

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 EDUKIM FIZIK, SPORTE DHE SHËNDET PËR ARSIMIN FILLOR DHE ARSIMIN E MESËM TË ULËT



SHKURT 2021

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 Situata të Nxëni	5
4.1	Planifikime Ditore dhe Situatat e të Nxënit për mësuesit e Arsimit Fillor, lënda Edukimi fizik, sport dhe shëndet	5
	Tema mësimore: Mbrojtja nga sëmundjet ngjitëse	5
	Tema mësimore: Zakone të pashëndetshme të nxënësit të shkollave	7
	Tema mësimore: Përfitimet shëndetësore që marrim nga kryerja e aktivitetit fizik	9
4.2	Planifikime Ditore dhe Situatat e të Nxënit për mësuesit e Arsimit të Mesëm të Ulët, lënda Edukim Fizik, Sporte dhe Shëndet	11
	Tema mësimore: Aktiviteti fizik të fëmijët me aftësi të kufizuara	11
	Tema mësimore: Inaktiviteti të fëmijët	13
	Tema mësimore: Varësia nga duhani, alkooli dhe drogat	15

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 dhe Arsimit të Mesëm të Ulët në lëndën e Edukimit fizik, sporte dhe shëndet, është vënë re se koncepti i sjelljeve të shëndetshme mungon në klasën e parë. Vlen për t'u theksuar se kjo lëndë është e vetmja që i dedikon 20-25 orë në vit sjelljeve të shëndetshme në programin mësimor.

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 mësimit, 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 Edukimit Fizik, Sporte dhe Shëndet.
- mësuesit e ciklit të Arsimit të Mesëm të Ulët të lëndës së Edukimit Fizik, Sporte dhe Shëndet.



4. Planifikime Ditore dhe Situata të Nxëni

4.1 Planifikime Ditore dhe Situatat e të Nxënit për mësuesit e Arsimit Fillor, lënda Edukimi fizik, sport dhe shëndet

I.

Planifikimi i orës mësimore 45 minuta

Data: ____/____/____

Fusha: Edukim fizik, sporte dhe shëndet	Lënda: Edukim fizik, sporte dhe shëndet	Shkalla I	Klasa 2
--	--	------------------	----------------

Tema mësimore: Mbrojtja nga sëmundjet ngjitëse

Situata e të nxënit:

Mësues-i/ja i pyet nxënësit nëse janë sëmurur ndonjëherë nga gripi?

Rezultatet e të nxënit të kompetencave të fushës/lëndës sipas temës së mëimit:

- identifikon disa prej karakteristikave të sëmundjeve ngjitëse më të zakonshme te fëmijët;
- shpjegon faktorët që ndikojnë në përhapjen e sëmundjeve ngjitëse;
- zbaton rregulla të thjeshta të ruajtjes së organizmit nga sëmundjet ngjitëse.

Fjalët kyçe:

Sëmundje ngjitëse, higjienë etj.

Burimet/mjetet/materialet: material teorik, klasa digjitale, foto, kuriozitete etj.

Lidhja me fushat e tjera ose temat ndërkurrikulare: TIK, Shkencat e natyrës, Shoqëria dhe mjedisi etj.

Metodologjia dhe veprimtaritë e nxënësve

Parashikimi (përgatitja për të nxënë) _ Stuhi e mendimeve (5-10')

Mësues-i/ja orienton nxënësit të shohin foton që tregon një fëmijë, të cilin e ka zënë gripi.

Nxënësit shprehin mendimin e tyre rreth fotos, duke identifikuar faktorët që ndikojnë në përhapjen e gripit.



Ndërtimi i njohurive (përpunimi i përmbajtjes)-Tryeza rrethore (20-25')

Klasa ndahet në tri grupe, ku nxënësit drejtohen të punojnë me materialin teorik. Trajtohen këto çështje kryesore për secilin grup:

Grupi i parë: Informacion i përgjithshëm rreth sëmundjeve ngjitëse

- Bëhet një përshkrim i sëmundjeve ngjitëse. Me sëmundje ngjitëse kuptohet grupi i sëmundjeve që shkaktohen nga mikroorganizma dhe parazitë që shkaktojnë sëmundje dhe që transmetohen drejtpërdrejt ose tërthorazi nga njeriu i sëmurë te njeriu i shëndetshëm

Grupi i dytë: Mënyrat e përhapjes të sëmundjeve ngjitëse

- Jepet një përshkrim mbi mënyrat e përhapjes së sëmundjeve ngjitëse. Mënyrat e përhapjes së sëmundjeve ngjitëse mund të jenë: nëpërmjet ajrit, kontaktit të drejtpërdrejtë, shkëmbimit të sendeve personale etj.

Grupi i tretë: Vlerësimi i rregullave të thjeshta për t'u mbrojtur nga sëmundjet ngjitëse

Mikrobet janë kudo, ato mund të zhvendosen lehtë, duke u riprodhuar në një shkallë shqetësuese. Sipas ekspertëve, larja e duarve tuaja është domosdoshmëri çdo herë që dalim nga tualeti, para përgatitjes së ushqimeve, pas shfryrjes së hundëve, kollitjes ose teshtitjes etj.

Një tjetër rregull për higjienën personale është mbulimi i gojës ose hundës me pecetë kur teshtijmë ose kollitemi. Gjithashtu nuk duhet të prekim, sytë, hundën dhe gojën me duar ta papastra.

Më pas, përfaqësuesit e grupeve japin mbi çështjet që kishin për të shqyrtuar dhe diskutohet rreth tyre.

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

Pyetja: Çfarë do t'i rekomandonit ju fëmijëve më të vegjël për t'u mbrojtur nga sëmundjet ngjitëse.

Vlerësimi: Vlerësohen nxënësit për:

- identifikimin e disa prej sëmundjeve ngjitëse;
- shpjegimin e faktorëve që ndikojnë në përhapjen e sëmundjeve ngjitëse;
- zbatimin e rregullave të thjeshta të ruajtjes së organizmit nga sëmundjet ngjitëse.

Detyrat dhe puna e pavarur: Identifikoni dy nga mënyrat e përhapjes së sëmundjeve ngjitëse.

II.

Planifikimi i orës mësimore 45 minuta

Data: ____/____/____

Fusha: Edukim fizik, sporte dhe shëndet	Lënda: Edukim fizik, sporte dhe shëndet	Shkalla II	Klasa 3
--	--	-------------------	----------------

Tema mësimore: Zakone të pashëndetshme te nxënësit e shkollave

Situata e të nxënësve:

Nxënësit komentojnë foton, duke shprehur secili prej tyre nëse e gjejnë veten e tyre në këto foto, në drejtim të sjelljes. Nxënësve u kërkohet të shprehin mendimet e tyre lidhur me situatën e treguar në foto.



Rezultatet e të nxënësve të kompetencave të fushës/lëndës sipas temës së mësimimit:

- identifikon zakonet e pashëndetshme te fëmijët e shkollave;
- analizojnë faktorët që ndikojnë në praktikimin e zakoneve të pashëndetshme dhe pasojat e tyre;
- vlerësojnë mënyrat për t'u përfshirë në sjellje të shëndetshme.

Fjalët kyçe:

Zakone të pashëndetshme, jetë sedentare (pa aktivitet fizik), aktivitet fizik.

Burimet/mjetet/materialet: material teorik, klasa digjitale, foto, kuriozitete etj.

Lidhja me fushat e tjera ose temat ndërkurrikulare: TIK, Shkencat e natyrës, Shoqëria dhe mjedisi etj.

Metodologjia dhe veprimtaritë e nxënësve

Parashikimi (përgatitja për të nxënë) _ Stuhi e mendimeve (5-10')

Mësues-i/ja orienton nxënësit të shohin foton që tregon një fëmijë duke luajtur në kompjuter. Nxënësit shprehin mendimin e tyre rreth fotos, duke dhënë anët pozitive dhe negative të qëndrimit në kompjuter. Mësues-i/ja i shkruan në tabelë përgjigjet e nxënësve.



Ndërtimi i njohurive (përpunimi i përmbajtjes)-Tryeza rrethore (20-25')

Klasa ndahet në tri grupe, ku nxënësit drejtohen të punojnë me materialin teorik. Trajtohen këto çështje kryesore për secilin grup:

Grupi i parë:

A. Informacion i përgjithshëm rreth zakoneve të pashëndetshme

- Bëhet një përshkrim i zakoneve të pashëndetshme.
- Fokusohemi te anët negative të zakoneve të pashëndetshme.

Grupi i dytë

B. Faktorët që ndikojnë në praktikimin e zakoneve të pashëndetshme

- Jepet një përshkrim mbi faktorët që ndikojnë në lindjen e sjelljeve të pashëndetshme.
- Analizohen sëmundjet që vinë si pasojë e zakoneve të pashëndetshme.

Grupi i tretë

C. Vlerësimi i mënyrave për t'u përfshirë në sjellje të shëndetshme

- Në këtë kontekst adresohen përfitimet shëndetësore që marrim nga sjelljet e shëndetshme.

Më pas, përfaqësuesit e grupeve japin përgjigjet e pyetjeve dhe diskutohet rreth tyre.

Përforcimi (Konsolidimi i të nxënit): Shkrim i lirë (5-10')

Nxënësve ju jepet tema e mëposhtme dhe ata janë të lirë të shkruajnë rreth saj:

“Cilat janë mënyrat më të përshtatshme për t’u përfshirë në sjellje të shëndetshme për fëmijët e moshës suaj?”

Lexohen shkrimet, të cilët reflektojnë mendimin e nxënësve.

Vlerësimi: Vlerësohen nxënësit për:



- identifikimin e zakoneve të pashëndetshme te fëmijët e shkollave;
- analizimin e faktorëve që ndikojnë në praktikimin e zakoneve të pashëndetshme dhe pasojave të tyre;
- vlerësimin e mënyrave për t’u përfshirë në sjellje të shëndetshme.

Detyrat dhe puna e pavarur: Identifikoni dy nga faktorët që çojnë në praktikimin e sjelljeve të pashëndetshme dhe jepni dy nga mënyrat më efikase për të përfshirë fëmijët e moshës suaj në sjellje të shëndetshme.

III.

Planifikimi i orës mësimore 45 minuta

Data: ___/___/___

Fusha: Edukim fizik, sporte dhe shëndet	Lënda: Edukim fizik, sporte dhe shëndet	Shkalla II	Klasa 5
Tema mësimore: Përfitimet shëndetësore që marrim nga kryerja e aktivitetit fizik			
Situata e të nxënët: Nxënësit komentojnë foton, duke shprehur secili prej tyre çfarë aktiviteti fizik kryejnë ata.			
Rezultatet e të nxënët të kompetencave të fushës/lëndës sipas temës së mësimimit: <ul style="list-style-type: none"> - identifikon llojet e aktivitetit fizik që mund të kryejnë fëmijët; - analizon përfitimet shëndetësore nga kryerja e aktivitetit fizik; - demonstroi ushtrime të ndryshme fizike, që mund të kryejnë nxënësit e moshës së tyre. 	Fjalët kyçe: Përfitime shëndetësore, aktivitet fizik etj.		
Burimet/mjetet/materialet: material teorik, klasa digjitale, foto, kuriozitete etj.	Lidhja me fushat e tjera ose temat ndërkurrikulare: TIK, Shkencat e natyrës, Shoqëria dhe mjedisi etj.		
Metodologjia dhe veprimtaritë e nxënësve			
Parashikimi (përgatitja për të nxënë)_ Stuhi e mendimeve (5-10') Mësues-i/ja shkruan në tabelë: Përfitimet shëndetësore të aktivitetit fizik. Nxënësit japin idetë e tyre në lidhje me temën. Mësues-i/ja i shkruan në tabelë përgjigjet e nxënësve.			
Ndërtimi i njohurive (përpunimi i përmbajtjes)- Përvijim i të menduarit, Pyetje-përgjigje (20-25') Nxënësit orientohen të punojnë me materialin teorik. Trajtohen këto çështje kryesore dhe u jepen përgjigje pyetjeve.			
D. Llojet e aktivitetit fizik që mund të kryejnë fëmijët Cilat janë aktivitetet fizike më të zakonshme që kryejnë fëmijët? Sa kohë në ditë duhet të ushtrohen fëmijët me aktivitete fizike?			
E. Përfitimet shëndetësore të aktivitetit fizik Cilat janë disa nga përfitimet shëndetësore të aktivitetit fizik të fëmijët? A ndikon aktiviteti fizik në krijimin e marrëdhënieve miqësore të fëmijëve me njëri-tjetrin?			
Përforcimi (Konsolidimi i të nxënët): Loja me role (5-10') Nxënësit ndahen në grupe, sipas inteligjencave që shfaqin, në lidhje me aktivitetet fizike ose ushtrimet fizike që mund të ushtrojnë fëmijët e moshës së tyre. Grupi me inteligjencë hapësinore vizaton në fletore ose në tabelë një nga aktivitetet fizike. Grupi me inteligjencë kinestetike (lëvizore) demonstroi ushtrime fizike të përshtatshme për moshën e tyre.			

Grupi me inteligjencë gjuhësore shkruan një shkrim të lirë në lidhje me përfitimet shëndetësore që vijnë nga kryerja e aktiviteteve fizike.

Vlerësimi: Vlerësohen nxënësit për:

- identifikimin e llojeve të aktivitetit fizik që mund të kryejnë fëmijët;
- analizimin e përfitimeve shëndetësore nga kryerja e aktivitetit fizik;
- demonstrimin e ushtrimeve të ndryshme fizike, që mund të kryejnë nxënësit e moshës së tyre.

Detyrat dhe puna e pavarur: Paraqitni me shkrim ose vizatim llojet e aktiviteteve fizike që mund të kryejnë fëmijët e moshës suaj.

4.2 Planifikime Ditore dhe Situatat e të Nxënit për mësuesit e Arsimit të Mesëm të Ulët, lënda Edukim Fizik, Sporte dhe Shëndet

I.

Planifikimi i orës mësimore 45 minuta

Data: ___/___/___

Fusha: Edukim fizik, sporte dhe shëndet	Lënda: Edukim fizik, sporte dhe shëndet	Shkalla III	Klasa 6
---	---	-------------	---------

Tema mësimore: Aktiviteti fizik te fëmijët me aftësi të kufizuara

Situata e të nxënit:

Nxënësit pyeten rreth asaj se çfarë shohin në foto.



Rezultatet e të nxënit të kompetencave të fushës/lëndës sipas temës së mësim:

- përshkruan aktivitetet fizike që mund të kryejnë fëmijët me aftësi të kufizuara;
- analizon llojet e aktiviteteve fizike që mund të kryejnë fëmijët me aftësi të kufizuara;
- vlerëson rëndësinë e kryerjes së aktivitetit fizik të fëmijët me aftësi të kufizuara.

Fjalët kyçe:

Fëmijë me aftësi të kufizuara, aktivitet fizik.

Burimet/mjetet/materialet: material teorik, klasa digjitale, foto, kuriozitete etj.

Lidhja me fushat e tjera ose temat ndërkurrikulare: TIK, Shkencat e natyrës, Shoqëria dhe mjedisi etj.

Metodologjia dhe veprimtaritë e nxënësve

Parashikimi (përgatitja për të nxënë) _ Stuhi e mendimeve (5-10')

Mësues-i/ja u kërkon nxënësve të shohin foton dhe të japin aktivitete të ndryshme fizike, në të cilat mund të përfshihen fëmijët me aftësi të kufizuara, në varësi të specifikave përkatëse të çdo fëmije.

Mësues-i/ja i shkruan në tabelë përgjigjet e nxënësve



Ndërtimi i njohurive (përpunimi i përmbajtjes) Pyetje-Përgjigje (20-25')

Mësues-i/ja trajton këto çështje kryesore, duke u dhënë përgjigje pyetjeve të mëposhtme:

A. Konventa mbi të drejtat e personave me aftësi të kufizuara në sport

- Nxënësit lexojnë pjesë nga Konventa dhe nxjerrin të drejtat e personave me aftësi të kufizuara.
- Sa dhe si zbatohen të drejtave te fëmijëve shqiptarë me aftësi të kufizuara?

B. Llojet e aktiviteteve fizike, që duhet të kryejnë personat me aftësi të kufizuara

- Si klasifikohen aktiviteteve fizike që duhet të kryejnë fëmijët me aftësi të kufizuara?

C. Përfitimet shëndetësore të aktivitetit fizik te fëmijët me aftësi të kufizuara

- Nxënësit nxjerrin disa nga përfitimet më të rëndësishme shëndetësore, nëse fëmijët me aftësi të kufizuara kryejnë aktivitet fizik.

Përforcimi (Konsolidimi i të nxënit): Rrjeti i diskutimit (5-10')

- A duhet që fëmijët me aftësi të kufizuar të kryejnë aktivitet fizik? Jepni argumentet tuaj pro ose kundër.

Vlerësimi: Vlerësohen nxënësit për:

- përshkrimin e aktiviteteve fizike të nxënësve më aftësi të kufizuara;
- analizimin e llojeve të aktiviteteve fizike, që duhet të kryejnë nxënësit me aftësi të kufizuara;
- vlerësimin e rëndësisë së kryerjes së aktivitetit fizik te fëmijët me aftësi të kufizuara.

Detyrat dhe puna e pavarur:




Cilat janë përfitimet shëndetësore të kryerjes së aktivitetit fizik te fëmijët me aftësi të kufizuara?

Propozoni një lojë, ku mund të përfshihen në një aktivitet fizik të gjithë nxënësit, pavarësisht diferencave midis tyre në zhvillimin psiko-motor.

II.

Planifikimi i orës mësimore 45 minuta

Data: ____/____/____

Fusha: Edukim fizik, sporte dhe shëndet	Lënda: Edukim fizik, sporte dhe shëndet	Shkalla III	Klasa 7
Tema mësimore: Inaktiviteti te fëmijët			
Situata e të nxënit: Nxënësit komentojnë foton.			
Rezultatet e të nxënit të kompetencave të fushës/lëndës sipas temës së mëimit: - përshkruan tipare të inaktivitetit fizik të nxënësve në shkolla; - analizon faktorët që çojnë në inaktivitetin fizik; - vlerëson rëndësinë e kryerjes së aktivitetit fizik.	Fjalët kyçe: Inaktiviteti, jeta sedentare, aktivitet fizik		
Burimet/mjetet/materialet: material teorik, klasa digjitale, foto, kuriozitete etj.	Lidhja me fushat e tjera ose temat ndërkurrikulare: TIK, Shkencat e natyrës, Shoqëria dhe mjedisi etj.		
Metodologjia dhe veprimtaritë e nxënësve			
Parashikimi (përgatitja për të nxënë)_ Stuhi e mendimeve (5-10') Shikoni foton që tregon stile të ndryshme jetese të nxënësit e shkollave. Nxënësit shprehin mendimin e tyre rreth fotove, duke shpjeguar se në cilën foto e gjen veten secili prej tyre. Gjithashtu ata japin anët pozitive dhe negative të secilit stil jetese. Mësues-i/ja i shkruan në tabelë përgjigjet e nxënësve		 	
Ndërtimi i njohurive (përpunimi i përmbajtjes)-Përvijim i të menduarit, Pyetje-përgjigje (20-25')			
Me ndihmën e mësues-it/es nxënësit drejtohen të punojnë me materialin teorik. Trajtohen këto çështje kryesore:			
F. Informacion i përgjithshëm rreth inaktivitetit			
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Bëhet një përshkrim mbi inaktivitetin te fëmijët e shkollave. ▪ Fokusohemi te anët negative të jetës sedentare. ▪ Jepet informacion mbi nivelin e inaktivitetit te fëmijët shqiptarë dhe në botë. 			
G. Faktorët që çojnë drejt një jete sedentare dhe sëmundjet që shkakton ky stil jetese			
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Jepet një përshkrim mbi faktorët që ndikojnë në jetën sedentare. ▪ Bëhet një klasifikim i llojit të sëmundjeve që shkaktohen nga inaktiviteti fizik. 			
H. Rëndësia e kryerjes së aktiviteti fizik te nxënësit			
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Në këtë kontekst adresohen përfitimet shëndetësore që marrim nga kryerja e aktivitetit fizik. 			
Përforcimi (Konsolidimi i të nxënit): Rrjeti i diskutimit (5-10')			
<ul style="list-style-type: none"> - Cilat janë disa nga mënyrat për evituar jetën sedentare? 			

Vlerësimi: Vlerësohen nxënësit për:

- përshkrimin e tipareve të inaktivitetit fizik te fëmijët e shkollave;
- analizimin e faktorëve që çojnë drejt një jete sedentare;
- vlerësimin e rëndësisë së kryerjes së aktivitetit fizik.

Nxënësi

Niveli 2:

- Identifikon tipare të inaktivitetit fizik;
- Identifikon një nga faktorët që çon drejt një jete sedentare;
- Identifikon një nga mënyrat e evitimit të jetës sedentare.

Niveli 3:

- Përshkruan karakteristikat kryesore të jetës sedentare;
- Përshkruan faktorët që çojnë drejt jetës sedentare;
- Përshkruan rëndësinë e kryerjes së aktivitetit fizik.

Niveli 4:



- Analizon karakteristikat kryesore të jetës sedentare;
- Interpretton sëmundjet shoqëruese të jetës sedentare;
- Vlerëson rëndësinë e kryerjes së aktivitetit fizik.

Detyrat dhe puna e pavarur: Identifikoni faktorët që çojnë drejt jetës sedentare dhe jepni dy nga mënyrat se si mund të evitohet ky stil jetese.

III.

Planifikimi i orës mësimore 45 minuta

Data: ____/____/____

Fusha: Edukim fizik, sporte dhe shëndet	Lënda: Edukim fizik, sporte dhe shëndet	Shkalla IV	Klasa 9
Tema mësimore: Varësia nga duhani, alkooli dhe drogat			
Situata e të nxënit: Nxënësit komentojnë foton.			
Rezultatet e të nxënit të kompetencave të fushës/lëndës sipas temës së mëimit: <ul style="list-style-type: none"> - identifikon lëndët që krijojnë varësi; - analizon faktorët që çojnë në përdorimin e lëndëve që krijojnë varësi; - vlerëson rreziqet që vijnë nga përdorimi i lëndëve që krijojnë varësi. 	Fjalët kyçe: Varësi, lëndë narkotike, alkool, duhan.		
Burimet/mjetet/materialet: material teorik, klasa digjitale, foto, kuriozitete etj.	Lidhja me fushat e tjera ose temat ndërkurrikulare: TIK, Shkencat e natyrës, Shoqëria dhe mjedisi etj.		
Metodologjia dhe veprimtaritë e nxënësve			
Parashikimi (përgatitja për të nxënë) _ Stuhi e mendimeve (5-10') Nxënësit shprehin mendimin e tyre rreth fotove, duke u ndalur te varësia që krijon alkooli te njerëzit dhe te çarku simbolik për të treguar se si njerëzit në momentin që fillojnë drogën, e kanë të vështirë ta lënë atë. Mësues-i/ja i pyet nxënësit nëse ka lëndë të tjera që krijojnë varësi te njeriu dhe shkruan në tabelë përgjigjet e tyre.			
Ndërtimi i njohurive (përpunimi i përmbajtjes)-Përvijim i të menduarit, Pyetje-përgjigje (20-25')			
Me ndihmën e mësues-it/es nxënësit drejtohen të punojnë me materialin teorik. Trajtohen këto çështje kryesore:			
I. Informacion i përgjithshëm rreth lëndëve që krijojnë varësi			
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Bëhet një përshkrim mbi lëndët që krijojnë varësi. ▪ Mësues-i/ja argumenton, duke dhënë shembuj se përse është e vështirë nga përdoruesit të ndërpresin përdorimin e alkoolit, drogave dhe duhanit. ▪ Jepet informacion mbi nivelin e përdorimit të lëndëve që krijojnë varësi nga adoleshentët në botë. 			
J. Faktorët që ndikojnë në përdorimin e drogave, alkoolit dhe drogës dhe pasojat në shëndetin e njeriut			
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Jepet një përshkrim mbi faktorët që ndikojnë në përdorimin e lëndëve që krijojnë varësi. ▪ Jepen pasojat kryesore në shëndet nga përdorimi i lëndëve që krijojnë varësi. 			

K. Vlerësimi i rreziqeve që sjell përdorimi i lëndëve që krijojnë varësi dhe mënyrat për të shmangur përdorimin e tyre

- Bëhet një klasifikim i pasojave të përdorimit të lëndëve që krijojnë varësi në aspekte të ndryshme: shëndetësore, sociale, ekonomike etj.
- Jepen disa mënyra efikase për të shmangur përdorimin e lëndëve që krijojnë varësi.

Përforcimi (Konsolidimi i të nxënit): Rrjeti i diskutimit (5-10')

- Cilat janë disa nga mënyrat për të shmangur përdorimin e lëndëve që krijojnë varësi?

Vlerësimi: Vlerësohen nxënësit për:

- identifikimin e lëndëve që krijojnë varësi;
- analizimin e faktorëve që çojnë drejt përdorimit të lëndëve që krijojnë varësi;
- vlerësimin e rreziqeve në aspekte të ndryshme që vinë nga përdorimi i lëndëve që krijojnë varësi.

Nxënësi

Niveli 2:

- Identifikon një nga lëndët që krijojnë varësi;
- Identifikon një nga faktorët që çon drejt përdorimit të lëndëve që krijojnë varësi;
- Identifikon një nga rreziqet e përdorimit të lëndëve që krijojnë varësi.

Niveli 3:

- Përshkruan karakteristikat kryesore të lëndëve që krijojnë varësi;
- Përshkruan faktorët që çojnë drejt përdorimit të lëndëve që krijojnë varësi;
- Përshkruan rreziqet e përdorimit të lëndëve që krijojnë varësi.

Niveli 4:

- Analizon karakteristikat kryesore të lëndëve që krijojnë varësi;
- Interpretin faktorët që çojnë drejt përdorimit të lëndëve që krijojnë varësi;
- Vlerëson rreziqet e përdorimit të lëndëve që krijojnë varësi.

Detyrat dhe puna e pavarur: Identifikoni faktorët që çojnë drejt përdorimit të lëndëve, që krijojnë varësi dhe jepni dy nga mënyrat se si mund të evitohet përdorimi i këtyre lëndëve.