***MËSIMI 18: RËNDËSIA E LARMIVE NË DIETËN USHQIMORE***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Fusha:** Edukim fizik, sporte dhe shëndet | **Lënda:** Edukim fizik, sporte dhe shëndet | **Shkalla: II** | | **Klasa: 3** |
| **Tema mësimore:** Rëndësia e larmive në dietën ushqimore | | **Situata e të nxënit:** Bashkëbisedim, sjellja shembujve dhe reflektim i nxënësve | | |
| **Rezultatet e fushës/lëndës:**  **Nxënësi/sja:**   * Argumenton rreth rëndësisë e të ushqyerit me larmi ushqimesh; * Kupton konceptin e kequshqyerjes, si ndodh ajo; * Identifikon probleme të ndryshme shëndetësore që mund të vijë si pasojë e mosushqyerjes së shëndetëshme. | | | | **Fjalët kyçe:**  Larmi ushqimore, karbohidrate, proteina, minerale, vitamina, uji. |
| **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 t’i përgjigjen pyetjes:   * Të ndodh shpesh të ulesh për të ngrënë dhe të mos e pëlqesh ushqimin që është në pjatë? * Çfarë të këshillojnë prindërit e tu ku nuk dëshiron të hash ushqimin e përgatitur për ty?   **Faza e dytë:** Mësuesi fillon të shpjegojë me shembuj konkret (duke treguar edhe kuriozitetet të ndryshme) rreth:   * Preferencave të fëmijëve për disa lloje ushqimesh; * Kequshqyerjes, si ndodhe dhe problemeve shëndetësore që shkakton ajo; * Funksionet kryesore që kanë disa prej produkteve kryesore në rritjen, funksionimin dhe zhvillimin e organizmit.   **Faza e tretë**: Mësuesi drejton nxënësit të diskutojnë rreth asaj që mësuar në orë e mësimit dhe informacionit që kanë marrë nga burime të ndryshme.  Më pas i fton nxënësit të bëjnë ushtrimin tek rubrika “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, si dhe të kryejnë me korrektësi fazat e ushtrimit të drejtqëndrimit. | | | | |
| **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.). | | | | |