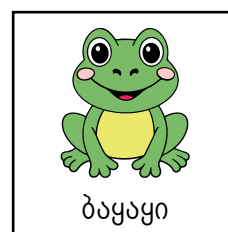
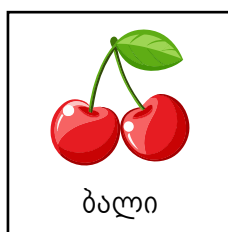
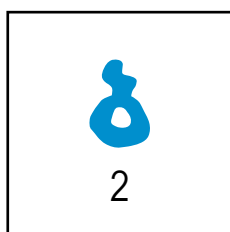
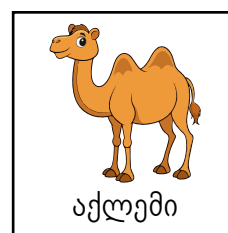
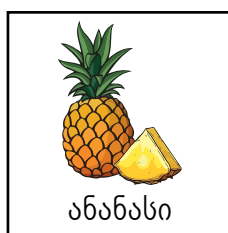
🎯 თითო სურათის პირველი ასო უნდა ემთხვეოდეს იმ ასოს, რომელთანაც დააწყვილებ!

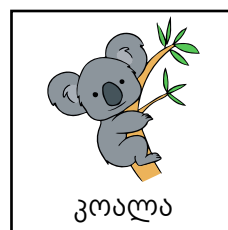
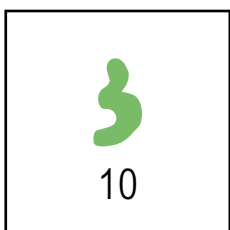
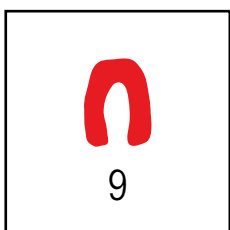
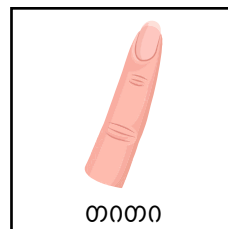
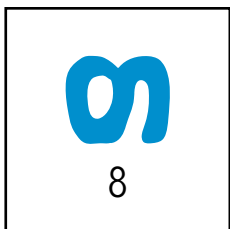
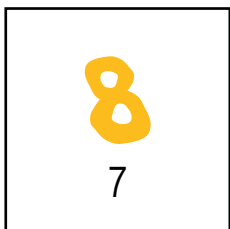
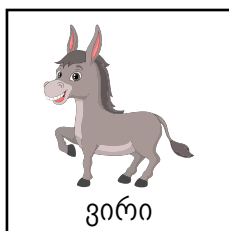
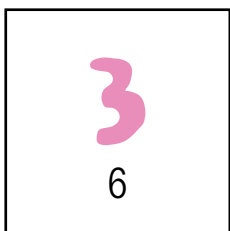
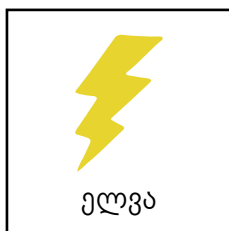
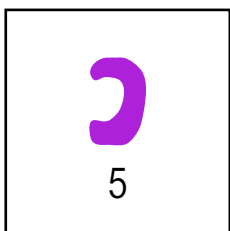
✅ მაგალითი:

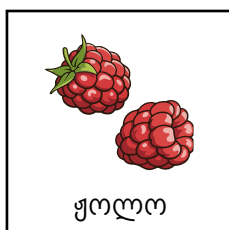
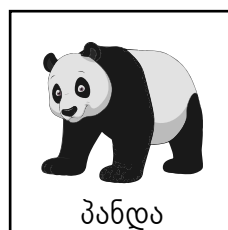
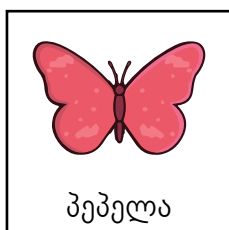
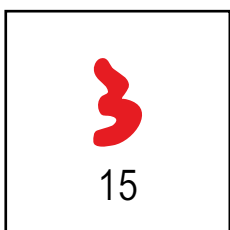
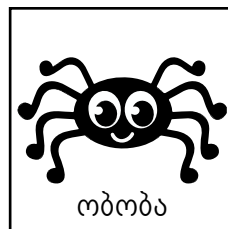
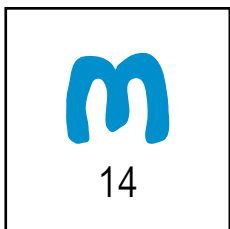
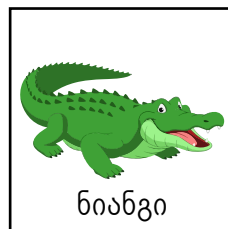
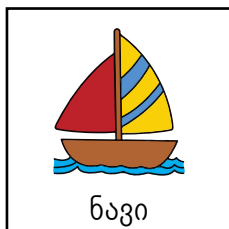
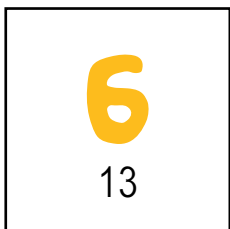
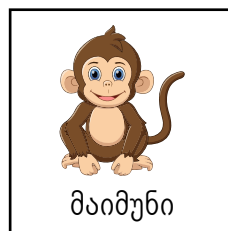
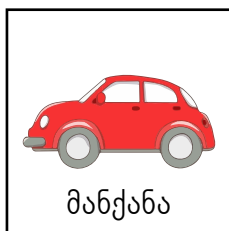
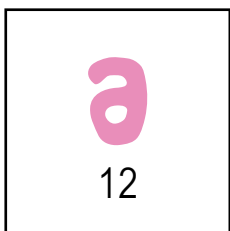
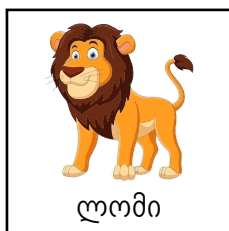
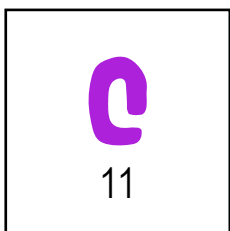
🍍 ანანასი — მის დასაწყვილებლად მონახე ასო-ბგერა ა

🦔 ზღარბი — შეუწყვილე ასო-ბგერა ზ

ბარათები დანომრილია ანბანის მიხედვით და მზად არის ამოსაჭრელად — შეგიძლიათ ითამაშოთ, დააწყვილოთ, დაალაგოთ ანბანის რიგითობით, ან შექმნათ სიტყვების კედელი.









რ

17



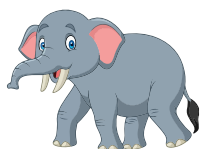
რუკა



რწყილი

ს

18



სპილო



სელაპი

ტ

19



ტაქსი



ტახი

უ

20



უთო



ურჩხული

ფ

21



ფიფქი



ფლამინგო

ქ

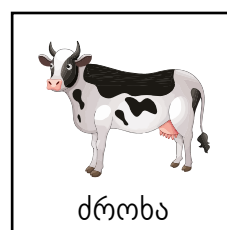
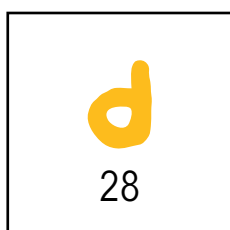
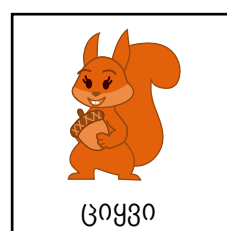
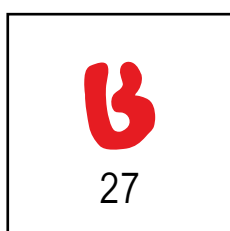
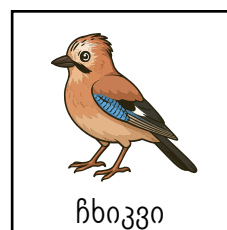
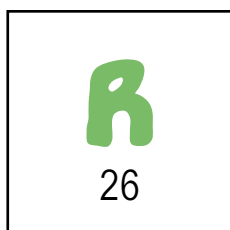
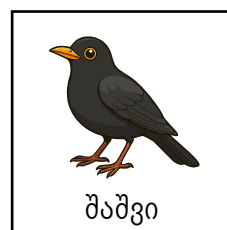
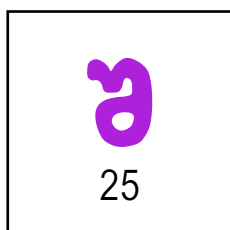
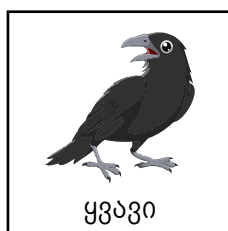
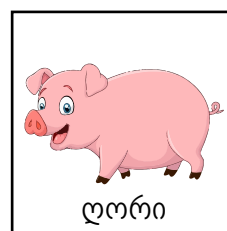
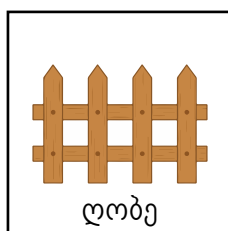
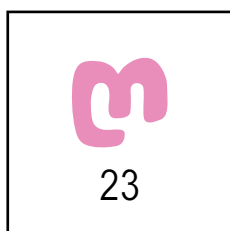
22

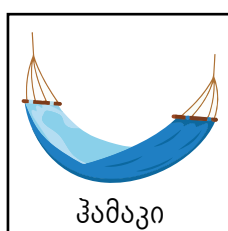
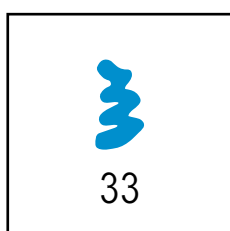
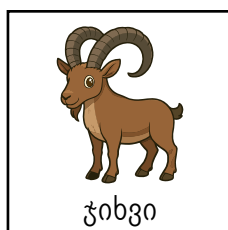
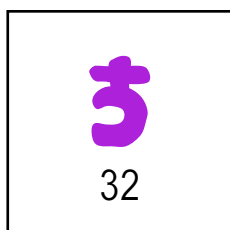
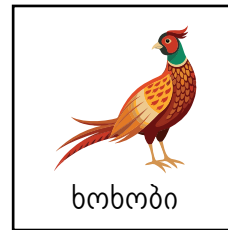
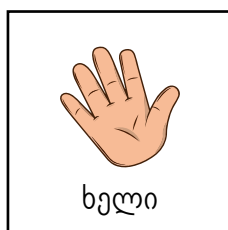
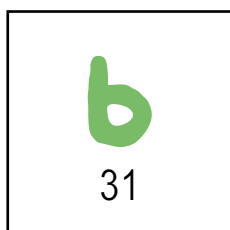
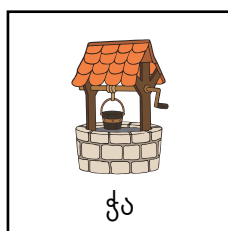
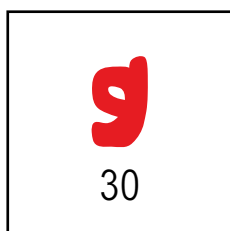
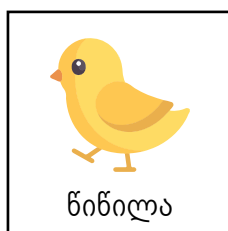
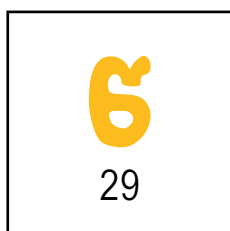


ქამარი



ქათამი





თამაში: მოყევი შენი სახელის ამბავი

✦ ამჯერად შენ ხარ მოთხრობების გმირი! შენს სახელში დამალულია პატარა ამბავი. უნდა იპოვო და მოიფიქრო, რას გეუბნებიან შენი სახელის ასოები.

 ინსტრუქცია:

 მოძებნე ბარათებიდან შენი სახელის თითოეული ასო და შესაბამისი ბარათი, რომელზეც გამოსახულია ის ობიექტი, რომელიც შესაბამის ასოზე იწყება. თუ ასოები მეორდება, ამისათვის მოცემულია რამდენიმე ობიექტი (იხილე ბარათები) (მაგალითად: ნინი → ნ, ი, ნ, ი)

 თითოეულ ასოს შეურიე შესაბამისი სურათი ბარათებიდან (ნ – ნიანგი, ი – იაგუარი, ნ - ნავი, ი - იუპიტერი)

 ახლა მოიფიქრე მოკლე, მხიარული, ზღაპრული ამბავი, სადაც ყველა ეს სურათი გამოჩნდება.

დავალება: არეული ასოები – იპოვე სიტყვა!

 ინსტრუქცია:

ქვემოთ მოცემულია არეულად დაწერილი ასოები. დააკვირდი კარგად და იფიქრე, რომელი სიტყვა იმალება ამ ასოებში? როცა მიხვდები – დაწერე სწორი სიტყვა ან დაახატე!

დ ი ზ ა რ ა პ

--	--	--	--	--	--	--

მ ა ვ ი ბ ა

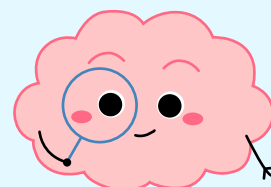
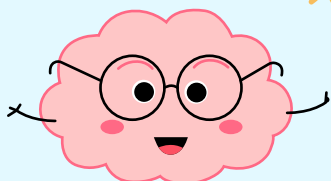
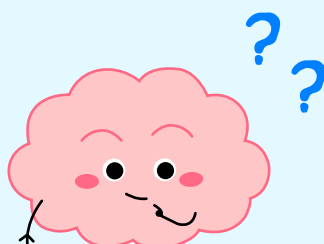
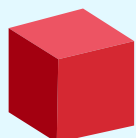
--	--	--	--	--	--

ო თ უ

--	--	--



სპინის ანოზი



🎯 მიზანი: გამოიყენე ორივე ხელი ერთდროულად, რათა აამუშაო შენი ტვინის ორივე მხარე.

● საგარჯიშო 1: გულის ფორმა

დავალება: ორივე ხელით დახაზე ერთდროულად გულები ისე, რომ დაიწყო შიგნიდან და გადაატარო ხაზები გარეთ, სარკისებურად.



● საგარჯიშო 2: სპირალები

დავალება: ორივე ხელით ერთდროულად დახაზე სპირალები შიგნიდან გარეთ და შემდეგ გარედან შიგნით.



კონცენტრაციის სავარჯიშო: დააკვირდი ორივე სურათს, თითქოს ორივე ერთნაირია, მაგრამ რაღაც პატარა განსხვავებები არის, იპოვე განსხვავება და შემოხაზე ის.





სიბნელის ჰუთხა



მითი და ლჷპაჷი ჯანთუი მითოლოგიაში

რა არის მითი?

მოგესალმებით, პატარა მეგობრებო! დღეს ვისაუბრებთ მითების შესახებ. მითი არის ძველი დროის მოთხრობა, რომელიც გვიყვება, როგორ გაჩნდა სამყარო, ადამიანები, ცხოველები და ბუნების მოვლენები. მითებით ძველი ხალხი ხსნიდა, როგორ მუშაობს სამყარო და რატომ ხდება სხვადასხვა მოვლენები.

მითებში ხშირად არიან:

- ღმერთები და ღვთაებები
- გმირები, რომლებსაც აქვთ განსაკუთრებული ძალები
- უცნაური არსებები, როგორიცაა დევეები, გველეშაპები და სხვ.

მითები საინტერესოა, რადგან ისინი გვიჩვენებენ, როგორ ფიქრობდნენ და რა სწამდათ ჩვენს წინაპრებს, დიდი ხნის წინ.

ლჷპი ჯანთუი მითოლოგიაში და ზოჯანჯუი

ქართულ მითოლოგიაში და ზღაპრებში დევი არის ძალიან დიდი და ძლიერი არსება. აი, როგორია დევი:

როგორი გამოიყურება ლჷპი?

- დევი არის უზარმაზარი, ადამიანზე ბევრად დიდი და მაღალი
- მას აქვს რამდენიმე თავი: ზოგიერთ ზღაპარში 3, 7, 9 ან მეტიც კი!
- დევს აქვს გრძელი წვერი და თმა
- ის ძალიან ძლიერია და შეუძლია მძიმე ქვების აწევა და ხეების მოგლეჯა

საეცხოვროგს ლჷპი?

დევეები ცხოვრობენ მაღალ მთებში, ღრმა ხეებში, გამოქვაბულებში, ან ციხე-კოშკებში. ხშირად, მათ აქვთ დიდი განძი: ოქრო, ვერცხლი და ძვირფასი ქვები.

ლუჯაოს ჩუქაჩი

- დევები ხშირად იტაცებენ მზეთუნახავ ქალებს
- ზოგი მათგანი ადამიანებსაც ჭამს
- ისინი დღისით ნადირობენ, ხოლო ღამით იძინებენ
- დევებს აქვთ ჯადოსნური ნივთები, როგორიცაა სარკე, რომელიც ყველაფერს აჩვენებს

პოჩაჩი და ლუჯაჩი

ქართულ ზღაპრებში გმირები ებრძვიან დევებს, რათა:

- გაათავისუფლონ მზეთუნახავები
- დაიბრუნონ მოპარული მზე, მთვარე ან ვარსკვლავები
- დაიცვან თავიანთი სოფელი ან ქალაქი
- მოიპოვონ განძი

ცნობილი ზოჯაჩი ლუჯაჩის შესახებ

1. "ასფურცელა" - ზღაპარი გმირზე, რომელიც დევებს ებრძვის
2. "გურია და დევი" - ზღაპარი მოხერხებულ ბიჭზე, რომელიც დევს ამარცხებს
3. "ნაცარქექია" - ზარმაცი, მაგრამ მოხერხებული გმირის შესახებ, რომელიც დევს გააცურებს

რას გვასწავლის ლუჯაჩის შესახებ ზოჯაჩი?

ზღაპრები დევების შესახებ გვასწავლის, რომ:

- გონიერება ხშირად ძალაზე უფრო მნიშვნელოვანია
- სიმამაცე და გამბედაობა გვეხმარება სიძნელეების დაძლევაში
- არასოდეს უნდა დავნებდეთ, თუნდაც მტერი ძალიან დიდი და ძლიერი იყოს

ახლა, როცა იცით, რა არის მითი და ვინ არიან დევები, შეგიძლიათ თქვენც მოიფიქროთ საკუთარი ზღაპარი დევების შესახებ!

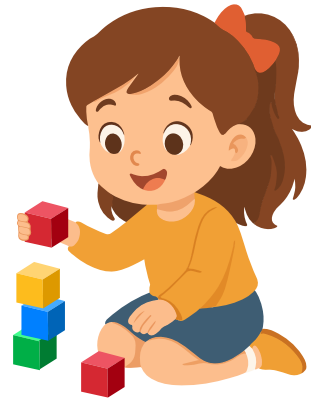


სმარტ სმარტი

წიგნებით და თამაშებით ჰაზადავით სოციალურ პრაქტიკულ 4-6 წლის ბავშვებისთვის.

რას გავაკეთებთ?

- წავიკითხავთ ისტორიებს – ვისწავლით აზროვნებას და ემოციების მართვას
- ვითამაშებთ თამაშებს – ლოგიკა, კრეატიულობა, კონცენტრაცია
- ვიმსჯელებთ – პერსონაჟებსა და საკუთარ ემოციებზე



ზაფხუმი

- სკოლისთვის მომზადება სტრესის გარეშე
- კომუნიკაციის და კონცენტრაციის გაუმჯობესება
- კრიტიკული აზროვნება და ემოციების მართვა

- გაკვეთილები – კვირაში ერთხელ, შაბათს ან კვირას
- თვეში – 4 გაკვეთილი
- მისამართი: სოლოლაკი, მუსხელიშვილის ქ. 10
- რეგისტრაცია: forms.gle/mooknwjPC1JYg3CD6

**ახალი ზაფხულია
დაჩაგვისკრიფით ეროვნულ!**

დაასკანარე



კრიტიკული
აზროვნების
სკოლა

დაგვიკავშირდით:
595751122



სომეხისა და მხიარულების სუპერ ძალა



შენ უკვე გახდი ნაცარქექიას ორდენის მემბრაპრე...
მაგრამ ცის რკალში კიდევ ერთი — საიდუმლო ორდენიც იმალება.

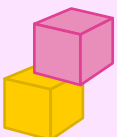
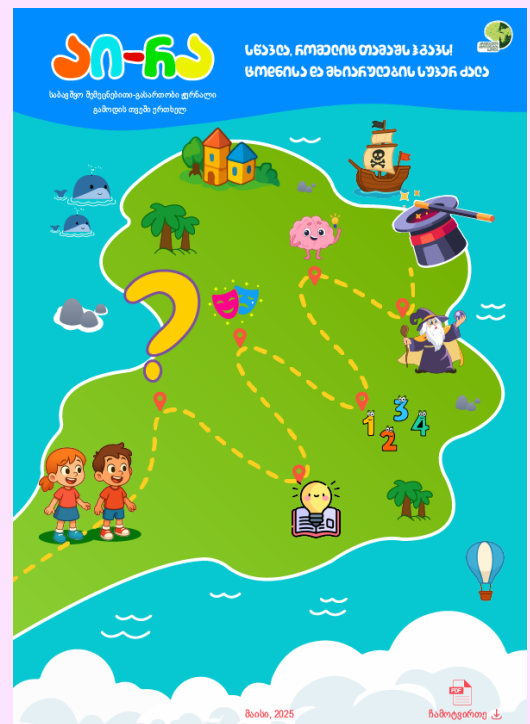
ის იწყება იქ,
სადაც ბგერები ცეკვავენ და ასოები მღერიან.
საიდუმლო ტყეში დამალულია უძველესი სამყარო —
სადაც ყველა ამბავი 33 ცოცხალი ბგერისგან იბადება.

ეს ბგერები ცოცხლობენ —
ზოგი ქრის, ზოგი იწვის, ზოგი ფრთხილად ჩურჩულებს.
და როგორც კი ისინი სწორი რიგითობით ეწყობიან,
იქმნება საოცარი სიტყვების სამყარო...



ახლა კი თავსატეხი უნდა გამოიცნო და
აი-რას დაეხმარო.
გაშიფრე კოდი და იპოვე მომდევნო
ჯადოსნური ორდენის სახელი!

3 მინიშნება და გამოიცანი ზღაპარი:
ბიჭი, ხარი, წყალი
ქ რ წ ა ი ა



გახდი „აი-რა“ს სუპერ ძალის მატარებელი და მოიწვიე მეგობრები
“აი-რა“ს გამომწერთა კლუბში.