***MËSIMI 1. 4: OBEZITETI DHE PASOJAT E TIJ SHËNDETËSORE***

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Fusha:** Edukim fizik, sporte dhe shëndet | **Lënda:** Edukim fizik, sporte dhe shëndet | | | **Shkalla:5** | | **Klasa:11** |
| **Tema mësimore:** Obeziteti dhe pasojat e tij shëndetësore | | **Situata e të nxënit:** Bashkëbisedim, sjellja shembujve dhe reflektim i nxënësve | | | | |
| **Rezultatet e fushës:**  **Nxënësi/sja:**   * Identifikon shakatarët kryesor të obezitetit dhe pasojave të tij shëndetësore, si dhe argumenton mbi mënyrat e parandalimit të tij; * Argumenton mbi mënyrat e arritjes së gjendjes së fitnesit, dhe kontributin e tij në pasjen e një jetese të shëndetshme; * Harton plan ushtrimor individual në përmirësim të gjendjes fizike personale. | | | | | **Fjalët kyçe:**  Veprimtari fizike, mbipeshë dhe obezitet, shakatarë të obezitetit, epidemi, pasoja shëndetësore, plan ushtrimor individual. | |
| **Burimet:**  Materiali ndihmës për nxënësit (tekst mësimor), 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** : Duke shfrytëzuar informacionin e marrë prej nxënësve nga burime të tjera, mësuesi fton nxënësit në një diskutim interaktiv duke bërë pyetjen:   * Çfarë kuptojnë me termat “obezitet” dhe “sedentarizëm”? * A mund të konsiderohet i dhjamosur një person që në pamje të parë nuk duket i tillë?   **Faza e dytë**: Mësuesi fillon të shpjegojë me shembuj rreth:   * Kuptimit të mbipeshës dhe obezitetit * Faktorët që çojnë në mbipeshë dhe obezitet * Obezitetit dhe pasojave shëndetësore të tij  1. Obeziteti dhe diabeti 2. Obeziteti dhe sëmundjet kardiovaskulare 3. Obeziteti dhe çrregullimet në sistemin e frymëmarrjes 4. Obeziteti dhe çrregullimet muskulo-skeletore 5. Obeziteti dhe sëmundja e mëlçisë së dhjamosur   **Faza e tretë:** Referuar edhe informacionit të marrë gjatë orës mësimore, mësuesi fton nxënësit të diskutojnë duke bërë pyetjen?   * A mund të ketë mbipesha dhe obeziteti ndikim në shëndetin mendor? Nëse PO, cilat mund të jenë ato?   Mësuesi duhet të tregohet i kujdesshëm dhe ndihmues, për të siguruar që çdo nxënës të shprehet lirshëm mbi atë çka mendon. | | | | | | |
| **Vlerësimi:**  Nxënësit/et do të vëzhgohen gjatë bashkëveprimit me njëri –tjetrin dhe mësuesin/en për njohuritë që kanë rreth temës mësimore  Do të vlerësohen për dukuritë pozitive të shfaqura gjatë diskutimit (respektimi mendimit të shokëve, radhës së diskutimit, pjesëmarrja aktive në diskutim, et.) | | | | | | |