



The Progress Paper

№5

მრავალფეროვნება „პროგრესში“ DIVERSITY AT PROGRESS



The beauty of the world lies
in the diversity of its people

-unknown

გაზეთი გამოიცა სამოქალაქო განათლების მასწავლებლის თამთა ჯიჯავაძის ორგანიზებით.
THE NEWSPAPER WAS PUBLISHED WITH THE EDITION OF CIVIC EDUCATION TEACHER TAMTA JIJAVADZE.

რედაქტორი:
ნიჰათ ალიევი, XII კლასი
EDITOR-IN-CHIEF:
NIHAT ALYEV, XII GRADE

ჩვენი „პროგრესი“

ედიტორიალი



რას ნიშნავს ტოლერანტობა და რატომ არის ის მნიშვნელოვანი? რატომ გვაქვს კონკრეტული თარიღი მის აღსანიშნავად? ტოლერანტობა ნიშნავს პატივი სცე სხვების განსხვავებულობას და მხარს უჭერდე მრავალფეროვნებას. მრავალფეროვნების აღნიშვნა კი, მნიშვნელოვანია იმის გაცნობიერებისთვის, რომ საჭიროა ერთმანეთის აზრებისთვის ადგილი გამოვნახოთ. ამიტომაც გაჩნდა მსოფლიოს კალენდარში ტოლერანტობის საერთაშორისო დღე – 16 ნოემბერი, რომელიც გაერომ დააწესა. თავად სიტყვა – ტოლერანტობა მშვენივრად გადმოსცემს აზრს, რომ ადამიანის უფლებები ნებისმიერ ფასად უნდა იყოს დაცული. სიამაყით შემიძლია ვთქვა, რომ „პროგრესის“ მოსწავლეები და თანამშრომლები, ტოლერანტობის იდეას პატივს სცემენ და მრავალფეროვნებას მიესალმებიან. ამის დასტურია ისიც, რომ ჩვენს სკოლებში ასობით მოსწავლეა 20-ზე მეტი ქვეყნიდან, ყველა მათგანს აქვს

შესაძლებლობა ისწავლონ მათთვის კომფორტულ გარემოში. მე-12 კლასის მოსწავლე მაკშურე იაკვილიაშვილი, რომელიც თურქეთიდანაა, ერთხელ მითხრა: „პროგრესი ჩემთვის სახლივითაა. ჩემი აქ ყოფნის ექვსი წელი საოცარი იყო. არასდროს მომისმენია ნეგატიური კომენტარი ჩემს ეთნიკურ წარმომავლობასა თუ რწმენაზე. პირიქით, უფრო ხშირად შემხვედრია ადამიანები, ვინც მხარს მიჭერენ და ჩემს განსხვავებულობას იღებენ. მადლობელი ვარ, რომ ამ საზოგადოების ნაწილი ვარ“. ჩვენს სკოლაში მაკშურე არ არის ერთადერთი მოსწავლე, რომელიც განსხვავებულების მიუხედავად მიიღეს.

სკოლაში ყოველ წელს აღვნიშნავთ 16 ნოემბერს, გამონაკლისი არც წელს ყოფილა. „პროგრესში“ ტოლერანტობის დღისადმი მიძღვნილ ღონისძიებას მოსწავლეთა თვითმმართველობამ გაუწვია ორგანიზება, სადაც მოსწავლეებმა წარმოაჩინეს თავიანთი კულტურული განსხვავებები და გაცვალეს ინფორმაცია თავიანთ ტრადიციებზე. „პროგრესში“ ჩვენ ვაჩვენებთ, რომ ტოლერანტობა არის მნიშვნელოვანი ცნება, რომელიც ეხმარება ადამიანებს ერთად იცხოვრონ მშვიდობიანად. იყო ტოლერანტული ხომ იმას ნიშნავს, რომ მიიღო სხვა ადამიანის აზრები მაშინაც კი, თუ ისინი ცხოვრობენ ისე, რასაც შენ არ ეთანხმები. ამის გარეშე მშვიდობა საზოგადოებაში ვერ შენარჩუნდება. სწორედ ამიტომაც გადავწყვიტეთ, რომ ჩვენი გაზეთის ეს ნომერი ადამიანის უფლებებისა და ტოლერანტობის მნიშვნელობისთვის მიგვეძღვნა.

ნიკატი ალიაძე

მრავალფეროვნება „პროგრესში“ ტოლერანტობის დღე

16 ნოემბერს, ამერიკულ საერთაშორისო კერძო სკოლა „პროგრესში“ ტრადიციულად ტოლერანტობის დღე აღინიშნა. ღონისძიებაზე, რომელიც მოსწავლეთა თვითმმართველობის მიერ იყო ორგანიზებული, სხვადასხვა ეროვნების მქონე მოსწავლეებმა თავიანთი ეროვნული კერძები, სამოსი და მუსიკა წარმოადგინეს. მონაწილეებს შორის იყვნენ ქართველი, უკრაინელი, ირანელი, აზერბაიჯანელი და ინდოელი მოსწავლეები. სკოლის პირველ სართულზე მოწყობილ სივრცეში სასკოლო საზოგადოების წევრებს შესაძლებლობა ჰქონდათ დაეგემოვნებინათ აზერბაიჯანული კუჭები, ირანული ზერეშკი პოლო და უკრაინული ვარენიკი. „ძალიან სასიამოვნო იყო ყველას განსხვავებული კულტურის ნახვა“, –

უთხრა The Progress Paper-ს მე-10 კლასის მოსწავლე გიორგი ჩიქოვანმა. მოსწავლეებმა ასევე მოუსმინეს ტრადიციულ მუსიკას და დაათვალიერეს ინდური სამკაულები. „პროგრესის“ მოსწავლეთა თვითმმართველობის მიერ ორგანიზებული ღონისძიება დაახლოებით ერთ საათს გაგრძელდა. „ამ დღემ გვაჩვენა „პროგრესის“ მრავალფეროვნება“, – თქვა სტუდენტმა ნიკატი ალიაძემ, რომელიც ამასთანავე მოსწავლეთა თვითმმართველობის პრეზიდენტიცაა, – „დიდი მადლობა ჩემი გუნდის წევრებსა და მონაწილეებსაც“. ცნობისთვის, „პროგრესის“ მოსწავლეთა 60% არაქართული ეროვნებისაა. მოსწავლეები 20 სხვადასხვა ქვეყანას წარმოადგენენ.

მაკშურე იაკვილიაშვილი

პროგრესული წარმატება „პროგრესში“

წინსვლისთვის ყველაზე დიდი მოტივატორი სხვების წარმატების გაზიარებაა. სწორედ ამ მიზნით, The Progress Paper-მა გადაწყვიტა წარმოგიდგინოთ მე-11 კლასელი მუალა სუდე დემირი, რომელმაც ბოლო რამდენიმე წელიწადში მრავალი წარმატების დაგროვება მოასწრო. წელს ის სკოლის მოსწავლეთა თვითმმართველობის ვიცე-პრეზიდენტიც გახდა. მუალას ბევრი საინტერესო მიღწევა აქვს, რაც მასთან ერთად განვიხილეთ.

– მუალა, როგორია თქვენთვის სკოლა „პროგრესი“?



– ჩემი აზრით, „პროგრესი“ არის ადგილი, სადაც შეგიძლიათ მიიღოთ მაღალი დონის განათლება და თან ისიამოვნოთ სკოლაში ყოფნით. მულტიკულტურული გარემო და არაფორმალური განათლება ჩემთვის უმნიშვნელოვანესი უპირატესობებია, რაც ამ სკოლაში გვაქვს.

– რა არის ყველაზე მნიშვნელოვანი, რაც აქამდე ისწავლეთ სკოლაში?

– მე ვიტყვი, რომ ბევრი რამ ვისწავლე, რომელთა ჩამოთვლაც შორს წაგვიყვანს, მაგრამ ერთ-ერთი ყველაზე მნიშვნელოვანი, რასაც გამოვყოფდი არის ბიზნეს განათლება, რომელიც დამეხმარა სამომავლო პროფესიის არჩევაში. ვგეგმავ სწავლის გაგრძელებას უნივერსიტეტში ბიზნესის ადმინისტრირებისა და მენეჯმენტის მიმართულებით. სკოლაში ბიზნესის განათლების გაკვეთილები ძალიან დამეხმარა იმის გარკვევაში, რომ მე ნამდვილად კარგად ვმართავ და ვაუმჯობესებ შესაძლებლობებს ამ მიმართულებით.

– სად ხედავთ საკუთარ თავს ათი წლის შემდეგ?

– ვფიქრობ, 10 წლის შემდეგ

წარმატებული ბიზნესმენი ვიქნები.

– გასულ წელს, თქვენ თანაკლასელებთან ერთად უკვე სცადეთ ბიზნესის წამოწყება. გვიამბეთ ამ გამოცდილების შესახებ, ასევე, გავიზიარეთ, თუ შეიძლება, სიახლეები სხვა მიმდინარე პროექტებზეც. ფიქრობთ, რომ სკოლა „პროგრესმა“ წვლილი შეიტანა ამ ყველაფერში?

– ბევრ პროექტში მივიღე მონაწილეობა სწორედ იმიტომ, რომ სკოლა „პროგრესის“ დახმარებით. ე.წ. „Junior Achievements“-ის პროექტი, სადაც საკუთარი ბიზნესის შექმნა მოგვინია, ერთ-ერთ

თი მათგანი იყო. მე და ჩემმა გუნდმა შევექმენით ინტელექტუალური სამაგიდო თამაში სახელწოდებით „კითხვის დასმის ოსტატები“. ძალიან საინტერესო პროცესი იყო ასეთ პატარა ასაკში ბიზნეს აქტივობაში ჩართვა.

ასევე, მონაწილეობა მივიღე „ალტერბრიჯის“ უნივერსიტეტისა და ამერიკულ საერთაშორისო სკოლა „პროგრესის“ ერთობლივ კონკურსში – „Vision for Innovation in Business“ და გავხდი კონკურსის გამარჯვებული ჩემს გუნდთან ერთად. პრიზის სახით, მოვიგე 70%-იანი სტიპენდია სკოლა „პროგრესში“ და 50%-იანი სტიპენდია „ალტერბრიჯის“ უნივერსიტეტში. ეს მხოლოდ რამდენიმე მიღწევაა, რაც მე სკოლა „პროგრესის“ დახმარებით შემიძლია.

– რა არის თქვენი ყველაზე დიდი წარმატება?

– იყო საკუთარი თავის საუკეთესო ვერსია, ალბათ, ყველაზე კარგი პასუხი იქნებოდა. ამიტომ ყოველდღიურად ვცდილობ, რომ ჩემი შედეგები გავაუმჯობესო და უკეთესი გავხდე.

ანა თოფურიძე

OUR PROGRESS

EDITORIAL



education with comfort. A student from 12th grade by the name of Mahmure Iagjioglu, who is from Turkey once stated "Progress is like a home to me. My experience here for the past 6 years has been sensational. I never had negative comments about my ethnic background or beliefs, I've rather seen so many people backing me and accepting my differences. I am thankful for being a part of this community". There are many students like Mahmure, who are tolerated and accepted despite their obvious difference. This is a great example of why tolerance is essential, as all students should be treated equally regardless of who they are. A tolerance day event took place at Progress on the 16th of November, where students freely showed their different cultures, exchanged food, and educated one another about their beliefs and origins.

Future generations of Progress are on the side of protecting everybody's rights and emphasizing their importance. We have shown that tolerance is an important concept that helps people to live together peacefully. To be tolerant means that you accept other people's opinions and preferences, even when they live in a way that you don't agree with. Without it, lasting peace in societies cannot be maintained and loyalty to each other cannot be established. That is why we decided to dedicate this issue of The Progress Paper to Human rights and especially to the meaning of Tolerance.

NIHAT ALYEV

What is the meaning of tolerance and why is it such an essential and sensitive topic? Why is there a special day to celebrate it? Well, this day was started by the United Nations General Assembly with the goal of understanding that tolerance is integral to society. Tolerance is about respecting the right of others to have an opinion or practice, celebrating diversity, and remembering to make space for each other's opinions.

The International Day of Tolerance is created as a way to commemorate the passing of The Declaration of Principles on Tolerance. The word itself is a beautiful way of stating that our human rights should be protected at all costs. I am proud to say that students and staff at Progress demonstrate their respect for the idea of tolerance and welcoming diversity. There are hundreds of students from 20+ nations at our school, all pursuing their ed-

DIVERSITY AT PROGRESS: TOLERANCE DAY

On November 16th, American High School College Progress traditionally celebrated International Tolerance Day with traditional foods, clothes, and music from Georgia, Ukraine, Iran, Azerbaijan, and India.

Many students gathered on the first floor during the last lesson at school and tasted different sorts of foods like the Azerbaijani *Kutep*, Iranian *Zereshk Polo*, and Ukrainian *Vareniki*.

"It was very nice to see everyone's different culture," – told 10th grader student Giorgi Chikovani to The Progress Paper.

Students also listened to some music

and looked at traditional Indian jewelry. The entire event, organized by the student council at Progress was pleasant and interesting.

"This experience demonstrated the diversity in Progress," – the student and also the president of the student council, Nihat Aliev said, – "All thanks to my team members and the participants."

In total, the student population in Progress includes 20 different nationalities, with 60% of students being of a non-Georgian background.

MAHMURE IAGJIOGLU

PROGRESSIVE SUCCESS AT THE PROGRESS SCHOOL – THE INTERVIEW WITH THE VICE PRESIDENT OF THE SELF-GOVERNANCE

The greatest achievement for progress is sharing the success of our students. The Progress Paper decided to introduce you 11th grader Mualla Sude Demir who has collected lots of successes during the last years. This year she is the Vice President

– I think in 10 years, I will be a successful businessperson, managing a company.

– You have already tried to make a business last year with your classmates... Tell us about this experience and also what about other projects you



of the Student Self-Governance at school. Besides, she has many achievements that we discussed with her.

– Mualla, how would you describe the school "Progress"?

– School "Progress" is a place where you can get a high-level education and enjoy being at school at the same time. Multi-cultural environment and the non-formal education is one of the best things for me at school.

– What's the most important thing that you have learned in the school so far?

– I would say, I learnt a lot of things from School "Progress" that I cannot even list. But one of the most important ones would be the Business Education, that helped me to choose a career. I am planning to continue my university studies in Business Administration and Management field. Business Education lessons at school helped me to find out that I am really good at managing and improved my abilities for it.

– What do you think you will be doing ten years from now?

think that school "Progress" contributed to that?

I have participated in many projects with the help of School "Progress". Junior Achievement project, where we had to create our own business was one of them. Me and my team created an intellectual card game called "Questionary Masters". It was very interesting process to have a business at such a young age. I also participated in joint competition of Alterbridge University and American International School School "Progress", "Vision for Innovation in Business" and became the winner of the competition with my team, and won 70% scholarship in American International School "Progress" and 50% scholarship in Alterbridge University. These are only some of the achievements that I achieved with the help of School "Progress".

– What's your biggest success?

– My biggest success probably could be, trying to be the best version of myself and improve every day.

ANA TOPURIDZE

განათლება

სიღარიბის გავლენა განათლებაზე

უამრავ მოსწავლეს სკოლაში ყოველ- დღიურად სიარულის სურვილი აქვს, თუმცა, ბევრი მათგანისთვის ეს დიდ სირთულეებთან არის დაკავშირებული. ამ სირთულეებმა კი შეიძლება გრძელვადიანი და დამღუპველი გავლენა იქონიოს მოსწავლეებზე.

სოციალური სამართლიანობის ცენტრის მონაცემებით, საქართველოში, სკოლაში დასწრებადობის მაჩვენებელი ეთნიკური უმცირესობების, სოფლისა და სოციალურად დაუცველი ბავშვების შემთხვევაში 50%-ზე დაბალია. დაბალი ეკონომიკური ფენის მოსწავლეები ასევე იღებენ 78 ქულით ნაკლებ ტესტებში, ვიდრე სოციალურად მაღალი ფენის წარმომადგენლები, ეს კი სკოლაში გატარებულ 2,5 წელს უდრის. რაც შეეხება სხვა ქვეყნებს, მაგალითად, საშუალო სკოლების დირექტორთა ამერიკის ეროვნული ასოციაციის თანახმად, დაბალი შემოსავლის მქონე მოსწავლეები უფრო მდრეკილი არიან პრობლემებისადმი, მათ შორისაა ჯანმრთელობის პრობლემები, რაც გამოწვეულია არაჯანსაღი კვებით, უსახსკარობით, საკვების ნაკლებობით ან სულაც მედიკამენტებზე წვდომის ნაკლებობით. ეს ის ძირითადი ფაქტორებია, რის გამოც სოციალურად დაბალი ფენის მოსწავლეები უფრო „იბლვიან“ თანატოლებს წამორჩებიან და ეს მათ სტრესს აყენებს.

„არ შეიძლება, უარყოფთ ფინანსური წნეხი, რის წინაშეც დგანან ეს მოსწავლეები“, – განაცხადა „Insight on Diversity“-ის განათლების ადვოკატების ორგანიზაცია „Stand for Children“-ის თანადამფუძნებელმა და აღმასრულებელმა დირექტორმა, მეცნიერებათა დოქტორმა, იონა ედელმანმა.

ფინანსური ზენოლის გამო, რომელსაც მოსწავლეები ყოველდღიურ ცხოვრებაში აწყდებიან, ბევრი მათგანი ვერ ახერხებს სკოლაში სწავლაზე ფოკუსირებას. ზოგი კი ძალიან დაკავებულია ფულის გამომუშავე-

ბით იმისთვის, და სკოლაში სიარულს ვეღარ ახერხებს.

ჯანმრთელობასა და აკადემიურ წარმატებაზე პირდაპირი ნეგატიური გავლენის გარდა, სიღარიბემ შეიძლება გრძელვადიანი გავლენა იქონიოს განვითარებაზე. დოქტორ ედელმანის აზრით, სიღარიბეში მყოფი ბავშვები თანატოლებს ბევრად ჩამორჩებიან კოგნიტური და აკადემიური უნარების კუთხით.

გარდა ამისა, ზოგიერთი მონაცემი აჩვენებს, რომ ფინანსური ტვირთის მქონე მოსწავლეები ხუთჯერ უფრო ხშირად ტოვებენ საშუალო სკოლას, ვიდრე მაღალშემოსავლიანები და 13-ჯერ ნაკლები შანსია, რომ დროულად დაამთავრონ საშუალო სკოლა. ეს გავლენას ახდენს მათ უნარზე, მომავალში იპოვონ სამუშაო და იარონ კოლეჯში.

„ისინიც კი, ვინც ინსტიტუციონალური დახმარებით სარგებლობენ, იშვიათად იღებენ საკმარის მათი საჭიროებების დასაფარად და მათ ოჯახებს, როგორც წესი, არ აქვთ საშუალება“, – აღნიშნა თქვა დოქტორმა ედელმანმა.

ვინაიდან ჩვენ ვიცით, რომ სიღარიბე აფერხებს მოსწავლეებს და უპირველეს ყოვლისა, გულისხმობს ცუდ დასაწყისს, საგანმანათლებლო დაწესებულებებმა ყველაზე მეტად უნდა გაუზიარონ დახმარება და მხარდაჭერა ასეთ მოსწავლეებს, არა მხოლოდ მათი აკადემიური წარმატებისთვის, არამედ მთლიანობაში მათი მომავლისათვის. საქართველოს სტატისტიკის ეროვნული სამსახურის მონაცემებით, ეს დაუყოვნებლივ იმოქმედებს სიღარიბეში მცხოვრები 18 წლამდე ასაკის მოსახლეობის 22,7%-ზე და საშუალებას მისცემს მათ გაზარდონ ფინანსური სტაბილურობა, როგორც კი ზრდასრული გახდებიან.

აკაპურა იაღჯიოლუ

როგორ გავხადოთ სწავლა სახლისო და სინტერესო მოზარდებისთვის?



ბავშვების უმეტესობა, განსაკუთრებით მონარდები განათლებას საკმარისად სერიოზულად არ აღიქვამენ. ამის გამომწვევი მიზეზი შეიძლება იყოს ის, რომ ზოგიერთი მათგანი ვერ ახერხებს საკმარის კონცენტრაციას. უმეტესობას კი მოზებზე უფრო აქვს სწავლა. თუმცა რატომ? მოდით, ჩავუღრმავდეთ ამ საკითხს. შემდეგ კი ვნახოთ, როგორ უნდა გავხადოთ განათლება უფრო საინტერესო მოზარდებისთვის.

არსებობს რამდენიმე მიზეზი, რატომაც სწავლა არ არის სახლისო:

1. ის სტრესულია. ჩემი კვლევის ჩატარების განმავლობაში ამ თემაზე, ინტერნეტში წავეყნე მოსწავლეების კომენტარებს, სადაც ისინი ხსნიდნენ რამდენად სტრესულია მათთვის სკოლაში ყოფნა. ზოგი ამბობს, რომ ძალიან დიდ ზეწოლას განიცდიან. ზოგი კი ამბობს, რომ დავალუბრების დიდი რაოდენობა და მათი დროულად შესრულების ვალდებულება დიდ სტრესს იწვევს მათში. ზოგს კი, მასწავლებლების მხრიდან განსჯა უსამართლოდ მიაჩნია.
2. ფუჭი ინფორმაცია. რასაც ჩვენ სკოლაში, ან უმეტეს სკოლაში გვასწავლიან ძალიან სასარგებლოა. თუმცა ამ ყველაფრის სწავლის დროს შეიძლება აღმოვაჩინოთ, რომ უსარგებლო ინფორმაციასაც ვიღებთ. რა თქმა უნდა, ყველასთვის ასე არ არის, მაგრამ ამან შეიძლება გამოიწვიოს მოწყენილობა მოსწავლეებში და შესაბამისად, სწავლა ნაკლებად სახალისო ხდება.
3. სკოლის წიშლები. ჯერჯერობით, ეს არის ერთ-ერთი ყველაზე მეტად გამოწვევი ფაქტორია იმისა, თუ რატომ

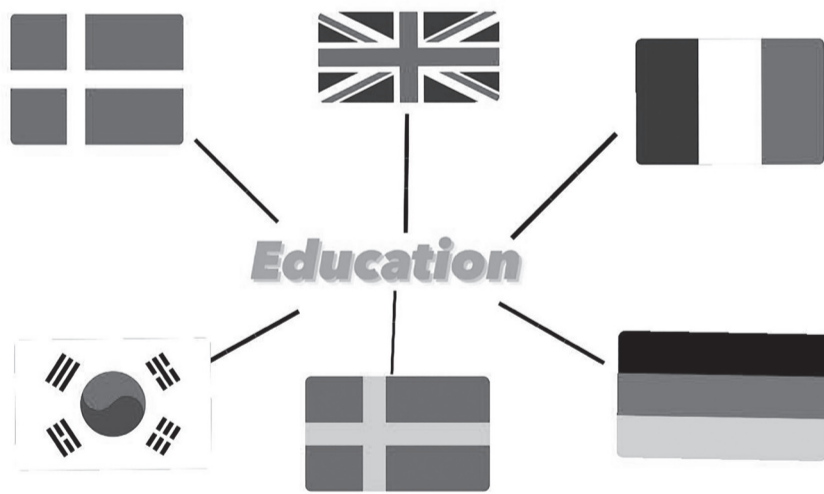
არ არის სწავლა სახლისო მოსწავლეებისთვის. შეფასების სისტემა შეიძლება განსხვავებული იყოს სკოლების მიხედვით. თუმცა ერთი რამ, რაც ყველა მათგანს აქვთ საერთო, არის ის, რომ ყველა დავალება ან ტესტი შეიძლება შეფასდეს ერთნაირად, ეს კი იწვევს ძალიან დიდ დახმარებას და სტრესს მოსწავლეებში. მაშინ, როდესაც 100/10-დან 50/5 გამსვლელი ქულაა, 5/50-ზე ნაკლები ჩაჭრას ნიშნავს. ამიტომაც ზოგი ამბობს, რომ სკოლა შექმნილია დამარცხებისთვის. მსგავსი ჩავარდნები კი არ უნდა იყოს სტრესული, პირიქით, ამან უნდა გაუღვივოს უფრო მეტი ინტერესი მოსწავლეებს საგნის მიმართ.

აქ ჩნდება შემდეგი კითხვა: მაინც, როგორ შეიძლება გავხადოთ სწავლა მეტად სახალისო? The Progress Paper-თან ინტერვიუში, ბონესის მასწავლებელმა მარიამ ბოლქვაძემ აღნიშნა, რომ სწავლა თამაში მის პრაქტიკაში ყველაზე ეფექტური მეთოდია.

„ვცდილობ, ვიპოვო ახალი სასწავლო რესურსები. აუცილებელია, რომ მოსწავლეებმა გაიგონ, თუ რას სწავლობენ. ისინი აგარებენ რეალურ პრობლემებს, ინყებენ თავიანთ ბიზნესებს, რეკლამას უკეთებენ და ყიდიან ახალ პროდუქტებს/სერვისებს. ეს ხდის სასწავლო პროცესს მოსწავლეზე ორიენტირებულს. შესაბამისი საგანმანათლებლო პლატფორმების გამოყენებაც ძალიან მნიშვნელოვანია. რეალური შემთხვევების შესწავლა, როლების თამაში და სტიმულაცია მეზარება, რომ გაკვეთილები უფრო საინტერესო და მოტივაციური გავხადო მოსწავლეებისთვის“, – ამბობს მარიამ ბოლქვაძე.

ლუარა გასიომვა

საუკეთესო ქვეყნები განათლების მისაღებად



გაერთიანებული სამეფო განათლების მიღებისთვის 2022 წლის საუკეთესო ქვეყნად მიიჩნევა. მეორე ადგილი რეიტინგში აშშ-ს უკავია. განათლების მისაღებად საუკეთესო ქვეყნების სია ეკონომიკური თანამშრომლობისა და განვითარების ორგანიზაციამ (OECD) შეადგინა. მოდით განვიხილოთ ახალი რეიტინგი.

1. გაერთიანებული სამეფო

ეს ქვეყანა გთავაზობს უნივერსალურ საჯარო განათლების სისტემას დაწყებითი და საშუალო სკოლებში, იმის რწმენით, რომ ყველა ბავშვი იმსახურებს მიიღოს კარგი განათლება. ბავშვები 5-დან 16 წლამდე ვალდებული არიან იარონ სკოლაში, ხოლო შემდეგ სწავლის კოლეჯში ან უნივერსიტეტში გაგრძელება ან მუშაობის დაწყება შეუძლიათ. დაწყებითი და საშუალო სკოლები მიყვებიან „ეროვნულ სასწავლო გეგმას“, რომელიც მთავრობის მიერ, ბავშვებისთვის კარგი განათლების მისაღებადაა შექმნილი.

2. აშშ

როგორც მსოფლიოში ყველაზე დიდი მხარვედი განათლების მხრივ, არ არის გასაკვირი, რომ ამერიკა დიდი რაოდენობით CEO-ს, აკადემიკოსსა და ხელოვანს „ანარეობს“. აქ

განათლების დონე განსაკუთრებით მაღალია. მოსახლეობის დაახლოებით 50%-ს მიღებული აქვს საუკეთესო დონის განათლება, ხოლო 42%-ს დასრულებული აქვს უმაღლესი საშუალო განათლება. ცნობისთვის, ამერიკის სასკოლო სისტემა სამ დონედაა დაყოფილი: დაწყებითი (5 წლიდან 11-მდე), საშუალო (11-დან 13-მდე) და უმაღლესი სკოლა (13-დან 17 წლამდე).

3. სამხრეთ კორეა

სამხრეთ კორეას გააჩნია ერთ-ერთი საუკეთესო განათლების სისტემა მთელ მსოფლიოში. უფრო მეტიც, ისინი განათლებით „შეუმკობრიბენ არიან“. კორეაში შესაბამისი ტერმინი კი არსებობს, რომელიც ითარგმნება, როგორც „განათლების ცხელემა“. მოსწავლეები კორეაში ძალიან კონკურენტუნარიანები არიან, რის გამოც ამ ქვეყანას მეშვიდე ადგილი უკავია მათემატიკის ცოდნაში, მეოთხე ადგილი – მეცნიერებაში და მეცხრე – ნაკითხულის გააზრებაში.

სამხრეთ კორეას ასევე შეუძლია დაიკვეხნოს მსოფლიოში ყველაზე განათლებული მოსახლეობით. ადამიანთა 84%-ს უმაღლესი სკოლა დაამთავრებული აქვს. 71,5% კი ირიცხება უნივერსიტეტში.

4. დანია

განათლება და ცოდნისკენ სწრაფვა დანიაში ცხოვრების წესად ითვლება, და ის არ მთავრდება ბავშვობასთან ერთად. სამიდან ერთი 25-დან 64 წლამდე დანიელი გარკვეულ საგანმანათლებლო კურსებში მონაწილეობს, მათი ნაწილისთვის ეს ჰობია.

განათლების სისტემა დანიაში უფრო მეტად ცნობისმოყვარეობას და ლოკის აფასებას, ვიდრე დაზეპირებას. დაწყებითი სკოლები თავს არიდევენ კლასის რეიტინგებს და ტესტებს, და ყურადღებას უფრო მეტად პრობლემების გადამჭრელ და სოციალურ აქტივობებს უთმობს. როგორც ჩანს, ეს მიდგომა ძალიან წარმატებულია.

5. ნიდერლანდები

ნიდერლანდები განათლების სხვადასხვა მიმართულებაში მსოფლიოში ერთ-ერთ მონივე ადგილებს იკავებს, ეს ქვეყანა მსოფლიოს ეკონომიკური ფორუმის მიერ 2016 წელს, მესამე ყველაზე განათლებულ ქვეყანადაც კი დასახელდა. ბავშვები ჰოლანდიურ სკოლებში ინგლისურს სწავლობენ პატარა ასაკიდან, ასევე, არსებობს უამრავი ორენოვანი და საერთაშორისო სკოლები ემიგრანტებისთვის. ჰოლანდიური განათლების სისტემა ცნობილია მისი თანამედროვე სასწავლო გეგმით და ხელსაწყობით, რაც მოსწავლეებისთვის განათლების საერთაშორისო სტანდარტებს უზრუნველყოფს. ჰოლანდიური მოსწავლეების 92% უმაღლესი სკოლას (high school) ამთავრებს.

6. გერმანია

გერმანია განათლებაზე ბევრს ხარჯავს. ეს კი გამოიხატება მათ დიდ საკლასო ოთახებში, ლამაზად მოწყობილ სკოლის შენობებზე და სხვადასხვა აღჭურვილობაში. გაკვეთილების ხანგრძლივობა შედარებით მოკლეა გერმანიაში, ხოლო მასწავლებლებს მეფურად ექვეყიან. მსოფლიოში გერმანია მასწავლებლების ანაზღაურების

მოცულობის მიხედვით მეორე ადგილს იკავებს.

7. ირლანდია

ირლანდიას მსოფლიოში მათემატიკის ცოდნაში 21-ე ადგილი, მეცნიერებაში 22-ე ადგილი, ხოლო ნაკითხულის გააზრებაში – მეცხრე. ეს ძალიან შთამბეჭდავია.

8. შვედეთი

შვედური განათლების სისტემა დეტენტრალიზებულია, რაც შვედეთის მოქალაქეებს აძლევს არჩევანის თავისუფლებას, ჩარიცხონ ბავშვები სხვადასხვა სკოლაში. შვედეთს აქვს ფერომენალური საგანმანათლებლო ინფრასტრუქტურა, სადაც ყველა სკოლა ერთმანეთს უმაღლესი ხარისხის განათლების შეთავაზებაში ეჯიბრება. შვედეთი აქცენტი სწავლების ინდივიდუალურ მიდგომაზე აკეთებს და თამაშით სწავლებას ადრეული განათლების უმნიშვნელოვანეს ნაწილად მიიჩნევს.

9. ფინეთი

ფინეთი მათემატიკის ცოდნის მიხედვით მსოფლიოში მეექვსე ადგილზეა, მეცნიერებაში მე-16-ზე, ხოლო კითხვაში მე-7-ზე. მათ აქვთ ერთ-ერთი საუკეთესო განათლების სისტემა. ფინეთის სასკოლო სისტემა მაღალი ხარისხის განათლებას სოციალური მდგომარეობის მიუხედავად, ყველა მოსწავლისთვის უზრუნველყოფს.

10. იაპონია

იაპონია არის ქვეყანა, რომელიც განათლებას მნიშვნელოვან სექტორად მიიჩნევს. მეცნიერებაზე, ინჟინეროლოგიაზე დაფუძნებული ეკონომიკით, იაპონელი სტუდენტები მსოფლიოში მეხუთე და მეექვსე ადგილზე არიან მეცნიერებისა და მათემატიკის კუთხით. საერთო ჯამში, იაპონიას აქვს მსოფლიოში რიგით მეხუთე საუკეთესო ზოგადი განათლება, რაც გაცილებით მაღალია ჩ7-ის ნებისმიერ ქვეყანასთან შედარებით.

ლუარა გასიომვა

EDUCATION

THE IMPACT OF POVERTY ON EDUCATION

Countless students seek to attend school in order to get an education every day, these students are all very different from one another with their own abilities, difficulties and talents, however, some face challenges much greater than the rest of their peers due to financial instability and poverty. These challenges can have immediate, long-lasting and devastating effects on students.

In Georgia, according to the Social Justice Center, school enrollment is below 50% for children from ethnic minorities, rural areas, and socially disadvantaged groups. Students from a low-economic background are also seen to score 78 test-points lower than those of a high-class background, which is equivalent to 2.5 years spent in school. As for other countries, for example, according to the American National Association of Secondary School Principals, low-income students are more prone to things like health issues stemming from a non-nutritional diet, homelessness, lack of food, or the inability to receive medical treatment for illnesses. These factors leave disadvantaged students lagging behind their more fortunate peers, and often place more stress on the students.

“One cannot dismiss the financial pressures facing these students as well,” Dr. Jonah Edelman, co-founder and chief executive officer of Stand for Children, a nonprofit education advocacy organization, told Insight on Diversity.

Due to the pressure students face in their daily lives, many of them cannot focus in school and generally perform poorly, some are even far too busy earning money through jobs to attend school.

Other than immediate negative impact on health and academic success, poverty can lead to long-term effects in development. According to Dr. Edelman, children in poverty are far behind their peers in cognitive and literacy development.

Furthermore, some data shows that financially burdened students are five times more likely to drop out of high school than those who are high-income and 13 times less likely to graduate from high school on time. This affects students’ ability to find jobs and attend college for a comfortable life in the future.

Kati Haycock, president and CEO of The Education Trust, an American national nonprofit education advocacy organization, believes not only do low-income students start with less, they are also given less while at school.

“Even for those who receive [...] institutional aid, that rarely provides enough to cover their needs, and their families typically do not have the wherewithal to help.” Dr. Edelman said.

Since we know that poverty holds back students and starts them off on the wrong-foot in the first place, the government and educational institutions should provide aid and support to those students the most, not only for the sake of their academic success, but also the entirety of their future. According to the National Statistics Office of Georgia, this will immediately affect 22.7% of the under 18 population that live in poverty, and allow them to climb their way out of financial insecurity as they become adults.

MAHMURE IAGJIOGLU

HOW TO MAKE EDUCATION FUN AND INTERESTING FOR TEENAGERS?



The most of the kids especially teenagers are very drawn back from studying and taking education seriously. Some of them can't keep their concentration and most of them simply get bored of it. But why? Let's dive more into the depth of it and see how and what should we do to make education more interesting for teenagers.

There are some reasons, why education is not fun:

1. It is stressful.

During my entire research on this topic, I came across to many online comments of students explaining how stressful it is for them to be at school. Some say that there's so much pressure and so many expectations. Some say that the amount of homework they give and entire process of doing your assignments on time, can cause a lot stress. Some even say that the teacher's judgements are unfair.

2. Wasteful information.

What they teach us at school or at least in most schools – is useful. However, while we are learning so much there can be situations where we are taking useless information. This is obviously not the same for everybody but it can cause boredom for many students and education becomes less fun.

3. The grades.

By far this is one of the most important factors on why education is not fun for teenagers.

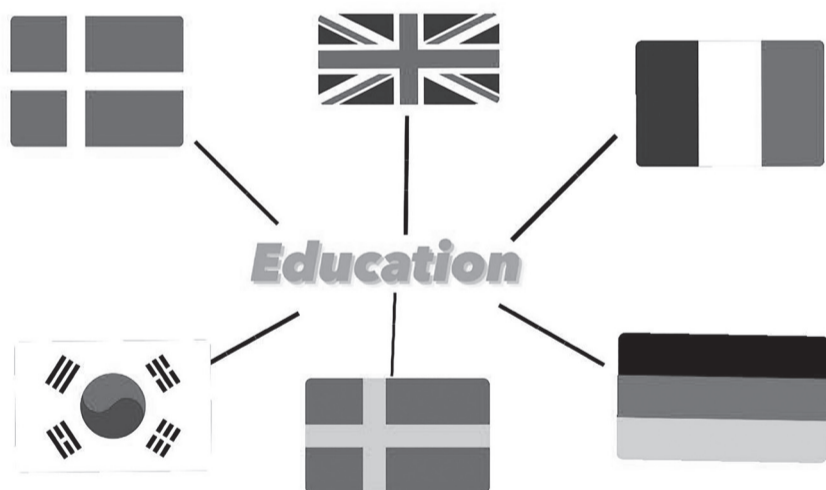
The whole grading system can be different in every single school but one thing that all of them have in common is that each homework/test is being graded in the same way which can cause a lot misunderstandings and stress for many students. While 100/10 and more than 50/5 is a passing point, less than 5/50 is failing. People say schools are designed to be failed. Which means failing shouldn't be this stressful for students, in fact it should make them more interested in the subjects. This most certainly shouldn't be a problem for kids, because we are here to learn, and learning can be a very complicated process.

So, how to make learning fun? In an interview with The Progress Paper Business teacher, Mariam Bolkvadze mentioned that learning by playing is the key element of teaching business.

“I am trying to find out new teaching resources. It is essential for students to understand in real what they learn. Students solve real problems, start up their businesses, advertise and sell product/service in real. This makes the teaching process student-centered. Using suitable educational platforms is also important. Real case studies, role plays and simulations also help me to make the lessons more interesting, engaging and motivational for students” – said Mariam Bolkvadze.

LUARA GASIMOVA

THE BEST COUNTRIES FOR EDUCATION



The United Kingdom is considered the best country for education in 2022. On the second place there is the USA. This list was created from the website William-russell.com according to data from the Organization for Economic Co-ordination and Development (OECD). Let's take a look of the new ranking.

1. UK

The country offers a universal public education system, both in primary and secondary schools with the belief that every kid regardless of background deserves a good education. Children in the UK have to legally attend school from 5 years old until 16 years old, after which they can go to go into full-time employment, go to college or apply to university. Primary and secondary schools follow a 'national curriculum' set by the government, making sure all children receive a good education.

2. USA

Being one of the world's biggest spenders in education, it's not a surprise that America produces so many modern-day CEOs, academics and artists. Educational level is extremely high in the USA, with around 50% of the population completing the best level education,

and a further 42% having completed upper secondary education. The US school system is typically split into three levels: elementary (taking children from 5 to 11), middle (covering age 11 to 13) and high school (from age 13 to 17)

3. South Korea

South Korea has one of the best education systems in the whole world. They are very obsessed with it. There's even a term for it in Korea: "education fever." Students in South Korea are known for being extremely competitive, which is why the country ranks seventh worldwide for mathematics, second for science and ninth for reading comprehension.

South Korea can also boast of having the world's most educated population, with 84% of people having completed high school education and 71.5% enrolling in university.

4. Denmark

Academia and the pursuit of knowledge is considered a way of life in Denmark, and doesn't stop with childhood. One in three Danish adults aged 25-64 is taking some kind of continued education course, either on top of a degree or simply as a hobby.

Education system in Denmark values curiosity and logic over memorization. primary education tends to avoid class rankings and formal tests to focus instead on problem-solving and social integration. And the approach seems to be successful.

5. Netherlands

The Netherlands ranks highly across most fields of education and was even named third-most educated country in the world by the World Economic Forum in 2016. A highly international country, children in Dutch schools are taught English from a young age, and there is a wealth of bi-lingual and international schools for expats to choose from. The Dutch education system is known for its modern curriculum and facilities, encouraging students to meet international standards of education. 92% of Dutch children graduate from high school.

6. Germany

Germany spends big on education, and this is reflected in its famously spic-and-span classrooms, its beautifully designed school buildings and its top-of-the-range facilities. Class sizes in Germany are typically fairly small and teachers are treated like royalty, receiving the second-highest teaching salaries in the world.

Germany can boast of producing some of the world's best-educated people, with an impressive 86% of adults aged 25-64 having completed upper secondary education. That's considerably high.

7. Ireland

Ireland comes 21st in the world for mathematics and 22nd for science, reading comprehension ranking eighth in the world. Which is extremely impressive.

8. Sweden

Swedish education system is that decentralized – giving Swedish citizens freedom of choice to enroll children in a diverse selection of schools. Sweden has a phenomenal educational infrastructure, with all schools competing to offer the highest-quality education. Sweden puts an emphasis on individual learning and makes play an integral part of early years education.

9. Finland

Ranking sixth worldwide for mathematics, 16th for science and seventh for reading, Finland can boast of having one of the best education systems in the world. Finland's schooling system provides high-quality education regardless of social background, with students performing well across the board.

10. Japan

Japan is a country that takes education extremely seriously. With an economy based heavily on science, engineering and technology, Japanese students rank fifth and sixth in the world respectively for science and mathematics. Overall, Japan has the fifth highest level of general adult education in the world, and by far the highest of any of the G7 countries.

LUARA GASIMOVA

თინეიჯერები

როგორ შეუძლიათ მოსწავლეებს თანხის გამოუმუშავება?



სტუდენტები ხშირად სწავლით არიან დაკავებული, ემზადებიან გამოცდებისთვის, ან მონაწილეობენ კლასგარეშე აქტივობებში, ამიტომაც მათ ბევრი დრო აღარ რჩებათ ფულის გამოსამუშავებლად. თუმცა, მიუხედავად ამისა, მაინც არსებობს რამდენიმე მარტივი გზა, რომლითაც სტუდენტებსაც შეუძლიათ მცირე დროის დათმობით თავიანთთვის საჭირო ფულის გამოუმუშავება.

თავდაპირველად დაიწყეთ იმით, რომ მოსწავლეებს შეუძლიათ სხვა მოსწავლეების მეცადინეობა გარკვეული ანაზღაურების სანაცვლოდ. ტუტორობა უდიდესი შესაძლებლობაა თავისი მოქნილი გრაფიკით. მოსწავლეებს შეუძლიათ სასურველ დროზე შეუთანხმდნენ სხვა მოსწავლეებს და საჭირო საგნებში ამეცადინონ ისინი. გარდა თანხის გამოუმუშავებისა, ამით მოსწავლეებს ეძლევათ შესაძლებლობა განიმტკიცონ ის ცოდნა, რაც მათ სკოლაში სხვადასხვა საგნის ფარგლებში აქვთ მიღებული, ამასთან ეს გამოცდილება მათ უნივერსიტეტში ჩაბარების დროს განაცხადის გაკეთების დროსაც გამოადგებათ.

კიდევ ერთი შესაძლებლობა თანხის გამოსამუშავებლად ძველი ნივთების, მათ შორის ტანსაცმლის, ნივთებისა თუ CD-დისკების გაყიდვაა. ამას დროც კი არ სჭირდება და მხოლოდ მინიმალურ მცდელობას საჭიროებს. მოსწავლეების მიერ ძველი ნივთების თავიანთ თანატოლებისთვის მიყიდვის შესაძლებლობა კიდევ უფრო მარტივს გახდის ამ პროცესს.

დამატებით კიდევ ერთი კარგი საშუალება ფულის გამოსამუშავებლად ონ-

ლაინ სხვადასხვა კომპანიებისთვის მუშაობაა HTML და CSS-ის პროგრამების გავლის შემდეგ. ამ პროგრამების ცოდნის შემთხვევაში, მოსწავლეებს შეუძლიათ კომპანიებს ვებგვერდები შეუქმნან გარკვეული ანაზღაურების სანაცვლოდ. ეს უდიდესი გამოცდილებაც იქნება და წინაპირობა იმისა, რომ მართლაც კარგი პროგრამისტი გახდეთ. ასეთ დროს, მოსწავლეები თან სწავლობენ, იძენენ ახალ გამოცდილებას და თან თანხასაც გამოიმუშავენ.

მოსწავლეებს უამრავი შესაძლებლობა აქვთ, განსაკუთრებით 21-ე საუკუნეში, სადაც კოლეჯების უმრავლესობა ნახევარგანაკვეთზე მუშაობის შესაძლებლობას იძლევა, თუმცა, არის კიდევ ერთი საშუალება თანხის გამოსამუშავებლად. ეს არის ისტორიების შექმნა, რომელიც ინტერნეტ სივრცეში პოპულარული გახდება. ეს შესაძლებელია YouTube-ზეც, ასევე ონლაინ მარკეტინგითაც.

ამას ემატება ისიც, რომ მოსწავლეებს, მაგალითად, შეუძლიათ დაეხმარონ მეზობლებს საჭირო სახლის საქმეებში, ასევე გახსნან საკუთარი ონლაინ მაღაზია, სადაც ხელნაკეთ ნივთებს გაყიდონ. ყველაფერი დამოკიდებულია იმაზე, რამდენად კრეატიული და შრომისმოყვარე ადამიანი ხართ.

როგორც ვნახეთ, არცთუ ისე მცირეა იმ შესაძლებლობების ჩამონათვალი, რაც მოსწავლეებს საკუთარი ფულის გამოუმუშავების საშუალებას აძლევს. თუმცა, არ უნდა დაგვაგინყდეს, რომ ეს ყველაფერი ხელს არ უნდა უშლიდეს სწავლის პროცესს.

სალიკ სარიევი

ენერგეტიკული სასმელების სწავლის სული გავლენა მოსწავლეებზე

ენერგეტიკული სასმელების ნეგატიურ გავლენებზე ხშირად საუბრობენ ახალ ამბებში. ჩოგლე-შიც ძიების შედეგად ხშირად ვაწყდებით ასეთ სათაურებს: „ენერგეტიკული სასმელები – სიცოცხლისათვის საშიში ზეგავლენა“, ან „მოზარდი გარდაიცვალა ერთი ქილა ენერგეტიკული სასმელის მიღების შემდეგ“. მიუხედავად ამ ყველაფრისა, ასეთი სასმელები უფრო და უფრო პოპულარული ხდება ახალგაზრდებში. ნუთუ ეს პროდუქტები მართლა წარმოადგენენ საშიშროებას? თუ კი, მაშინ რატომ არის მსგავსი სასმელი ფართოდ და ადვილად ხელმისაწვდომი ახალგაზრდებისთვის?

მიზეზი იმისა, რატომაც ყველგან ვაწყდებით ასეთ სასმელებს, და სავარაუდოდ, ვიცით ყველა ბრენდის სახელი, არის ის, რომ მათი რეკლამები ტელევიზიით, ინტერნეტით და სხვა საშუალებებით აქტიურად ტირაჟირდება. ყურადღების მისაქცევად, სპეციალურად არქმევენ ისეთ სახელებს, რომ უფრო დაგვაინტერესოს. ასევე, რეკლამებში ამგვარ სასმელებს ისე დეტალებში აღწერენ, რომ მოგვინდეს ყიდვა, რადგან „ენერჯის გემუტებს“, რაც განსაკუთრებით არასრულწლოვნებისთვის შეიძლება ძალიან მიმზიდველი იყოს.

თუმცა უნდა ვიცოდეთ, რომ ენერგეტიკული სასმელების მიერთება რეკომენდირებული არაა. ახლა კი, განვიხილოთ რატომ.

რა საფრთხეს წარმოადგენს ენერგეტიკული სასმელი?

ენერგეტიკული სასმელი ვერ იარსებებს, თუ მას არ გააჩნია რაიმე სახის სტიმულატორი. ერთ-ერთი ყველაზე უსაფრთხო და ეფექტური სტიმულატორი, რომელსაც მწარმოებლები იყენებენ თავიანთ პროდუქტებში, კოფეინია.

რა თქმა უნდა, კოფეინი არსებითად დიდ საფრთხეს არ წარმოადგენს. ვის არ უყვარს დღის დაწყება ყავის მირთმევით? პრობლემა ამ შემთხვევაში კოფეინის რაოდენობაა, რასაც ენერგეტიკული სასმელები შეიცავს. ენერგეტიკული სასმელების მწარმოებლები ერთ ქილაში კოფეინის 200 მილიგრამს ან მეტს ათავსებენ. ეს კი, ორ-



ჯერ მეტია, ვიდრე ერთი ფინჯანი ყავა.

თქვენ შეიძლება ფიქრობდეთ: „ენერჯია მჭირდება, შესაბამისად, მთელი ეს კოფეინის რაოდენობა დამეხმარება, არა?“. კი, ეს რაოდენობა მოგცემთ სტიმულს, თუმცა სხვა დანამატების გამო, რომლებსაც შეიცავს, თავს ენერჯიულად მხოლოდ გარკვეული დროის მანძილზე გაგრძობინებთ.

ეს ყველაფერი არის გამოწვეული ნახშირწყლებისა და შაქრის დიდი რაოდენობით, რასაც ერთი ქილა შეიცავს. მაგალითად, ენერგეტიკული სასმელის 200 მილიგრამი შეიძლება შეიცავდეს 27 გრამ შაქარს, უფრო მარტივად რომ ვთქვათ, შაქრის 7 ჩაის კოვზს. ორგანიზმში შაქრის ასეთი მაღალი „შემოდინება“ სისხლში გლუკოზის მატებას იწვევს, რაც შემდეგ თავის მხრივ ადამიანის მოთენილობას იწვევს.

კოფეინის, შაქრისა და ნახშირწყლების ასეთი დიდი დოზით მიღებამ, თან-

რეგულარულად, შეიძლება ჯანმრთელობის სერიოზული პრობლემები გამოიწვიოს. კვლევებმა აჩვენა, რომ ადამიანები, რომლებიც მუდმივად მოიხმარენ ამ პოპულარულ სასმელებს, მაღალი წნევის, დიაბეტისა და გულის პრობლემების განვითარების რისკის წინაშე დგანან.

მოზარდებზე ენერგეტიკული სასმელების მიღება ბევრად ცუდად მოქმედებს, შესაბამისად, უფრო მეტ პრობლემებსაც იწვევს, როგორც ფიზიკურ, ასევე მენტალურს.

ამშ-ის ინტეგრაციული ჯანმრთელობის ეროვნული ცენტრის მიხედვით, სასმელებში კოფეინისა და დანამატების დიდი რაოდენობით მიღება, შეიძლება საზიანო იყოს მოზარდის ჯანმრთელობისთვის.

კვლევის თანახმად, მოზარდებს, რომლებიც რეგულარულად მიირთმევენ ამგვარ სასმელებს, აქვთ ძილის პრობლემები, მოთენილობა და უჭირთ სასწავლო მასა-

ლის დამახსოვრება.

ამერიკის ჯანდაცვის ეროვნული ინსტიტუტი აცხადებს, რომ ენერგეტიკული სასმელის დიდმა დოზამ შეიძლება მოზარდს აურიოს ძილის რეჟიმი და ასევე, გაუზარდოს სარისკო ქცევები (მაგალითად: სიგარეტის ან ნარკოტიკის მოხმარება).

ამასთან, სასმელმა მოზარდზე შეიძლება ისეთივე ზეგავლენა იქონიოს, როგორც ზრდასრულ ადამიანებზე. თავის ტკივილი, მაღალი წნევა, აჩქარებული გული, სტრესი. მოზარდისთვის ამისთვის საკმარისია მცირე დოზაც კი.

გასათვალისწინებელია, რომ ამ გვერდითი ეფექტების რისკი მაღალია მხოლოდ იმ შემთხვევაში, თუ მოზარდი რეგულარულად სვამს ენერგეტიკულ სასმელებს. ერთმა ქილამ კი სერიოზული პრობლემები შეიძლება არც გამოიწვიოს.

ლიზა ბაუშაჰი

TEENAGERS

HOW CAN STUDENTS EARN MONEY?



Students are often busy studying, preparing for exams or taking part in extracurricular activities, leaving them with not enough time to get a job to earn money. However, there are some simple ways students can be earning money without dedicating a large amount of their spare time working.

To start, students can tutor other students in order to make money on the side. Tutoring is a great opportunity due to its flexible schedule, so students can easily pick what times are most suitable for them. Tutoring other students also helps retain information that you're learning in school, and can look good on college applications.

Other than tutoring, students can sell old CDs, clothes or books. This requires no time commitment from students, and minimal effort. Students can even sell these items to other kids who attend their school, making it even easier to earn money with this way.

Additionally, that can help you while setting up a website. After learning HTML and CSS students can work online for other companies or other owners and do website building so they can get paid it also helps you to get enough experience until you become a really good programmer. With this method, students can study and get paid at the same time.

Moreover, students have many opportunities, especially in the 21st century most college students prefer to do part-time jobs and get paid by working for other companies. But

many other jobs can help you get paid, such as selling your own stories you can write your own interesting stories and convince people, make your stories popular and start to sell them to other people, as a student you can also help out a senior citizen, start YouTube and become a YouTuber, students can also do online marketing or if the student lives in a place that they can help to their neighbors they can also use this opportunity and get paid for working and helping to the neighborhood for their house works or students can even start an Etsy shop. It depends on how smart, creative, and hardworking person they are; many jobs can help students to earn money but it depends on how much they want to get paid and how hard they want to work.

Lastly, since students take notes for their classes anyway, they can sell the notes they make for class to other pupils, this way, students can make money off of something that they need to do for themselves regardless, while also helping out their fellow classmates.

As demonstrated, there are several ways students can earn money without having to make big time commitments or tiring themselves with a real part-time job. The mentioned methods can be done by any student, and can be very useful in helping make money from things that they might just have laying around, or with things that are suitable for their academic schedule.

SADIK SARYEV

NEGATIVE EFFECTS OF ENERGY DRINKS ON STUDENTS

Energy drinks appear frequently in headlines and news stories mostly in a negative light. A Google search reveals some of these headlines such as "The life-threatening impacts of energy drinks" and "Teen dies after ONE can of energy drink". However, these drinks are becoming increasingly popular with young people. So are these products really that dangerous? And if they are, why are they so widely available to young people?

The reason why we see these kinds of drinks everywhere and probably know all the names of brands is because they are widely advertised on television, the internet, and other platforms. To attract our attention people are naming them special names to make them seem more interesting. Also, they are always advertised in detail so that we can buy more because it gives us "the energy", which might be especially attractive to underage people and students.

However, we have to know that these kinds of drinks aren't recommended. Now let's discuss why.

What kind of danger can cause energy drinks?

Energy drink isn't an energy drink unless it has some sort of stimulant. One of the safest and most effective stimulants manufacturers use in their products is caffeine.

Of course, there is nothing inherently bad about caffeine. Who doesn't enjoy a cup of coffee to start their day? The issue is the amount of caffeine many of the energy drinks found on the shelves of your local store contain. Many energy drink makers include 200 milligrams or more in their cans. That's more than twice the amount in a single cup of coffee.

You may be thinking "Well, I want a boost



and all that caffeine will do it, right?" That amount of caffeine will give you a boost, but other ingredients found in your typical energy drink will ensure a sudden and hard crash comes with it.

This crash occurs mostly due to the high amounts of carbs and sugars found in your common can of energy products. For instance, an 8.4 fluid ounce of a commonly consumed energy brand contains 27 grams of sugar or 7 teaspoons. This high influx of sugar makes the blood glucose to spike, causing you to feel sluggish and lethargic along the way.

Consuming this amount of caffeine, sugar, and carbohydrates on a regular basis can contribute to long-term health problems. Studies have shown that people who consistently consume these popular energy products have

a higher risk of developing high blood pressure, diabetes, heart problems, and becoming obese.

Energy drinks are even more dangerous for teenagers and that's why they might cause mental and physical problems.

According to the US National Center for Complementary and Integrative Health, High amounts of caffeine and additives in energy drinks can be harmful to teenagers' health.

According to a report, teenagers who regularly take energy drinks might have a risk of sleep issues, poor learning, and poor performance.

The National Institutes of Health states that consuming high amounts of energy drinks may disrupt sleeping patterns and might also increase risk-taking behavior (drug use, tobacco use).

Energy drinks contain guarana, caffeine, creatine, ginseng, taurine, and different amounts of vitamins, protein, carbohydrates, amino acids, and minerals. A mix of these compounds, along with caffeine, can lead to dehydration since caffeine is a diuretic.

Energy drinks are as harmful to teenagers as they are to adults. Headaches, high blood pressure, stress. However, even a small amount of these kinds of drinks is enough to cause a lot of problems for kids.

Note that there is an increased risk of these side effects only if the teen drinks the energy drinks regularly. A can of it occasionally may not cause any serious problems.

LIZA BAUZHADZE

ტექნოლოგია

ინვესსიის თუ არა ურსასმენები სმენის დაქვეითებას?

ურსასმენები ჩვენი ცხოვრების ყოველ- დღიურ ატრიბუტად იქცა. მას ვიყენებთ სატელეფონო ზარების, ძომა-შეხვედრებისას...

გავრცელებული ინფორმაცია იმის შეს- ახებ, რომ უსადენო ურსასმენები უფრო აზიანებს სმენას, ვიდრე სხვა ნებისმიერი, უბრალოდ მცდარია. ამის შესახებ კოლო- რადოს უნივერსიტეტის საავადმყოფოს აუ- დიოლოგი, კორი პორტნუფი აცხადებს.

ჯანდაცვის მსოფლიო ორგანიზაციამ (WHO), რამდენიმე წლის წინ საგანგაშო სი- ახლე გაავრცელა, რომლის მიხედვითაც, 1.1 მილიარდ ახალგაზრდას სმენის დაკარგვა ემუქრება, რაც ხმის მალაი სიმალის ზემო- ქმედებითაა გამოწვეული.

არსებული სტატისტიკის მიხედვით, 35 წლამდე ასაკის ადამიანები უფრო მეტად უს- მენენ მუსიკას მობილური მოწყობილობების გამოყენებით, ვიდრე სხვა ასაკის წარმომად- გენლები. ამ ადამიანების 50%, როგორც WHO აცხადებს, მუსიკას ურსასმენებში ძალიან მალა ხმაზე უსმენს. კვლევებმა აჩვენა, რომ

ახალგაზრდები ამას ბევრად მალა ტემპით აკეთებენ, ვიდრე უფროსები. ურსასმენებით ხმამალა მუსიკის მოსმენა შეიძლება შიდა ყური დაზიანოს და სმენის დაქვეითება გა- მოიწვიოს.

Apple-ის ტელეფონებზე, ურსასმენების მაქსიმალური ხმა უდრის 102 დეციბელს. ეს იმას ნიშნავს, რომ სმენის დაზიანება შეიძლე- ბა მოხდეს ამ დიაპაზონში მხოლოდ რამდენ- იმე სიმღერის მოსმენის შემდეგ.

2010 წელს, აშშ-ში, ჰარვარდის სამედი- ცინო სკოლის მიერ ჩატარებულმა კვლევამ აჩვენა, რომ ურსასმენების პოპულარობის ზრდამ მნიშვნელოვნად გაზარდა სმენის და- კარგვის დიაგნოზის სიხშირე 20 წლამდე ასაკის პირებში. ეჭვგარეშეა, რომ ურსასმე- ნების არასათანადო გამოყენება, ადამიანებს სმენის პრობლემებს უქმნის.

როგორ ინვესსიის ურსასმენები სმენის დაქვეითებას?

ადამიანის ყურს რომ დააკვირდეთ, მიხ- ვდებით, რომ ის არ არის განკუთვნილი მალაი ხმებისთვის. ყური - თანდათან გან- ვითარდა ძალიან დაბალი დონის ბგერების „დასაჭერად“. რატომ? მოდით შევხედოთ ცხ- ვილებს, მაგალითად, კურდღელს ან ირემს. მათი სმენა განსაკუთრებულია, რადგან ეს მათ მტაცებლების თავიდან აცილებაში ეხ- მარება. ჩვენი ყურიც თითქმის ანალოგიურად განვითარდა. შეიძლება ისეთი მგრძობიარე არ იყოს, როგორც კურდღლისა, მაგრამ ჩვე-

ნი ყურები მხოლოდ იმისთვის არ გვაქვს, რომ დაგვეხმაროს კომუნიკაციაში. ისინი იმისთ- ვის გაგვანია, რომ თავიდან ავიცილოთ სა- ფრთხე. ბუნებრივ სამყაროში ძალიან მალაი და მოულოდნელი ხმების ნაცვლად, შეხვედბ- ით ბევრად ნყნარ და დახვენილ ხმებს. ეს იმას ნიშნავს, რომ ადამიანის ყური არ არის განვითარებული იმისთვის, რომ დაიჭიროს ხმამალაი ბგერები. ამგვარად, როდესაც ურსასმენების მეშვეობით ხელოვნურად „ვანვდით“ ყურს ხმამალა ხმას, შეიძლება საბოლოოდ დავიზიანოთ სმენა.

ჩვენს სკოლაში ურსასმენების გამოყ-

ბას ინვესსი, თუმცა ბევრი ამაზე „თვალს ხე- ტავს“. ასევე გამოკითხვის მიხედვით გაირკვა, რომ ყველაზე მეტად უმეტესობა უსადენო ურსასმენებს იყენებს.

როგორ ავარიდოთ თავი სმენის დაქვე- ითებას? – „უპირველეს ყოვლისა, დაცავით 60/60-ის წესი, რომელიც გულისხმობს ხმის მაქსიმალური სიმალის და მოსმენის დროის ხანგრძლივობის დაბალანსებას“, – ასე პა- სუხობს ამ კითხვას ჯეიმს ი. ფოი, ოსტეოპა- თიური პედაგოგი კალიფორნიიდან.

დამატებით, ის გვიჩვენებს მოძველებულ სტილს ანუ დიდი ურსასმენების გამოყენებას,



ენებასთან დაკავშირებით გამოკითხვა ჩა- ვატარეთ, რომლის მიზანიც იყო გაგვეგო, თუ სმენით ამ საფრთხეებზე და ასევე გაგვეკვირა, რომელ ურსასმენებს იყენებენ ყველაზე ხშირად. როგორც აღმოჩნდა, 20 მოსწავლიდან თითქმის ყველა იცოდა, რომ ურსასმენების გამოყენება სმენის დაქვეითე-

რომლებიც მოთავსებულია მთლიან ყურზე. თუმცა, ექიმი ფოის თქმით, ზომიერება მაინც ყველაზე მნიშვნელოვანია. „ურსასმენების გადაჭარბებული გამოყენების შეწყვეტა სმე- ნის დაკარგვის პრევენციას მნიშვნელოვნად შეუწყობს ხელს“, – ამბობს ის.

ლიზა ბაუშაქა

ეკრანთან გადაჭარბებულად დროის გატარების საფრთხეები და მისი მსხვერპლი

უკანასკნელი რამდენიმე ათწლეუ- ლის განმავლობაში ადამიანების ეკრანთან დღიური გატარების დრო მკვეთრად გაიზ- არდა, უმეტესობა მათგანი 18 წელზე ნა- კლები ასაკის ახალგაზრდაა. მსოფლიოს ტექნოლოგიურად განვითარების შემდეგ, ადამიანები თავს კომფორტულად გრძობ- ბენ თანხმლებ მოწყობილობებთან. ეს ეხება ყველას – პატარა ბავშვებით დაწყებული, დასაკმეებული უფროსებით დამთავრებული და უფრო ასაკოვნებიც კი. უმეტესი ჩვენ- განი საკმაოდ დიდ დროს ატარებს ყოვე- ლე დღე ეკრანთან, ვინაიდან დღევანდელ მსოფლიოში, ტექნოლოგიების გამოყენების თავიდან აცილება თითქმის შეუძლებელია, თუმცა, აუცილებელია მათი ზედმეტად გა- მოყენების უკუჩვენებების გათვალისწინება.

მსოფლიოში უამრავმა კვლევამ დაა- დასტურა, რომ გადაჭარბებული დრომ ეკრანთან, შეიძლება შეაფერხოს არა მარ- ტო ტვინის განვითარება, არამედ გამოი- წვიოს ჯანმრთელობასთან დაკავშირებული გრძელვადიანი პრობლემები, როგორი- ცაა დიაბეტი. წარმოგადგენთ რამდენიმე მიმართულებას, თუ რა კუთხით შეიძლება დაზიანდეს თქვენი ჯანმრთელობა ეკრან- თან ხანგრძლივი დროის გატარების გამო:

- ჭარბწონიანობა – ბევრი დრო მჯე- დომარე მდგომარეობაში, როგორი- ცაა ვიდეთამაშები ან ტელევი- ზორის ყურება შეიძლება გახდეს ჭარბწონიანობის მიზეზი.
- ძილის პრობლემები – შუქი, რო- მელსაც გამოსცემს ელექტრონული მოწყობილობები ხელს უშლის ტვინ- ის გამოძინების ციკლს და შეუძლია გამოიწვიოს ძილის დარღვევა.
- დეპრესია და შფოთვა – ეკრანებთან

დიდი დროის გატარებამ შეიძლება უარყოფითად იმოქმედოს მენტალ- ურ ჯანმრთელობასა და ემოციურ კეთილდღეობაზე.

მნიშვნელოვანია ხაზი გავუსვათ ფაქტს, რომ ეს სიმპტომები აღინიშნება არა მარტო მოზრდილებში, არამედ ბავშვებშიც, რომ- ლებიც ელექტრონულ მოწყობილობებთან დიდ დროს ატარებენ.

„პროგრესის“ მე-12 კლასის მოსწავლე იოან უნდიაშვილი ამბობს: „მე ელექტრო- ნულ მოწყობილობებს ძალიან ხშირად ვიყენებდი, ეკრანთან დაახლოებით 5-6 საათს ვატარებდი ყოველ დღე. ამან გამოი- წვია თავის და თვალის ტკივილი, ვინაიდან თვალს, როგორც ჩანს, დიდი რაოდენობით ცისფერი შუქი ხვდებოდა. შედეგად მქონდა არასრულფასოვანი ძილი“.

ამერიკის ჯანმრთელობისა ეროვნული ინსტიტუტის (NIH) კვლევამ აჩვენა, რომ ბავშვებს, რომლებიც ატარებდნენ დღეში 2 საათს ელექტრონულ მოწყობილობას- თან, აზროვნებისა და ენის ტესტში დაბა- ლი ქულები ჰქონდათ. ისინი, ვინც 7 საა- თზე მეტს ატარებდნენ ეკრანთან, ტვინის ქერქის შეთხლება აღენიშნებოდათ, რაც დაკავშირებულია კრიტიკულ და ლოგიკურ აზროვნებასთან.

ჩვენ ვიცით რა უარყოფითი შედეგი მოაქვს ამას და ასევე რა საფრთხის ქვე- შაა ჩვენი ჯანმრთელობა. ჩვენ შეგვიძლია უბრალოდ შევამციროთ ზედმეტი არასაჭ- ირო დრო ეკრანთან ყოველდღიური სა- ბაზისო დავალებების შესრულებით, რაც გააუმჯობესებს ჩვენს ჯანმრთელობას. ორგანიზაცია Scripp Health-ის თანახმად, ამ პრობლემის მოსაგვარებლად კარგი გზაა ეკრანთან გატარებული დროის კონტრო-

ლი, რაც დაგვეხმარება თავიდან ავიცილოთ გადაღლილობა. ამის სანაცვლოდ კი უმჯობესია დავისვენოთ და ვივარჯიშოთ, არ ვჭამოთ ეკრანთან, საძინებლიდან გავი- ტანოთ ეკრანები და ასე შემდეგ.

The Progress Paper-თან საუბრისას, იო- ანი ამბობს, რომ როგორც კი შეამცირა ეკრანთან გატარებული დრო, ფიზიკური და გონებრივი ჯანმრთელობის მნიშვნელო-

ვანი გაუმჯობესება იგრძნო. „შედეგად უფრო კარგად დამინება, გავიუმჯობესე ძილის ციკლი, აღარ ვგრძობდი თავის და თვალის ტკივილის და ზოგადად უფრო ბედნიერი ვაგხდი“, – აღნიშნა მან. იოანმა შეძლო თავის ხელში აყვანა და ელექტრო- ნული მოწყობილობების ნაკლები გამოყ- ენება.

ნიკაო ალიაძე

„პროგრესის“ მოსწავლეებმა NASA-ს კონკურსში გაიმარჯვეს



„პროგრესის“ მოსწავლეები პროექტ „რადიაციის კვლევის, მონიტორინგისა და უსაფრთხოების სისტემაში“ გამარჯვების შედეგად ამერიკაში, NASA-ში მიემგზავრე- ბიან. გამარჯვებული პროგრესელები – ირაკლი ქუციაშვილი და ალექსი კუხიანი- იძე გუნდი „LIGGA“-ს სახელით აშშ-ში, NA- SA-ს კონსოლიდირებული უნივერსიტეტის ბანაკს დაესწრებიან.

„პროგრესის“ კიდევ ერთმა მოსწავე- ლე ნუცა ჭულუხაძემ III ადგილი დაიკავა პროექტით „უნივერსალური მეგობარი სახ- ლი“, რის შედეგადაც გუნდი შვეიცარიაში,

ბირთვული კვლევების ევროპულ ცენტრს – CERN-ის მონაწილეობს.

გუნდების მენტორები მარეხ მაზანაშვი- ლი და უტა კლასონია იყვნენ. კონკურსი საქართველოში აშშ-ის საელჩოს დაფი- ნანსებით ჩატარდა, რომლის ფარგლებშიც ბათუმის ქართულ-ამერიკული საერთაშო- რისო აკადემია „პროგრესის“ მოსწავლე ანრი მამულაძემაც მიიღო სპეციალური პრიზი – სან დიეგოს უნივერსიტეტის სრუ- ლი დაფინანსება.

გაუმრავალდა

TECHNOLOGIES

DO HEADPHONES CAUSE HEARING LOSS?

Whether you're taking phone calls, participating in Zoom meetings, or watching videos on YouTube — headphones are likely a daily part of your life. However, we rarely think about what kind of damage they could cause.

The idea that earbuds are more damaging to hearing than other headphone types is just false, said **Cory Portnuff, an audiologist at the University of Colorado Hospital**. "The misconception stems from the thought that, because an earbud sits farther into your ear, it would do more damage than something that sits farther away."

The World Health Organization (WHO) recently shared some alarming news. It is thought that 1.1 billion young people are at risk of potentially life-altering hearing loss due to loud noise exposure.

Headphones and hearing loss.

Data shows that those under 35s are more likely to listen to music using mobile devices than other age demographics. Of those, WHO suggests 50% are listening to music while wearing headphones that are too loud. Many young people are blast-

ing out their music at maximum volume. Studies show they do this at a much higher rate than older individuals. Loud music through headphones can damage the inner ear and cause hearing loss.

On an Apple iPhone, the maximum volume while wearing headphones is equal to 102 decibels. This means that hearing damage can occur after listening to just a few songs at this range. Even at lower ranges, it's easy to be within unsafe levels.

How do headphones cause hearing loss?

If you think about the human ear, it makes sense that it is not suited for loud noises. The ear has developed to detect even very low-level sounds. Why? Just look at prey animals like rabbits or deer. Their hearing is completely different as it helps them avoid predators. Your ear has evolved in much the same way. It might not be as sensitive as a rabbit's, but it isn't just there to help you communicate, it's there to help you avoid danger. In the natural world, you'll rarely come across very loud noises, but in-

stead quiet and subtle ones. This means the human ear has not evolved to manage loud noise but is built to pick up on gentle sounds. Thus, when we introduce artificially loud sounds through headphones or earbuds, we can end up damaging our ears.

We decided to conduct a survey in our school Progress, the purpose of which was to find out where they know about the kinds of damages headphones can cause

How to avoid damaging your hearing?

"First and foremost, follow the 60/60 rule in regards to the percentage of maximum volume and duration of time," says James E. Foy, DO, an osteopathic pediatrician from Vallejo, California. Additionally, he suggests using older style, larger headphones that rest over the ear opening instead of earphones that are placed directly in your ear. "Whether using head-



and what kind of headphones students use the most. Turns out, out of 20 students almost all of them know about the damage, but they just ignore it. Moreover, we found out that most of them prefer using earbuds rather than regular headphones.

phones or earphones, moderation is key," says Dr. Foy. "Avoiding excessive use of listening devices altogether will go a long way in preventing hearing loss."

LIZA BAUZHADZE

THE DANGERS OF EXCESSIVE SCREEN TIME AND ITS VICTIMS

For the past few decades, the daily screen time of people has been rapidly increasing, the majority of it being youngsters under the age of 18. Since the technological advancement of our world, human beings have become very comfortable with the tools that come with them. From young children to working adults to even the elderly, most of us get a fair amount of daily screen time from the numerous digital devices that we own. Although the usage of these vital tools is nearly impossible to avoid in today's world, it is necessary to consider the side effects of their excessive use.

Multiple studies all around the globe have made a common point, that excess screen time can impair brain development or even lead to long-term medical conditions such as diabetes. Here are a few ways your health may be negatively affected by spending too much time in front of a screen:

- **Obesity** – Too much time engaging in sedentary activity, such as playing video games or watching TV, can be a risk factor for obesity.
- **Sleep problems** – The light emitted from electronic devices interferes with the brain's sleep cycle and can prevent getting a good night's sleep.
- **Chronic neck and back pain** – Too much screen time can lead to poor posture, causing chronic neck,

shoulder, and back pain.

- **Depression and anxiety** – All the time spent in front of screens can negatively affect your mental and emotional well-being.

It is essential to underline the fact that these symptoms are not only seen in adults but also in children that spend a lot of time with electronic devices. Ioan Undilashvili, a 12th-grade student at Progress said, "I used to use electronics very frequently and had around 5-6 hours of screen time every day. This caused my head and eyes to hurt as they were facing too much blue light, and I couldn't sleep well or had poor quality of sleep." Additionally, a US National Institutes of Health (NIH) study found that children who spent more than two hours a day on electronic devices scored lower on thinking and language tests. Those with more than seven hours of screen time experienced thinning of the brain's cortex, which is related to critical thinking and reasoning.

Luckily there are several ways to reduce our screen time in general. We know the negative effects of this issue and how our health is in danger as well. We can simply cut off the extra unnecessary time on screens by doing basic daily tasks, which in return will help better our health. According to Scripps Health, the easy way of improving yourself on this issue is to keep track of your screen time, avoid video fatigue, take regular breaks

and stretch, stand up & sit less, pay attention to your posture, don't eat in front of a screen, keep screens out of the bedroom and so on. Ioan added, "Once I lowered my screen time, I saw massive improvements in my physical and mental health. I could sleep better, get better overall sleep, no more pain

in my head or eyes, and I've been generally happier." Ioan managed to hold himself off the electronics for a long time. Anybody concerned about their health will consider this article, and apply the written methods of better health care.

NIHAT ALYEV

SHOOTING FOR THE STARS: PROGRESS STUDENTS WIN NASA COMPETITION



Progress students are going to the NASA summer camp in the U.S. after winning 1st place for a project titled, "Radiation research, monitoring and safety system".

Winners, Irakli Kutsnashvili and Aleksu Kukhianidze, "Team LIGGA", will attend the NASA Space Center University Camp. Student Nutsa Chulukdze won the 3rd place with a project titled, "Universal friendly House". The team will

visit the European Center For Nuclear Research in Switzerland.

Marekhi Mazanashvili and Uta Kilasonia were the team mentors. The competition was funded by the U.S. Embassy in Tbilisi, while Georgian-American School Progress - Batumi, will be fully funding student Anri Mamuladze as he attends the University of San Diego.

MAHMURE IAGJIOGLU

ფსიქოლოგია

პროკრასტინასია ანუ საქმის გოლო წეთამდე მიყვანა — როგორ ვებრძოლოთ მას?



როდესმე დაფიქრებულხართ რატომ უყვართ მოსწავლეებს საქმის გადადება ბოლო წუთამდე? ან თქვენ თუ გქონიათ ეს პრობლემა სტუდენტობის დროს? ამას ჰქვია პროკრასტინაცია. თუ თქვენ ხართ სკოლის მასწავლებელი, დიდი შანსია რომ კლასში გყავთ „პროკრასტინატორები“, რომლებიც ბოლო წუთის ელოდებიან თავიანთი დავალების ჩასაბარებლად, ან კიდევ გამოცდებისთვის მომზადებას ნინა ღამით იწყებენ. არ გეგონოთ, რომ ეს არის სიზარმაცის ნიშანი. ამ სტატის მიზანია მოგანოდით ინფორმაცია პროკრასტინაციის შესახებ, და ასევე დაგებმართოთ მის გადალახვაში. ეს ასევე დაგებმართავს არა მარტო მოსწავლეებს, არამედ მშობლებსაც და მასწავლებლებს, რომლებსაც სურთ დაეხმარონ მოსწავლეებს ამ თვისების დაძლიებაში.

პროკრასტინაციის მიზეზი

მოსწავლეები ხშირად აჭიანურებენ დავალების შესრულებას, რადგან ვერ იაზრებენ რამდენად მნიშვნელოვანია მათთვის ესა თუ ის დავალება ან პროექტი, არ ესმით მასალა ან უბრალოდ არ იციან, საიდან და როგორ დაიწყონ. ეს ძირითადი სამი საკითხი საქმის გადადების სურვილს აღძრავს, რადგან პროკრასტინაცია არის გაგების, მოტივაციისა და თავდაჯერებულობის ერთობლიობა.

მშობლებისთვის შეიძლება ძალიან რთული იყოს ბრძოლა შვილებთან შეუსრულებელი

დავალების გამო, ბევრ მათგანს შეიძლება შეექმნას განცდა, რომ მათი შედეგები სიზარმაცეს ვერ უმკლავდებიან ან უბრალოდ აღარც აინტერესებთ სკოლა. თუმცა ხშირ შემთხვევაში, პროკრასტინაცია არანაირ კავშირში არ არის სიზარმაცესთან. არსებობს უფრო ღრმა საკითხები, რომლებიც მოსწავლეებს უბიძგებს აჭიანურებისკენ.

მოსწავლეები აჭიანურებენ, რადგან ისეთი საკითხები, როგორცაა დატვირთვა და შფოთვა, აღუმტაცებიათ მათ თვითკონტროლს და მოტივაციას. კონკრეტულად, როდესაც მოდის დავალების გაკეთების დრო, ისინი პირველ რიგში, თვითკონტროლს ცდილობენ, რათა თავს აიძულონ კონკრეტული დავალების გაკეთება.

თუმცა, ზოგიერთ შემთხვევაში, მოსწავლეებს აწუხებთ სხვადასხვა პრობლემა, როგორცაა დატვირთვა და შფოთვა, რომლებიც ხელს უშლის მათ თვითკონტროლს და ანადგურებს მოტივაციას. როდესაც ეს პრობლემა იმატებს, მოსწავლეები იწყებენ საქმის გადადებას და ყველაფრის ბოლო წუთამდე მიყვანას, ამას აკეთებენ მანამ, სანამ არ დაბალანსებენ შფოთვისა და მოტივაციის დონეს, რადგან ბოლო წუთამდე გაწეული საქმე აუცილებლად უნდა გაკეთდეს დროის გარკვეულ მონაკვეთში.

ეს განსაკუთრებით სკოლის დავალებებს ეხება. მოსწავლეები ხშირად აჭიანურებენ დავალების ჩაბარებას.

პროკრასტინაციის სიხშირე

პროკრასტინაცია ყველაზე მეტად გახშირებულია მოსწავლეებსა და სტუდენტებს შორის. ამერიკული ფსიქოლოგიური ასოციაციის თანახმად (APA), კვლევებმა აჩვენა, რომ კოლეჯის სტუდენტების დაახლოებით 80%-90% გარკვეულად აჭიანურებს, 75% თავის თავს მიიჩნევს „პროკრასტინატორად“ და დაახლოებით 50% ადასტურებს, რომ მათ დავალებები ბოლო წუთამდე რეგულარულად მიჰყავთ.

უფრო მეტიც, კვლევამ აჩვენა, რომ გაჭიანურება ხშირად დაწვევითი სკოლისა და საშუალო სკოლის მოსწავლეებშიც. სხვათა შორის, პროკრასტინაცია უკვე იმდენად გახშირებულია სტუდენტებს შორის, რომ დავალებების „დედლინის“ დრომდე არ გაკეთების ტენდენციას უკვე მოიხსენიებენ როგორც „სტუდენტურ სინდრომს“.

ჩვენი სკოლა არ არის გამონაკლისი. ერთ-ერთი კლასის მოსწავლემ გადაწყვიტა გაეზიარებინა თავისი გამოცდილება და გადმოეცა ის, რასაც ამ კუთხითი ნღების განმავლობაში განიცდიდა.

„ზოგადად ძალიან კარგი მოსწავლე ვარ, ყოველდღე სკოლაში მომზადებული მოვდივარ და ყველა დავალება შესრულებული მაქვს. თუმცა ამ ყველაფრის უკან რა დგას, არაფერ იცის და ასე მგონია, რომ ჩემი მდგომარეობის ახსნა ძალიან გამჭირდება. სკოლის დასრულების შემდეგ, ვერევე სახლში მივდივარ, როგორც ყველა ნორმალური მოსწავლე აკეთებს, ალბათ იფიქრებთ, რომ სახლში მისვლისთანავე ვჭამ, ცოტას ვისვენებ და ვგრევე დავალებების შესრულებას ვუდგები. თუმცა ეს ასე სულაც არ არის. ძალიან ბევრჯერ დავპირდი ჩემს თავს, რომ როგორც კი სახლში მივიდოდი, დაიწყებდი მუშაობას, სანამ ენერჯიაზე ვარ. მაგრამ საქმის გადადებას ძალიან მიეჩვიე. ჭამის მერე არ მაქვს ხოლმე იმის ენერჯია, რომ ვგრევე შევუდგე მეცადინეობას.“

„კარგი, აი ახლა 17⁰⁰ზე შევუდგები საქმის კეთებას – ვამბობ. მაგრამ, როდესაც კონკრეტული საათი მოდის, ისევე ვუფიქროვ ჩემს თავს – „კარგი, არაუშავს, ზუსტად 30 წუთში დაიწყებს“ და ეს უსასრულო ციკლი გრძელდება მანამ, სანამ დაძინების დრო არ მოვა. როდესაც უკვე ღამდება, ვიცი რომ სხვა გზა არ მაქვს და უეჭველი უნდა დავინყო დავალებების შესრულება, რადგან უკვე საკმაოდ გვიანია და მოუშვადებელიც ვერ მივაღ. ეს უცნაური ჩვევა თუ თვისება უკვე წლებია თან დამყვება.“

დროულად საქმეს ვერ ვინყებ, რადგან ვგრევე შფოთვა მწყება, როდესაც საქმეზე ვფიქრობ. იგივე მემართება, როდესაც გამოცდებისთვის ვმეცადინებ. მაგალითად, თუ ვიცი, რომ მაქვს დაახლოებით ერთი თვე გამოცდებისთვის ვმეცადინებ, მაშინ მინდა თუ არა, მინებს მუშაობა. ეს ყველაფერი კი იწვევს ცრუ მოტივაციას, რომელიც ჩნდება სტრესის ფონზე. ძალიან დიდი იმედი მაქვს, რომ ამ ჩვევას მალე დაძლიებ“ – გვეუბნება სკოლის ერთ-ერთი მოსწავლე, რომელსაც ვინაობის გამხელა არ სურს.

როგორ დაძლიოთ პროკრასტინაცია?

არსებობს ადამიანთა ორი ძირითადი ჯგუფი,

რომელსაც შეუძლია დაეხმაროს მოსწავლეს, ან ნებისმიერ ადამიანს გაჭიანურების დაძლიებაში: თვითონ მოსწავლე, და ის ადამიანები, რომლებსაც დიდი როლი უჭირავს მოსწავლის ცხოვრებაში, როგორცაა მშობლები ან მასწავლებლები. გთავაზობთ რამდენიმე რჩევას, რაც უნდა გაითვალისწინოთ და შეიძლება გამოსადეგი იყოს პროკრასტინაციის დასაძლიევად.

დაყავით დიდი პროექტი პატარა ნაბიჯებად: თუ გჭირდება რამიმე კონკრეტული დავალების გაკეთება მცირე დროში, ვთქვათ, ესეც დახარა, თქვენი მიზანია, რომ დაიწყოთ პატარა-პატარა ნაბიჯებით, როგორცაა სათაურის მოფიქრება, მიახლოებითი მონახაზის შექმნა და დაახლოებით ხუთი შესაბამისი წყაროს ან ინფორმაციის მოძიება ამ კონკრეტულ თემაზე. დაიამხსოვრეთ, რომ თუ პროექტი საკმაოდ მოცულობითია, არ უნდა ალელდეთ იმაზე, რომ ყველა ნაბიჯს და გვემას ვერ ალაგებთ თავიდანვე. ამის ნაცვლად, დაიწყეთ მხოლოდ პირველი რამდენიმე ნაბიჯის იდენტიფიცირებით, დროთა განმავლობაში კი საბოლოოდ მოგაფიქრებდათ გეგმა, ასე, თავიდანვე აიცლებით გადატვირთულობის შეგრძნებას.

დაიწყეთ საუკეთესო ან ყველაზე ცუდი ნაწილი: ზოგიერთი ადამიანი მიიჩნევს, რომ დავალების ყველაზე სასიამოვნო ან მარტივი ნაწილი დაწყება, მათ ნინსვლაში ეხმარება. ზოგს კი, ურჩევნია ჯერ ცუდი ან რთული ნაწილის „მოშორება“, რაც ეხმარება მათ გაჭიანურების დაძლიებაში. თქვენ შეგიძლიათ გამოიყენოთ ის მიდგომა, რომელიც ყველაზე კარგად გვრებათ.

განსაზრეთ თქვენი პროდუქტიულობის ციკლი: ყველა მოსწავლე განსხვავდება ერთმანეთისგან იმით, თუ დღის რომელ მონაკვეთში ურჩევნია მეცადინეობა და რომელი არინა ისინი ყველაზე პროდუქტიულები; მაგალითად, ზოგს ურჩევია დილით მუშაობა, მაშინ, როდესაც სხვებს, პირიქით, კონცენტრირება მარტო ღამით შეუძლიათ. ეს აუცილებლად უნდა გაითვალისწინოთ, განსაზღვრეთ თქვენთვის საუკეთესო დრო, როდესაც ნაკლებია იმის შანსი, რომ ისევე გააჭიანურებთ.

შეცვალოთ თქვენი გარემო: მაგალითად, თუ თვლით, რომ ადვილად გეფანტებათ ყურადღება, როდესაც რაღაც უცებ ხელს გიშლით, იპოვეთ წყნარი ადგილი ან ოთახი და დატოვეთ ტელეფონი ოთახის გარეთ.

მიიღეთ საკვებისა და ძილის საკმარისი რაოდენობა: ჯანსაღი კვებისა და ძილის ჩვევებით დაგებმართება ენერჯის მომატებაში. ჩაჯექით ძილის რეგულარულ რუტინაში და ეცადეთ ყოველდღე მიიღოთ ძილის საკმარისი დოზა. ამის გარდა, დაიცავით დიეტა და მიირთვით მეტი ხილი და ბოსტნეული.

დაძლიე პროკრასტინაცია დღეს!

შეჯამებისთვის, პროკრასტინაციის დაძლიების ბევრნაირი გზა არსებობს, მთავარია არ დაკარგოთ ძალისხმევა და მოტივაცია. ყველაზე მნიშვნელოვანია, მიმართოთ თქვენთვის შესაბამის ხერხს გაჭიანურების დაძლიებაში და იმუშაოთ საკუთარ თავზე. ეს ყველაფერი დაგებმართავთ დავალებების დროულად მომზადებაში, მოგიხსნით სკოლის სტრესს და ასე, პროკრასტინაციას საბოლოოდ დაასრულებთ.

ლიზა ბაუშაძე

როგორ ავიწალოთ თვითშეფასება?



რა არის თვითშეფასება და რატომ არის ეს მნიშვნელოვანი? როგორც ტენსისის უნივერსიტეტის განათლების ფსიქოლოგის ასოცირებული პროფესორმა, კრისტინ ნეფმა თავის წიგნი განსაზღვრა, „თვითშეფასება გვიჩვენებს, თუ რამდენად მოგწონს ან ვაფასებთ საკუთარ თავს“. ეს არის საკუთარი თავის სხვა ადამიანების თვალთ დანახვის საშუალება. თუმცა, ხშირად როდესაც ადამიანების დიდი ნაწილი თავს არაღივრებულად მიიჩნევს და აქვს თვითშეფასების პრობლემები, ამან კი შეიძლება სერიოზულად იმოქმედოს ადამიანის აზროვნებასა და მოქმედებაზე.

დაბალი თვითშეფასება ნიშნავს საკუთარი თავის პატივისცემის არარსებობას, როდესაც ჩვენი თვითშეფასება დაბალია, ჩვენ მიდრეკი-

ლი ვართ საკუთარ თავს და ჩვენს ცხოვრებას უფრო ნეგატიურად და კრიტიკულად ვუყურით. ამასთან, როდესაც ჩვენ გვაქვს დაბალი თვითშეფასება, ჩვენი ფსიქიკური ჯანმრთელობა შეიძლება დაზარალდეს. ხშირად ნეგატიურმა საუბრებმა შეიძლება ზიანი მიაყენოს ელობას. დაბალ თვითშეფასებას ასევე შეუძლია ხელი შეუწყოს დეპრესიის ჩამოყალიბებას, შფოთვას და ფსიქიკური ჯანმრთელობის პრობლემებს. ნეგატიურმა აზროვნებამ შეიძლება შეაჩეროს თვითშეფასების ამაღლების პროცესიც. ასევე იწვევს შფოთვის, სტრესის, მარტობის და დეპრესიის განზრდის ალბათობას, მეგობრულ და რომანტიკულ ურთიერთობებში პრობლემებს, შრომის უნარის დაქვეითებას, ასევე ნარკოტიკებისა და ალკოჰოლისკენ მიდრეკილებას.

ამ საკითხზე The Progress Paper-მა ინტერვიუ ჩვენი სკოლის ფსიქოლოგ ნათია ჭოჭუასთან ჩაწერა. ნათია ამბობს, რომ განსაკუთრებით დაბალი თვითშეფასების მქონე მოსწავლეები, ნაკლებად არიან დარწმუნებულნი საკუთარ უნარებში და შესაძლებლობებში. „მათ უჭირთ სიახლებების გამოცდა, რადგან არ სჯერათ, რომ შეძლებენ საკუთარი მიზნების მიღწევას. უმეტეს შემთხვევაში, დაბალი თვითშეფასების მქონე მოსწავლეებს არ შეუძლიათ თავდაჯერებულად კომუნიკაცია, უჭირთ თვითნათი საჭიროებების გამოხატვა. ზოგჯერ დაბალი თვითშეფასების მქონე ადამიანები თავს უღირსად და უსიყვარულოთაც გრძნობენ“, – ამბობს ის.

ვიცი, რომ ეს საკითხი მართლაც მნიშვნელოვანია, რომლის იგნორირება არ შეიძლება. როგორ დაძლიოთ დაბალი თვითშეფასებისგან გამომწვეული სირთულეები? ერთ-ერთი ყველაზე მარტივი რამ, რისი გაკეთებაც შეგვიძლია, საკუთარი თავის და ზოგადად საქმის დაფასებაა. მთავარია გააკეთო სრულიად საპირისპირო, რასაც ამ დრომდე აკეთებდი. როგორ ექცეოდი საკუთარ თავს ადრე? უპასუხე ამ კითხვას და ცხოვრებამ ახალი თავადასაგულების, ადამიანებისა და ინტერესების ძიება დაიწყე. თვითშეფასების ჩამოყალიბება ადვილი პროცესი ნამდვილად არ არის, მაგრამ თვითშეფასების ჯანსაღი დონის მიღწევა შეიძლება გავლენა მოახდინოს ადამიანის კეთილდღეობაზე.

ფსიქოლოგი ნათია ჭოჭუას რჩევები და რეკომენდაციები შემდეგია: „შექმენი ჯანსაღი მხარდამჭერი გარემო, რადგან გარემო და ადამიანები არის ის, რომლებსაც თქვენი ემოციების შეცვლა შეუძლია.“

ასევე გამოიყენეთ პოზიტიური საუბარი, საკუთარი თავის თანგრძნობა შეიძლება იყოს გასაღები. ესაუბრეთ საკუთარ თავს კეთილი ემპათიური განცხადებებით. მაგალითად: „შენ შეგიძლია ამის გაკეთება“. თანდათანობით გონება

დაიწყებს იმის აღიარებას, რომ უფრო უნარიანი და კომპეტენტური ხარ. გარდა ამისა, მოიქეცი ისე, თითქმის თავს თავდაჯერებულად გრძნობ, თქვენი აზროვნების შეცვლა ყოველთვის არ არის საკმარისი იმისათვის, რომ შეცვალოთ თქვენი ღრმად ფესვგადგმული რწმენა და გრძნობები საკუთარ თავზე. ასევე, მნიშვნელოვანია, საკუთარი ქცევის შეცვლა. თავდაჯერებულად ქცევა ცვლის აზროვნებას და გეხმარება თვითნათი თავდაჯერებულად იგრძნოთ საკუთარი თავი. თუ თქვენ გაჭირთ ცვლილებების შეტანა დამოუკიდებლად, მიმართეთ თერაპევტს, ფსიქიკური ჯანმრთელობის პროფესიონალი დაგებმართავთ გაუმკლავდეთ იმ ფაქტორებს, რომლებიც გავლენას ახდენენ თქვენს თვითშეფასებაზე, რათა თავი უკეთ იგრძნოთ“.

ჩვენ გონებაში უნდა ჩავიბეჭდოთ ერთი მნიშვნელოვანი რამ, ჩვენ არ უნდა დავიწყინოთ, რომ ყველანი ვართ ადამიანები და ვუმჯობესებ შეცდომებს, არ არსებობს მიზეზი გრცხვენოდეს იმისა, რასაც ვაკეთებთ და უეთესი იქნება თუ ამ აზრს გადავლახავთ საკუთარ თავზე მუშაობით. თუ ადამიანი ვერ ახერხებს ამ ნაბიჯის გადადგმას, მაშინ რეკომენდებულია დახმარებისთვის მივმართოთ პროფესიონალს. მთავარია გადავდგათ ეს ნაბიჯი.

როგორც ჩინური ანდაზა ამბობს: “ათასი მილის მოგზაურობა ერთი ნაბიჯით იწყება“.

თქვენ უნდა გადადგათ ერთადერთი ნაბიჯი და მაშინ დაწყებული საქმე უკვე სანახევროდ შესრულებულად ჩაითვლება. ეს ციტატა მთავარნიშის შესანიშნავი საშუალებაა მათთვის, ვინც საკუთარ თავში არ არის დარწმუნებული და დაბალი თვითშეფასება აქვს. ჩვენმა ფსიქოლოგმა საუბარი თემაზე შემდეგ სიტყვებით დაასრულა: „კარგი განწყობა არის საუკეთესო ცხოვრების და უდიდესი პოტენციალის გასაღები“.

ნიკაიო ალივი

PSYCHOLOGY

PROCRASTINATION – HOW TO DEAL WITH IT?



Have you ever wondered why students wait until the last minute to get their work done? Or have you ever had that problem during your student years? This is called **Procrastination**. If you're a middle or high school teacher, it's likely that you have procrastinators in your class-students who consistently wait until the last minute to turn in their assignments or put off studying until the night before a test. Don't think that this has something to do with laziness. The following article provides a comprehensive and practical guide to the problem of student procrastination. This will be beneficial whether you're a student yourself, or someone such as a parent or a teacher who wants to help students overcome their procrastination.

The cause of Procrastination

Students often procrastinate because they don't see how a project is relevant or important to them, don't understand the material, or just don't know how to get started. When you boil it down, procrastination is a combination of motivation, confidence, and comprehension issues.

As a parent, it can be frustrating to struggle with your child not completing their homework

and assignments. It can leave many parents feeling as though their child is lazy or simply doesn't care about school. However, much of the time procrastination has very little to do with laziness or a lack of caring. In many cases, there are deeper issues that lead students to develop a procrastination problem.

Students procrastinate because issues such as exhaustion and anxiety outweigh their self-control and motivation. Specifically, when students need to study or work on assignments, they rely primarily on their self-control in order to get themselves to do it. Furthermore, their self-control is sometimes supported by their motivation, which helps them do things in a timely manner.

This is exactly why many students always procrastinate on academic work until right before the deadline.

How common student procrastination is.

Procrastination is very common among students. For example, according to American Psychological Association (APA), studies show that approximately 50% of college students say that they procrastinate in a consistent and prob-

lematic manner, approximately 75% consider themselves to be procrastinators, and approximately 80%–95% engage in procrastination to some degree.

Furthermore, research shows that procrastination is common among other student populations, including elementary-school students, middle-school students, and graduate students. In fact, procrastination is so common among students that the tendency to procrastinate on tasks until right before they are due is sometimes referred to as "student syndrome".

Turns out that even our school is not an exception in this case. One of the students decided to share with us their experience and tell us how they felt during the years.

"I am actually a very great student, I always come prepared to school with all of my homework done. However, no one knows what it takes to get the work done and I feel like I can't even explain this feeling because it might be a little weird. After my classes are finished, I go straight home. As might probably think, after I get home I eat, take some rest and start doing my homework, just like a normal student. But it's not like that at all. I've promised myself a lot of times that after I get home I'll start working right away because I still feel energetic. But I got used to procrastinating a lot. After eating I usually don't have the energy to start doing my homework.

"Okay, at 17:00 I'll start working." – I say. But right when it hits the specific time, I tend to repeat myself – "okay, it's fine, I'll definitely start in 30 minutes" and this keeps going like an endless loop until it's time to go to bed. And that's exactly when I finally start my work because I have no other choice since it was time to go to sleep soon, and of course, I can't go to school unprepared. I've had this unexplainable habit for years.

I physically can't start work on time because I get anxious every time I think of work. The same thing happens when I'm preparing for exams. For example, if I know that I have like a month before the exam, there's a little chance that I'll start preparing now. I know a lot of people actually prepare right at the start just to get over it as soon as possible and then have more free time, that's what I'm jealous of the most. I can't force myself to do the same, I always have to procrastinate, and then, when it's only two days left till the exam, that's when I start doing everything because all of this causes false motivation in me which appears because of the stress that comes with it. I really hope I'll get over this

habit soon" – says one of the students from our school, which decided to stay anonymous.

How to stop procrastination?

There are two main groups of people who can help a student overcome procrastination: the student themselves, and other people in the student's life, who are usually authority figures such as their parents or teachers.

Check out these tips that might help you get over procrastination.

Break the project into smaller steps: For example, if you need to write an essay, you can start with steps such as figuring out the title, creating a rough outline and finding five appropriate academic sources. Note that if the project in question is large, then you generally shouldn't worry about figuring out all the steps to it from the start. Instead, start by identifying only the first few steps that you need to take, and then identify new steps as you make progress, to avoid feeling overwhelmed or getting stuck.

Start with the best or worst part first: Some students find that starting with the most enjoyable or easiest part of an assignment helps them get going, while others find that getting the worst part out of the way first helps them avoid procrastinating over time. You can use either approach if you find that it works well for you.

Identify your productivity cycles: Students vary in terms of when they're most productive; for example, some work best in the morning, while others are more focused at night. You should take this into account, and schedule your study and work to times of day when you're least likely to procrastinate.

Change your environment: For example, if you know that you're likely to lose concentration if you get distracted while studying, go study in a quiet room and leave your phone outside.

Eat healthily and get lots of sleep: Healthy eating and sleeping habits can help increase the amount of energy. Get into a regular sleep routine, sticking to a set bedtime each night. Go on a diet and get more fruit and vegetables.

Stop procrastination – today!

To conclude, there are a lot of ways to deal with procrastination, but you should never stop putting in an effort and lose motivation. The most important thing is that you have to find a way of dealing with procrastination that's appropriate for you and you have to keep working on yourself. All of this is going to help you with doing your homework on time, reducing stress, and finally, you'll get over procrastination.

LIZA BAUZHADZE

HOW TO BOOST YOUR SELF-ESTEEM?



What is self-esteem? And why is it important? Dr. Kristin Neff, an Insight Meditation practitioner and an associate professor of Educational Psychology at the University of Texas, who in her book defined it as "Self-esteem refers to the degree to which we evaluate ourselves positively. It represents how much we like or value ourselves, and is often based on comparisons with others." It is a way of seeing ourselves through the eyes of other people. Though, it is common to see a great number of people regard themselves as not worthy, and having self-esteem issues. This thought and view can seriously affect one's way of thinking and acting.

Low self-esteem means not holding yourself in high regard. When our self-esteem is low, we tend to see ourselves and our life in a more nega-

tive and critical light. When you have low self-esteem, your mental health can suffer. Frequent negative self-talk can harm your mental health. Low self-esteem can also contribute to depression, anxiety, and other mental health issues. Negative ways of thinking can halt efforts to build confidence or self-worth, and negative thoughts also hinder efforts to develop a growth mindset. Some of its direct influences and effects include: creating anxiety, stress, loneliness, and increased likelihood of depression, causing problems with friendships and romantic relationships, seriously impairing academic and job performance, leading to increased vulnerability to drug and alcohol abuse, and many more. Our school psychologist, Natia Chochua, gave her opinions and comments

about what self-esteem is. She said, "People, and especially students with low self-esteem, are less confident in their skills and abilities, and also have doubts about the decision-making process. They are afraid to try new things as they don't believe they can achieve their goals. In most cases, students with low self-esteem are unable to communicate assertively and therefore have difficulty expressing their needs. Sometimes people with low self-esteem even feel unlovable and unworthy."

Now that we know it's an important issue we can't quite ignore, how do we overcome this difficulty of fighting your low self-esteem? One of the simplest things you can do is to appreciate yourself and the things you do in general. The key is to do the complete opposite of what you did, how you treated yourself before. Start seeking new things in life, new adventures, people, and even hobbies. It's no easy task to build self-esteem, but achieving a healthy level of self-esteem can make a difference in your well-being. To help boost your self-esteem, it is recommended to practice doing these: let go of negative people, recognize what you're good at, celebrate your wins, forgive yourself for your past thoughts, stop comparing yourself to others, set boundaries in your relationships and start stepping outside your comfort zone. Of course, the things you can do are never limited, as you are utterly free to discover much more to your will. Thankfully our dear psychologist also gave us her tips and suggestions to boost your self-esteem. She stated, "There are a few steps to take for self-improvement on the issue of low self-esteem. Create a healthy, supportive environment, as the environment and the people you surround yourself with, can make a big difference in how you feel about yourself. Next thing, use pos-

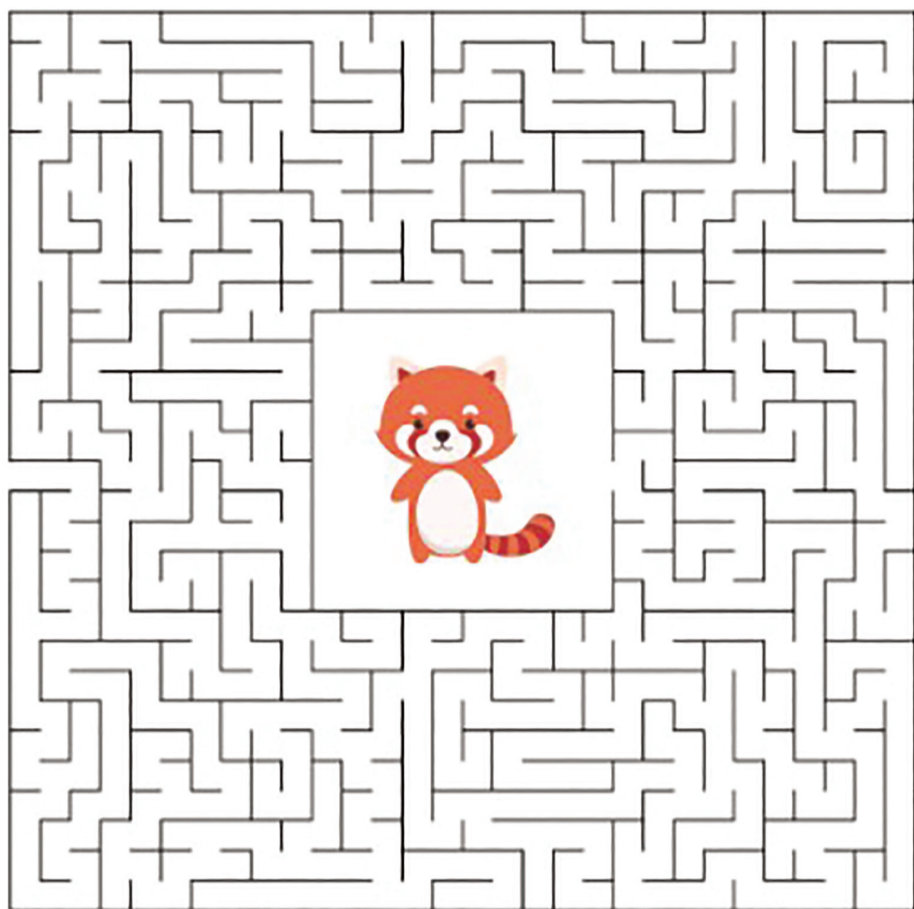
itive, supportive self-talk; self-compassion can be key to helping you feel better about yourself. Speak to yourself with kind, compassionate statements, like 'You can do this! Do your best and look people in the eye!' Slowly your brain will begin to recognize that you're more capable and competent than you give yourself credit for. Besides this, act as if you feel confident; changing the way you think isn't always enough to change your deep-rooted beliefs and feelings about yourself. It's also important to change your behavior. When you take action first, your feelings often follow. Acting confident shifts your mindset and can help you feel more confident about yourself. Lastly, you can consider talking to a therapist; if you're struggling to create changes on your own, talk to a therapist. A mental health professional can help you address the factors that affect your self-esteem so you can feel better."

We get to keep one important thing in our minds; we should not forget that we're all humans and we make mistakes. There is no reason to be ashamed of what we do and rather get over it by working on ourselves. If one is hesitant to take such actions, it is recommended to seek help from professionals. The most important is to take that step. As the Chinese proverb says, "A journey of a thousand miles begins with a single step." You just have to take that single step and then a job begun is a job half done. This quote is a beautiful way of inspiration for those who lack self-confidence and has low self-esteem. Natia Chochua, our beloved psychologist, concluded her opinions with a statement that went "Feeling good about yourself is the key to reaching your greatest potential and living your best life."

NIHAT ALYEV

HAVE FUN!

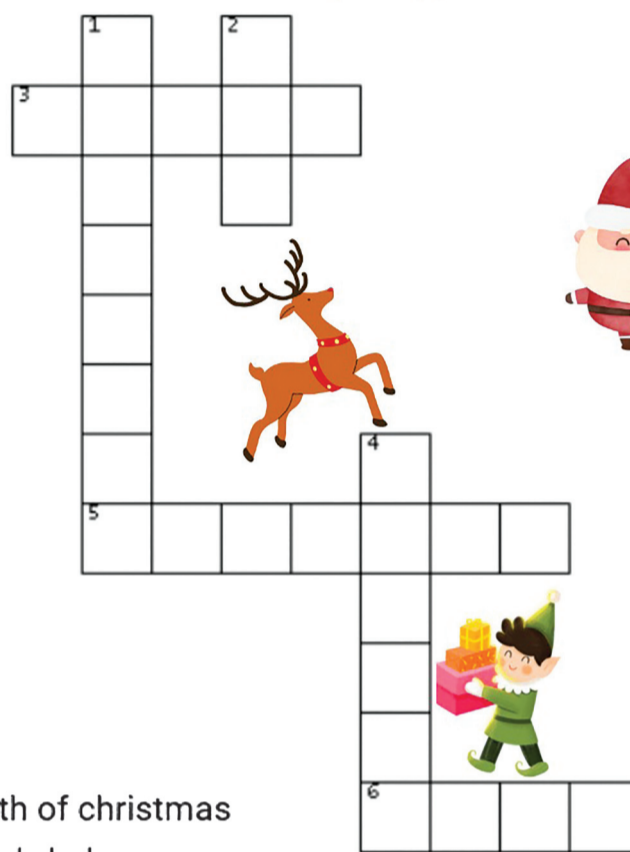
HELP PANDA FOR FINDING THE WAY OUT



SCAN THIS Q-CODE AND FIND OUT VIDEO ABOUT CHARITY EVENT AT PROGRESS



FILL THE CROSSWORD:



DOWN

- 1. Month of christmas
- 2. Santa's helper
- 4. Santas vehicle



ACROSS

- 3. "Jingle _____"
- 5. Red nose reindeer
- 6. christmas movie " _____ alone"



გვერდი მოამზადა
ანანდრაჟ კრისტოფერმა

THE PAGE WAS PREPARED BY
ANANDRAJ CHRISTOPHER

გაზეთის ინგლისურენოვანი სტატიების რედაქტირებასა და თარგმნაში მონაწილეობდნენ სკოლის პედაგოგები: სოფიო დაშნიანი, ზინაიდა ჯორბენაძე, ნათია შამილაძე, ხათუნა ალიმბარაშვილი და თინიკო ჯაფარიძე. გაზეთის გუნდი მათ განსაკუთრებულ მადლობას უხდის.

School teachers SOFIA DASHNIANI, ZINAIDA JORBENADZE, NATIA SHAMILADZE, KHATUNA ALIMBARASHVILI and TINIKO JAPARIDZE participated in the editing and translating of the English-language articles. Special thanks to them!