



Food and Agriculture  
Organization of the  
United Nations



**CZECH REPUBLIC**  
DEVELOPMENT COOPERATION



შვედეთი  
**Sverige**




ევროკავშირი  
საქართველოსთვის



# WHO 5 გასაღების პრინციპი უვნებელი სურსათისთვის

## II. ვორქშოუი



სსიპ გარემოსდაცვითი  
ინფორმაციისა და  
განათლების ცენტრი



სსიპ სურსათის  
ეროვნული სააგენტო

## შეხვედრის შემდეგ შევძლებთ:

- განვსაზღვრო, რას ნიშნავს მსოფლიო ჯანდაცვის ორგანიზაციის (WHO) მიერ შემუშავებული „უვნებელი სურსათის 5 გასაღების პრინციპი“;
- ვიმსჯელო „უვნებელი სურსათის 5 გასაღების პრინციპი“ \_ს დაცვის აუცილებლობაზე;



# შეხვედრის გეგმა

- შეხვედრის მიზნის წარდგენა
- აქტივობა: „გავიცნოთ სურსათი“
- აქტივობა „გზა ფერიმიდან სუფრამდე“
- WHO 5 გასაღების პრინციპი უვნებელი სურსათისთვის
- პოსტერის შექმნა: WHO 5 გასაღების პრინციპი უვნებელი სურსათისთვის
- შეჯამება- კაპუტი



# აქტივობა 1. გავიცნოთ სურსათი

NEXT

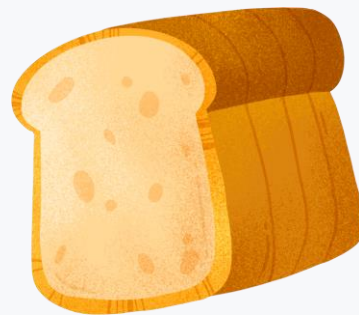
- დავიყოთ ჯგუფებად
- ავირჩიოთ მოცემული სურსათის ბარათებიდან ერთი
- შევაფასოთ სურსათის ანკეტა



შოკოლადი



რძე





პური



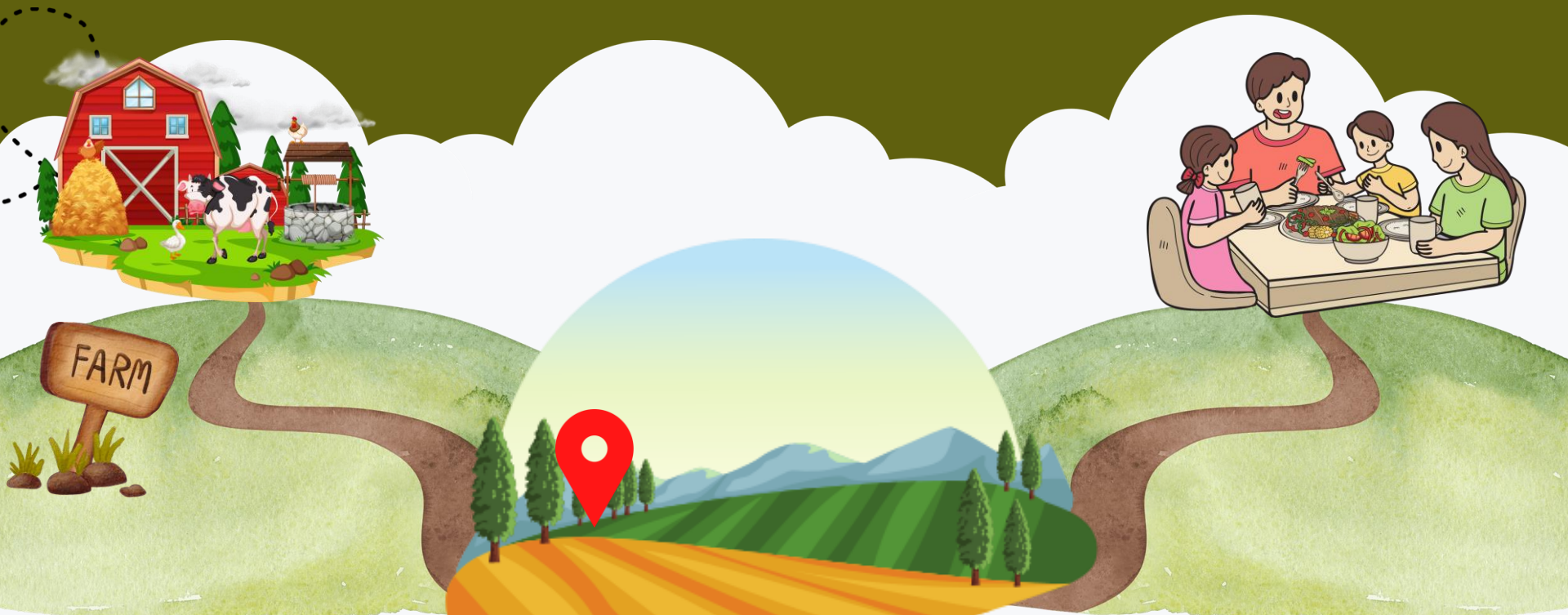
კვერცხი

# სურსათის ანკეტა

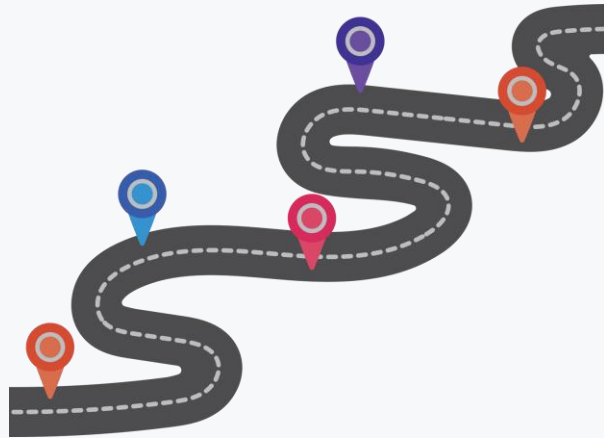
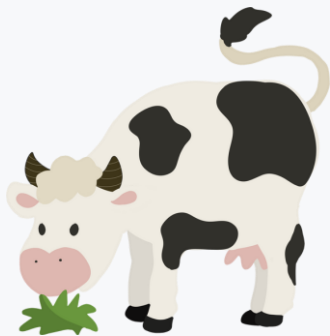
„გაგვაცანი შენს მიერ არჩეული სურსათი“

სურსათის დასახელება:	
შენი აზრით რა არის სურსათის მთავარი ფუნქცია?	
შენი აზრით რითი შეიძლება განსხვავდებოდეს სურსათი ერთმანეთისაგან?	
<p>როგორ ფიქრობ: სოფლის მეურნეობის რომელმა დარგმა შექმნა შენი სურსათი?</p> <p>☰ ☰ +</p>	 <p>მეშენარეობა</p> <input type="checkbox"/>  <p>მეცხოველეობა</p> <input type="checkbox"/>
<p>გამოთქვი ვარაუდი: შენი აზრით, ფერმიდან სუფრამდე რომელი უკავშირდება შეიძლება შექმნას სურსათს საფრთხე?</p>	
<p>გამოთქვი ვარაუდი: შენი აზრით როგორ შეიძლება თავიდან ავირიდოთ სურსათთან დაკავშირებული საფრთხეები?</p>	
<p>ჩამოთვალო, კიდევ რა გინდა რომ იცოდეს სურსათის შესახებ:</p>	

სამაგიდო თამაში:  
„გზა ფერმიდან სუფრამდე“



- როგორ წარმოგიდგენიათ რა გზას გაივლიდა შენს მიერ არჩეული სურსათი ფერმიდან სუფრამდე?
- სამუშაო ფურცელზე, ააწყვე შენი სურსათის მიერ გავლილი გზა თანმიმდევრობით

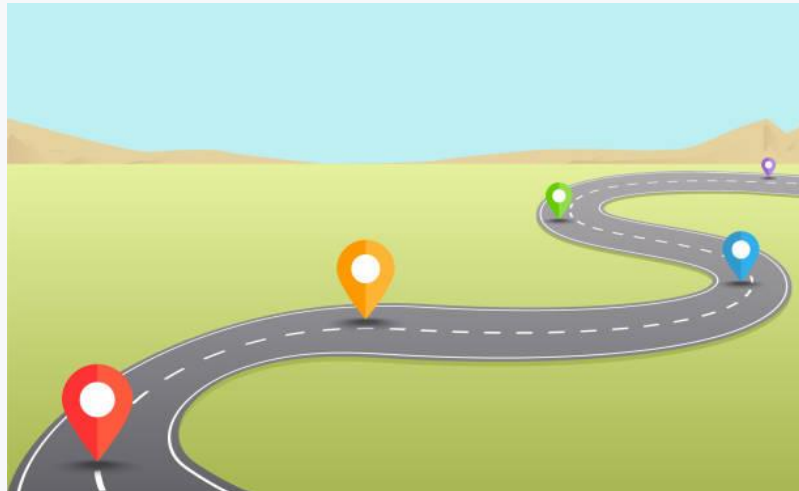


# სამუშაო ფურცელი: გზა ფერმიდან სუფრამდე

ჯგუფი N 1.

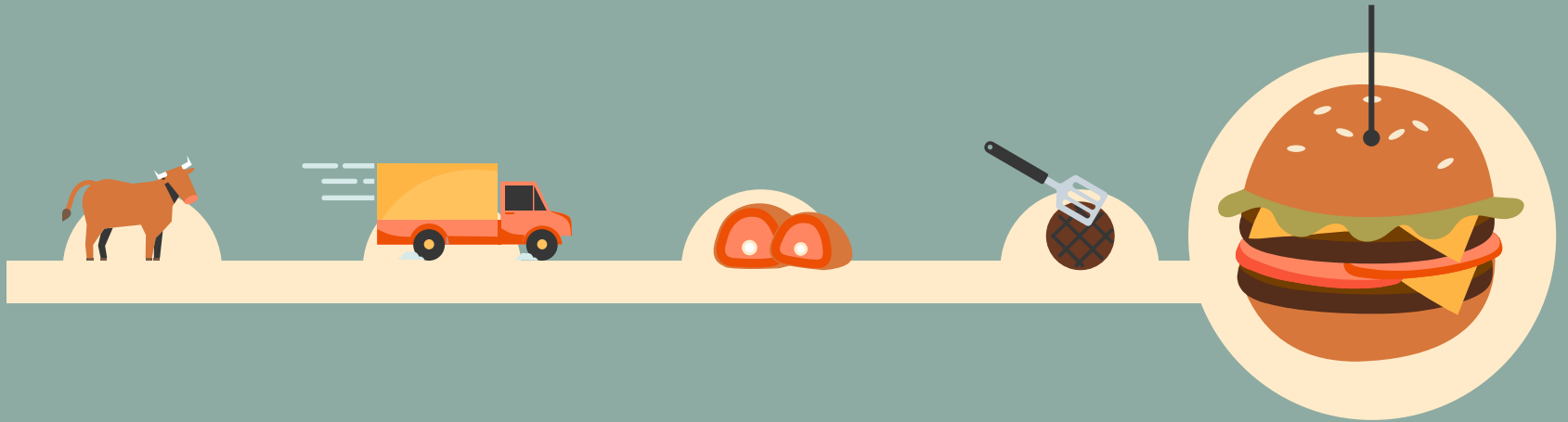
სურსათის დასახელება-----

**დავალების პირობა:**სამუშაო ფურცელზე ააწყვე შენი სურსათის მიერ გავლილი გზა. თანმიმდებრობით დახატე ,ან დაწერე თუ რა გზას გაივლიდა სურსათი სუფრამდე.





# გზა ფერმიდან სუფრამდე




აქტივობის წარდგენა- შეჯამება

როგორ ფიქრობთ სურსათის მომზადების  
პროცესში რა უნდა გავითვალისწინოთ,  
რათა სურსათი არ აღმოჩნდეს საფრთხის  
შემცველი?



## ხუთი გასაღების პრინციპი უკმაკელი სურსათისათვის




### დაიცავით სისუფთავე

- დაამუყუო ხელები როგორც სურსათით პროდუქტის ხელში აფეხსაღებზე სურსათის მომზადების დროს
- დაამუყუო ხელები ტუბერკულის გამომწვევის წყვედზე, დაბრუნებულ და დაზარალებულ ანტიბიოტიკულ პრეპარატებზე
- დაამუყუო ხელები სურსათის მომზადების დროს
- დაამუყუო ხელები სურსათის მომზადების დროს
- დაამუყუო ხელები სურსათის მომზადების დროს

**რატომ?**

ხელების დაზარალებული ნაწილები და სურსათის მომზადების დროს ხელების დაზარალებულობა უზრუნველყოფს ბაქტერიების და სურსათის მომზადების დროს ხელების დაზარალებულობის გავრცელებას.




### განაცხადებული უმი ანუ დაუმუშავებელი და მომზადებული საკვები

- ფეხი სხვა სურსათთან ერთად დაამუყუო უმი სასურსათო ნივთიერებას დასამუშავებელი ნივთიერებასთან ერთად
- საჭმელი უმი სასურსათი დასამუშავებელი ნივთიერებასთან ერთად დაამუყუო უმი სასურსათი ნივთიერებასთან ერთად
- საჭმელი უმი სასურსათი დასამუშავებელი ნივთიერებასთან ერთად დაამუყუო უმი სასურსათი ნივთიერებასთან ერთად

**რატომ?**

უმი სასურსათი დასამუშავებელი ნივთიერებასთან ერთად დაამუყუო უმი სასურსათი ნივთიერებასთან ერთად დასამუშავებელი ნივთიერებასთან ერთად დაამუყუო უმი სასურსათი ნივთიერებასთან ერთად.

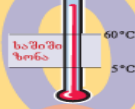


### საკვლის მომზადებისას პროდუქტებს უნდა გაიაროს სათანადო თერმული დამუშავება

- საკვლის მომზადებისას პროდუქტებს უნდა გაიაროს სათანადო თერმული დამუშავება
- საკვლის მომზადებისას პროდუქტებს უნდა გაიაროს სათანადო თერმული დამუშავება
- საკვლის მომზადებისას პროდუქტებს უნდა გაიაროს სათანადო თერმული დამუშავება

**რატომ?**

საკვლის მომზადებისას პროდუქტებს უნდა გაიაროს სათანადო თერმული დამუშავება




### სურსათის შენახვის დროს დაცავით უნებელი ტემპერატურული რეჟიმი

- ოთახის ტემპერატურაზე არ დატოვო 2 საათზე მეტ ხანს უმი სასურსათი და საჭმელი ნივთიერება
- სურსათის შენახვის დროს დაცავით უნებელი ტემპერატურული რეჟიმი
- სურსათის შენახვის დროს დაცავით უნებელი ტემპერატურული რეჟიმი

**რატომ?**

სურსათის შენახვის დროს დაცავით უნებელი ტემპერატურული რეჟიმი



### გამოიყენეთ უნებელი წყალი და სასურსათო ნივთიერება

- გამოიყენეთ უნებელი წყალი და სასურსათო ნივთიერება
- გამოიყენეთ უნებელი წყალი და სასურსათო ნივთიერება
- გამოიყენეთ უნებელი წყალი და სასურსათო ნივთიერება

**რატომ?**

გამოიყენეთ უნებელი წყალი და სასურსათო ნივთიერება

G7066-კრეკეცეცის

15წთ



## დაიცავით სისუფთავე

- დაიბანეთ ხელები სურსათთან შეხებამდე და ხშირად კერძის მომზადების პროცესში.
- დაიბანეთ ხელები ტუალეტით სარგებლობის შემდეგ.
- გარეცხეთ და დეზინფექცია ჩაუტარეთ ყველა სამუშაო ზედაპირს, ინვენტარსა და აღჭურვილობას, რომელიც სურსათის მომზადებისას გამოიყენება.
- დაიცავით სამზარეულო და სურსათი მწერებისგან, მავნებლებისგან და სხვა ცხოველებისგან.



## განაცალკევით უმი და მომზადებული საკვები

- ყველა სხვა სურსათისგან განაცალკევით უმი ხორცი, მათ შორის ფრინველის ხორცი და ზღვის პროდუქტები.
- უმი სასურსათო ნედლეულის დასამუშავებლად გამოიყენეთ მხოლოდ ამ კატეგორიის პროდუქტისთვის განკუთვნილი სამზარეულოს ინვენტარი, განსაკუთრებით დანები და დაფები.
- სურსათი შეინახეთ კონტეინერებში, რათა თავიდან აიცილოთ კონტაქტი დაუმუშავებულ და უკვე მომზადებულ სურსათს შორის.



## საჭმლის მომზადებისას პროდუქტებმა უნდა გაიარონ სათანადო თერმული დამუშავება

- კერძების მომზადებისას აუცილებელია პროდუქტების სწორი თერმული დამუშავება. განსაკუთრებით ეს ეხება ხორცს, მათ შორის ფრინველის ხორცს, კვერცხსა და ზღვის პროდუქტებს.
- საჭმელმა მომზადების დროს აუცილებლად უნდა მიაღწიოს  $70^{\circ}\text{C}$  რათა მოხდეს მისი უვნებლობის უზრუნველყოფა.
- საგულდაგულოდ გააცხელეთ უკვე მომზადებული კერძები. სათანადო თერმული დამუშავება კლავს თითქმის ყველა სახის სამიწ მიკროორგანიზმს.



## სურსათის შენახვისას დაიცავით სათანადო ტემპერატურული რეჟიმი

- უკვე მომზადებული კერძები არ დატოვოთ 2 საათზე მეტ ხანს ოთახის ტემპერატურაზე (სასურველია  $5^{\circ}\text{C}$ -ზე ნაკლებ ტემპერატურაზე).
- ცხელი კერძი სუფრაზე მიტანამდე შეინახეთ ცხელ მდგომარეობაში ( $60^{\circ}\text{C}$ -ზე მაღალ ტემპერატურაზე).
- მაცივარშიც კი არ შეიძლება სურსათის/კერძის ძალიან დიდი ხნის მანძილზე შენახვა.
- გაყინული სურსათი გააღლვეთ მაცივარში და არა ოთახის ტემპერატურაზე.





## გამოიყენეთ უვნებელი წყალი და სასურსათო ნედლეული

- კერძების მომზადებისას გამოიყენეთ მხოლოდ უვნებელი წყალი ან დაამუშავეთ იგი მის გასაუვნებლად (ადუღებით).
- შეარჩიეთ ახალი და ჯანსაღი სურსათი.
- გარეცხეთ ხილი და ბოსტნეული, განსაკუთრებით უმი მოხმარებისთვის განკუთვნილი პროდუქტები.
- არ გამოიყენოთ სურსათი ვარგისიანობის ვადის გასვლის შემდეგ.

# გვახსოვდეს !

„ხუთი გასაღების პრინციპი“



„უვნებელი სურსათის ხუთი პრინციპი“



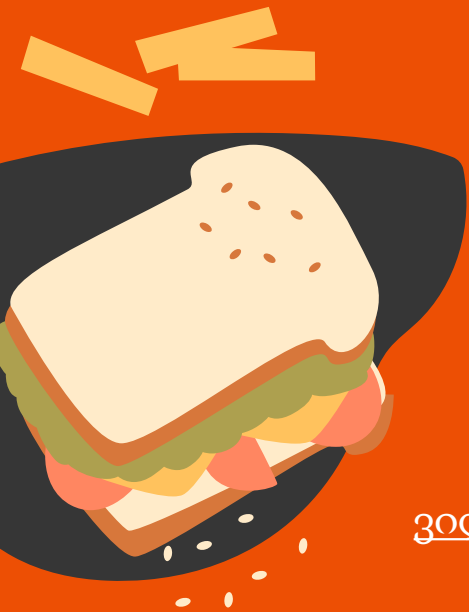
1. დაიცავით სისუფთავე

2. განაცალკევით დაუმუშავებელი და მზა სურსათი

3. მომზადებისას პროდუქტებმა უნდა გაიარონ სათანადო თერმული დამუშავება;

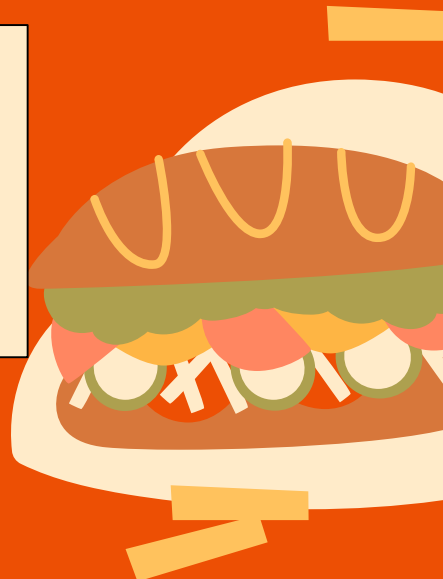
4. სურსათის შენახვის დროს დაიცავით უვნებელი ტემპერატურული რეჟიმი

5. გამოიყენეთ უვნებელი წყალი და სასურსათო ნედლეული



პოსტერის შექმნა:  
WHO 5 გასაღების  
პრინციპი უვნებელი  
სურსათისთვის

ვიდეოს რგოლი



15წთ

# შეჯამება



იხ ვაჭუტის ლინკი <https://create.kahoot.it/share/who-5/6283cccc-672d-4ab1-9c6b-479e181fcd1>

15წთ



მადლობა ჩართულობისთვის!



სათადარიგო აქტივობები



# თეატრალური წარმოდგენა- WHO 5 გასაღების პრინციპი უვნებელი სურსათისთვის



წარმოდგენისთვის განკუთვნილი დრო 20 წუთი



# I. ეტაპი :

- ხუთი მოხალისე მსახიობის არჩევა
- სცენარის წარდგენა: სადაც არჩეულია WHO 5 გასაღების პრინციპი უვნებელი სურსათისთვის,მათ უნდა გაითამაშონ სცენარი





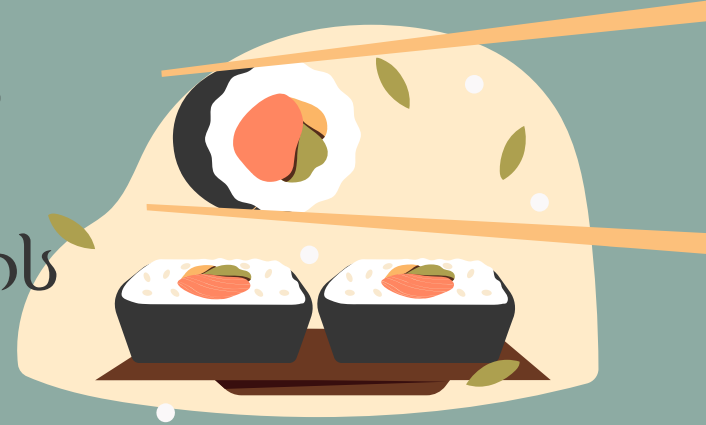
## II. ეტაპი :

- მაყურებლების დაყოფა მცირე გუნდებად
- დავალება მაყურებლებს: ხუთი გასაღების პრინციპების გამოყენებით სცენარი შეცვალონ ისე, რომ სიტუაცია გამოსწორდეს.



### III. ეტაპი:

- მსახიობები დგამენ სცენას.
- მაყურებლები ყურადღებით აკვირდებიან დაშვებულ შეცდომებს, რათა სპექტაკლის განმეორების შემთხვევაში შეძლონ სცენარის გამოსწორება.



IV .ეტაპი:

სპექტაკლის ჩვენება და მაცურებლების მიერ  
სცენარის გასწორება



# სპექტაკლის შეჯამება



- როგორ მოგეწონათ აქტივობა?
- მოკლედ აღწერეთ რა ხდებოდა სპექტაკლში?
- რა პრობლემა იყო წარმოდგენილი სპექტაკლით?
- რა შეიცვალა მსახიობების შეცვლით?
- რა გააკეთეს განსხვავებულად ახალმა მსახიობებმა?
- ხუთი გასაღების რომელი პრინციპები გამოიყენეს?
- რამდენად ხშირად ხვდებით სპექტაკლით ნაჩვენების სიტუაციის მსგავს სიტუაციებში ცხოვრებაში?
- რამდენად ხშირად იცავთ ხუთი გასაღების პრინციპებს ცხოვრებაში?

