**IV- TË USHQYERIT E SHËNDETSHËM**

Në këtë tematikë nxënësve u ofrohet informacion mbi lidhjen midis ngjyrës së ushqimeve dhe vlerave ushqimore që ato mbartin, rëndësinë e të ushqyerit me shumëllojshmëri ushqimesh për një shëndet sa më të mirë, si dhe mënyrat e duhura e të ushqyerit për një veprimtari fizike sa më të kënaqshme.

***MËSIMI 16: NGJYRAT DHE USHQIMI***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Fusha:** Edukim fizik, sporte dhe shëndet | **Lënda:** Edukim fizik, sporte dhe shëndet | **Shkalla: II** | | **Klasa: 3** |
| **Tema mësimore:**  Ngjyrat dhe ushqimi | | **Situata e të nxënit:** Bashkëbisedim, sjellja shembujve dhe reflektim i nxënësve | | |
| **Rezultatet e fushës/lëndës:**  **Nxënësi/sja:**   * Identifikon ushqime të ndryshme dhe vlerat ushqimore të tyre, sipas ngjyrës që ata kanë; * Identifikon ushqime të ndryshme të grupuara sipas vlerave që ata kanë. | | | | **Fjalët kyçe:**  Ushqime, ngjyra, vlera ushqimore, shëndet. |
| **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 pyetjeve:   * A i zgjidhni ushqimet që dëshironi të konsumoni duke u nisur nga ngjyra e tyre? * A mendoni se ngjyrat kanë lidhje me vlerat ushqimore të ushqimeve? * Cilat janë disa nga ushqimet që ju pëlqeni por që kanë edhe një ngjyrë që ju pëlqen?   **Faza e dytë:** Mësuesi fillon të shpjegojë me shembuj konkret (duke treguar edhe kuriozitetet të ndryshme) rreth:   * Funksioneve të veçanta që ushqime të veçanta kryejnë në trupin e njeriut * Rëndësisë së të ushqyerit me “një ylber” ushqimesh * Grupimet e ushqimeve dhe vlerave të tyre sipas ngjyrave   1. Portokalli dhe e kuqe   2. Jeshile   3. Blu, lejla, vishnje dhe e kafenjtë   4. Kafeja e florinjtë   5. E bardhë   6. E verdhë   **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.  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.) | | | | |
| **Detyrat dhe puna e pavarur:**  **Nxënësit:** Të zbulojnë më tepër nga të rriturit, rreth lidhjes midis vlerave ushqimore dhe ngjyrës së ushqimeve. | | | | |