***Mësimi 2: Si të ruaj higjienën personale***

Ruajtja e higjienës personale është një mjet parandalues i faktorëve të ndryshëm negativ që mund të dëmtojnë shëndetin e njeriut. Që të mund të marrim maksimumin e përfitimit prej veprimtarisë ditore, duke përfshirë këtu edhe veprimtarinë fizike, si dhe të eliminojmë disa nga rreziqet që mund t’i vijnë organizmit tonë duhen respektuar disa rregulla të thjeshta të ruajtjes së higjienës e pastërtisë: larja disa herë e duarve (në ceçanti përpara ushqimit), larja e dhënbëve, trupit, flokëve, ndërrimi i veshjeve të brendëshme, larja e frutave dhe perimeve përpara konsumit, prerja e thonjve, etj. Një nga aspektet e ruajtjes së higjenës personale është dhe veshja e përshtatëshme me veprimtarinë që do të kryhet.

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: Si të ruaj higjienën personale** | | **Situata e të nxënit: Bashkëbisedim, sjellja shembujve dhe reflektim i nxënësve** | |
| **Rezultatet e të nxënit të kompetencave të fushës sipas temës mësimore:**  **Nxënësi:**   * Kryen cdo ditë veprimet e duhura për e higjienës personale. | | **Fjalë kyçe:**  Mënyra për ruajtjen e higjienës 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) Rreth figurave në libër….çfarë kuptojnë prej tyre?  **Faza e dytë:**  Mësuesi kërkon prej nxnënësve të lexojnë tregimin për Altinin, më pas i fton ata të dikutojnë rreth pyetjeve:  1. Si mendon, a ka vepruar drejt Altini?  2. Çfarë do të bëje ndryshe nga Altini?  **Faza e tretë:** Mësuesi fillon të shpjegojë me shembuj konkret rreth veprimeve të gabuara që rrezikojnë higjienën personale.  **Faza e katërt:** Mësuesi drejton nxënënsit në plotësimin e tabelës.  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:**  **Nxënësit:**  Të pyesin prindërit se si do të të këshillonin ata për të ruajtur higjienën personale. | | | |