***V- TË USHQYERIT E SHËNDETSHËM***

Në mënyrë që organizmi i fëmijëve të rritet i shëndetshëm duhet së pari ushqimi i shëndetshëm. Pavarësisht faktit që fëmijët janë në pjesën më të madhe të kohës nën kujdesin e prindërve, përsëri është shumë e nevojshme që tek ta të edukohen zakone e duhura të të ushqyerit, për të evituar konsumimin e ushqimeve jo-të shëndetshme gjatë kohës kur fëmijët janë jashtë kontrollit prindëror, si dhe për t’i ndërgjegjësuar ata mbi mënyrat e shëndetshme të të ushqyerit në shërbim të shëndetit të tyre.

***Mësimi 21: Si të ushqehem, që të rritem i shëndetshëm?***

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Fusha: Edukim fizik, sporte dhe shëndet** | **Lënda: Edukim fizik, sporte dhe shëndet** | **Shkalla: III** | **Klasa: II** |
| **Tema mësimore: Si të ushqehem, që të rritem i shëndetshëm?** | | **Situata e të nxënit:** Bashkëbisedim, sjellja shembujve dhe reflektim i nxënësve | |
| **Rezultatet e të nxënit të kompetencave të fushës sipas temës mësimore:**  **Nxënësi:**   * Mëson se ushqimi i shëndetshëm është i rëndësishëm për një rritje të shëndetshme * Identifikon zakone të shëndetshme të të ushqyerit | | **Fjalë kyçe:**  Ushqimi, ushqim i shëndetshme, zakone të të ushqyerit, shumëllojshmëri e të ushqyerit. | |
| **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 i fton nxënësit të shikojnë figurën dhe të diskutojnë rreth asaj që kuptojnë prej saj.  **Faza e dytë:** Mësuesi kërkon prej nxënëseve të lexojnë tregimin dhe më pas i fton ata të diskutojnë rreth pyetjeve:  a) Si mendon ti se ka vepruar Enkeli?  b) Po ti, si do të veprojë në vend të tij?  c) Çfarë do të thotë të ushqehesh shëndetshëm?  **Faza e tretë:** Mësuesi fillon të shpjegojë me shembuj konkret rreth sjelljeve të gabuara në lidhje me të ushqyerin. Më pas shpjegon mbi mënyra të shëndetëshme të të ushqyerit, duke i konkretizuar ato me shëmbuj.  **Faza e katërt:** Mësuesi drejton nxënësit në një diskutim rreth asaj çka mësuan, si dhe në plotësimin e tabelës në rubrikën “Provo veten”.  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 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, etj.) | | | |