**NËNTEMATIKA I. HIGJIENA**

**Mësimi 1: Higjiena**

Higjienë personale i referohet pastrimit të plotë të dhe kujdesit për trupin. Kujdesi për një higjenë personale përfshin: banjat, larja e duarve disa herë në ditë (shumë e rëndësishme para ushqimit), larja e dhëmbëve dhe veshja me rroba të pastra. Zbatimi i praktikave të mira të higjienës personale sjell përfitime shëndetësore dhe përfitime sociale.

**Përfitimet shëndetësore**

Mbajtja e trupit të pastër është jetike në luftimin dhe parandalimin e sëmundjes - si për veten dhe për të tjerët përreth. Larja e shpeshtë e duarve mund të parandalojë përhapjen e mikrobeve nga një person në tjetrin apo nga një pjesë e trupit në një tjetër. Dhe larja e shpeshtë e dhëmbëve mund të zvogëlojë gjasat e sëmundjeve të ndryshme përfshirë këtu dhe ato orale.

**Përfitimet sociale**

Kujdesi i vazhdueshëm e i rregullt për pastërtinë dhe higjenën mund të zvogëlojë erën e trupit dhe të

përmirësojë pamjen personale, duke rritur perceprimet pozitive të personave përreth. Kjo është veçanërisht e rëndësishme në situata në të cilat ndërveprimi me të tjerët është i domosdoshëm si në shkollë, sport, punë, etj. Higjiena e mirë personale është gjithashtu e dobishme në përmirësimin e imazhit për veten.

Në orën mësimore kjo temë mund të trajtohet si më poshtë:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Fusha: Edukim fizik sporte dhe shëndet** | **Lënda: Edukim fizik sporte dhe shëndet** | **Shkalla: II** | **Klasa e parë** |
| **Tema mësimore: Higjiena** | | **Situata e të nxënit: Bashkëbisedim, sjellja shembujve dhe reflektim i nxënësve** | |
| **Rezultatet e të nxënit të kompetencave të fushës sipas temës mësimore:**  **Nxënësi:**   * Tregon njohuri, menaxhon me emocionet e tij/saj dhe i përshtat ato në situatat e diskutimit në grup. * Identifikon veprimet e duhura për e higjienës personale. | | **Fjalë kyçe:**  Higjienë  Higjenë personale | |
| **Burimet:**  Teksti i nxënësit, programi, udhëzuesi i mësuesit dhe literaturë ndihmëse. | | **Lidhja me fushat e tjera ose me temat ndërkurrikulare:** Shkencat natyrore, Gjuhën dhe komunikimin | |
| **Metodologjia dhe veprimtaritë e nxënësve** | | | |
| **Faza e parë:** Mësuesi fton nxënësit të diskutojnë mbi:  a) Kuptimin e fjalës së urtë popullore “Mendja e shëndoshë në trup të shëndoshë”  b) Rreth figurave në libër….çfarë kuptojnë prej tyre?  **Faza e dytë:**  Mësuesi kërkon prej nxnënësve të lexojnë tregimin për Teutën. Më pas fillon të shpjegojë me shembuj konkret rreth:  a) Kuptimit të fjalës higjienë dhe higjienës personale  **Faza e tretë:** Mësuesi fton nxënësit të diskutojnë rreth pyetjeve:  1. Pse kujdeset Teuta për të larë dhëmbët, fytyrën dhe duart?  2. Si vishesh në shtëpi?  3. Si vishesh kur shkon në shkollë?  4. Si vishesh kur luan jashtë? Rreg  **Faza e katërt:** Mësuesi drejton nxnënsit në plotësimin e tabelës dhe duke iu referuar pamjeve në tekstin e nxënësit mësuesi i fton ata të japin shëmbuj të formave të ndryshme të ruajtjes së higjienës nga jeta e përditëshme.  Mësuesi duhet të tregojë kujdes në dhënien e mundësisë për t’u shprehur dhe për t’u aktivizuar në diskutim të gjithë nxënësve në klasë. | | | |
| **Vlerësimi:**  Nxënësit/et do të vëzhgohen gjatë bashkëveprimit me njëri –tjetrin dhe mësuesin/en për njohjuritë që kanë rreth temës mësimore  Do të vlerësohen për dukuritë pozitive të shfaqura gjatë dikutimit (respektimi mendimit të shokëve, rradhës së diskutimit, pjesmarrja aktive në diskutim, etj.) | | | |
| **Detyrat dhe puna e pavarur:**  Me ndihmën e prindërve nxnënsit të shkruajnë në një fletë një plan kujdesi për higjienën tënde personale të cilin të mund ta respektojnë çdo ditë. | | | |