***MËSIMI 24: USHQIMI I TEPËRT MË SËMUR***

Çdo person duhet të konsumojmë sasinë e duhur të ushqimit. Ne mund të sëmuremi nëse nuk konsumojmë ushqim të mjaftueshëm, por edhe nëse konsumojmë ushqim më shumë se na nevoitet apo nuk konsumojmë lloje të ndryshme ushqimi. Shumë ushqim i shkakton trupit tonë depozitim të shumë undyrnave dhe mund të rrisë rrezikun e dhjamosjes ose obezitetit, si dhe të sëmundjeve të ndryshme kronike si, sëmundjet e zemrës, diabetit e shumë sëmundjeve të rrezikshme.

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: Ushqimi i tepërt më sëmur** | | **Situata e të nxënit: Bashkëbisedim, sjellja shembujve dhe reflektim i nxënësve.** | |
| **Rezultatet e fushës për shkallën 3 që synohet të realizohen:**  *Nxënësi/sja:*   * Identifikon mënyra të shëndetëshme të të ushqyerit. | | **Fjalë kyçe:**  Ushqim i shëndetshëm  Mënyra të shëndetshme të të ushqyerit | |
| **Burimet:**  Teksti i nxënësit, programi, udhëzuesi i mësuesit dhe literaturë  ndihmëse. | | **Lidhja me fushat e tjera ose me temat ndërkurrikulare:** Shkencat  shoqërore, Gjuhën dhe komunikimin | |
| **Metodologjia dhe veprimtaritë e nxënësve** | | | |
| **Faza e parë:** Mësuesi i fton nxnënësit të shikojnë figurën dhe të diskutojnë rreth asaj që kuptojnë prej saj.  **Faza e dytë:** Mësuesi kërkon prej nxënënësve të lexojnë tregimin për Altinin dhe më pas i fton ata të  dikutojnë rreth pyetjeve:   1. Pse iu shkaktua dhembja e barkut dhe shqetësimet e tjera Altinit? 2. A të ka ndodhur ndonjëherë që të ndihesh keq nga ushqimi i tepërt? 3. Çfarë shqetësimesh ose sëmundjesh mund të vijnë nga ushqimi i tepërt?   **Faza e tretë:** Mësuesi shpjegon duke përdorur shembuj për shqetësimet dhe rreziqet që i shaktohen  organizmit të njeriut nga ushqimi i tepërt dhe sëmundjet që vijnë si pasojë.  **Faza e katërt:** Tek rubrika “Provo veten” mësuesi fton nxënësit, që duke parë në figurat e rubrikës  tu përgjigjen pyetjeve.   1. Si quhen ushqimet në grupin e parë dhe ushqimet në grupin e dytë? 2. Cili është dallimi ndërmjet tyre?   Mësuesi më pas i fton nxënënsit në një diskutim rreth dalllimeve midis ushqimeve natyrale dhe ushqimeve të konservuara, duke treguar 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 ngjyrosin perimet, tek rubrika “Provo veten” dhe në orën mësimore të rradhës të diskutojnë përse perimet i bëjnë mirë shëndetit të tyre. | | | |