***დამატებითი საგანმანათლებლო და სააღმზრდელო* *მომსახურების ჩამონათვალი და აღწერილობა***

***1. სკოლას უფლება აქვს, შესთავაზოს მოსწავლეებს ეროვნული სასწავლო გეგმით გათვალისწინებული დამატებითი საგანმანათლებლო და/ან ეროვნული სასწავლო გეგმით გაუთვალისწინებელი საგანმანათლებლო და სააღმზრდელო მომსახურება.***

***11. დამატებითი საგანმანათლებლო და სააღმზრდელო მომსახურება ხელს უნდა უწყობდეს ზოგადი განათლების ეროვნული მიზნებისა და. შესაბამისად, ეროვნული სასწავლო გეგმით განსაზღვრული მიზნების მიღწევას.***

***2. ეროვნული სასწავლო გეგმით გათვალისწინებული/გაუთვალისწინებელი დამატებითი საგანმანათლებლო და სააღმზრდელო მომსახურება შეიძლება იყოს მოსწავლისთვის შეთავაზებული ფაკულტატურული ან სავალდებულო საგნის სახით:***

***ა) დამატებით სავალდებულო საგანზე დასწრება აუცილებელია კონკრეტული სკოლის/კლასის ყველა მოსწავლისათვის;***

***ბ) დამატებით ფაკულტატურულ საგანს (წრეს) მოსწავლეები სურვილის მიხედვით ირჩევენ/ესწრებიან;***

*4. ეროვნული სასწავლო გეგმით გათვალისწინებული ან გაუთვალისწინებელი დამატებითი საგანმანათლებლო და სააღმზრდელო მომსახურების შესათავაზებლად სკოლამ უნდა განსაზღვროს:*

*ა) დამატებითი საგანმანათლებლო და სააღმზრდელო მომსახურების ჩამონათვალი;*

*ბ) დამატებითი საგანმნათლებლო მომსახურების სახე (ფაკულტატური/ სავალდებულო);*

*გ) თითოეული დამატებითი საგნისათვის სკოლის მიერ შემუშავებული სასწავლო გეგმა (თუ ასეთი გეგმა არ არის ეროვნული სასწავლო გეგმის საგნობრივ პროგრამებში);*

*დ) სასკოლო სასწავლო გეგმით გათვალისწინებული დამატებითი სავალდებულო საგნის/ საგნების შეფასების პრინციპები.*

*5. დამატებითი სავალდებულო საგნის სასწავლო გეგმა უნდა მოიცავდეს:*

*ა) საგნის სწავლების მიზნებს (სადაც ჩამოყალიბებული იქნება, თუ რა ცოდნის, უნარ-ჩვევებისა და დამოკიდებულებების შეძენას ითვალისწინებს ეს კურსი);*

*ბ) შეფასების პრინციპებს (ქულა, ჩათვლა); გ) საჭირო საგანმანათლებლო რესურსების ჩამონათვალს.*

***6. დამატებითი საგანმანათლებლო და სააღმზრდელო მომსახურებისთვის საათების კონკრეტული ოდენობა ეროვნული სასწავლო გეგმით განსაზღვრული არ არის. სკოლამ, ასეთი სახის მომსახურების შეთავაზების შემთხვევაში, თავად უნდა განსაზღვროს იგი. სასკოლო სასწავლო გეგმაში. დამატებითი საგნების გათვალისწინებისას სკოლამ ყურადღება უნდა მიაქციოს იმას, რომ მოსწავლეებს სათანადოდ დასვენებისა და კვების საშუალება ჰქონდეთ.***

***ეროვნული სასწავლო გეგმით გათვალისწინებულ სავალდებულო საგნებში დამატებითი საგანმანათლებლო მომსახურების ჩამონათვალი***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *№* | *საგანი* |  | VI | VII | VIII | X |  | XI | *მასწავლებელი* |
| 1 | **მათემატიკა** |  |  |  | **1 სთ** |  |  |  | **ბადრი ფუტკარაძე** |
| 2 | **ბიოლოგია** |  |  |  |  |  |  | **1 სთ** | **ინგა გაბიტაძე** |
| 3 | **ისტორია** |  |  |  |  | **1 სთ** |  |  | **მაია დუმბაძე** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ***ს უ ლ*** |  |  |  | **2** |  |  |  | ***3 სთ*** |

***ფაკულტატურული მომსახურების ჩამონათვალი და აღწერილობა***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | *დასახელება* | *კლ.* | *დღე* | *მასწავლებელი* |
| *1* | ***„თეატრალური***  ***დასი“*** | I - VII | ოთხშაბათი  პარასკევი | ხათუნა ძნელაძე |
| *2* | ***ეკო-კლუბი***  ***“ “*** | **V - XI** | ორშაბათი | ქრისტინე ჩავლეიშვილი |
| *3* | ***ლიტერატურული კლუბი***  ***„ცისკარი“*** | V-XII | სამშაბათი | ლალი ოსანაძე |
| *4* | ***„თვალსაწიერი“***  ***ა) მხატვრული კითხვა,მეტყველების განვითარება***  ***ბ) საინტერესო ამბების***  ***სამყაროში***  ***გ) თავისუფალი აქტივობა „მე და ჩვენ“*** | I-VII | ორშაბათი  სამშაბათი  ოთხშაბათი  ხუთშაბათი  პარასკევი | როგნეტა ციციანი  მადონა მახარაძე  თეა ვაშაყმაძე |
| *5* | ***ექიმის რჩევები***  ***„სიცოცხლის ძალა ჯანმრთელობაშია“*** | I – XII | ყოველი კვირის  პარასკევი | ექთანი: ციცინო ჩალოღლი |

***1) ფანტაზია და მარჯვე ხელები“***

***I-IV კლასები***

***მ ი ზ ა ნ ი :*** წარმოსახვის, შრომითი და საკომუნიკაციო ემოციური და გონებრივი სფეროს განვითარება, პატივისცემა საკუთარი და სხვისი ნაშრომების მიმართ. სწავლობენ ნამუშევრების შექმნას შთაბეჭდილებების მეშვეობით, ხატავენ ფანტაზიით შექმნილი გარემოსა და სიუჟეტებს. გამოუმუშავდებათ სხვადასხვა სამუშაოს დაგეგმვისა და შესრულების სურვილი, შეძლებენ სხვადასხვა მასალის გამოყენებით დაამზადონ ჩარჩოები, კალმები, სურები და სხვა.

***V-VI-VII - კლასებისთვის***

***მ ი ზ ა ნ ი :*** შესძლონ ასახონ ნამუშევარში თავიანთი გრძნობები და იდეები, თავისი ცხოვრების მნიშვნელოვანი, საინტერესო მომენტები. შექმნან ერთობლივი ნამუშევარი. გამოსცენ ნამუშევარში საკუთარი იდეა, ისწავლონ თანამშრომლობა. წარადგინონ ნამუშევრები სასკოლო გამოფენაზე. ისაუბრონ საკუთარი და სხვისი ნამუშევრების მსგავსებასა და განსხვავებაზე. იყვნენ კორექტულნი სხვისი ნამუშევრების შეფასებისას. ისაუბრონ ნამუშევრის (ნაკეთობის) შექმნის მოტივებზე, გამოყენებული მასალის სახეებზე. იმსჯელონ რა იყო წარმატებული და რას გაითვალისწინებენ სამომავლოდ.იყვნენ ტოლერანტულნი განსხვავებული იდეების, სტილის, მიდგომების მიმართ.

***მ ი მ ა რ თ უ ლ ე ბ ე ბ ი***

1. შემოქმედებითობისა და პრაქტიკული უნარ-ჩვევების განვითარება;
2. კომუნიკაცია და ინტერპრეტაცია;
3. ხელოვნების აღქმა კონტექსტში.

***რ ე ს უ რ ს ი:***

ფანქარი, პასტელი, გუაში, ფლომასტერი, პლასტილინი, ცვილი, ფერადი ქაღალდი, მუყაო, სხვადასხვა მასალის კოლოფები, ბუნებრივი და ხელოვნური მასალა (გირჩა, ხის ქერქი, ფესვი, ტოტი, ფოთოლი, ფუჩეჩი, მარცვლეული, ხავსი, ნიჟარა, კაკლის ნაჭუჭი, თხილის ნაჭუჭი, კვერცხის ნაჭუჭი, რკო, ფერადი კენჭები, მძივები, ღილები, დაჭმუჭნული ქაღალდი, პლასტმასი, ლითონი და სხვ.); ფუნჯი, მაკრატელი, წებო და სხვ.

***ტ ე ქ ნ ი კ ა დ ა პ რ ო ც ე დ უ რ ა:***

ძერწვა, აპლიკაცია, კოლაჟი, მოზაიკა, ქაღალდის პლასტიკა; დახევა, დაჭრა, დაწებება, მოდელირება, კონსტრუირება.

***შ რ ო მ ი თ ი ს ა ქ მ ი ა ნ ო ბ ა:***

აღჭურვილობის მოტანა-მოწესრიგება, დავალების ჩანიშვნა, სამუშაო ადგილის დალაგება, დროის ლიმიტის, უსაფრთხოების წესებისა და ჰიგიენის დაცვა.

***მ უ შ ა ო ბ ი ს ს ტ რ ა ტ ე გ ი ა:***

მუშაობა დამოუკიდებლად, მეწყვილესთან, გუნდურად.

***ღ ო ნ ი ს ძ ი ე ბ ე ბ ი:***

სასკოლო ან საკლასო გამოფენა, ზეიმი, ექსკურსიები მუზეუმებში, გალერეებში,

***წ ა რ დ გ ი ნ ე ბ ა:***

ნაცნობი აუდიტორიის წინაშე ნამუშევრის წარდგენა (საუბარი ნამუშევარზე), კითხვების დასმა, პასუხის გაცემა, შთაბეჭდილებების გაზიარება, პატივისცემის გამჟღავნება სხვისი ნამუშევრის და აზრის მიმართ, სხვისი აზრის ყურადღებით მოსმენა, ელემენტარული ტერმინების გამოყენება.

|  |  |
| --- | --- |
| **კლასები** | **სავარაუდო თემები** |
| **I** | ***“შემოდგომა”.***  ***„სკოლა“.***  ***“მხიარული მატარებელი”.***  ***“ახალი წელი”.***  ***“ჩემი ქალაქი/სოფელი” და სხვ.;*** |
| **II** | ***ზაფხულის არდადეგები”***  ***“მეგობრობა”***  ***“სოფელი შემოდგომაზე”***  ***““ახალი წლის ღამე”***  ***“ზამთრის პეიზაჟი”***  ***“შობა”***  ***“აღდგომა”***  ***“ბუნება გაზაფხულზე”***  ***“ცირკში”***  ***“ზოოპარკში”***  ***“ჩემი ეზო”***  ***თემები საკუთარი ფანტაზიის მიხედვით.*** |
| **III** | ***“მხიარული არდადეგები”.***  ***“ზღვაზე”.***  ***“მზის ჩასვლა”.***  ***“შემოდგომის ტყე”.***  ***“საშობაო საჩუქარი”.***  ***“გაზაფხული მოვიდა”.***  ***“ზღაპრული ფრინველი“.***  ***“თეატრში”.***  ***“ოცნების ქალაქი”.***  ***თემები საკუთარი ფანტაზიის მიხედვით; ეპიზოდები და პერსონაჟები მხატვრული ლიტერატურიდან და სხვ.*** |
| **IV** | ***“ზაფხულის ერთი დღე”.***  ***"ზამთრის არდადეგები".“დილა”.***  ***“ჩემი ოჯახი”.***  ***“დაბადების დღე”.***  ***“პეპელა”.***  ***“ჩემი საყვარელი ცხოველი”.***  ***"ჩემი სკოლა".***  ***’’უცნაური საფრენი აპარატი’’ და სხვ. (შეიძლება იყოს ადგილობრივი საწარმოს, ადგილობრივი არქიტექტურული ძეგლის, ადგილობრივი და უცხოური ტრადიციის ამსახველი თემებიც) ასევე თემები საკუთარი ფანტაზიის მიხედვით.*** |
| **V** | ***“მზის ჩასვლა ზღვაში”.***  ***“შემოდგომის/გაზაფხულის წვიმა”.***  ***“რთველი”.***  ***“მშობლიური კუთხე”.***  ***“ქვის ხანის ადამიანი”.***  ***“დინოზავრები”.***  ***“მითოლოგიური გმირები”.***  ***“სემირამიდას დაკიდული ბაღები”.***  ***“საყვარელი ისტორიული გმირი”.***  ***”დედამიწა - ჩემი სახლი”.***  ***”ერთგულება”, "ექსკურსია".*** |
| **VI** | ***“წელიწადის ოთხი დრო”.***  ***“ზღაპრული ბაღი”.***  ***“საყვარელი ფილმის გმირი”.***  ***“ქართული ორნამენტის მოტივები”.***  ***“ლეგენდების სამყარო”.***  ***“სამშობლო”.***  ***“გმირობა”,.***  ***ემბლემა.***  ***ლოგო. დროშა.*** |
| **VII** | ***“საყვარელი ლიტერატურული/ისტორიული გმირი”.***  ***“მითოლოგიური მოტივები”,.***  ***“ლეგენდების სამყარო”.***  ***„მხატვარი და მუზა“***  ***„მშენებლობა“.***  ***თავისუფალი თემები და სხვ.*** |

**შეფასების პრინციპი ჩათვლა**

***თ ვ ა ლ ს ა წ ი ე რ ი***

***ა) მხატვრული კითხვა, მეტყველების განვითარება*** *-*

*მიზნები:* ბავშვები სიამოვნებით ისმენენ და კითულობენ სხვადასხვა ტიპის ლიტერატურას, ნაწარმოებებს,საყვარელი პოეტების ლექსებს ქართულ და უცხოურ ენებზე, რომლებიც ხელს უწყობს გააზრებული კითხვის უნარ-ჩვევების გამომუშავებას, ბავშვების წარმოსახვითი და შემოქმედებითი უნარის განვითარებასა და *თ ვ ა ლ ს ა წ ი ე რ ი ს* გაფართოებას.

განვუვითაროთ მოსწავლეებს თვითშემეცნების, რეფლექსური აზროვნების უნარი, რაშიც უსაზღვრო შესაძლებლობებს აძლევს მხატვრული კითხვა. პიროვნების თვითგანვითარების სტიმულის გასაღვიძებლად გადამწყვეტი მნიშვნელობა აქვს კითხვის ხასიათს (ანუ რაზე მახვილდება ყურადღება კითხვის დროს).

მოსწავლეები სხვადასხვა სახალისო შემოქმედებითი ხერხებით, თავიანთი წარმოდგენებისა და დამოკიდებულებების შესაბამისად, გარდასახავენ ლიტერატურულ გმირებს. ისინი თავად გახდებიან საინტერესო აღმოჩენების მონაწილენი, რაც გააძლიერებს ინტერესს წიგნის მიმართ და დაარწმუნებს მათ წიგნის კითხვის საჭიროებაში.

უვითარდებათ ის სულიერი ძალები, რომლებიც ადამიანის შესაძლებლობების ზრდას შეუწყობს ხელს, უღვივდებათ მოსწავლეებს თვითგანვითარებისაკენ სწრაფვა, რაც აამაღლებს მათ მოტივაციას, ეს კი უმნიშვნელოვანესი წინაპირობაა წარმატებული პიროვნების ფორმირებისთვის.

***ბ) საინტერესო ამბების სამყაროში****-* ბავშვებს მოაქვთ სხვადასხვა

საინფორმაციო საშუალებებით მოძიებული მათთვის საინტერესო მასალები და ახდენენ აზრთა ურთიერთგაცვლას. ***გ) თავისუფალი პროგრამა „მე და ჩვენ“*** -მოსწავლეები იკრიბებიან, თვითონვე ირჩევენ სასაუბრო თემას, წამყვანსა და არჩეული თემის ირგვლივ მართავენ თავისუფალ დისკუსიებს.

**პ რ ო გ რ ა მ ა**

**(სამი დონე)**

**I დონე - I\_II კლასი**  
 პროგრამის მიზანი  
*• მიიღონ სიამოვნება კითხვის დროს;   
• შეიყვარონ წიგნი;  
• სხვადასხვა ტიპის ლიტერატურის გაცნობით ირწმუნონ, რომ კითხვა არის საინტერესო და აუცილებელი;  
• შეიძინონ აქტიური მსმენელების უნარ-ჩვევები;   
• იაზროვნონ კრიტიკულად და დასვან კითხვები;   
• გაეცნონ ანბანს სახალისო და ინტერაქტიული სავარჯიშოებით;   
• ამოიცნონ ასოები;   
• გაიმდიდრონ ლექსიკური მარაგი;   
• გაიგონ, გაიაზრონ, გააანალიზონ მოსმენილი მასალა.*

**II დონე - III-IV კლასი**

***პროგრამის მიზანი***  
• იკითხონ სიამოვნებით, კარგად გაიგონ წაკითხულის შინაარსი;  
• გაიგონ სიტყვების მნიშვნელობა სხვადასხვა კონტექსტში;

• გაიმდიდრონ ლექსიკური მარაგი;   
• ისწავლონ სხვადასხავა ტიპის ტექსტების გააზრებული კითხვა;   
• აღიქვან და გაიგონ წაკითხული მთლიანად;  
• იაზროვნონ კრიტიკულად და თავისუფლად დასვან კითხვები;   
• შეძლონ ინფორმაციის ახსნა-განმარტება საკუთარ ცოდნასთან ინტეგრაციის საფუძველზე;   
• დაინახონ განსხვავება რეალისტურსა და შეთხზულ ნაწარმოებებს შორის;   
• გამოხატონ საკუთარი ემოციები და განწყობა ნაწარმოებებთან და გმირებთან დაკავშირებით;  
• თავისუფლად გაიგონ, გაიაზრონ და გააანალიზონ წაკითხული ნებისმიერი ნაწარმოები.

**III- დონე V-VIII კლასი**

***პროგრამის მიზანი***

• იკითხონ სიამოვნებით და დაძაბულობის გარეშე;  
• გაიგონ წაკითხულის მთავარი იდეა, ძირითადი აზრი;  
• აღიქვან ნაწარმოების ან პერსონაჟის განწყობა;  
• გამოიტანონ დასკვნა საკუთარი ცოდნისა და ტექსტში მოცემული ფაქტების დაკავშირების საფუძველზე;  
• გაიგონ ნაწარმოებში მომხდარი ამბის, მოვლენის, აგრეთვე პერსონაჟის მდგომარეობის ან მოქმედების მოტივი;  
• გაარჩიონ ერთმანეთისგან ვარაუდი და ფაქტი;  
• ლოგიკურად ჩამოაყალიბონ და საკუთარი აზრი გამოთქვან წაკითხულთან დაკავშირებით;   
• გამოავლინონ მხატვრულ-ლიტერატურული ჟანრების - ზღაპრის, იგავის, ლექსის, მოთხრობის, ნოველის, პოემის, ისტორიული, სათავგადასავალო, აგრეთვე საინფორმაციო ხასიათის ტექსტების სპეციფიკის ცოდნა;  
• გაიაზრონ წაკითხული კრიტიკულად და გამოხატონ საკუთარი ემოციები და განწყობა ნაწარმოებებთან და გმირებთან დაკავშირებით;  
• თავისუფლად გაიგონ, გაიაზრონ და გააანალიზონ ნებისმიერიწაკითხული ნაწარმოები. ***სასწავლო მასალა:***  
 წიგნები, სხვადასხვა ტიპის ლიტერატურა, ფლომასტერები, რვეულები, ფურცლები და სხვა საჭირო ნივთები. ***შეფასების პრინციპი -ჩათვლა***

***3) ჯანმრთელობა***

***(სიცოცხლის ძალა - ჯანმრთელობაშია) სთავაზობს მომსახურებას მიმართულებების მიხედვით***

**I-XII კლასები**

***1) - მიმართულება /ჯანსაღი კვება/***

ა) გონებისათვის აუცილებელი პროდუქტები ბ) წიწიბურა, როგორც მკურნალი.

გ) რძე - უნივერსალური პროდუქტი. დ) ვაშლის მაგიური ძალა.

ე) ფეიხოა ებრძვის გრიპს, ამაღლებს იმუნიტეტს.

ვ) უზმოზე ხილი კანს ასუფთავებს. ზ) როგორ ვიკვებოთ ზამთარში.

თ) სწორი დღის რეჟიმი.

***2) - მიმართულება / სასარგებლო რჩევები/***

ა) გინდათ გქონდეთ კარგი მეხსიერება? ბ) კაშკაშა მზე გაცილებით საშიშია, ვიდრე გვგონია, გ) რატომ ვცივდებით ზამთარში. დ) როგორ მოვუაროთ პირის ღრუს. ე) ჩაი - კბილის მკურნალი.

***3) დაეხმარეთ ხელებს***

ა) ჭუჭყიანი ხელები და პარაზიტული დაავადებები.ბ) რა იწვევს ყელის ტკივილს.

გ) წყლის დალევასაც ცოდნა უნდა. დ) დიდხანს ღეჭეთ ლუკმა და დაიცავით

***4) თეატრალური დასი*  
 „სამყარო, სამყაროში’’**  
 თეატრს აქვს განსაკუთრებული თვისება  
ამდენად თეატრალური შემოქმედება განუყოფელია პედაგოგიკისაგან. ბავშვი პირველად თოჯინების თეატრში ეზიარება პროფესიონალურ ხელოვნებას. აქ ხდება მისი გემოვნების, სილამაზის, აღქმის ჩამოყალიბება, ესთეთიკური განცდების, ემოციების ცოცხალი გამოხატულება. აქ სწავლობენ ცხოვრების ანაბანას. აკვირდებიან ცოცხალი ქცევით გამოვლენილ გმირთა ხასიათებს. შემდეგ გაკვეთილზე მასწავლებელთან ერთად აანალიზებენ ნანახს, შთაბეჭდილებებს ერთმანეთს უზიარებენ. ეს მეთოდი ამართლებს. თავიანთ განცდებს ბავშვები ნახატებშიც აქსოვენ. მოეწყობა ნახატების გამოფენა. ეს მასალა მოწმობს რომ პატარები კარგად ხვდებიან ამა თუ იმ პიესის ჩანაფიქრს. მათ საკუთარი სათქმელი აქვთ, რომელიც სავსეა სიყვარულით, რომანტიკული გატაცებებით, იმ ძალით, რაც ყველანაირ სირთულეს გადაალახვინებს. ხოლო ის ვინც თეტრში დადის, თანდათანობით სწვდება, იმ საიდუმლოს რომელსაც, ხელოვნების დაშიფრული სიბრძნე ქვია.  
 ასე რომ ეს არის სამყარო სამყაროში.

***I-IV კლასები***

***მ ი ზ ა ნ ი :***შექმნას განწყობა, წარმოსახვა, აღძრას განსაკუთრებული შეგრძნებები, გონებრივი სფეროს განვითარება, პატივისცემა საკუთარი და სხვისი შესრულებულის მიმართ. მეტყველებასთან დაკავშირებული კომპლექსების აღმოფხვრა და განვითარება. ტემბრის,ინტონაციის დახვეწა. სწავლობენ გუნდურ მუშაობას მინი ეტიუდებიდან და მეტყველების გაკვეთილებიდან.გამოუმუშავდებათ სხვადასხვა სამუშაოს დაგეგმვისა და შესრულების სურვილი, შეძლებენ სხვადასხვა ლიტერატურის (ზღაპრის) გამოყენებით წარმოადგინონ მინი დიალოგი.

***V-VI-VII-VIII კლასებისთვის***

***მ ი ზ ა ნ ი :*** შესძლონ ასახონ ეტიუდებში თავიანთი გრძნობები და იდეები, თავისი ცხოვრების მნიშვნელოვანი, საინტერესო მომენტები. შექმნან ერთობლივი მინი სპეკტაკლი. ისწავლონ თანამშრომლობა. წარადგინონ სპეკტალი სასკოლო ღონისძიებაზე. დახვეწონ მეტყველებასთან დაკავშირებული პრობლემები. დაეუფლონ ენის გასატეხებს, ლექსებს, პროზებს. ისაუბრონ თეატრზე და მის ისტორიაზე. იყვნენ კორექტულნი სხვის მიერ წარმოდგენილი ჩვენების შეფასებისას. ისაუბრონ სპექტაკლის,ეტიუდის დადებით და უარყოფით მხარეებზე, შექმნის მოტივებზე, გამოყენებული ლიტერატურის შესახებ. იმსჯელონ რა იყო წარმატებული და რას გაითვალისწინებენ სამომავლოდ.იყვნენ ტოლერანტულნი განსხვავებული იდეების, სტილის, მიდგომების მიმართ. ისაუბრონ მეტყველებასთან დაკავშირებული პრობლემების აღმოფხვრის საშუალებებზე.

***რ ე ს უ რ ს ი: ორი ცალი რვეული, კალამი, ფანქარი. სპექტაკლიდან გამომდინარე საჭირო რეკვიზიტი და სამოსი.***

***~ტექნიკა და პროცედურა:***

პირის აპარატის ვარჯიში, დიაფრაგმის ვარჯიში, მოდუნების ტექნიკა, აფექტურად ეტიუდის შესრულება, სხვადასხვა როლის, მიმიკის, ხასიათის მორგება.

***შრომითი საქმიანობა:***

აღჭურვილობის მოტანა-მოწესრიგება, დავალების ჩანიშვნა, სამუშაო

ადგილის დალაგება, დროის ლიმიტის, უსაფრთხოების წესებისა და ჰიგიენის დაცვა.

***მუშაობის სტრატეგია:***

მუშაობა დამოუკიდებლად, მეწყვილესთან, გუნდურად.

***ღონისძიებები:***

პატივისცემის გამოხატვა სხვისი ნამუშევრისა და აზრის მიმართ, სხვისი აზრის ყურადღებით მოსმენა, ელემენტარული ტერმინების გამოყენება. სასკოლო, საკლასო, გამოფენები, ზეიმები, ექსკურსიები თეატრებში, გალერეებში,

***წ ა რ დ გ ი ნ ე ბ ა:***

ნაცნობი აუდიტორიის წინაშე ეტიუდის, დიალოგის წარდგენა. კითხვების დასმა, პასუხის გაცემა, შთაბეჭდილებების გაზიარება,

იმ სავარაუდო სპექტაკლების ჩამონათალი, რომლებიც უნდა ნახონ მოსწავლეებმა, სასწავლო წლის განმავლობაში.  
ჩამონათვალი:  
 საჭიროდ ვთვლი, აქვე წარმოვადგინო თუ რა ხელშემწყობ სტრატეგიებს და დამატებით რესურსებს (როგორც ელექტრონული,ასევე მატერიალური) ვიყებებ მიზნის მისაღწევად.  
 წლის ბოლოს გაიმართება შემაჯამებელი სპეკტაკლი.  
  
\* I-II-III-IV კლასი - სპეკტაკლი „ნაცარქექია“  
  
\* V-VI-VII-VIII კლასი - ნ.დუმბაძის სპეკტაკლი „ბოშები“

**რელაქსაცია ანუ კუნთური დაჭიმულობის მოხსნა**

ადამიანის სამეტყველო აქტიურობის მისაღწევად საჭიროა მისი სათანადო შემზადება, ანუ ადამიანი უნდა გათავისუფლდეს ზედმეტი დაძაბულობისაგან გონებრივადაც და ფიზიკურადაც. ხშირ შემთხვევაში მეტყველების პროცესში ზედმეტად დაძაბულია კისრის, მხრების კუნთები, ქვედა ყბა ან ბაგეები, ღელვის დროს ზოგს ფეხი უკანკალებს, ზოგს ხელი, ზოგს მთელი სხეული. ზოგჯერ იმდენად დაძაბულია მთელი ტანი, რომ ადამიანის ვიზუალური მხარე და მეტყველებაც არაბუნებრიობის ელფერს იძენს, ხშირია შემთხვევა, როდესაც ზედმეტად დაჭიმულია სახის კუნთები და გეგონებათ ადამიანი ნიღაბს ატარებს. ზედმეტი დაძაბულობისაგან ვხვდებით ხელ-ფეხის ხშირ-უმიზნო მოძრაობებს, ან მოსაუბრეს უჭირს ერთ ადგილზე დგომა ან ჯდომა და მისი საქციელი „ცქმუტვას“ წააგავს. აგრეთვე ხშირია თავის, წარბების, სახის კუნთების ზედმეტი გაუმართლებელი მოძრაობები. ყოველივე ეს დაჭიმულობის შედეგია და ხელს უშლის მეტყველების ნორმალურ პროცესს

მსგავსი შემთხვევების თავიდან ასაცილებლად საჭიროა სპეციალური ვარჯიში კუნთების მოდუნებაზე. ოღონდ მოდუნება არ ნიშნავს მათ მოშვებულობას, ინერტულობასა და უმოქმედობას. კუნთების მოდუნება ნიშნავს მათ გათავისუფლებას. ზედმეტი მოდუნება ისეთსავე დაბრკოლებას ქმნის სამეტყველო აქტიურობის მიღწევისას, როგორსაც ზედმეტი დაჭიმულობა. ყველა კუნთის ერთდროულად მოდუნება შეუძლებელია. ერთი კუნთის მოდუნების შემთხვევაში, ვჭიმავთ სხვა კუნთებს. კუნთების მოდუნების შეგრძნებას მივაღწევთ იმავე კუნთების სპეციალურად, ხაზგასმით დაჭიმვის შედეგად.

კუნთების მოდუნების სავარჯიშოები სრულდება წოლით, ჯდომითა და დგომით მდგომარეობაში. ვარჯიშდება სახის, კისრის, მუცლის, მხრების, ზურგის, კიდურების კუნთები ცალ-ცალკე და კომბინირებულად.

კუნთების მოდუნების სავარჯიშოებს მიეკუთვნება მეტყველების დროს სხეულის „ძირითადი დგომის“ გამოსამუშავებელი საშუალებები.

#### იგი გულისხმობს ტანის ისეთ მდგომარეობას, როდესაც მკერდი გადაშლილია, ზურგი გამართული და წელს თავისუფლად უჭირავს სხეულის ზედა ნაწილი. დარღვევის დროს კი ზურგი მოხრილია, მკერდი ჩავარდნილი, მუცელი წინ გამოწეული. ასეთი სხეული არა მარტო გარეგნულად არის უშნო შესახედი, არამედ უარყოფითად მოქმედებს სამეტყველო სუნთქვისა და ხმის ფუნქციებზე. გარდა ამისა, სხეულის „ძირითადი დგომის“ გამომუშავების შედეგად სხეულს შეუძლია გაძლოს სტატიური დგომის ან ჯდომის მდგომარეობაში ხანგრძლივი დროის განმავლობაში, ზედმეტი დაღლის შეგრძნების გარეშე. კუნთების მოდუნების სავარჯიშოები

8. დავჯდეთ და მივეყრდნოთ სკამის ზურგს. ხელები დავუშვათ თავისუფლად. ა) დავხუჭოთ თვალები მოჭერილი ქუთუთოებით, შემდეგ მოვადუნოთ ბ) შევჭმუხნოთ წარბები ერთმანეთთან, შემდეგ მოვადუნოთ გ) მოკუმული ბაგეები გავწიოთ განზე,შემდეგ დავუბრუნდეთ საწყის მდგომარეობას დ) მოკუმული ბაგეები წამოვზიდოთ წინ დინგისებურად - დავუბრუნდეთ საწყის მდგომარეობას. ე) გავზიდოთ განზე სახის ყველა კუნთი- „მომღიმარი ნიღაბი” - მოვადუნოთ ვ) შევჭმუხნოთ სახის ყველა კუნთი - „დაღვრემილი ნიღაბი“ - მოვადუნოთ.

9. დავდგეთ მხრების სიგანეზე გაშლილი ფეხებზე, მოვიხაროთ წელში და ჩამოვაგდოთ ზედატანი ისე, რომ მოდუნებული ხელებით შევეხოთ ფეხის თითებს, რიტმულად გადავაქანოთ ზედატანი მარჯვნიდან მარცხნივ, ბოლოს დავუბრუნდეთ საწყის მდგომარეობას.

10. დავჭიმოთ მენჯის კუნთები წელში მოხრასთან ერთად. ზურგის კუნთების შეკუმშვასთან ერთად შევიგრძნოთ ერთი წერტილი წელის არეში. მოვადუნოთ სხეული და შევეცადოთ დავაფიქსიროთ ეს წერტილი. სწორედ ამ წერტილის

დაჭიმვას მოჰყავს სხეული სწორ მდგომარეობაში. იგივე სავარჯიშო შეიძლება შევასრულოთ ჯდომით და წოლით მდგომარეობაში.

11. შეძლებისდაგვარად მოვადუნოთ მთელი სხეული ვერტიკალურ მდგომარეობაში. დავიწყოთ სხეულის ცალკეული ნაწილების დაჭიმვა შემდეგი თანმიმდევრობით: დავჭიმოთ ჯერ ფეხის ტერფები, შემდეგ დაჭიმულობის ტალღა გადმოვიტანოთ მუხლამდე, შემდეგ, დავჭიმოთ ორივე ფეხი მთლიანად, დაჭიმულობის ტალღა გადავიტანოთ დუნდულებზე, შემდეგ დავჭიმოთ წელი, მუცლის პრესი, გულ-მკერდი, მხრები, ხელები, კისერი, სახის ყველა კუნთი. სხეული გაჭიმულია, როგორც ისარი. შემდეგ ერთბაშად მოვწყვიტოთ მთელი სხეული, ჩამოვაგდოთ ზედატანი და მოვიხაროთ მუხლებში. ასევე შეიძლება მოდუნება შევასრულოთ სხეულის ცალკეული ნაკვთების ნაწილების მოშვებით. სავარჯიშო სრულდება ვერტიკალურ და ჰორიზონტალურ მდგომარეობაში.

12. დავდგეთ მხრების სიგანეზე გაშლილი ფეხებით. ხელები თავისუფლად დავუშვათ. ავწიოთ მხრები ზევით - ყურების მიმართულებით, შემდეგ გადავწიოთ უკან და დავუშვათ ქვევით, შემდეგ წამოვზიდოთ წინ და ჩავაგდოთ გულ-მკერდი. შემდეგ ვატრიალოთ მხრები წრიული მოძრაობით. დავუკვირდეთ კუნთების დაძაბულობას და შემდეგ მოვადუნოთ. ზემოთ მოცემული სავარჯიშოები

სასურველია შესრულდეს სპორტულ, მოშვებულ ტანსაცმელში და წინდების ამარა. თითოეული სავარჯიშო შევასრულოთ 3-5 ჯერ.

**სავარჯიშოები:**

1) დავდგეთ სწორად, ფეხები გავშალოთ მხრების სიგანეზე, დავჭიმოთ მუცლის პრესი და დუნდულები, შემდეგ სწრაფად და მსუბუქად ჩავისუნთქოთ ცხვირით. ყურადღების კონცენტრაციას ვახდენთ ტუჩებზე. ნელა ამოვისუნთქოთ ჰაერი ტუჩებს შორის დარჩენილ ვიწრო ნასვრეტში და გონებით დავითვალოთ 10-12-15-მდე. ერთი ხელი დევს მუცელზე, მეორე ნეკნებზე. ხელები ჩასუნთქვისას შეიგრძნობენ თუ როგორ იკუმშება მკერდი და იბერება მუცლის ფარი. ასეთი მდგომარეობა უნდა შევინარჩუნოთ ამოსუნთქვის ბოლომდე, რათა მუცლის პრესი თანდათანობით და რბილად დააწვეს დაცარიელებული დიაფრაგმის თაღს და წაუბიძგოს ზემოთ - ასეთ დროს ჰაერი თანაბარი ჭავლით გამოდის ტუჩებიდან. მუცელი და დიაფრაგმა ნელა ცარიელდება. ამ ვარჯიშისას რეგულატორის როლს ასრულებენ მუცლის პრესის კუნთები. შესაბამისად გაცნობიერებული პროცესი ასე მიმდინარეობს: იკუმშება მუცელი და დუნდულები, ხდება ცხვირით მოკლე შესუნთქვა და ჰაერის ნელი ამოსუნთქვა თვლაზე. მომდევნო ვარჯიშამდე აუცილებელია მცირე პაუზა.

2) ვდგევართ სწორად - ფეხები მხრების სიგანეზე. ხელები დავიწყოთ თეძოებზე. მოკლე და მკვეთრი ჩასუნთქვა - ამოსუნთქვა. ცხვირით ჩასუნთქვის დროს ვკუმშავთ მუცლის კუნთებს, ხოლო ამოსუნთქვას ვახდენთ პირით ხმოვანი ბგერების (ბი-ბე-ბა-ბო-ბუ) თანხლებით. შესაბამისად იშლება მუცლის კუნთებიც. ხელებით ვაფიქსირებთ კუნთების შეკუმშვა-გაფართოებას.

3) გავიმეოროთ 1 სავარჯიშო მჯდომარე მდგომარეობაში. რაც უფრო ხანგრძლივია ამოსუნთქვა, მით უფრო წვრილად და მკვეთრად ხდება ჰაერის გადმოდინება ტუჩებს შორის.

4) ვდგევართ სწორად, ფეხები მხრების სიგანეზე. ხელებითავისუფლადაა ჩამოშვებული. შესუნთქვასთან ერთად ოდნავ წინ გადავიხაროთ და ხელები დავიწყოთ თეძოებზე. თავი აწეულია, მზერა პირდაპირი, ზურგი გამართული. ფიქსირებულ ამოსუნთქვისას წარმოვთქვამთ გაბმულ თანხმოვან ბგერა -ს-ს. ვუბრუნდებით საწყის მდგომარეობას. მნიშვნელოვანია რომ, ვარჯიშის დამთავრებისას მთლიანად არ დაიცალოს ჰაერის მარაგი ანუ დავიტოვოთ ჰაერის მცირეოდენი ნაწილი

5) საწყისი მდგომარეობა წინა სავარჯიშოსი. შესუნთქვასთან ერთად ხელებს ვწევთ მაღლა და ოდნავ ვიხრებით წელში. ამოსუნთქვაზე ნელ-ნელა ვუბრუნდებით საწყის მდგომარეობას. ამოსუნთქვა ფიქსირებულია. წარმოვთქვამთ ერთხელ ბგერა ს-ს ან ვითვლით ხმამაღლა 15-მდე.

6) საწყისი მდგომარეობა იგივე. შესუნთქვასთან ერთად სარტყელისებურად ხელები გადავაჭდოთ გულმკერდს. ფიქსირებული ამოსუნთქვის დროს დავუბრუნდეთ საწყის მდგომარეობას. ამოსუნთქვისას პირიდან გამოვუშვათ ჰაერის ნაკადი ან დავითვალოთ ხმამაღლა 1-15-20-მდე.

7) საწყისი მდგომარეობა იგივე. შესუნთქვასთან ერთად წელში მოვიხაროთ ბოლომდე. ხელები გავშალოთ განზე, ამოსუნთქვისას დავუბრუნდეთ საწყის მდგომარეობას. ფიქსირებულ ამოსუნთქვაზე წარმოვთქვათ გაბმული თანხმოვანი შ.

8) საწყისი მდგომარეობა: ფეხები ერთად (ქუსლები შეტყუპებული და ტერფები გაშლილი) ხელები თეძოებზე. შევისუნთქოთ ჰაერი, ფიქსირებულ ამოსუნთქვაზე ჩავიკუზოთ და შემდეგ დავუბრუნდეთ საწყის მდგომარეობას. ამოსუნთქვაზე დავთვალოთ ხმამაღლა 1-12-15-მდე.   
9) წინამდებარე სავარჯიშოს მსგავსად ფიქსირებულ ამოსუნთქვაზე ჩავიკუზოთ, მხოლოდ შევცვალოთ ხელების მოძრაობა(ხელები ავწიოთ ზევით, შემდეგ გავწიოთ განზე).

10) დავჯდეთ სწორზურგიან სკამზე. ფეხები შევატყუპოთ, ხელები თეძოებზე. შესუნთქვასთან ერთად ავიწიოთ ფეხის თითებზე. ფიქსირებულ ამოსუნთქვასთან ერთად გონებაში დავითვალოთ 15-მდე, დავუშვათ ფეხები და ხელები დავიწყოთ მუხლებზე.

11) საწყისი მდგომარეობა იგივე. შესუნთქვასთან ერთად ხელებით დავეყრდნოთ სკამს და მუხლები ავწიოთ ზევით. ფიქსირებულ ამოსუნთქვასთან ერთად დავითვალოთ 1-15 მდე და დავუბრუნდეთ საწყის მდგომარეობას.

12) საწყისი მდგომარეობა იგივე. შესუნთქვასთან ერთად ხელები დავიწყოთ თეძოებზე, ავიწიოთ ფეხის თითებზე და გადმოვიხაროთ წინ. ამოსუნთქვასთან ერთად დავუბრუნდეთ საწყის მდგომარეობას. დავითვალოთ 1-15-მდე.

13) გასწორებული ფეხებით გავიჭიმოთ წინ. შესუნთქვასთან ერთად ხელები დავიწყოთ კისერზე, იდაყვები გავწიოთ განზე. ფიქსირებულ ამოსუნთქვასთან ერთად დავითვალოთ 1-15-მდე, მოვიხაროთ წელში და ხელის თითებით შევეხოთ ფეხის თითების წვერებს.

15) საწყისი მდგომარეობა იგივე. შესუნთქვაზე ოდნავ გავიღუნოთ წელში, ისე, რომ მხრები არ მოვწყვიტოთ იატაკს. ფიქსირებულ ამოსუნთქვაზე დავუბრუნდეთ საწყის მდგომარეობას, თან გონებაში დავითვალოთ 1-20-მდე.

16) საწყისი მდგომარეობა იგივე. შესუნთქვაზე ავწიოთ სხეული და დავეყრდნოთ ხელებსა და ფეხის ქუსლებს. ფიქსირებულ ამოსუნთქვაზე დავუბრუნდეთ საწყის მდგომარეობას და წარმოვთქვათ გაბმული ბგერა ც.

17) საწყისი მდგომარეობა იგივე. შესუნთქვაზე ხელები ამოვიდოთ თავქვეშ. ამოსუნთქვაზე რიგ რიგობით მოვხაროთ მარჯვენა და მარცხენა ფეხი. დავითვალოთ 1-15-მდე.

18) საწყისი მდგომარეობა იგივე. შესუნთქვაზე ავწიოთ ფეხები სწორი კუთხით, ხოლო ფიქსირებულ ამოსუნთქვაზე ფეხებით შევასრულოთ მაკრატელის მსგავსი მოძრაობა. წარმოვთქვათ გაბმულად თანხმოვანი შ.

19) საწყისი მდგომარეობა იგივე. შესუნთქვაზე ავწიოთ ფეხები და გავაკეთოთ სწორი კუთხე. ფიქსირებულ ამოსუნთქვაზე ფეხებით შევასრულოთ ველოსიპედის მართვის მოძრაობა და წარმოვთქვათ გაბმულად თანხმოვანი ზ.

20) დავწვეთ მუცელზე. ხელები მოვხაროთ იდაყვებში. შესუნთქვაზე გავიღუნოთ წელში, თავი პირდაპირ. ამოსუნთქვაზე დავუბრუნდეთ საწყის მდგომარეობას. წარმოვთქვათ თანხმოვანი „ს” გაბმულად.(ნახ. 34)

21) საწყისი მდგომარეობა იგივე. ვიწევით ხელის გულებზე. ამოსუნთქვაზე წარმოვთქვამთ თანხმოვან შ-ს გაბმულად.

22) გადავიჭდოთ ხელები ზურგზე. შესუნთქვაზე გავიღუნოთ წელში. ამოსუნთქვაზე თავი დავდოთ იატაკზე გვერდულად, ხელები ჩამოუშვათ თავისუფლად და გონებაში დავითვალოთ 1-10-მდე.

23) საწყისი მდგომარეობა იგივე - ხელები და ფეხები გაჭიმულია. შესუნთქვაზე მოვწყვიტოთ იატაკს ხელები და ფეხები. ამოსუნთქვაზე გონებაში დავითვალოთ 1-10-მდე და დავუბრუნდეთ საწყის მდგომარეობას.

წოლითი სავარჯიშოები ანვითარებს და წვრთნის მუცლისა და წელის კუნთებს, რომლებიც აქტიურ მონაწილეობას იღებენ შერეული დიაფრაგმული სუნთქვის დროს. ეს ვარჯიშები რეკომენდირებულია შევასრულოთ სახლის პირობებში. შემოთავაზებული სუნთქვითი

სავარჯიშოები ნელ-ნელა გადაიზრდება ხმის სავარჯიშოებში. რადგან სუნთქვის გაწვრთნის შემდეგ ჩავურთავთ ბგერით კომპლექსებსა და სავარჯიშო ტექსტებს.

**დამატებითი სუნთქვითი ვარჯიშები სავარჯიშო ტექსტების ჩართვით.**

1. დავდგეთ ფეხზე. ავიღოთ სუნთქვა და ნელი, რიტმული მოძრაობით დავიწყოთ სიარული ადგილზე. ფიქსირებული ამოსუნთქვის დროს წარმოვთქვათ კუპლეტები „ვეფხის-ტყაოსნიდან” ან სხვა სავარჯიშო ლექსები. ვეცადოთ ამოსუნთქვა იყოს რაც შეიძლება ხანგრძლივი.

2. საწყისი მდგომარეობა იგივე, მხოლოდ ადგილზე სიარულის ნაცვლად დავდივართ წრეზე ოთახში სწრაფი რიტმით.

3. ხელები დავიწყოთ თეძოებზე, ავიღოთ სუნთქვა. ამოსუნთქვაზე შევასრულოთ მსუბუქი შეხტომები, სავარჯიშო ტექსტის თანხლებით. სავარჯიშო სრულდება შემდეგნაირად: ამოსუნთქვაზე - „არაბეთს გასცა ბრძანება“... დარჩენილი ჰაერის ამოგდება და ისევ სწრაფი შესუნთქვა, „დიდმან არაბთა მფლობელმა“-დარჩენილი ჰაერის ამოგდება და ისევ სწრაფი შესუნთქვა. „თინათინ ჩემი ხელმწიფედ“-დარჩენილი ჰაერის ამოგდება და ისევ სწრაფი შესუნთქვა ცხვირით, „დავსვი მე მისმან მშობელმან”. დარჩენილი ჰაერის ამოგდება და ისევ სწრაფი შესუნთქვა და ასე მთელი კუპლეტის წარმოთქმისას. შემდეგ გავჩერდეთ ერთ ადგილზე და ერთ სუნთქვაზე წარმოვთქვათ მთელი კუპლეტი.

ზემოთ ჩამოთვლილი თითოეული სუნთქვის სავარჯიშოს შემდეგ საჭიროა მოვადუნოთ კუნთები და დავიჭიროთ მცირე პაუზა-მივიღოთ შესვენების მდგომარეობა.

1. ჩამოვაგდოთ სხეული, მხრები, კისერი, ხელები თავისუფალია.  
  
  
 **სავარჯიშო ლექსები**

**ჩქარი მატარებელი**

**შოთა ნიშნიანიძე.**

I.

ბოგირ-ბოგირ,  
ბოგა-ბოგა,  
ბოგა-ბოგა,  
ბოგირ-ბოგირ,  
გზები მიდის ოკრო-ბოკრო,  
გოგო მოდის, აგდი გოგდი,  
აბა, დელი, დელია,  
გოგო მიდის ბოგაზე,  
ჩემი საყვარელია,  
ხალი თუ აქვს ლოყაზე.  
ეზო-ეზო, კარიკარ,  
ღობე-ღობე, სარი-სარ,  
ეკონება  
ბოლი ბოლს,  
გეგონება:  
თოვლი თოვს.  
მისდევს ჭერამს ტყემლები,  
მისდევს ფერმებს ტყეები,  
ისე მჭევრმეტყველებით,  
რომ სარკმელში მოძვრება  
მთელი ეს საოცრება,  
ეს ხილული ოცნება,  
ცის და მიწის მოსწრება:  
გზები - ძოწეულები,  
გზები-განა შუკები,  
გზები, ბროწეულების  
გზნებით განაშუქები  
სიმინდების ფოჩები,  
ჭები,  
ოწინარები,

მზეზე ძველი კოშკების  
ბჯენი მოცინარენი.  
მიაქვს-მოაქვს წერილები,  
სიხარულის ბარათები,  
ბარათები შეპირების,  
იმედების გამართლების.  
ჭალა-ჭალა, შარა-შარა,  
შარა-შარა, ჩალა-ჩალა,  
ჩქარა-ჩქარა, ჩქარა-ჩქარა,  
ჩქარა-ჩქარა, ჩქარა-ჩქარა.  
გრაგანებენ ვაგონები,  
გრაგანებენ გაკვირვებით -  
სად გარბიან ჩაკონებით  
ბოგირები,  
ბაგირები?  
შემოსილა  
ხე ჭრელჭრულით,  
შემოსულა  
ხეჭეჭური!  
ეზო-ეზო ურმებია  
და ჭურები მეჭეჭური.  
და მისდევენ ზვრები ზვრებს,  
შუკა-შუკას,  
გზები-გზებს,  
კიდეები,  
კორდები,  
ხიდები და  
ბონდები,-  
ბევრჯერ გამახსენდებით,  
ბევრჯერ მომაგონდებით,  
მიქრის მატარებელი  
ჩქარი მატარებელი,  
ჩქარი მატარებელი,  
ჩქარი მატარებელი.

ენის გასატეხი

დუჰკა ტაკატა დაჰკა ტაკატა(3-ჯერ)  
დუქტა ტაკატა დაქტა ტაკადა  
დუჰკა ტაკატა დაჰკა ტაკატა  
დუგუდამ დუგუ დაჰკატაკატა  
დუჰკატაკატა დაჰკატაკატა  
დაჰკა დაჰკა დაჰკატაკატა  
დუმ ტამ ტამ, დუმ ტამ ტამ,  
დუმ ტამ ტამ, დუმ ტამ ტამ,  
- ტამ, - ტამ, - ტამ,  
- პტატაპატა ტაფტატაპატა დუმ!  
დუგუდამ დუგუდამ დუგუდამ დუჰკატაკატა ტამ(2-ჯერ)  
დუჰკა ტაკატა დაჰკა ტაკატა  
დუჰკატა ტაკატა დაჰკატა ტაკატა

ტაკატა ტაკატა ტაკატა ტაკატა  
ტახ ტახ ტახ ტახ!  
ტამ დუმ დუმ დუმპატა, დუმ დუმ დუმ დამპატა(2-ჯერ)  
დუმპატა დუმ დუმპატა, დუმპატა დუმ დამპატა  
დუმპატა დუმ დუმპატა, დამპატა დუმ დამპატა  
დამპატა დუმ დამპატა, დუმპატა დუმ დუმპატა(2-ჯერ)  
დამპატაპატა დამპატა დუმპატაპატა დამპატა(2-ჯერ)  
დანკატაკატა დანკატა დუგადაკატაკა დანკატა(2-ჯერ)  
ტამ! დუმ! ტამ! დუმ! ტამ! დუმ! ტამ! დუმ!  
დუმ ტამ ტამ, დუმ ტამ ტამ, დუქტატაპატა ტამ!  
დუბდა ტაპატა ტაპტა დაბადა(4-ჯერ)  
დუმ ტამ ტამ ტამ, დუმ ტამ ტამ ტამ(4-ჯერ)  
დრრ ტა, დრრ ტა, დრრ ტა, დრრ ტა, დრრ ტა, დრრ ტა,  
დრრ ტა, დრრ ტა, დრრ,  
ტამ ტამ დრრ, ტამ ტამ დრრ, ტამ ტამ დრრ, ტამ ტამ დრრ,  
ტამ დუმ დუმ დუმ, ტამ დუმ დუმ დუმ, ტამ დუმ დუმ დუმ!  
ჰე!

ანზორ სალუქვაძე

**ანბანთქება**

1. აღმართი ავვლე, აღვენთე  
არსად არნახულ ალითა, -  
არეს ამკობდა არმური,  
ანარნარებდა არნითა.

2. ბარად ბნელოდა ბუერი  
ბრუნავდა. ბნედდა ბორასა,  
ბაძავდა ბინდის ბრიალი  
ბევრისა ბორბლის ბრბოლასა.

3. გარსნი განიხვნენ, გავხედე,  
გოდოლებს გავსილს განძითა,  
გავვოცდი, განვდექ, გავხევდი  
გარდასულ გმირთა განცდითა.

4. დავეყუდე და დავთვალე  
დოვლათის დიდი დარაჯა  
დავჯექ დავწერე დავთარი  
დავთქვი, - დავუდექ დარაჯად

5. ერთგულთა, ერისერთათა,  
ერისთვის ეხნათ, ეთესათ,  
ეგრე ეძალნათ ერთადა -

ერთს ეყოფოდა ედემსა!

6. ვინაც ვის ვარგოთ, ვიცოდეთ  
ვისით ვრგებთ, ვხარჯავთ ვისასა?  
ვის ვეძმოთ, ვისთვის ვიწოდეთ,  
ვინ ვის ვუხდიდეთ ვის ვალსა!

7. ზედაზნით ზვერავს ზეთაზეს,  
ზეიმით, ზოგჯერ ზარითა...  
ზმანებით ზვირთი ზედაზედ  
ზმასა ზრდის ზვავ ზანზარითა.

8. თვის თავთან თევით თნებული,  
თვით თაობს თავის თრობასა;  
თენდება - თვალით თრობილით  
თვლის თაობათა თმობასა.

9. იცვლება, ისევ იალებს,  
ისევე ისხამს იარაღს,  
ისევე იჩენს იარებს,  
ისევე ირჩენს იარას.

10. კლდე კარავს კერავს, კარს კიდებს  
კირით კრავს კარვის კედელსა!  
კეთილს კრეფს. კეთილ კაცს კიდევ,  
კეთილზე კიდებს კეთილსა.

11. ლაღს ლოცავს, ლაჩარს ლახტით ლეწს -  
ლანქერათ ლღვება ლეწვითა  
ლამს ლექავს, ლამაზ ლერწმის ლერწს  
ლერწმადვე ლექსავს ლერწიდან.

12. მე მივალ მასთან, მიმიღებს -  
მიმიხმობს, მეტყვის „მოასა”  
მომიალერსებს, მომაგებს  
მადლსა, მე, მისსა მონასა;

13. ნუ ნატრობ ნუცა ნადავლსა,  
ნუცა ნაბოძებს ნებითა.  
ნატრობდე ნერგსა ნამდვილსა  
ნაშოვნსა ნანანებითა!

14. ორგული ორსა ოცნებობს,  
ორივეს ორპირობასა -  
ორის ომს, ორის ოხვრასა,  
ორგანვე ობობობასა...

15. პირიანობით პირობით  
პირუთვნელ პატივს პოვებდე  
პაპათგან პირდაპირობით  
პოვნიერებდა პოეტი!

16. ჟვავი, ჟვერავდა, ჟამავდა,  
ჟოლოსა, ჟოლსა, ჟოლასა...  
ჟოჟო ჟურავდა, ჟარავდა,  
ჟინსა, ჟრუანტელს, ჟრჟოლასა.

17. რვალი რამ რეკდა, რემანი  
რბოდნენ, რანდავდნენ რიდეთა.  
რულში როკავდა რამინი -  
რეტის რტოს რგავდა რიდითა.

18. სატრფოს სულს სვამდა  
სნეული სიყვარულისა სენითა,  
სნეულით საროსეულით,  
სახითა სევდით სველითა.

19. ტანჯავდა ტანის ტარება  
ტანჯვითა ტკბილზე ტკბილითა  
ტუჩისა ტუჩთან ტანება,  
ტკენდა ტკივილით ტფილითა.

20. ურცხვად უნდოდა უბირსა  
ურიცხვჯერ უშთა უპლება  
ურვით უვსებდა უბესა  
უტრფესთან უსაუბრობა.

21. ფლიდნი ფლიდობდნენ, ფიალებს  
ფალანგის ფერფლით ფერავდნენ,  
ფიქრს ფიქრი ფლეთდა, ფრინავდა  
ფანტელი - ფერად- ფერადი.

22. ქვეყნისა ქარნი ქვენანი  
ქრიან ქვემძრომთა ქნარზედა,  
ქედს ქვემოთ ქერა ქედანი,  
ქვითინებს ქვრივი ქმარზედა.

23. ღამდება, ღრუბლის ღვედები,  
ღობეს ღობავენ ღვთისასა,  
ღელე ღიღინებს, ღვინდება.  
ღვინოი ღარიბისაცა.

24. ყორესთან ყვინავს ყავარი  
ყარა ყორანის ყინვითა  
ყანებზე ყვავის ყამარი  
ყოვლის ყადრს ყინავს ყინვითა.

25. შემრისხე! შენგან შენდობა  
შემაკრთობს, შემეშინდება...  
შვილისა შენის შენობა  
შენდება, შალაშინდება.

26. ჩამოდი ჩემთან ჩელტებად  
ჩავღობავ ჩერო-ჩალასა,  
ჩამოჯექ, ჩონგურს ჩამოჰკრავ,  
ჩავტირებ ჩემსა ჩარასა.

27. ცალ ცერზე ცეკვავს ცანგალა,  
ცხოვრებას ცეხვავს ცერითა,  
ცოლს ცრემლი ცვივა, ცარგვალი  
ცვდება ცოდვილის ცქერითა.

28. ძნელია, ძნელზე ძნელია,  
ძერკვა ძოძისა ძირისა,  
ძაგება ძველი ძოძისა,  
ძებნა ძოწისა ძვირისა.

29. წაგახდენს წყევლა-წუწუნი  
წინასწარ წეწვა წვერისა,  
წამოდექ, წერას წამოჰყევ  
წალდის წინ წაწვდილ წვერისას!

30. ჭერი ჭრიალებს, ჭირი ჭირს-  
ჭალებში ჭკნება ჭილ-ჭვავი;  
ჭრაქს ჭვარტლი ჭმუნავს, ჭარი-ჭურს,  
ჭას-ჭონჭყი, ჭალაკს ჭინჭარი.

31. ხარს ხედნი, ხშირსა ხრიოს ხნავ,  
ხალისით ხარობ ხვალისა,  
ხან ხეირია ხარკის ხდა,  
ხანაც ხამს ხმარა ხმალისა.

32. ჯერია-ჯავრი ჯანყდება  
ჯანღდება, ჯაბნის ჯაბანსა,  
ჯვარედად ჯარი ჯარდება,  
ჯავრობს ჯვარცმულის ჯაფასა.

33. ჰა, ჰუნე! ჰკარი ჰოროლი!  
ჰკაფე ჰარამი ჰარმისა!  
ჰაეროვნისა ჰორელი  
ჰპოვე ჰამბარად ჰავისა.

როცა მიხვდები რა გსურს,  
როცა მიაღწევ მიზანს,  
როცა შვილს ნახავ ზრდასრულს,  
როცა ოჯახი გხიზნავს,

როცა შენდობას შესძლებ,  
როცა გაუგებ ყველას,  
როცა არავის ეძებ,  
როცა არ ითხოვ შველას,  
როცა ვერ გაფრთხობს წნევა,  
როცა კნინდება ჟინი,  
როცა დინჯდება ქცევა,  
როცა გულს ჯაბნის ტვინი,  
როცა არ გახსოვს შიში,  
როცა არ გერჩის ცოლი,  
როცა ვერ ილხენ ლხინში,  
როცა აღარ გყავს ტოლი,  
როცა უაზროდ ხვნეში,  
როცა ბუტბუტებ შენთვის,  
როცა ხმალს ვერ ფლობ ხელში  
როცა ცრემლს ცრემლი ერთვის,  
როცა ელვის დროს არ თრთი,  
როცა თვალს არ გტკენს მტვერი,  
როცა მტრისა გაქვს ხათრი,  
როცა არ გებრძვის მტერი,  
როცა ჭერამი ყვავის,  
როცა ჯერ ნაზი რტოა,...  
სანამ გაიგებ ჩხავილს,  
იქნებ წახვიდე დროა?!

(ნ. გომელაური)

**ოთარ ჭილაძე**

**სექტემბერი**

ჩემ წინ დაეცა ჭადრის ფოთოლი  
გამოფიტული და დაქანცული  
და ზოოპარკის ცისფერ სკამებზე  
ანთია სიცხის ანაბეჭდები.  
- გინდა? გაჩუქებ.  
თუმცა ამ ფოთოლს  
ვინ გააჩერებს შენს გალიაში,  
ან ვინ იფიქრებს, რომ ეს ფოთოლი  
მე შემოგიგდე და არა ქარმა.  
ქარს მხოლოდ მიაქვს.  
ქარს სიტყვაც მიაქვს,  
მაგრამ ხანდახან განგებ ატანენ,  
რომ მოიშორონ სიტყვის სიმძიმე  
და ქარს დაბრალდეს ქარში ნათქვამი.  
ქარი მოვარდა.  
ქარმა მომაგნო.  
ქარს გავეკიდე.  
ქარის ბრალია.  
ქარით დაღლილი ქარად ვიქცევი.  
ქარო, როდემდე ვიქნები ასე?  
მე მთელი ღამე სიტყვას ვეძებდი,  
რომელსაც უნდა გადავერჩინე.  
ის ცალკე იჯდა და იცინოდა,  
მე კი მიყვარდა და ვბრაზდებოდი,  
და ვრწმუნდებოდი, რომ ვერასოდეს  
ვერ მოვნახავდი საჭირო სიტყვას.  
და ყველაფერი გადაწყდა უცებ:  
მან გაისწორა ლამაზი თმები.  
ლამაზი კაბა...  
და შემომხედა,  
როგორც  
ტურისტმა ცარიელ კედელს.  
გათავდა?  
თუმცა ამ სიტყვის გარდა  
მე მქონდა გული,  
გულიც და ვნებაც.  
მან გაისწორა ლამაზი თმები,..  
ლამაზი მხრები... და გაიცინა.  
გესმის? - გაწვიმდა.  
ხედავ? - გაწვიმდა.  
მე მიყვარს წვიმა.  
წვიმა და ფიქრი.  
წვიმა და ფიქრი ჰგვანან ერთმანეთს,  
წვიმა მოვიდა.  
წვიმამ მომისწრო.  
წვიმას წავყვები.

წვიმის წილი ვარ.  
წვიმით ავივსე.  
წვიმად ვიქცევი.  
წვიმავ,  
როდემდის ვიქნები ასე?  
წვიმა კი მოდის  
და ძირს ჩამოაქვს ხმელი ფოთლები,  
ფოთლებს ჩამოაქვთ ხის ოცნებები,  
ხის სურვილები და იმედები.  
და ტოტებს შორის,  
დიდი ხნის მერე.  
ისევ გამოჩნდა თეთრი ქალაქი,  
ადამიანთა თავშესაფარი,  
თეთრი ქალაქი გამოჩნდა ისევ.  
ამასობაში გადიღო კიდეც  
და შემოდგომის მზე ამოვიდა,  
და შემოდგომის მზე გალიებში  
კვლავ შემოცვივდა ოქროს ფოთლებად.  
შეინარჩუნე, თუ შეგიძლია,  
ნაწილი მაინც შეინარჩუნე,  
რადგან უმზეოდ გაგიჭირდება,  
გაგიჭირდება,  
გაგიჭირდება...  
მზე ამოვიდა.  
მზემ გამაბრუა.  
მზეს შევეფარე.  
მზის იმედი მაქვს  
მზით გავთამამდი.  
მზედ მინდა ვიქცე.  
მზეო,  
ნურასდროს ნუ წახვალ ჩემგან!  
მზე ყველას უნდა და ყველას უჭირს  
მისი გაყოფა და დარიგება,  
რადგან ყველაფერს ადვილად ვიტანთ,  
როცა სხეული მზითაა სავსე.  
ქალმა, რომელიც მიყვარდა ძლიერ,  
როგორც მებადურს უყვარს მდინარე,  
მდინარეს - ფიქრი,  
ფიქრს - კი დუმილი,  
დუმილს - ხმაური  
და ხმაურს - სივრცე...  
დიდხანს უცადა იმ წყეულ სიტყვას,  
უცადა დიდხანს და მოთმინებით,  
მერე წამოდგა და შემომხედა,  
როგორც ტურისტმა ცარიელ კედელს.  
და აი, უკვე მზეც ამოსულა  
და შემოდგომის მზე გალიებში  
შემოცვენილა ოქროს ფოთლებად.  
ზამთარი მოდის  
და სანამ დროა,  
შეინარჩუნე ოქროს ფოთლები:

ზამთარში გულზე დაიფენ ხოლმე,  
თავქვეშ დაიდებ და განათდები.  
მე კი მეყოფა, თუ შენს თვალებში  
ვნახავ საოცრად პატარა მზეებს.  
მზე ამოვიდა.  
მზემ გაგვაბრუა.  
მზეს გავახსენდით  
მზის შვილები ვართ.  
მზით მორთულები  
მზედ უნდა ვიქცეთ  
მზეო, ნურასდროს ნუ წახვალ ჩვეენგან!

დამხმარე სახელმძღვანელო - მანანა ბერიკაშვილის „სავარჯიშოები მეტყველების ტექნისკის დასახვეწად“