

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 QYTETARISË 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 Qytetari	5
	Tema mësimore: Mbrojtja nga COVID-19	5
	Tema mësimore: Mbrojtja e mjedisit	7
	Tema mësimore: Ngjyrat e ushqimeve	9
4.2	Planifikime Ditore dhe Situatat e të Nxënit për mësuesit e Arsimit të Mesëm të Ulët, lënda Qytetari	11
	Tema mësimore: Armiqtë kryesorë të shëndetit	11
	Tema mësimore: Shëndeti te nxënësit e moshës 6-15 vjeç	12
	Tema mësimore: Çrregullimet e të ngrënit: anoreksia dhe bulimia	14

## 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 të Mesëm të Ulët në lëndën e Qytetarisë, 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 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 Qytetarisë.
- mësuesit e ciklit të Arsimit të Mesëm të Ulët të lëndës së Qytetarisë.



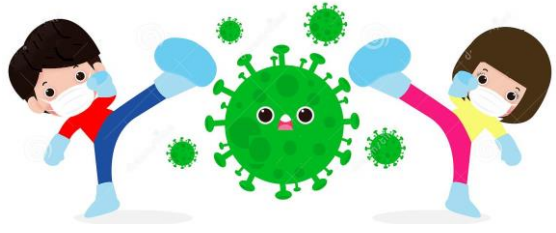
## 4. Planifikime Ditore dhe Situata të Nxëni

### 4.1 Planifikime Ditore dhe Situatat e të Nxënit për mësuesit e Arsimit Fillor, lënda Qytetari

#### I.

Planifikimi i orës mësimore 45 minuta

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

<b>Fusha:</b> Shoqëria dhe mjedisi	<b>Lënda:</b> Qytetari	<b>Shkalla II</b>	<b>Klasa 3</b>
<b>Tema mësimore:</b> Mbrojtja nga COVID-19			
<b>Situata e të nxënit:</b> A keni informacione lidhur me sjelljet që janë të përshtatshme për t'u mbrojtur nga COVID 19?			
<b>Rezultatet e të nxënit të kompetencave të fushës/lëndës sipas temës së mësimit:</b> - identifikon kategorinë e njerëzve më të rrezikuar nga COVID-19; - përshkruan mënyrën e përhapjes dhe simptomat kryesore të COVID 19; - vlerëson rëndësinë e zbatimit të rregullave bazë të parandalimit ose ngadalësimit të përhapjes së sëmundjes.		<b>Fjalët kyçe:</b> COVID-19, sëmundje ngjitëse higjienë 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>			
<p><b>Parashikimi (përgatitja për të nxënë) _ Stuhi e mendimeve (5-10')</b> Mësues-i/ja paraqet foton, duke u treguar nxënësve që sëmundja ngjitëse COVID 19 u përhap në të gjithë botën dhe u kërkon atyre të shprehin mendimin e tyre për mënyrat e mbrojtjes nga COVID-19. Mësues-i/ja shkruan në tabelë mendimet e nxënësve.</p>			
<p><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: Grupet më të rrezikuara të njerëzve nga COVID 19, mënyrat e përhapjes dhe simptomat e shfaqjes së sëmundjes</b> Nxënësit identifikojnë grupet më të rrezikuara nga COVID 19, të tillë si: - personat e moshuar - personat me probleme të tjera shëndetësore Për sa i përket mënyrave të përhapjes, forma më e zakonshme ndodh përmes spërklave të pështymës, sidomos kur një person i infektuar kollitet. Ndërsa simptomat më të zakonshme janë:</p>			

- temperaturë e lartë
- dhimbje trupi
- kollë
- humbje të shijes dhe nuhatjes etj.

**Grupi i dytë: Mënyrat për parandalimin dhe ngadalësimin e transmetimit të COVID 19**

Nxënësit listojnë disa mënyra të parandalimit ose ngadalësimit të sëmundjes, të tilla si:

- larja e shpeshtë e duarve
- mbajtja e distancës fizike me të tjerët
- mbajtja e maskës, sidomos në ambiente të mbyllura
- kollitja ose teshtitja te këndi i bërrylit
- etj.

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 t'u mbrojtur nga COVID 19?

**Vlerësimi:** Vlerësohen nxënësit për:


- identifikimin e kategorive të njerëzve më të rrezikuar nga COVID-19;
- përshkrimin e mënyrës së përhapjes dhe simptomat kryesore të COVID-19;
- vlerësimin e rëndësisë së zbatimit të rregullave bazë të parandalimit ose ngadalësimit të përhapjes së sëmundjes.

**Detyrat dhe puna e pavarur:** Paraqitni me vizatim ose shkrim tre rregullat bazë të mbrojtjes nga COVID-19

## II.

Planifikimi i orës mësimore 45 minuta

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

Fusha: Shoqëria dhe mjedisi	Lënda: Qytetari	Shkalla II	Klasa 4
Tema mësimore: Mbrojtja e mjedisit			
<p><b>Situata e të nxënësve:</b> Si mendoni, pse në këtë figurë Tokën e mbajnë dy duar?</p> 			
<p><b>Rezultatet e të nxënësve të kompetencave të fushës/lëndës sipas temës së mësimin:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- identifikon shkaktarët kryesorë të ndotjes së ajrit, ujit dhe tokës;</li> <li>- përshkruan mënyrat e minimizimit të ndotjes;</li> <li>- vlerëson rëndësinë e mbrojtjes së planetit tonë.</li> </ul>	<p><b>Fjalët kyçe:</b> Mjedis, ndotje e ajrit, ujit dhe tokës etj.</p>		
<p><b>Burimet/mjetet/materialiet:</b> material teorik, klasa digjitale, foto, kuriozitete etj.</p>	<p><b>Lidhja me fushat e tjera ose temat ndërkurrikulare:</b> TIK, Edukimi fizik, Sporte dhe shëndet, Shkencat e natyrës etj.</p>		
<b>Metodologjia dhe veprimtaritë e nxënësve</b>			
<p><b>Parashikimi (përgatitja për të nxënë) _ Stuhi e mendimeve (5-10')</b> Mësues-i/ja paraqet foton, duke u treguar nxënësve planetin tonë, Tokën, që po qan. Pse është i mërzhitur planeti ynë? Mësues-i/ja shkruan në tabelë mendimet e nxënësve.</p> 			
<p><b>Ndërtimi i njohurive (përpunimi i përmbajtjes)-Punë në grupe (20-25')</b> Klasa ndahet në tri grupe, dhe nxënësit drejtohen të punojnë me materialin teorik. Trajtohen këto çështje kryesore për secilin grup:</p> <p><b>Grupi i parë:</b> Ndotja e ajrit, ujit dhe tokës Ajri, uji dhe tokat janë komponentë të rëndësishëm të planetit tonë. E megjithatë ato ndotet vazhdimisht nga njeriu. Nxënësit identifikojnë shkaktarët kryesorë të ndotjes së ajrit, ujit dhe tokës:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ndotja nga fabrikat dhe uzinat që nëpërmjet oxhaqeve nxjerrin tymra dhe hedhin në atmosferë CO<sub>2</sub> derdhin në lumenj mbeturina të ndryshme.</li> <li>- ndotja nga makinat, të cilat lëshojnë në ajër dioksid karboni.</li> <li>- ndotja urbane nëpërmjet mbeturinave, ujërave të zeza etj.</li> </ul> <p><b>Grupi i dytë: jep zgjidhje për minimizimin e ndotjes së planetit tonë</b> Nxënësit listojnë disa mënyrat për minimizimin e ndotjeve:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- përdorimi i teknologjive moderne në industri, të cilat emetojnë më pak ndotje.</li> <li>- përdorimi i mjeteve të tjera alternative, në vend të makinave me karburant, si p.sh. makinat elektrike, biçikletat.</li> </ul>			

- përdorimi i mjeteve të transportit publik ose ecja në këmbë për të arritur në destinacione jo shumë të largëta.
- përdorimi i detergjenteve miqësorë me mjedisin.
- etj.

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

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

Pyetja: Cilat janë dy mënyrat se si do e mbronit ju mjedisin ku jetoni?

**Vlerësimi:** Vlerësohen nxënësit për:

- identifikimin e shkaktarëve kryesorë të ndotjes së ajrit, ujit dhe tokës;
- përshkrimin e mënyrave të minimizimit të ndotjes;
- vlerësimin e rëndësisë së mbrojtjes së planetit tonë.

**Detyrat dhe puna e pavarur:** Paraqitni me vizatim problemet mjedisore të zonës ku jetoni.



### III.

Planifikimi i orës mësimore 45 minuta

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

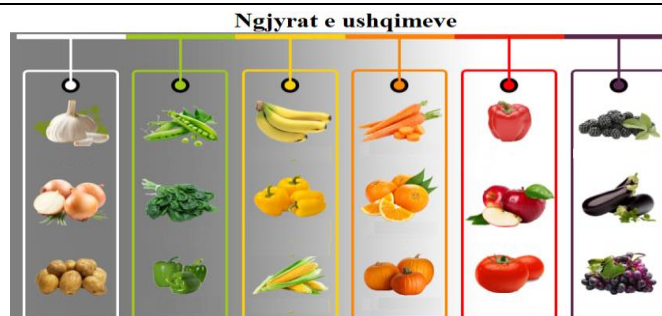
<b>Fusha: Shkencat e natyrës</b>	<b>Lënda: Qytetari</b>	<b>Shkalla I</b>	<b>Klasa 5</b>
<b>Tema mësimore: Ngjyrat e ushqimeve</b>			
<b>Situata e të nxënësve:</b> Jepet pyetja: Si mendoni, a ka ndonjë lidhje ngjyra e ushqimeve me vlerat ushqimore të tyre?			
<b>Rezultatet e të nxënësve të kompetencave të fushës/lëndës sipas temës së mësimimit:</b> - identifikon grupet ushqimore në bazë të ngjyrave të tyre; - përshkruan vlerat ushqimore të ushqimeve në bazë të ngjyrës; - përshkruan rëndësinë e të ushqyerit me të gjitha ngjyrat e ushqimeve.		<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, Shkencat natyrore, Edukim fizik, sporte dhe shëndet etj.	

#### Metodologjia dhe veprimtaritë e nxënësve

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

Nxënësit orientohen të shohin foton që tregon mësues-i/ja dhe japin idetë e tyre në lidhje me vlerat ushqyese të ushqimeve në bazë të ngjyrës së tyre.

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



##### Ndërtimi i njohurive (përpunimi i përmbajtjes)-Punë në grupe (20-25')

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

###### Grupi i parë: 6 grupet ushqimore në bazë të ngjyrave

Nxënësit kategorizojnë ushqimet në 6 grupe në bazë të ngjyrave. Ata identifikojnë ngjyrat për çdo grup ushqimor:

1. Ngjyra e bardhë
2. Ngjyra jeshile
3. Ngjyra e verdhë
4. Ngjyra portokalli
5. Ngjyra e kuqe
6. Lejla ose vishnje

###### Grupi i dytë: Vlerat ushqyese të grupeve ushqimore sipas ngjyrave

Nxënësit listojnë vlerat ushqimore të secilit grup ushqimor:

1. Ngjyra e bardhë-të pasura me karbohidrate, vitaminë B dhe hekur.
2. Ngjyra jeshile-të pasura me hekur

3. Ngjyra e verdhë-të pasura me vitaminë A dhe vitaminë C
4. Ngjyra portokalli- të pasura me vitaminë A dhe vitaminë C
5. Ngjyra e kuqe-të pasura në vitaminë C
6. Lejla ose vishnje-të pasura me antioksidantë

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

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

Pyetja: Pse është e rëndësishme të konsumojnë të gjitha ushqimet që kanë ngjyra të ndryshme?

**Vlerësimi:** Nxënësit vlerësohen për:

- identifikimin e grupeve ushqimore në bazë të ngjyrave të tyre;
- përshkrimin e vlerat ushqimore të ushqimeve në bazë të ngjyrës;
- përshkrimin e rëndësisë së ushqyerjes me të gjitha ngjyrat e ushqimeve.

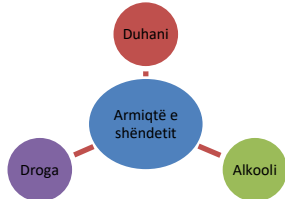
**Detyrat dhe puna e pavarur:** Vizatoni nga një produkt ushqimor (fruta ose perime) për secilin nga 6 grupet ushqimore, që ju preferoni më shumë.

## 4.2 Planifikime Ditore dhe Situatat e të Nxënit për mësuesit e Arsimit të Mesëm të Ulët, lënda Qytetari

I.

Planifikimi i orës mësimore 45 minuta

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

<b>Fusha:</b> Shoqëria dhe mjedisi	<b>Lënda:</b> Qytetari	<b>Shkalla</b> III	<b>Klasa</b> 7
<b>Tema mësimore:</b> Armiqtë kryesorë të shëndetit			
<b>Situata e të nxënit:</b> Mësues-i/ja bën pyetjen? Cila është pyetja e parë që ne i drejtojmë dikujt kur e takojmë?			
<b>Rezultatet e të nxënit të kompetencave të fushës/lëndës sipas temës së mësimi:</b> - identifikon armiqtë kryesorë të shëndetit; - analizon faktorët që ndikojnë në përdorimin e duhanit, alkoolit, drogës; - vlerëson pasojat e përdorimit të duhanit, alkoolit dhe drogës.		<b>Fjalët kyçe:</b> Armiq të shëndetit, duhani, alkooli, droga etj.	
<b>Burimet/mjetet/materialet:</b> Qytetaria 7, material teorik, klasa digjitale, foto, kuriozitete etj.		<b>Lidhja me fushat e tjera ose temat ndërkurrikulare:</b> TIK, Shkencat e natyrës, Edukimi fizik, sporte dhe shëndet etj.	
<b>Metodologjia dhe veprimtaritë e nxënësve</b>			
<p><b>Parashikimi (përgatitja për të nxënë) MMP dhe Stuhi e mendimeve (5-10')</b> Mësues-i/ja bën pyetjen se cilët janë armiqtë kryesorë të shëndetit dhe inkurajon nxënësit që të japin mendimet e tyre dhe më pas shkruan në tabelë përgjigjet e nxënësve.</p> <div style="text-align: right;">  </div>			
<p><b>Ndërtimi i njohurive (përpunimi i përmbajtjes)-VLD (20-25')</b> Mësues-i/ja ndan nxënësit në tre grupe dhe u kërkon atyre të lexojnë informacionin përkatës si më poshtë:          Grupi i parë-Duhani          Grupi i dytë-Alkooli          Grupi i katërt-Droga</p> <p>Nxënësve u lihet pak kohë që të lexojnë materialin mësimor. Pasi të jenë gati, ata parashirojnë informacionin e marrë drejt nxënësve të tjerë të klasës. Ndërkohë, një përfaqësues grupi plotëson në tabelë shënimet përkatëse.</p>			
<p><b>Përforcimi (Konsolidimi i të nxënit): Rrjeti i diskutimit (5-10')</b> - Cilat janë dëmet që shkakton duhani, alkooli, droga?</p>			
<p><b>Vlerësimi:</b> Vlerësohen nxënësit për: - identifikimin e armiqve kryesorë të shëndetit; - analizimin e faktorëve që ndikojnë në përdorimin e duhanit, alkoolit, drogës;</p>			

- vlerësimin e pasojave të përdorimit të duhanit, alkoolit dhe drogës.

**Detyrat dhe puna e pavarur:** Gjeni nga burime të besueshme nivelin e përdorimit të duhanit alkoolit dhe drogës nga të rinjtë shqiptarë. Jepni disa mënyra, që do të sugjeronit ju për të evituar përdorimin e tyre.

## II.

Planifikimi i orës mësimore 45 minuta

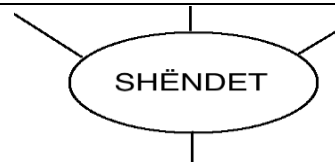
Data: \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_

<b>Fusha: Shoqëria dhe mjedisi</b>	<b>Lënda: Qytetari</b>	<b>Shkalla IV</b>	<b>Klasa 8</b>
<b>Tema mësimore: Shëndeti te nxënësit e moshës 6-15 vjeç</b>			
<b>Situata e të nxënësve:</b> Mësues-i/ja bën pyetjen? Cila është pyetja e parë, që ne i drejtojmë dikujt kur e takojmë?			
<b>Rezultatet e të nxënësve të kompetencave të fushës/lëndës sipas temës së mësimin:</b> - përkufizon termin shëndet. - bën dallimin midis shëndetit fizik, mendor dhe atij social - vlerëson rëndësinë e shëndetit për njeriun.		<b>Fjalët kyçe:</b> Shëndet fizik, shëndet mendor, shëndet social etj.	
<b>Burimet/mjetet/materialet:</b> Qytetaria 8, material teorik, klasa digjitale, foto, kuriozitete etj.		<b>Lidhja me fushat e tjera ose temat ndërkurrikulare:</b> TIK, Shkencat e natyrës, Edukimi fizik, sporte dhe shëndeti etj.	

### Metodologjia dhe veprimtaritë e nxënësve

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

Mësuesja shkruan fjalën shëndet në tabelë, siç tregohet në figurë dhe inkurajon nxënësit që të japin mendimin e tyre rreth domethënies së fjalës shëndet. Mësuesja shkruan në tabelë përgjigjet e nxënësve.



#### Ndërtimi i njohurive (përpunimi i përmbajtjes)-Përvijim i të menduarit, Pyetje-përgjigje (20-25')

Sipas OBSH termi shëndet është mirëqenia e tre komponentëve: fizik, mendor dhe social dhe nuk kufizohet vetëm në mungesën e sëmundjes ose pafuqisë. Gjithashtu shëndeti është një nga të drejtat themelore të njeriut. Me ndihmën e mësuesit nxënësit drejtohen të punojnë me materialin teorik. Trajtohen këto çështje kryesore, të cilat diskutohen më pas midis grupeve:

##### A. Shëndeti fizik

- Çfarë praktikash sugjeroni për të patur një shëndet të mirë fizik?
- Cilat janë përfitimet nga ana shëndetësore, që nga kryerja e aktivitetit fizik.

Disa nga përgjigjet e mundshme:

Aktivitet fizik aerobik dhe anaerobik.

Dietë e ekuilibruar.

Ruajtja e BMI (Indeksi i Masës Trupore) etj.

##### B. Shëndeti mendor

- Çfarë nënkupton shëndeti mendor?
- Jepni disa këshilla se si mund të arrijmë të kemi një shëndet të mirë mendor.

Disa nga përgjigjet plotësuese:  
Përmirësimi i shëndetit fizik.  
Menaxhimi i situatave të vështira.  
Biseda me psikologun.  
Meditimi etj.

### **C. Shëndeti social**

Si mund të përmirësojmë shëndetin social?

Përgjigje të mundshme:

- Krijimi i marrëdhënieve miqësore me të tjerët.
- Toleranca gjatë diskutimeve ose debateve.
- Pranimi i tjetrit ndryshe etj.
- Krijimi i aktiviteteve të përbashkëta.

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

- Programoni disa “sfida” që do t’i vini vetes suaj për të përmirësuar komponentë të shëndetit.

**Vlerësimi:** Vlerësohen nxënësit për:

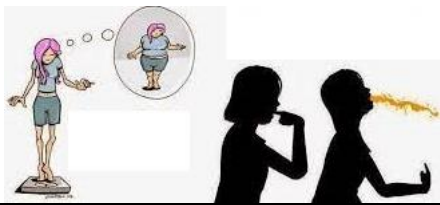
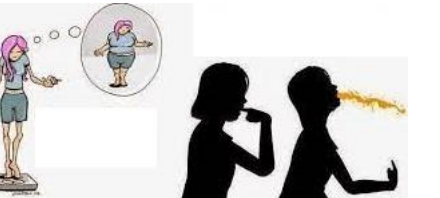
- përkufizimin e termit shëndet sipas OBSH-së;
- kategorizimin e komponentëve të shëndetit (fizik, mendor, social);
- vlerësimin e rëndësisë së shëndetit për njeriun

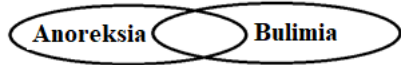
**Detyrat dhe puna e pavarur:** Mbani një ditar për të dëshmuar, se sa e keni realizuar arritjen e “sfidës” suaj për të përmirësuar shëndetin.

### III.

Planifikimi i orës mësimore 45 minuta

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

Fusha: Shoqëria dhe mjedisi	Lënda: Qytetari	Shkalla IV	Klasa 9
<p><b>Tema mësimore: Çrregullimet e të ngrënit: anoreksia dhe bulimia</b></p>			
<p><b>Situata e të nxënit:</b> Mësues-i/ja inkurajon nxënësit të komentojnë fotot, duke identifikuar problematikat e secilës prej tyre.</p>			
<p><b>Rezultatet e të nxënit të kompetencave të fushës/lëndës sipas temës së mëimit:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- identifikon karakteristikat kryesore të anoreksisë dhe bulimisë;</li> <li>- analizon faktorët dhe pasojat e anoreksisë dhe bulimisë;</li> <li>- vlerëson rrugët e mundshme për të trajtuar anoreksinë dhe buliminë.</li> </ul>	<p><b>Fjalët kyçe:</b> Anoreksi, bulimi, çrregullim të ngrëni etj.</p>		
<p><b>Burimet/mjetet/materialet:</b> Qytetaria 8, material teorik, klasa digjitale, foto, kuriozitete etj.</p>	<p><b>Lidhja me fushat e tjera ose temat ndërkurrikulare:</b> TIK, Shkenca e natyrës, Edukimi fizik, sporte dhe shëndet etj.</p>		
<p><b>Metodologjia dhe veprimtaritë e nxënësve</b></p>			
<p><b>Parashikimi (përgatitja për të nxënë) _ Stuhi e mendimeve (5-10')</b> Mësues-i/ja duke u fokusuar te fotoja e dhënë, i pyet nxënësit nëse ka dukshmëri fizike midis anoreksisë dhe bulimisë, si çrregullime të të ngrënit. Nxënësit japin mendimet e tyre dhe mësues-i/ja i shkruan në tabelë.</p>			
<p><b>Ndërtimi i njohurive (përpunimi i përmbajtjes)-Përvijim i të menduarit, Pyetje-përgjigje (20-25')</b></p> <p>Anoreksia dhe bulimia janë çrregullime të të ngrënit, kryesisht të adoleshentët, e ndikuar nga disa faktorë të tillë si:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- kultura që nënkupton arritjen e një ideali të caktuar të imazhit të personit.</li> <li>- familja, që nënkupton nëse anëtarët kanë patur një histori të ngjashme në familje. Shanse janë më të larta që ato të përsëriten te anëtarët e tjerë.</li> <li>- ngjarjet stresuese ose traumatike mund të shpien drejt këtyre praktikave të dëmshme.</li> <li>- tipare të personalitetit</li> <li>- etj.</li> </ul> <p>▪ Nëpërmjet Diagramit të Venit mësues-i/ja nxjerr të përbashkëtat midis anoreksisë dhe bulimisë.</p> <p>▪ Më pas kalohet të mënyrat që përdorin personat që vuajnë nga bulimia ose anoreksia për të shmangur peshën.</p>			
<p><b>Përforcimi (Konsolidimi i të nxënit): Rrjeti i diskutimit (5-10')</b> Një vajzë me emrin Eugenia Cooney, e cila vuante nga anoreksia, kishte shumë ndjekës në kanalën You Tube. Një ditë, përfaqësuesit e kanalit You Tube menduan t'ia mbyllnin llogarinë e saj, meqë ajo promovonte çrregullimet e të ngrënit. Cili është mendimi juaj për këtë rast?</p>			



**Vlerësimi:** Vlerësohen nxënësit për:

- identifikimin e karakteristikave kryesore të anoreksisë dhe bulimisë;
- analizimin e faktorëve dhe pasojat e anoreksisë dhe bulimisë;
- vlerësimin e rrugëve e mundshme për të trajtuar anoreksinë dhe buliminë.

**Detyrat dhe puna e pavarur:** Postimet në rrjete sociale të blogger/influencer që mbështesin kauzën e një ushqyerje të shëndetshme, a japin ndikim mjaftueshëm? Argumentoni qëndrimin tuaj.