***Mësimi 22: Ushqimet që më bëjnë mirë***

Ushqimi është thelbësor për jetën. Që të jemi të shëndetshëm dhe të mirëushqyer, ne duhet të konsumojmë një shumllojshmëri ushqimesh të shëndetëshme e të sigurta. Pa ushqim të përshtatshëm, fëmijët dhe të rinjtë nuk mund të zhvillojnë potencialin e tyre plotësisht.

Por çfarë funksioni ka saktësisht ushqimi për trupin e njeriut?

Ushqimi jep energjinë për të cilën fëmijët e të rinjtë kanë nevojë për tu rritur, për të kryer veprimtari fizike, si dhe për të kryer funksionet themelore të organizmit si: frymëmarrjen, kontrollin e temperaturës, qarkullimin e gjakut, tretjen, etj. Ushqimi na jep materiale për të cilat kemi nevojë për të ndërtuar dhe ruajtur trupin tonë nga sëmundjet.

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: Ushqimet që më bëjnë mirë** | | **Situata e të nxënit: Bashkëbisedim, sjellja shembujve dhe reflektim i nxënësve.** | |
| **Rezultatet e fushës për shkallën 3 që synohet të realizohen:**  *Nxënësi/sja:*   * Identifikon produkte të shëndetëshme ushqimore. | | **Fjalë kyçe:**  Ushqim  Produkte ushqimore | |
| **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 nxënënësit të shikojnë figurën në tekst dhe të diskutojnë pyetjeve:  1. Cilat janë disa prej ushqimeve që të pëlqejnë më shumë?  2. A janë ato ushqime të shëndetshme?  **Faza e dytë:** Mësuesi shpjegon duke përdorur shembuj për vlerat dhe funksionet e ushqimit dhe të produkteve të ndryshme ushqimore.  **Faza e tretë:** Mësuesi i fton nxnënësit të diskutojnë rreth pyetjeve:  3. A të pëlqen ushqimi i përgatitur në shtëpi?  4. Po frutat dhe perimet pse i bëjnë mirë trupit?  **Faza e katërt:** Mësuesi kërkon nxënësve të shohin figurat tek rubrika “Provo veten”, të zgjedhin produktet ushqimore që do të pëlëenin të konsumonin, më pas i fton nxënënsit në një diskutim rreth zgjedhjeve të tyre, 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:**  Nxnënësit të lidhin me shigjetë sipas përkatësisë “frutat” dhe “perimet”, tek rubrika “Provo veten”. | | | |