

Një projekt i Agjencisë Zvicerane për  
Zhvillim dhe Bashkëpunim SDC



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Agjencia Zvicerane për Zhvillim  
dhe Bashkëpunim SDC

Zbatuar nga:



Save the Children



---

## PLANIFIKIMET DITORE DHE SITUATAT E TË NXËNIT MBI SJELLJET E SHËNDETSHME NË LËNDËN E DITURISË SË NATYRËS PËR ARSIMIN FILLOR

---



## **Përmbajtja:**

1	Hyrje.....	3
2.	Qëllimi i planifikimeve ditore dhe situatave të të nxënit mbi sjelljet e shëndetshme .....	3
3.	Përdoruesit e broshurës.....	4
4.	Planifikime Ditore dhe Situatat e të Nxënit për mësuesit e Arsimit Fillor, lënda Dituri natyre .....	5
	Tema mësimore: Të ushqyerit e shëndetshëm .....	5
	Tema mësimore: Higjiena personale .....	7
	Tema mësimore: Uji dhe rëndësia e tij për trupin e njeriut .....	9

## 1 Hyrje

Kurrikula e reformuar për sistemin arsimor parauniversitar në Republikën e Shqipërisë synon zhvillimin e kompetencave. Vetë kompetenca është kombinimi i dijeve, shkathtësive dhe qëndrimeve të përshtatshme në situata të njohura ose jo për nxënësin. Kjo është një qasje e re në arsimin parauniversitar, që ka në thelb krijimin e kushteve për ndërtimin e kompetencave të fushës/lëndës si edhe të kompetencave kyçe që lidhen me to. Realizimi i kompetencave kyçe gjatë procesit të mësimdhënies dhe nxënies, kërkon që mësues-i/ja të lidhë kompetencat kyçe me kompetencat e fushës për secilën shkallë. Për të realizuar në praktikë këtë lidhje, mësues-i/ja duhet të përzgjedhë metodat, teknikat dhe mjetet e përshtatshme didaktike për realizimin e çdo kompetence dhe rezultati të të nxënit.

Zbatimi i sjelljeve të shëndetshme te nxënësit e arsimit bazë, aktualisht është një prioritet, që është shoqëruar me studimin e kurrikulës aktuale. Nga një analizë e hollësishme e programeve mësimore të Arsimit Fillor në lëndën e Diturisë së Natyrës, është vënë re se koncepti i sjelljeve të shëndetshme mungon në disa prej klasave.

Në kushtet aktuale, ku shëndeti ka marrë përparësi në të gjithë botën, fokusi i kësaj broshure është pajisja e nxënësve me njohuritë dhe aftësitë e nevojshme, që u duhen për të zbatuar sjelljet e shëndetshme në situata të jetës reale. Mësues-i/ja, nëpërmjet situatave të të nxënit dhe metodologjisë së ndjekur gjatë orës mësimore, të përcaktuara me shumë kujdes në planifikimet ditore, synon arritjen e rezultateve të të nxënit për sjelljet e shëndetshme.

Planifikimet ditore mbi sjelljet e shëndetshme janë hartuar për cikle të ndryshme arsimore dhe klasa të ndryshme të arsimit bazë. Ato janë hartuar mbi bazën e situatave të të nxënit, duke u dhënë mundësi nxënësve të fitojnë përvoja, që t'i zbatojnë gjatë jetës së përditshme. Temat mësimore, që trajtohen në planifikimet ditore të kësaj broshure janë përzgjedhur me kujdes, duke patur në konsideratë, moshën e nxënësve dhe lëndën ku do të realizohen. Ndërtimi i njohurive dhe aftësive të nxënësve në planifikimet ditore të kësaj broshure, nëpërmjet situatave të të nxënit, do t'i ndihmojnë nxënësit t'i vënë në zbatim njohuritë dhe aftësitë e fituara, në situata të jetës reale.

## 2. Qëllimi i planifikimeve ditore dhe situatave të të nxënit mbi sjelljet e shëndetshme

Qëllimi i planifikimeve ditore dhe situatave të të nxënit mbi sjelljet e shëndetshme është të ndihmojë mësuesit e arsimit fillor dhe të arsimit të mesëm të ulët për të aftësuar nxënësit e moshës 6-15 vjeç, në lidhje me zbatimin e sjelljeve të shëndetshme në situata të jetës reale. Planifikimet ditore paraqesin veprimtaritë e nevojshme gjatë orës së mësimin, në mënyrë që nxënësit të fitojnë njohuritë dhe aftësitë e nevojshme mbi sjelljet e shëndetshme.

### 3. Përdoruesit e broshurës

Përdoruesit e broshurës do të jenë:

- specialistët e Zyrave Vendore Arsimore Parauniversitare.
- drejtuesit e Institucioneve Arsimore.
- mësuesit e ciklit të Arsimit Fillor të lëndës së Diturisë së Natyrës.




## 4. Planifikime Ditore dhe Situatat e të Nxënit për mësuesit e Arsimit Fillor, lënda Dituri natyre

I.

Planifikimi i orës mësimore 45 minuta

Data: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

<b>Fusha:</b> Shkencat e natyrës	<b>Lënda:</b> Dituri Natyre	<b>Shkalla I</b>	<b>Klasa 2</b>
<b>Tema mësimore:</b> Të ushqyerit e shëndetshëm			
<b>Situata e të nxënit:</b> Jepet pyetja: A keni përgatitur ndonjëherë në shtëpi ndonjë ushqim të preferuar? A ka qenë ai ushqim i shëndetshëm?			
<b>Rezultatet e të nxënit të kompetencave të fushës/lëndës sipas temës së mësimi:</b> - identifikon ushqimet e shëndetshme; - përshkruan vlerat ushqimore të frutave dhe perimeve; - vlerëson ushqimet e shëndetshme, si bazë për një shëndet të mirë.		<b>Fjalët kyçe:</b> Ushqim i shëndetshëm, fruta, perime etj.	
<b>Burimet/mjetet/materialet:</b> material teorik, klasa digjitale, foto, kuriozitete etj.		<b>Lidhja me fushat e tjera ose temat ndërkurrikulare:</b> TIK, Edukimi fizik, sporte dhe shëndet, Shkencat e natyrës etj.	
<b>Metodologjia dhe veprimtaritë e nxënësve</b>			
<b>Parashikimi (përgatitja për të nxënë)_ Stuhi e mendimeve (5-10')</b> Shikoni foton që tregon një fëmijë, i cili është në dilemë se çfarë ushqimesh të zgjedhë. Nxënësit shprehin mendimin e tyre se cilat ushqime duhet të zgjedhë fëmija. Mësues-i/ja i shkruan në tabelë përgjigjet e nxënësve.			
<b>Ndërtimi i njohurive (përpunimi i përmbajtjes)-VLD (20-25')</b> Klasa ndahet në dy grupe, dhe nxënësit drejtohen të punojnë me materialin teorik. Trajtohen këto çështje kryesore për secilin grup:			
<b>Grupi i parë: Llojet e ushqimeve që bëjnë pjesë në ushqimet e shëndetshme</b> Nxënësit nxjerrin një listë me ushqime të shëndetshme, duke u fokusuar te gatimet e përgatitura në shtëpi. Më pas ata argumentojnë rreth rëndësisë së ushqimeve të shëndetshme të gatuar në shtëpi dhe për rolin e tyre në shëndetin e njeriut.			
<b>Grupi i dytë: Rëndësia e përdorimit të frutave dhe perimeve për fëmijët</b> Nxënësit listojnë vlerat ushqimore të frutave dhe perimeve, duke u ndalur te burimi i rëndësishëm i lëndëve ushqyese si vitaminat, mineralet etj.			
Përfaqësuesit e grupeve prezantojnë punën e grupit dhe diskutohet rreth tyre.			
<b>Përforcimi (Konsolidimi i të nxënit): Shkrim i lirë (5-10')</b> Nxënësit bëjnë një shkrim të lirë në lidhje me ushqimet e shëndetshme, që ata do të preferonin të kishin gjatë një dite për secilin vakt.			
<b>Vlerësimi:</b> Nxënësit vlerësohen për: - identifikimin e ushqimeve të shëndetshme;			


- përshkrimin e vlerave ushqimore të frutave dhe perimeve;
- vlerësimin e ushqimeve më të shëndetshme, si bazë për një shëndet të mirë.

**Detyrat dhe puna e pavarur:** Vizatoni një dietë të shëndetshme, që do të dëshironit për vaktin e mëngjesit.

## II.

Planifikimi i orës mësimore 45 minuta

Data: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

<b>Fusha: Shkencat e natyrës</b>	<b>Lënda: Dituri Natyre</b>	<b>Shkalla II</b>	<b>Klasa 3</b>
<b>Tema mësimore: Higjiena personale</b>			
<b>Situata e të nxënit:</b> Jepet pyetja: Sa herë në ditë i lani duart?			
<b>Rezultatet e të nxënit të kompetencave të fushës/lëndës sipas temës së mësim:</b> - identifikon aspekte të higjienës së përditshme. - përshkruan rregullat për mbajtjen pastër të mjedisit që i rrethon - zbaton rregullat bazë të higjienës.		<b>Fjalët kyçe:</b> Higjienë, rregulla të higjienës etj.	
<b>Burimet/mjetet/materialet:</b> material teorik, klasa digjitale, foto, kuriozitete etj.		<b>Lidhja me fushat e tjera ose temat ndërkurrikulare:</b> TIK, Edukimi fizik, sporte dhe shëndet, Shoqëria dhe mjedisi etj.	
<b>Metodologjia dhe veprimtaritë e nxënësve</b>			
<b>Parashikimi (përgatitja për të nxënë)_ Stuhi e mendimeve (5-10')</b> Mësues-i/ja paraqet foton, që jep disa nga aspektet e jetës së përditshme. Nxënësit shprehin mendimin në lidhje me veprimtaritë që kanë lidhje me higjienën e përditshme. Ata inkurajohen që të japin dhe aspekte të tjera të higjienës së përditshme.			
<b>Ndërtimi i njohurive (përpunimi i përmbajtjes)-Punë në grupe (20-25')</b> Klasa ndahet në dy grupe, dhe nxënësit drejtohen të punojnë me materialin teorik. Trajtohen këto çështje kryesore për secilin grup:			
<b>Grupi i parë: Aspekte të higjienës së përditshme</b> Nxënësit nxjerrin një listë me aspekte të jetës së përditshme, të cilat përfshijnë: - larjen e trupit; - larjen e duarve, sidomos pas përdorimit të tualetit dhe para ushqimit; - mbajtjen pastër të rrobave; - larjen e dhëmbëve etj.			
<b>Grupi i dytë: Rregullat për një higjienë të mirë</b> Nxënësit listojnë disa nga rregullat bazë të higjienës, të tilla si: - hedhjen e mbeturinave në vende të posaçme; - pastrimi i enëve dhe tavolinave të ngrënies; - ndërrimi i rrobave çdo ditë dhe larja e tyre; - pastrimi i tualetit pas përdorimit; - mospërdorimi i sendeve personale të të tjerëve etj. Përfaqësuesit e grupeve prezantojnë punën e grupit dhe diskutohet rreth tyre.			
<b>Përforcimi (Konsolidimi i të nxënit): Lëviz, ndalo, krijo në dyshe (5-10')</b> Pyetja: Çfarë këshillash do i jepnit shokëve/shoqeve për të zbatuar një higjienë të mirë?			

**Vlerësimi:** Vlerësohen nxënësit për:

- identifikimin e aspekteve të higjienës së përditshme;
- përshkrimin e rregullave për mbajtjen pastër të mjedisit që i rrethon;
- zbatimin e rregullave bazë të higjienës.

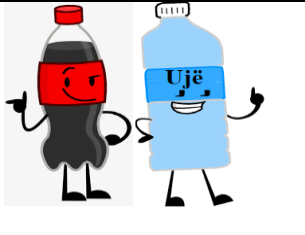

**Detyrat dhe puna e pavarur:** Paraqitni me vizatim ose shkrim hapat që duhet të ndiqni për të larë duart.



### III.

Planifikimi i orës mësimore 45 minuta

Data: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

Fusha: Shkencat e natyrës	Lënda: Dituri Natyre	Shkalla II	Klasa 4
Tema mësimore: Uji dhe rëndësia e tij për trupin e njeriut			
<b>Situata e të nxënët:</b> Cilin nga lëngjet që jepen në figurë do të preferonit për të pirë?			
<b>Rezultatet e të nxënët të kompetencave të fushës/lëndës sipas temës së mësim:</b> - përshkruan domosdoshmërinë e ujit për organizmin e njeriut; - dallon ushqimet që përmbajnë më shumë ujë; - analizon faktorët që ndikojnë në hidratimin e trupit të njeriut.		<b>Fjalët kyçe:</b> Ujë, hidratim, dehidratim etj.	
<b>Burimet/mjetet/materialet:</b> material teorik, klasa digjitale, foto, kuriozitete etj.		<b>Lidhja me fushat e tjera ose temat ndërkurrikulare:</b> TIK, Edukimi fizik, sporte dhe shëndet, Shoqëria dhe mjedisi etj.	
<b>Metodologjia dhe veprimtaritë e nxënësve</b>			
<b>Parashikimi (përgatitja për të nxënë) _ Stuhi e mendimeve (5-10')</b> Mësues-i/ja paraqet foton, që tregon përqindjen që zë uji në trupin e njeriut. Bazuar në këtë fakt, nxënësit shprehin mendimin e tyre në lidhje me rëndësinë e ujit për organizimin e njeriut. Mësues-i/ja shkruan në tabelë mendimet e nxënësve.			
<b>Ndërtimi i njohurive (përpunimi i përmbajtjes)-Punë në grupe (20-25')</b>			
Klasa ndahet në dy grupe, dhe nxënësit drejtohen të punojnë me materialin teorik. Trajtohen këto çështje kryesore për secilin grup:			
<b>Grupi i parë: Rëndësia e ujit për organizmin e njeriut</b>			
Nxënësit nxjerrin disa aspektet të rëndësisë së ujit për organizmin, të tilla si:			
<ul style="list-style-type: none"> <li>- uji është lënda ushqyese më e rëndësishme për organizmin e njeriut;</li> <li>- organizmi i njeriut ka rreth 50-80% ujë;</li> <li>- mungesa e ujit në organizëm mund të çojë në dehidratim të trupit, gjë që mund të shkaktojë probleme të mëdha shëndetësore.</li> </ul>			
<b>Grupi i dytë: Ushqimet që përmbajnë më shumë ujë</b>			
Nxënësit listojnë disa nga ushqimet që përmbajnë më shumë ujë:			
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Domatet, me rreth 94% ujë</li> <li>- Spinaqi me rreth 92% ujë</li> <li>- Shalqiri me rreth 92% ujë</li> <li>- Karota, me rreth 87% ujë, etj.</li> </ul>			
<b>Grupi i tretë: Faktorët që ndikojnë në hidratim</b>			
Nxënësit nxjerrin faktorët që ndikojnë në hidratim:			

Duke qenë se një pjesë e ujit që ndodhet në organizëm del në formën e urinës dhe djersës, është shumë e rëndësishme marrja e

sasisë së duhur të ujit në ditë.

- Pirja e rreth 6-8 gotave ujë në ditë, qumështit (shmangia e pijeve me gaz dhe me sheqer).
- Ushqimet të cilat kanë shumë ujë, rekomandohet të përdoren, pasi janë të shëndetshme.

Përfaqësuesit e grupeve prezantojnë punën e grupit dhe diskutohet rreth tyre.

**Përforcimi (Konsolidimi i të nxënit): Lëviz, ndalo, krijo në dyshe (5-10')**

Pyetja: Çfarë këshillash do i jepnit shokëve/shoqeve për të mbajtur trupin të hidratuar?

**Vlerësimi:** Vlerësohen nxënësit për:

- përshkrimin domosdoshmërinë e ujit për organizmin e njeriut.
- dallimin e ushqimeve që përmbajnë më shumë ujë.
- analizimin e faktorëve që ndikojnë në hidratimin e trupit të njeriut.

**Detyrat dhe puna e pavarur:** Planeti ynë Toka, ka rreth 71% ujë. Paraqitni me vizatim përqindjen që zë uji planetin tonë Tokë dhe përqindjen që zë uji në trupin e njeriut.