**LËNDA EDUKIM FIZIK, SPORTE DHE SHËNDET**

**MODEL PLANIFIKIMI DITAR**

**KLASA 4-t**

Duke patur parasysh faktin që pjesa më e madhe e njohurive që trajtohen në Edukim, fizik, sporte dhe shëndet, i përkasin lojërave dhe disiplinave para-sportive, si dhe në zbatim të Udhëzuesit të Institutit të Zhvillimit të Arsimit për zbatimin e nismës “Tri lëndë në gjashtë orë” (Urdhër Ministri Nr. 6 dt.10.01.18), më poshtë paraqiten shembuj të planifikimit ditor të dy orëve praktike (2x45 min), i cili shërben si model për planifikimin e të gjitha temave (praktike) të kësaj lënde.

**Planifikimi i orës mësimore praktike në Edukim fizik, sporte dhe shëndet**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **PLANIFIKIMI I ORËS MËSIMORE DATA** | | | | | | | |
| **Fusha kurrikulare/Lënda:**  **Edukim fizik, sporte dhe shëndet** | | | **Shkalla 2** | | | | **Klasa 4** |
| **Tematika:**  Edukim nëpërmjet veprimtarive fizike | | | **Nën tematika:**  **Nën tematika:**   * **Ora e parë**: Gjimnastikë, Kombinim lëvizor * **Ora e dytë**: Gjimnastikë, përsëritje | | | | |
| **Tema mësimore:**  **Ora e parë:** Kombinim lëvizor  **Ora e dytë:** Përsëritje | | | **Situata e të nxënit:**  **Ora e parë:** Ushtrime të selektuara me elementët e hapësirës, gjerësisë, formës, forcës, shpejtësisë, kohës dhe ritmit të lëvizjes  **Ora e dytë:** Kombinim lëvizor me ushtrime me elementët e hapësirës, gjerësisë, formës, forcës, shpejtësisë, kohës dhe ritmit të lëvizjes | | | | |
| **Rezultatet e të nxënit sipas kompetencave të fushës sipas temës**  **Ora e parë: Nxënësi/sja:**   * Identifikon elementet e lëvizjes (hapësirë, gjerësi, formë, forcë, shpejtësi, kohë dhe ritëm). * Përshtat skema të ndryshme lëvizore sipas situatave të paraqitura në ushtrimet lëvizore, me aplikimin e elementëve të lëvizjes (hapësirë, gjerësi, formë, forcë, shpejtësi, kohë dhe ritëm).   **Ora e dytë:**   * Demonstron koordinim lëvizor në kryerjen e kombinimeve lëvizore në respektim të elementëve të lëvizjes (hapësirë, gjerësi, formë, forcë, shpejtësi, kohë dhe ritëm). | | | | | | **Fjalët kyçe**  Ushtrime lëvizorë, kombinim lëvizor, elementët e lëvizjes, hapësirë, gjerësi, formë, forcë, shpejtësi, kohë dhe ritëm. | |
| **Burimet/mjetet/materialet**  Materiali ndihmës për nxënësit (tekst mësimor), programi, udhëzuesi i mësuesit dhe magnetofon për shoqërim muzikor. | | | **Lidhja me fushat e tjera ose me temat ndërkurrikulare:**  Shkencat shoqërore, Gjuhën dhe komunikimin dhe Shkencat natyrore | | | | |
| **Metodologjia dhe veprimtaritë e nxënësve** | | | | | | | |
| **Pjesët** | **Zhvillimi i orës** | **Koha/**  **ushtrim** | | **Koha/**  **total** | **Udhëzime metodike** | | |
| **PËRGATITORE** | 1. Organizimi i klasës për mësim 2. Prezantimi i temës, njohja me situatën e të nxënit 3. Ushtrime përgatitore të përgjithshme 4. Lojë lëvizore | }3’  } 2’  } 5’  } 5’ | | }15 | * Rreshtimi i klasës dhe njohja me pjesëmarrjen, dhe gjendjen shëndetësore të nxënësve. * Organizohet parapërgatitja e organizmit (nxehjen) në funksion të strukturave lëvizore dhe përmbajtjes së temës mësimore. * Zhvillohet një lojë e thjeshtë lëvizore për rritjen e gjendjes emocionale të nxënësve. | | |
| **THEMELORE** | 1. Demonstrim i pjesshëm i elementëve të lëvizjes: hapësirë, gjerësi, formë, forcë, shpejtësi, kohë dhe ritëm 2. Ndjekja e mësuesit në kryerjen e lëvizjeve të ndryshme të shkëputura duke aplikuar në to elementë të ndryshëm të lëvizjes. 3. Kryerja në mënyrë të pavarur të lëvizjeve të ndryshme duke treguar elementin që e ndryshon atë (p.sh. ndryshim të forcës apo ritmit në kryerje, etj). 4. Lojë lëvizore (fakultative) 5. Ndjekja e mësuesit në kryerjen e një kombinimi të thjeshtë lëvizor. 6. Memorizimi i kombinimit lëvizor me ndihmën e mësuesit shoqëruar me numërim (ose bilbil). 7. Kryerja e kombinimit lëvizor shoqëruar me muzikë. | } 5’  } 10’  } 10’  }5’  }5’  } 15’  } 15’ | | }65 | * Demonstrim i pjesshëm i elementëve të lëvizjes duke u përqendruar tek shpjegimi i elementëve të lëvizjes dhe ndryshimit të sjellin ato tek lëvizja p.sh. ecje → shpejtë ose ngadalë (elementi “kohë” i lëvizjes). * Kryerja prej nxënësve të lëvizjeve të diktuara nga mësuesi duke u kërkuar të shpjegojnë se cilin element po aplikojnë mbi lëvizjen që po kryejnë. * Kryerja prej nxënësve në mënyrë të pavarur të lëvizjeve të ndryshme duke u kërkuar të shpjegojnë se cilin element po aplikojnë mbi lëvizjen që po kryejnë. * Kryeja e një loje të thjeshtë lëvizore (sugjerohet në rast se gjendja emocionale e nxënësve nuk është në nivelet e duhura) * Përzgjidhen dhe vendosen në një kombinim lëvizor * 8-10 lëvizje, të cilat demonstrohen përpara nxënësve. * Tregohet kujdes në demonstrimin e tyre, për të mundësuar kryerjen e saktë prej të gjithë nxënësve. * Përsëritja disa herë e kombinimit, me qëllim memorizimin e tij prej nxënësve (në varësi të kohës në dispozicion) * Sugjerohet shoqërimi i kombinimit lëvizor me muzikë. | | |
| **MBYLLËSE** | 1. Ushtrime të thjeshta të tendosjes. 2. Përfundime e këshillime | }5’  }5’ | | }10 | * Është i rëndësishëm kthimi i organizmit në gjendje qetësie. * Ushtrimet e tendosjes ndihmojnë në parandalimin e dhimbjeve muskulore që mund të shfaqen tek nxënësit. * Rreshtohen nxënësit për të nxjerrë përfundimet mbi orën e mësimit, si dhe për të dhënë ndonjë këshillë të mundshme. | | |
| **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.).  N 2: Kupton ndryshimet në kryerjen e lëvizjes nën ndikimin e elementeve të ndryshme të saj (p.sh. kur e njëjta lëvizje kryhet shpejtë ose ngadalë, etj.)  N 3: Kryen kombinacion lëvizor duke ndjekur mësuesin (me ndihmën e tij) duke shfaqur koordinim lëvizor  N 4: Kryen kombinacionin lëvizor me pak gabime, pa ndihmën e mësuesit, duke demonstruar koordinim lëvizor.  N 5: Kryen kombinacion lëvizor pa gabime, pa ndihmën e mësuesit duke demonstruar koordinim lëvizor[[1]](#footnote-1). | | | | | | | |

Shembuj të trajtimit të përmbajtjes së nën tematikës **“Edukim në shërbim të shëndetit, mirëqenies dhe komunitetit”**, në orë mësimore (planifikim ditor).

**NËNTEMATIKA:** Mirëqenia fizike, mendore, emocionale dhe sociale

**Mësimi 1:** Trashëgimia gjenetike

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **PLANIFIKIMI I ORËS MËSIMORE DATA** | | | | |
| **Fusha kurrikulare/Lënda:**  **Edukim fizik, sporte dhe shëndet** | | **Shkalla 2** | | **Klasa 4** |
| **Tematika:** Edukim në shërbim të shëndetit, mirëqenies dhe komunitetit | | **Nën tematika:** Mirëqenia fizike, mendore, emocionale dhe sociale | | |
| **Tema mësimore:** | | **Situata e të nxënit:** Bashkëbisedim, sjellja shembujve dhe reflektim i nxënësve | | |
| **Rezultatet e të nxënit sipas kompetencave të fushës sipas temës:**  **Nxënësi/sja:**   * Njeh se çfarë është trashëgimia gjenetike dhe mënyrën e thjeshtuar të përcjelljes së tipareve. | | | **Fjalët kyçe:**  Tipare, trashëgimi gjenetike | |
| **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**: Duke shfrytëzuar informacionin e marrë prej nxënësve nga burime të tjera, mësuesi fton nxënësit në një diskutim interaktiv duke bërë pyetjet: **(10 minuta)**   1. Çfarë ju bën të ngjashëm me të afërmit tuaj? 2. Përse mendoni se ju keni tipare të përbashkëta me të afërmit tuaj?   **Faza e dytë**: Mësuesi fillon të shpjegojë me shembuj rreth: **(20 minuta)**   1. Çfarë janë tiparet? 2. Si trashëgohen (përcillen) ato nga prindërit tek fëmijët e tyre. 3. Çfarë është trashëgimia gjenetike.   **Faza e tretë:** Mësuesi fton nxënësit në një diskutiminteraktiv rreth njohurive të marra në mësim dhe lidhjen e tyre me informacion shtesë, të cilin nxënësit mund ta kenë marrë nga burime të tjera duke bërë pyetjen: **(15 minuta)**   1. Me cilët prej njerëzve tuaj të afërt (prindër, motra/vëllezër, gjyshër, etj.) ju ngjani më shumë?   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, etj.).  N 2: Kupton se çfarë janë tiparet  N 3: Diskuton rreth ngjashmërisë në tipare me të afërmit.  N 4: Argumenton mbi përcjelljen e tipareve nga prindërit tek fëmijët.  N 5 Zotëron të gjitha kërkesat e mësipërme[[2]](#footnote-2). | | | | |

**Mësimi 2**: Ndikimi i mjedisit në formimin e tipareve

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **PLANIFIKIMI I ORËS MËSIMORE DATA** | | | | |
| **Fusha kurrikulare/Lënda:**  **Edukim fizik, sporte dhe shëndet** | | **Shkalla 2** | | **Klasa 4** |
| **Tematika:** Edukim në shërbim të shëndetit, mirëqenies dhe komunitetit | | **Nën tematika:** Mirëqenia fizike, mendore, emocionale dhe sociale | | |
| **Tema mësimore:** Ndikimi i mjedisit në formimin e tipareve | | **Situata e të nxënit:** Bashkëbisedim, sjellja shembujve dhe reflektim i nxënësve | | |
| **Rezultatet e të nxënit sipas kompetencave të fushës sipas temës:**  **Nxënësi/sja:**   * Kupton ndikimin e mjedisit në formimin e tipareve | | | **Fjalët kyçe:**  Tipare, trashëgimi gjenetike. mjedis | |
| **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**: Duke shfrytëzuar informacionin e marrë prej nxënësve nga burime të tjera, mësuesi fton nxënësit në një diskutim interaktiv duke bërë pyetjet: **(10 minuta)**   1. Cilët janë ato tipare që nuk kanë ndryshuar tek ju, që nga lindja? 2. Cilët janë ato tipare që kanë ndryshuar tek ju që nga lindja? 3. Si mendoni, kanë ndryshuar ato? Çfarë ka ndikuar?   **Faza e dytë**: Mësuesi fillon të shpjegojë me shembuj rreth: **(20 minuta)**   1. Tipareve që nuk ndryshojnë dhe atyre që mund të ndryshojnë që nga lindja. 2. Çfarë ndikon në tiparet, duke i ndryshuar ato. 3. Ndikimin e mjedisit fizik dhe social (faktorët mjedisor dhe edukimi) në ndryshimin e tipareve.   **Faza e tretë:** Mësuesi fton nxënësit në një diskutiminteraktiv rreth njohurive të marra në mësim dhe lidhjen e tyre me informacion shtesë, të cilin nxënësit mund ta kenë marrë nga burime të tjera duke bërë pyetjen: **(15 minuta)**   1. A është puna (edukimi, stërvitja, etj.) faktor për ndryshimin e tipareve?   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, etj.).  N 2: Identifikon tipare të ndryshueshme dhe të pandryshueshme  N 3: Diskuton rreth ndikimit të mjedisit mbi ndryshimin e tipareve.  N 4: Argumenton mbi format e ndikimit të mjedisit në ndryshimin e tipareve.  N 5: Zotëron të gjitha kërkesat e mësipërme. | | | | |

**Mësimi 3:** Diferencat gjinore në cilësitë fizike

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **PLANIFIKIMI I ORËS MËSIMORE DATA** | | | | |
| **Fusha kurrikulare/Lënda:**  **Edukim fizik, sporte dhe shëndet** | | **Shkalla 2** | | **Klasa 4** |
| **Tematika:** Edukim në shërbim të shëndetit, mirëqenies dhe komunitetit | | **Nën tematika:** Mirëqenia fizike, mendore, emocionale dhe sociale | | |
| **Tema mësimore:** Diferencat gjinore në cilësitë fizike | | **Situata e të nxënit:** Bashkëbisedim, sjellja shembujve dhe reflektim i nxënësve | | |
| **Rezultatet e të nxënit sipas kompetencave të fushës sipas temës:**  **Nxënësi/sja:**   * Kupton se çfarë janë diferencat gjinore në cilësitë fizike * Identifikon diferenca gjinore në cilësitë fizike | | | **Fjalët kyçe:**  Gjini, diferencë gjinore, cilësi fizike | |
| **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**: Duke shfrytëzuar informacionin e marrë prej nxënësve nga burime të tjera, mësuesi fton nxënësit në një diskutim interaktiv duke bërë pyetjet: **(10 minuta)**   1. Çfarë i bën të ngjashëm djemtë me vajzat? 2. Çfarë i bën të ndryshëm djemtë nga vajzat dhe anasjelltas? 3. Cilat janë disa nga veprimtaritë që ju mendoni se janë vetëm për djem dhe vetëm për vajza, dhe përse?   **Faza e dytë**: Mësuesi fillon të shpjegojë me shembuj rreth: **(20 minuta)**   1. Diferencat që kanë vajzat nga djemtë për sa i përket cilësive fizike. 2. Përse diferencat fizike nuk duhet t’i pengojnë vajzat ose djemtë të praktikojnë ato veprimtari që kanë dëshirë dhe pëlqejmë më shumë. 3. Si ndikon veprimtaria fizike e sportive në zhvillimin e fëmijës dhe në “zbutjen” e diferencave fizike gjinore.   **Faza e tretë:** Mësuesi fton nxënësit në një diskutiminteraktiv rreth njohurive të marra në mësim dhe lidhjen e tyre me informacion shtesë, të cilin nxënësit mund ta kenë marrë nga burime të tjera duke bërë pyetjen: **(15 minuta)**   1. A mendoni se është e drejtë që vajzat të praktikojnë sporte vetëm për vajza dhe djemtë veprimtari vetëm për djem? Përse? 2. Nëse të pëlqen një sport, cili është ai dhe përse të pëlqen?   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, etj.)  N 2: Identifikon diferencat kryesore gjinore në cilësitë fizike  N 3: Diskuton rreth veprimtarive të përshtatshme për vajza dhe atyre për djem.  N 4: Argumenton mbi mundësive për të ushtruar veprimtari fizike të përbashkëta midis vajzave dhe djemve.  N 5: Zotëron të gjitha kërkesat e mësipërme. | | | | |

**Mësimi 4:** Dallimet në mënyrat e të menduarit dhe të sjelljes

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **PLANIFIKIMI I ORËS MËSIMORE DATA** | | | | |
| **Fusha kurrikulare/Lënda:**  **Edukim fizik, sporte dhe shëndet** | | **Shkalla 2** | | **Klasa 4** |
| **Tematika:** Edukim në shërbim të shëndetit, mirëqenies dhe komunitetit | | **Nën tematika:** Mirëqenia fizike, mendore, emocionale dhe sociale | | |
| **Tema mësimore:** Dallimet në mënyrat e të menduarit dhe të sjelljes | | **Situata e të nxënit:** Bashkëbisedim, sjellja shembujve dhe reflektim i nxënësve | | |
| **Rezultatet e të nxënit sipas kompetencave të fushës sipas temës:**  **Nxënësi/sja:**   * Kupton se çfarë janë dallimet gjinore (në të menduar dhe në sjellje) * Identifikon dallime gjinore në mënyrat e të menduarit dhe të sjelljes | | | **Fjalët kyçe:**  Gjini, dallime gjinore, mënyra të të menduarit, mënyra të sjelljes. | |
| **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**: Duke shfrytëzuar informacionin e marrë prej nxënësve nga burime të tjera, mësuesi fton nxënësit në një diskutim interaktiv duke bërë pyetjet: **(10 minuta)**   1. Çfarë i bën të ngjashëm djemtë me vajzat në mënyrën se si ata mendojnë e sillen? 2. Çfarë i bën të ndryshëm djemtë nga vajzat dhe anasjelltas në mënyrën se si ata mendojnë e sillen? 3. Në cilat aspekte mendoni që vajzat kanë avantazh mbi djemtë dhe anasjelltas? Përse?   **Faza e dytë**: Mësuesi fillon të shpjegojë me shembuj rreth: **(20 minuta)**   1. Të përbashkëtat kryesore midis vajzave dhe djemve, në mënyrën se ata mendojnë e sillen. 2. Dallimit kryesore midis vajzave dhe djemve, në mënyrën se ata mendojnë e sillen. 3. Si ndikojnë veprimtaritë e kryera së bashku (djem e vajza) në zhvillimin e fëmijës dhe në “zbutjen” e dallimeve midis tyre.   **Faza e tretë:** Mësuesi fton nxënësit në një diskutiminteraktiv rreth njohurive të marra në mësim dhe lidhjen e tyre me informacion shtesë, të cilin nxënësit mund ta kenë marrë nga burime të tjera duke bërë pyetjet: **(15 minuta)**   1. Cilat janë disa nga cilësitë që të pëlqejnë më shumë tek vetja dhe përse? 2. Çfarë nuk të pëlqen tek vetja dhe përse? A mendon se do të ishte e drejtë ta ndryshoje atë?   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, etj.)  N 2: Identifikon dallimet kryesore gjinore në mënyrën e të menduarit dhe të sjelljes.  N 3: Diskuton rreth veprimtarive të ndryshme që i përkasin vetëm vajzave ose vetëm djemve (sipas mendimit të tij).  N 4: Argumenton mbi ndikimin e dallimeve gjinore në mënyrën e të menduarit dhe sjelljes.  N 5: Zotëron të gjitha kërkesat e mësipërme. | | | | |

**Mësimi 5:** Veprimtari. Cilësitë personale të tuat dhe të të tjerëve

Si përmbledhëse e të gjitha njohurive të trajtuara në temat mësimore të mësipërme, do të zhvillohet një veprimtari, që ndihmon nxënësit të kuptojnë më mirë dhe të vlerësojnë më shumë cilësitë dhe karakteristikat personale (të tijat/sajat dhe të të tjerëve) që e bëjnë çdo kënd të jetë i veçantë.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **PLANIFIKIMI I ORËS MËSIMORE DATA** | | | | |
| **Fusha kurrikulare/Lënda:**  **Edukim fizik, sporte dhe shëndet** | **Shkalla 2** | | | **Klasa 4** |
| **Tematika:** Edukim në shërbim të shëndetit, mirëqenies dhe komunitetit | **Nën tematika:** Mirëqenia fizike, mendore, emocionale dhe sociale | | | |
| **Tema mësimore:** Veprimtari. Cilësitë personale të tuat dhe të të tjerëve | **Situata e të nxënit:** Ndarja në grupe dhe analizimi i personazheve të përzgjedhur. Prezantim të punimeve sipas grupeve**.**  Pyetje -përgjigje  Bashkëbisedim  Sjellja shembujve  Reflektim i nxënësve | | | |
| **Rezultatet e të nxënit sipas kompetencave të fushës sipas temës:**  **Nxënësi/sja:**   * Kupton dhe vlerëson cilësitë personale (të tijat/sajat dhe të të tjerëve) * Argumenton mbi cilësitë që e bëjnë një individ të veçantë | | | **Fjalët kyçe:**  Cilësi personale, gjini, dallime gjinore, mënyra të të menduarit, mënyra të sjelljes. | |
| **Burimet dhe mjetet mësimore:**  Teksti i nxënësit, programi, udhëzuesi i mësuesit dhe literaturë ndihmëse, letër format A3, lapustila ose lapsa me ngjyra të ndryshme. | | **Lidhja me fushat e tjera ose me temat ndërkurrikulare:** Shkencat natyrore, Gjuhën dhe komunikimin, Artet. | | |
| **Metodologjia dhe veprimtaritë e nxënësve** | | | | |
| Veprimi 1: Me ndihmën e mësueses nxënësit ndahen në grupe me 4 ose pesë nxënës dhe zgjidhet një personash filmash, i cili duhet të njihet mirë nga të gjithë.  (Për ta kuptuar më mirë personazhin e zgjedhur, cilësitë/karakteristikat e tij, fëmijët duhet të këshillohen që më parë që të shohin më parë filmin/filmat me këtë personazh)  Veprimi 2: Ndihmohen nxënësit që të ndërtojnë dy lista në një fletë të format A3. Në njërën renditen cilësitë/karakteristikat e personazhit, për të cilat nxënësit (në grupet përkatëse) mendojnë e bien dakord se janë pozitive, në tjetrën renditen cilësitë/karakteristikat që mendohet (dakordësohet) se janë negative.  Veprimi 3: Pasi kanë renditur cilësitë/karakteristikat e tij, diskutojnë me njëri-tjetrin dhe argumentojnë mbi cilësitë/karakteristikat e tij.  Veprimi 4: Diskutojnë me njëri-tjetrin se në cilat cilësi/karakteristika kanë më shumë ngjashmëri me personazhin. dhe përse. Veprimi 5: Zgjidhet një përfaqësues të grupit, që të prezantojë personazhin e përzgjedhur prej grupit, listën e cilësive/karakteristikave të tij, dhe përse kanë përzgjedhur ato, duke diskutuar edhe me grupet e tjera. | | | | |
| **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.)  N 2: Kupton se çfarë janë cilësitë personale.  N 3: Diskuton rreth cilësive/karakteristikave personale të vetët dhe të të tjerëve.  N 4: Argumenton mbi ndikimin e cilësive personale në mënyrat e të sjellit.  N 5: Zotëron të gjitha kërkesat e mësipërme. | | | | |

**NËNTEMATIKA II. Sporti dhe shëndeti**

**Mësimi 6:** Pse është e nevojshme të ushtrohesh rregullisht

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **PLANIFIKIMI I ORËS MËSIMORE DATA** | | | | |
| **Fusha kurrikulare/Lënda:**  **Edukim fizik, sporte dhe shëndet** | | **Shkalla 2** | | **Klasa 4** |
| **Tematika:** Edukim në shërbim të shëndetit, mirëqenies dhe komunitetit | | **Nën tematika:** Sporti dhe shëndeti | | |
| **Tema mësimore:** Pse është e nevojshme të ushtrohesh rregullisht | | **Situata e të nxënit:** Bashkëbisedim, sjellja shembujve dhe reflektim i nxënësve | | |
| **Rezultatet e të nxënit sipas kompetencave të fushës sipas temës:**  **Nxënësi/sja:**   * Mëson mbi përfitimet shëndetësore prej veprimtarisë fizike e sportive. * Identifikon lloje të veprimtarive fizike e sporte të ndryshme të përshtatshme për moshën e tij/saj. | | | **Fjalët kyçe:**  Veprimtari fizike, sporte, shëndet, ndikime pozitive | |
| **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**: Duke shfrytëzuar informacionin e marrë prej nxënësve nga burime të tjera, mësuesi fton nxënësit në një diskutim interaktiv duke bërë pyetjet: **(10 minuta)**   1. Si e kaloni kohën e lirë, pasi keni mbaruar detyrat dhe porositë që prindërit kanë lënë për ju?   **Faza e dytë**: Mësuesi fillon të shpjegojë me shembuj rreth: **(20 minuta)**   1. Përfitimet shëndetësore që vijnë nga praktikimi i rregullt i veprimtarisë fizike e sportive në jetën e përditshme, si në aspektin fizik dhe në atë mendor. 2. Format e ndryshme të veprimtarisë fizike ditore, të cilat nuk cenojnë veprimtaritë e tjera ditore.   **Faza e tretë:** Mësuesi fton nxënësit në një diskutiminteraktiv rreth njohurive të marra në mësim dhe lidhjen e tyre me informacion shtesë, të cilin nxënësit mund ta kenë marrë nga burime të tjera duke bërë pyetjet: **(15 minuta)**   1. A janë sportet, loja jashtë apo veprimtari të tjera fizike, pjesë e kohës së lirë? 2. Nëse PO, cilën praktikoni më shpesh dhe sa kohë shpenzoni për të?   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, etj.)  N 2: Identifikon forma të ndryshme të veprimtarive fizike e sportive  N 3: Diskuton mbi veprimtarive fizike e sporte të ndryshme të përshtatshme për moshën e tij/saj.  N 4: Argumenton rreth përfitimeve shëndetësore prej veprimtarisë fizike e sportive  N 5: Zotëron të gjitha kërkesat e mësipërme. | | | | |

**Mësimi 7:** Higjiena gjatë të ushtruarit me veprimtari fizike e sportive

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **PLANIFIKIMI I ORËS MËSIMORE DATA** | | | | |
| **Fusha kurrikulare/Lënda:**  **Edukim fizik, sporte dhe shëndet** | | **Shkalla 2** | | **Klasa 4** |
| **Tematika:** Edukim në shërbim të shëndetit, mirëqenies dhe komunitetit | | **Nën tematika:** Sporti dhe shëndeti | | |
| **Tema mësimore:** Higjiena gjatë të ushtruarit me veprimtari fizike e sportive | | **Situata e të nxënit:** Bashkëbisedim, sjellja shembujve dhe reflektim i nxënësve | | |
| **Rezultatet e të nxënit sipas kompetencave të fushës sipas temës:**  **Nxënësi/sja:**   * Identifikon rregulla të ruajtjes së higjienës gjatë veprimtarisë fizike e sportive. * Argumenton mbi nevojën e respektimit të rregullave të ruajtjes së higjienës gjatë veprimtarisë fizike e sportive. | | | **Fjalët kyçe:**  Veprimtari fizike, sporte, shëndet, higjiena, rregulla të higjienës | |
| **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**: Duke shfrytëzuar informacionin e marrë prej nxënësve nga burime të tjera, mësuesi fton nxënësit në një diskutim interaktiv duke bërë pyetjet: **(10 minuta)**   1. Çfarë kuptojnë me fjalën higjienë? 2. Çfarë pasojash sjell në shëndetin e njeriut mos kujdesi për higjienën?   **Faza e dytë**: Mësuesi fillon të shpjegojë me shembuj rreth: **(20 minuta)**   1. Higjienën personale dhe kujdesin për të (rifreskim i njohurive të marra në klasat e mëparëshme). 2. Pasojat shëndetësore nga mos respektimi i higjienës personale. 3. Rregullat kryesore për tu kujdesur për higjienën gjatë kryerjes së veprimtarisë fizike e sportive.   **Faza e tretë:** Mësuesi fton nxënësit në një diskutiminteraktiv rreth njohurive të marra në mësim dhe lidhjen e tyre me informacion shtesë, të cilin nxënësit mund ta kenë marrë nga burime të tjera duke bërë pyetjet: **(15 minuta)**   1. Si veproni për tu kujdesur për higjienën personale? Cilat janë disa prej zakoneve kryesore që respektoni gjatë ditës? 2. Cilat janë disa nga veprimet kryesore që kryeni për të ruajtur higjienën (shëndetin) gjatë veprimtarisë fizike e sportive?  A janë ato veprimet e duhura?   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, etj.)  N 2: Identifikon zakone të shëndetshme të kujdesit për higjienën personale  N 3: Diskuton mbi rëndësinë e zbatimit të rregullave të higjienës në shëndetin e tij/saj.  N 4: Argumenton rreth pasojave negative që sjell moskujdesi për higjienën gjatë veprimtarisë fizike e sportive  N 5: Zotëron të gjitha kërkesat e mësipërme. | | | | |

**Mësimi 8**: Rregullat e sigurisë gjatë veprimtarisë fizike e sportive

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **PLANIFIKIMI I ORËS MËSIMORE DATA** | | | | |
| **Fusha kurrikulare/Lënda:**  **Edukim fizik, sporte dhe shëndet** | | **Shkalla 2** | | **Klasa 4** |
| **Tematika:** Edukim në shërbim të shëndetit, mirëqenies dhe komunitetit | | **Nën tematika:** Sporti dhe shëndeti | | |
| **Tema mësimore:** Rregullat e sigurisë gjatë veprimtarisë fizike e sportive | | **Situata e të nxënit:** Bashkëbisedim, sjellja shembujve dhe reflektim i nxënësve | | |
| **Rezultatet e të nxënit sipas kompetencave të fushës sipas temës:**  **Nxënësi/sja:**   * Identifikon rregulla të sigurisë gjatë veprimtarisë fizike e sportive. * Argumenton mbi nevojën e respektimit të rregullave të sigurisë gjatë veprimtarisë fizike e sportive. | | | **Fjalët kyçe:**  Veprimtari fizike, sporte, shëndet, siguri, rregulla të sigurisë | |
| **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**: Duke shfrytëzuar informacionin e marrë prej nxënësve nga burime të tjera, mësuesi fton nxënësit në një diskutim interaktiv duke bërë pyetjet: **(10 minuta)**   1. Çfarë kuptojnë me fjalën rregulla të sigurisë? 2. Çfarë pasojash sjell në shëndetin e njeriut mos kujdesi për rregullat e sigurisë?   **Faza e dytë**: Mësuesi fillon të shpjegojë me shembuj rreth: **(20 minuta)**   1. Çfarë janë rregullat e sigurisë (rifreskim i njohurive të marra në klasat e mëparëshme). 2. Pasojat shëndetësore nga mos respektimi i rregullave të sigurisë. 3. Rregullat kryesore të sigurisë gjatë veprimtarisë fizike e sportive.   **Faza e tretë:** Mësuesi fton nxënësit në një diskutiminteraktiv rreth njohurive të marra në mësim dhe lidhjen e tyre me informacion shtesë, të cilin nxënësit mund ta kenë marrë nga burime të tjera duke bërë pyetjet: **(15 minuta)**   1. Pse është e rëndësishme të respektohen rregullat e sigurisë gjatë veprimtarisë fizike? 2. Cilat janë disa nga veprimet kryesore që kryeni për tu ruajtur nga lëndimet e dëmtimet gjatë veprimtarisë fizike e sportive? A janë ato veprimet e duhura?   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, etj.)  N 2: Identifikon veprime të kujdesit për sigurinë gjatë veprimtarisë fizike e sportive  N 3: Diskuton mbi rëndësinë e zbatimit të rregullave të sigurisë për një veprimtari fizike e sportive të pëlqyeshme e të shëndetshme.  N 4: Argumenton rreth pasojave negative që sjell mos respektimi i rregullave të sigurisë gjatë veprimtarisë fizike e sportive  N 5: Zotëron të gjitha kërkesat e mësipërme. | | | | |

**Mësimi 9**: Çfarë është loja e ndershme “Fair-Play”?

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **PLANIFIKIMI I ORËS MËSIMORE DATA** | | | | |
| **Fusha kurrikulare/Lënda:**  **Edukim fizik, sporte dhe shëndet** | | **Shkalla 2** | | **Klasa 4** |
| **Tematika:** Edukim në shërbim të shëndetit, mirëqenies dhe komunitetit | | **Nën tematika:**  Sporti dhe shëndeti | | |
| **Tema mësimore:** Çfarë është loja e ndershme “Fair-Play”? | | **Situata e të nxënit:** Bashkëbisedim, sjellja shembujve dhe reflektim i nxënësve | | |
| **Rezultatet e të nxënit sipas kompetencave të fushës sipas temës:**  **Nxënësi/sja:**   * Shpjegon kuptimin e konceptit “Fair-Play”. * Argumenton mbi nevojën e respektimit të rregullave për një lojë apo garë të ndershme. | | | **Fjalët kyçe:**  Sporte, “Fair-Play” Lojë e ndershme, rregulla të lojës, garë. | |
| **Burimet:**  Teksti i nxënësit, programi, udhëzuesi i mësuesit dhe literaturë ndihmëse. | **Lidhja me fushat e tjera ose me temat ndërkurrikulare:** Shkencat shoqërore,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 pyetjet: **(10 minuta)**   1. Çfarë kuptojnë me fjalët “Fair-Play”? 2. Çfarë do të ndodhte nëse në lojë apo në garë nuk do të respektoheshin rregullat dhe vendimet e gjyqtarit?   **Faza e dytë**: Mësuesi fillon të shpjegojë me shembuj rreth: **(20 minuta)**   1. Kuptimin e thjeshtë të fjalëve “Fair-play” 2. Rregullat e “fair-Play-t” dhe nevojën për respektimin e tyre gjatë lojës apo garës sportive.   **Respekt** për kundërshtarin e lojës, tifozët dhe vendimet që jep gjyqtari. **Miqësi** midis lojtarëve, sepse miqësia është më e fortë se sa rivaliteti në garë. **Mbështetje dhe ndihmë** për shokun, sepse mbështetja tek njëri tjetri e bën fitoren më të lehtë. **Shpirt skuadre,** pasi si pjesë e një skuadre ti mund të jesh edhe më i fortë dhe fitorja është më e bukur kur e ndan atë me shokët. **Konkurrencë e ndershme,** fitorja në garë ka vlerë vetëm kur arrihet pa hile dhe në rrugë të drejtë e të ndershme. **Barazi** e të konkuruarit të gjithë në kushte të barabarta, ndryshe fitorja nuk është e vërtetë. **Tolerancë** për të pranuar çdo herë vendimet e gjyqtarit dhe ta ruash qetësinë e të mos zemërohesh edhe kur ato nuk të pëlqejnë. **Gëzim** në të qenurit pjesë e lojës, garës dhe skuadrës. Gëzimi i lojës që ndan me shokët është më i rëndësishëm se sa fitorja. Është më e rëndësishme të marrësh pjesë në lojë, se sa të fitosh..  **Faza e tretë:** Mësuesi fton nxënësit në një diskutiminteraktiv rreth njohurive të marra në mësim dhe lidhjen e tyre me informacion shtesë, të cilin nxënësit mund ta kenë marrë nga burime të tjera duke bërë pyetjet: **(15 minuta)**   1. Si e kupton shprehjen “Fitorja në garë ka vlerë vetëm kur arrihet pa hile dhe në rrugë të drejtë e të ndershme”. 2. Cila është më e rëndësishme për ty: fitorja apo pjesëmarrja në një lojë apo garë? Përse?   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, etj.)  N 2: Shpjegon kuptimin e fjalëve “Fair-Play”.  N 3: Identifikon veprime që janë pjesë e konceptit të Lojës së ndershme “Fair-Play”.  N 3: Diskuton mbi rëndësinë e zbatimit të rregullave të “Fair-Play-it” në lojë dhe garë sportive.  N 4: Argumenton mbi kënaqësinë që të jep pjesëmarrja në lojë apo garë, mbi fitoren, lidhjen e këtij koncepti me jetën e përditshme.  N 5: Zotëron të gjitha kërkesat e mësipërme. | | | | |

**Mësimi 10:** Mjedisi dhe shëndeti

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **PLANIFIKIMI I ORËS MËSIMORE DATA** | | | | |
| **Fusha kurrikulare/Lënda:**  **Edukim fizik, sporte dhe shëndet** | | **Shkalla 2** | | **Klasa 4** |
| **Tematika:** Edukim në shërbim të shëndetit, mirëqenies dhe komunitetit | | **Nën tematika:** Sporti dhe shëndeti | | |
| **Tema mësimore:**Mjedisi dhe shëndeti | | **Situata e të nxënit:** | | |
| **Rezultatet e të nxënit sipas kompetencave të fushës sipas temës:**  **Nxënësi/sja:**   * Demonstron aftësi të komunikimit dhe të të shprehurit. * Tregon njohuri, menaxhon me emocionet e tij/saj dhe i përshtat ato në situata të ndryshme, p.sh. punë në grup * Argumenton mbi marrëdhënien midis mjedisit dhe shendetit | | | **Fjalët kyçe:**  Shëndet, mjedis, ajër, diell, uji, marrëdhënie | |
| **Burimet:**  Teksti i nxënësit, programi, udhëzuesi i mësuesit dhe literaturë ndihmëse. | **Lidhja me fushat e tjera ose me temat ndërkurrikulare:** Shkencat shoqërore,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 pyetjet: (10 minuta)  a) A do të kishte jetë në planetin tonë po të mos ishte oksigjeni që përmbaj ajri? Çfarë funksioni ka ai?  b) A do të kishte jetë në planetin tonë, nëse nuk do të kishte ujë? Çfarë funksioni ka ai?  c) A do të kishte jetë në planetin tonë, nëse nuk do të ekzistonte dielli? Çfarë funksioni ka ai?  **Faza e dytë**: Mësuesi fillon të shpjegojë me shembuj rreth: (20 minuta)  a) Ajri dhe lidhja e tij me ekzistencën e jetës në planet dhe me shëndetin e njeriut në veçanti.  b) Uji dhe lidhja e tij me ekzistencën e jetës në planet me shëndetin e njeriut në veçanti.  c) Dielli dhe lidhja e tij me ekzistencën e jetës në planet, përfitimet që ka shëndeti i njeriut nga dielli  **Faza e tretë:** Mësuesi fton nxënësit në një diskutim interaktiv rreth njohurive të marra në mësim dhe lidhjen e tyre me informacion shtesë, të cilin nxënësit mund ta kenë marrë nga burime të tjera duke bërë pyetjet: (15 minuta)  a) Cilët janë disa prej ndotësve të mjedisit?  b) Si mund të mbajmë një mjedis sa më të pastër dhe të shëndetshëm?  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, etj.)  N2: Kupton lidhjen e mjedisit me shëndetin e njeriut  N3: Diskuton mbi rëndësinë e ruajtjes së pastër të mjedisit ku jeton.  N4: Argumenton rreth përfitimeve shëndetësore të ajrit, ujit dhe diellit të mjedisit, si dhe identifikon mënyrave të ruajtjes së pastër të tyre.  N5: Zotëron të gjitha kërkesat e mësipërme. | | | | |

**NËN TEMATIKA III. Të ushqyerit e shëndetshëm**

**Mësimi 11:** Ushqimet me shumë kalori

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **PLANIFIKIMI I ORËS MËSIMORE DATA** | | | | |
| **Fusha kurrikulare/Lënda:**  **Edukim fizik, sporte dhe shëndet** | | **Shkalla 2** | | **Klasa 4** |
| **Tematika:** Edukim në shërbim të shëndetit, mirëqenies dhe komunitetit | | **Nën tematika:** Të ushqyerit e shëndetshëm | | |
| **Tema mësimore:** Ushqimet me shumë kalori | | **Situata e të nxënit:** Bashkëbisedim, sjellja shembujve dhe reflektim i nxënësve | | |
| **Rezultatet e të nxënit sipas kompetencave të fushës sipas temës:**  **Nxënësi/sja:**   * Kupton se çfarë janë ushqimet me shumë kalori * Identifikon lloje të ndryshme të ushqimeve me shumë kalori | | | **Fjalët kyçe:**  Ushqimi, shëndeti, vlera ushqimore, ushqime me shumë kalori, rreziku nga kequshqyerja | |
| **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**: Duke shfrytëzuar informacionin e marrë prej nxënësve nga burime të tjera, mësuesi fton nxënësit në një diskutim interaktiv duke bërë pyetjet: **(10 minuta)**   1. Përse ushqehen gjallesat (edhe njeriu)? 2. Cilët janë funksionet e të ushqyerit në organizimin e njeriut (të fëmijëve në veçanti)?   **Faza e dytë**: Mësuesi fillon të shpjegojë me shembuj rreth: **(20 minuta)**   1. Ushqimet me shumë kalori. Cilat janë ato dhe përse konsiderohen të tilla. 2. Llojet kryesore të ushqimeve me shumë kalori 3. Efektet pozitive (nevojshëmëria) të ushqimeve me shumë kalori.   **Faza e tretë:** Mësuesi fton nxënësit në një diskutiminteraktiv rreth njohurive të marra në mësim dhe lidhjen e tyre me informacion shtesë, të cilin nxënësit mund ta kenë marrë nga burime të tjera duke u kërkuar të bëjnë një listë me ushqime me shumë kalori të shëndetshme: **(15 minuta)**  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, etj.)  N 2: Kupton se çfarë janë ushqimet me shumë kalori dhe vlerat ushqyese të tyre.  N 3: Diskuton mbi rëndësinë e të ushqyerit me ushqime të shëndetshme e me shumë kalori  N 4: Argumenton rreth pasojave shëndetësore të mungesës së ushqimeve kalorike në dietën ditore.  N 5: Zotëron të gjitha kërkesat e mësipërme. | | | | |

**Mësimi 12**: Rreziqet nga ushqimet me shumë kalori

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **PLANIFIKIMI I ORËS MËSIMORE DATA** | | | | |
| **Fusha kurrikulare/Lënda:**  **Edukim fizik, sporte dhe shëndet** | | **Shkalla 2** | | **Klasa 4** |
| **Tematika:** Edukim në shërbim të shëndetit, mirëqenies dhe komunitetit | | **Nën tematika:** Të ushqyerit e shëndetshëm | | |
| **Tema mësimore:** Rreziqet nga ushqimet me shumë kalori | | **Situata e të nxënit:** Bashkëbisedim, sjellja shembujve dhe reflektim i nxënësve | | |
| **Rezultatet e të nxënit sipas kompetencave të fushës sipas temës:**  **Nxënësi/sja:**   * Identifikon lloje të ndryshme të ushqimeve me shumë kalori të dëmshme për shëndetin * Argumenton mbi pasojat negative në shëndetin e njeriut nga konsumimi i ushqimeve me shumë kalori | | | **Fjalët kyçe:**  Ushqimi, shëndeti, vlera ushqimore, ushqime me shumë kalori, rreziku nga kequshqyerja | |
| **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**: Duke shfrytëzuar informacionin e marrë prej nxënësve nga burime të tjera, mësuesi fton nxënësit në një diskutim interaktiv duke bërë pyetjet: **(10 minuta)**   1. Çfarë janë vlerat ushqimore? 2. Cilët janë disa nga ushqimet me shumë kalori, të cilat nuk kanë vlera ushqimore? 3. Cilat janë disa nga format e kequshqyerjes?   **Faza e dytë**: Mësuesi fillon të shpjegojë me shembuj rreth: **(20 minuta)**   1. Mënyrat e shëndetshme të të ushqyerit 2. Ushqimet me shumë kalori, të cilat nuk përmbajnë vlera ushqimore. 3. Llojet kryesore të ushqimeve me shumë kalori të dëmshme për organizmin (fast-food, pijet e ëmbëltuara, etj) 4. Efektet negative të ushqimeve me shumë kalori.   **Faza e tretë:** Mësuesi fton nxënësit në një diskutiminteraktiv rreth njohurive të marra në mësim dhe lidhjen e tyre me informacion shtesë, të cilin nxënësit mund ta kenë marrë nga burime të tjera duke bërë pyetjet: **(15 minuta)**   1. A mendon se ka rreziqe të tjera prej ushqimeve me shumë kalori dhe të varfër në vlera ushqimore, përveç atyre të përmendura në mësim? 2. Nëse dietën tënde ushqimore ke konsumuar shumë ushqime me shumë kalori dhe të varfër në vlera ushqimore, si do të veproje tani e tutje? Cilat mendon se janë ato ushqime që duhet t’i zëvendësojnë 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, etj.)  N 2: Kupton efektet negative të ushqimeve me shumë kalori dhe pa vlera ushqimore.  N 3: Diskuton mbi rëndësinë e mosushqyerjes me ushqime me shumë kalori dhe pa vlera ushqime  N 4: Argumenton rreth pasojave shëndetësore të konsumimit së ushqimeve kalorike dhe pa vlera ushqimore.  N 5: Zotëron të gjitha kërkesat e mësipërme. | | | | |

**Mësimi 13:** Ushqimet e pakontrolluara

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **PLANIFIKIMI I ORËS MËSIMORE DATA** | | | | |
| **Fusha kurrikulare/Lënda:**  **Edukim fizik, sporte dhe shëndet** | | **Shkalla 2** | | **Klasa 4** |
| **Tematika:** Edukim në shërbim të shëndetit, mirëqenies dhe komunitetit | | **Nën tematika:** Të ushqyerit e shëndetshëm | | |
| **Tema mësimore:** Ushqimet e pakontrolluara | | **Situata e të nxënit:** Bashkëbisedim, sjellja shembujve dhe reflektim i nxënësve | | |
| **Rezultatet e të nxënit sipas kompetencave të fushës sipas temës:**  **Nxënësi/sja:**   * Kupton se çfarë janë ushqimet me shumë kalori * Identifikon lloje të ndryshme të ushqimeve me shumë kalori | | | **Fjalët kyçe:**  Ushqimi, shëndeti, vlera ushqimore, ushqime të pakontrolluara, rreziku nga kequshqyerja | |
| **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**: Duke shfrytëzuar informacionin e marrë prej nxënësve nga burime të tjera, mësuesi fton nxënësit në një diskutim interaktiv duke bërë pyetjet: **(10 minuta)**   1. Nëse keni shoqëruar ndonjëherë familjarët për të blerë ushqime, cili është vendi ku më së shpeshti i blejnë ato? 2. Nëse familjarët tuaj preferojnë të blejnë ushqime vetëm në dyqane e supermarkete, a mendoni se ata veprojnë si duhet? Përse? 3. A mendoni se ushqimet tregtohen në rrugë mund të blihen?   **Faza e dytë**: Mësuesi fillon të shpjegojë me shembuj rreth: **(20 minuta)**   1. Ushqimet me e pakontrolluara. Cilat janë ato. 2. Përse konsiderohen të tilla. 3. Çfarë ndodh me ushqimet që tregtohen në rrugë (jo në dyqane e supermarkete)   **Faza e tretë:** Mësuesi fton nxënësit në një diskutiminteraktiv rreth njohurive të marra në mësim dhe lidhjen e tyre me informacion shtesë, të cilin nxënësit mund ta kenë marrë nga burime të tjera duke bërë pyetjen:   1. A duhen blerë e konsumuar ushqimet që tregtohen në karroca pranë shkollës? Në JO, përse? 2. Nxënësve u kërkohet të vizatojnë vendin që ata e mendojnë të përshtatshëm për tregtimin e produkteve ushqimore: **(15 min)**   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, etj.)  N 2: Kupton se çfarë janë ushqimet e pakontrolluara dhe përse konsiderohen të tilla.  N 3: Diskuton mbi rëndësinë e blerjes së ushqimeve vetëm në vende të përshtatshme si dyqane e supermarkete.  N 4: Argumenton rreth arsyeve përse nuk duhen blerë (konsumuar) ushqime që tregtohen në kushte të rrugës.  N 5 Zotëron të gjitha kërkesat e mësipërme. | | | | |

**Mësimi 14:** Rreziku nga ushqimet e pakontrolluara

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **PLANIFIKIMI I ORËS MËSIMORE DATA** | | | | |
| **Fusha kurrikulare/Lënda:**  **Edukim fizik, sporte dhe shëndet** | | **Shkalla 2** | | **Klasa 4** |
| **Tematika:** Edukim në shërbim të shëndetit, mirëqenies dhe komunitetit | | **Nën tematika:** Të ushqyerit e shëndetshëm | | |
| **Tema mësimore:** Rreziku nga ushqimet e pakontrolluara | | **Situata e të nxënit:** Bashkëbisedim, sjellja shembujve dhe reflektim i nxënësve | | |
| **Rezultatet e të nxënit sipas kompetencave të fushës sipas temës:**  **Nxënësi/sja:**   * Identifikon rrezikun që i kanoset shëndetit nga ushqimet e pakontrolluara * Argumenton mbi mënyrat e shëndetshme të të ushqyerit | | | **Fjalët kyçe:**  Ushqimi, shëndeti, vlera ushqimore, ushqime të pakontrolluara, rreziku nga ushqimet e pakontrolluara. | |
| **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**: Duke shfrytëzuar informacionin e marrë prej nxënësve nga burime të tjera, mësuesi fton nxënësit në një diskutim interaktiv duke bërë pyetjet: **(10 minuta)**   1. Çfarë mund të ndodh nëse konsumon një ushqim të tregtuar në rrugë, i cili ka qëndruar për një kohë të gjatë në diell? 2. A blini shpesh ushqime që tregtohen në rrugë? Nëse Jo, përse? 3. Ju ja ndodhur ndonjë herë të keni patur shqetësime pasi keni konsumuar një ushqim të blerë në rrugë?   **Faza e dytë**: Mësuesi fillon të shpjegojë me shembuj rreth: **(20 minuta)**   1. Çfarë ndodh me ushqimet që tregtohen në kushte të papërshtatshme. 2. Rreziqet nga ushqimet e pakontrolluara 3. Sëmundjet dhe shqetësimet që vijnë si pasojë e konsumimit të ushqimeve të pakontrolluar   **Faza e tretë:** Mësuesi fton nxënësit në një diskutiminteraktiv rreth njohurive të marra në mësim dhe lidhjen e tyre me informacion shtesë, të cilin nxënësit mund ta kenë marrë nga burime të tjera duke bërë pyetjet: **(15 minuta)**   1. A mendon se ka rreziqe të tjera prej ushqimeve të pakontrolluara, përveç atyre të përmendura në mësim? 2. Cilat mund të jenë disa prej vendeve ku nuk duhet të blejmë ushqime që konsiderohen të pakontrolluara??   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, etj.)  N 2: Kupton pasojat negative të ushqimeve të pakontrolluara.  N 3: Diskuton mbi rëndësinë e mosushqyerjes me ushqime të pakontrolluara  N 4: Argumenton rreth mënyrave të shëndetshme dhe të sigurta të të ushqyerit.  N 5: Zotëron të gjitha kërkesat e mësipërme. | | | | |

**Mësimi 15:** Veprimtari. Takim me një mjek infeksionist

Si përmbledhëse e të gjitha njohurive të trajtuara në temat mësimore të mësipërme, do të zhvillohet një veprimtari, që konsiston në organizimin e një takimi me një mjek infeksionist, i cili do t’u flasë nxënësve rreth ushqimeve të pakontrolluara, arsyeve përse konsiderohen të tilla, si dhe shqetësimeve e sëmundjeve që vijnë si pasojë e konsumimit të ushqimeve të pakontrolluara. Kjo veprimtari duhet të ndihmojë nxënësit të reflektojnë mbi njohuritë e marra, të ngacmojë tek ta të menduarit kritik, si dhe të zhvillojë aftësitë e komunikimit dhe të shprehurit.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **PLANIFIKIMI I ORËS MËSIMORE DATA** | | | |
| **Fusha kurrikulare/Lënda:**  **Edukim fizik, sporte dhe shëndet** | **Shkalla 2** | | **Klasa 4** |
| **Tematika:** Edukim në shërbim të shëndetit, mirëqenies dhe komunitetit | **Nën tematika:** Të ushqyerit e shëndetshëm | | |
| **Tema mësimore:** Veprimtari. Takim me një mjek infeksionist | **Situata e të nxënit:** Takim me një mjek, bashkëbisedim pyetje-përgjigje, sjellja shembujve dhe reflektim i nxënësve. | | |
| **Rezultatet e të nxënit sipas kompetencave të fushës sipas temës:**  **Nxënësi/sja:**   * Demonstron aftësi të komunikimit dhe të të shprehurit. * Tregon njohuri, menaxhon me emocionet e tij/saj dhe i përshtat ato në situata të ndryshme, p.sh. punë në grup * Identifikon rrezikun që i kanoset shëndetit nga ushqimet e pakontrolluara * Argumenton mbi mënyrat e shëndetshme të të ushqyerit | | **Fjalët kyçe:**  Ushqimi, shëndeti, vlera ushqimore, ushqime të pakontrolluara, rreziku nga ushqimet e pakontrolluara, shqetësime shëndetësore, sëmundje infektive | |
| **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** | | | |
| **Veprimi 1** Mësuesi duhet të instruktojë nxënësit që të bisedojnë më parë në shtëpi me prindërit për të marrë informacion rreth asaj që dinë ata mbi ushqimet e pakontrolluar, si dhe rreth pasojave negative nga konsumi i tyre.  **Veprimi 2** Mësuesi duhet të instruktojë nxënësit që të konsultohen me prindërit rreth asaj që dëshirojnë të mësojnë nga mjeku infeksionist.  **Veprimi 3** Mësuesi i drejton nxënësit të bëjnë një listë me pyetje për mjekun, rreth temës së veprimtarisë  **Veprimi 4** Lista me pyetje i jepet mjekut një ditë përpara, që të përgatisë përgjigjet.  **Veprimi 5** Organizohet takimi në klasë me mjekun. Mësuesi drejton bashkëbisedimin rreth pyetjeve që janë në listë, por nxënësit mund të bëjnë edhe pyetje të tjera, që të lindin gjatë bisedës.  Në këtë fazë 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.) | | | |

**NËN TEMATIKA V Shëndeti dhe ndihma e parë**

**Mësimi 16:** Loja në mjedise të hapura

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **PLANIFIKIMI I ORËS MËSIMORE DATA** | | | | |
| **Fusha kurrikulare/Lënda:**  **Edukim fizik, sporte dhe shëndet** | | **Shkalla 2** | | **Klasa 4** |
| **Tematika:** Edukim në shërbim të shëndetit, mirëqenies dhe komunitetit | | **Nën tematika:** Shëndeti dhe ndihma e parë | | |
| **Tema mësimore:** Loja në mjedise të hapura | | **Situata e të nxënit:** Bashkëbisedim, sjellja shembujve dhe reflektim i nxënësve | | |
| **Rezultatet e të nxënit sipas kompetencave të fushës sipas temës:**  **Nxënësi/sja:**   * Mëson mbi përfitimet e lojës në ambiente të hapura * Identifikon rreziqet e lojës në ambiente të hapura Identifikon lloje të | | | **Fjalët kyçe:**  Veprimtari fizike, lojë, ambiente të hapura, rreziqe | |
| **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**: Duke shfrytëzuar informacionin e marrë prej nxënësve nga burime të tjera, mësuesi fton nxënësit në një diskutim interaktiv duke bërë pyetjet: **(10 minuta)**   1. Ku ju pëlqen më shumë të luani jashtë apo në shtëpi? Përse? 2. A ju kanë treguar gjyshërit apo prindërit tuaj se si e kalonin ata kohën e lirë kur ishin në moshën tuaj, se si ishin lojërat e tyre? 3. A ju duken interesante tregimet e tyre? Përse?   **Faza e dytë**: Mësuesi fillon të shpjegojë me shembuj rreth: **(20 minuta)**   1. Lojës, përfitimet dhe kënaqësinë që mund të përfitohet prej saj. 2. Vlerat që mëson nga loja, sidomos në shoqërinë e shokëve e shoqeve.   **Faza e tretë:** Mësuesi fton nxënësit në një diskutiminteraktiv rreth njohurive të marra në mësim dhe lidhjen e tyre me informacion shtesë, të cilin nxënësit mund ta kenë marrë nga burime të tjera duke bërë pyetjet: **(15 minuta)**   1. Cilat janë disa prej përfitimeve nga loja? 2. A të pëlqen loja jashtë apo të pëlqen më shumë të luash me lodrat e tua brenda në shtëpi ose të bësh diçka tjetër? 3. A shpenzon kohë për të luajtur jashtë?   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, etj.)  N 2: Kupton përfitimet e lojës në ambiente të hapura.  N 3: Diskuton mbi nevojën e përfshirjes së lojës në ambiente të hapura në veprimtarinë ditore të tij/saj.  N 4: Argumenton rreth përfitimeve prej lojës në ambiente të hapura.  N 5: Zotëron të gjitha kërkesat e mësipërme. | | | | |

**Mësimi 17**: Kujdesi nga rreziqet e lojës në mjedise të hapura

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **PLANIFIKIMI I ORËS MËSIMORE DATA** | | | | |
| **Fusha kurrikulare/Lënda:**  **Edukim fizik, sporte dhe shëndet** | | **Shkalla 2** | | **Klasa 4** |
| **Tematika:** Edukim në shërbim të shëndetit, mirëqenies dhe komunitetit | | **Nën tematika:** Shëndeti dhe ndihma e parë | | |
| **Tema mësimore:** Loja në mjedise të hapura | | **Situata e të nxënit:** Bashkëbisedim, sjellja shembujve dhe reflektim i nxënësve | | |
| **Rezultatet e të nxënit sipas kompetencave të fushës sipas temës:**  **Nxënësi/sja:**   * Identifikon rreziqet e lojës në ambiente të hapura * Identifikon mënyra për shmangien e rreziqeve kur loja është e lirë dhe jo nën kujdesin e një të rrituri. | | | **Fjalët kyçe:**  Veprimtari fizike, lojë, ambiente të hapura, rreziqe | |
| **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**: Duke shfrytëzuar informacionin e marrë prej nxënësve nga burime të tjera, mësuesi fton nxënësit në një diskutim interaktiv duke bërë pyetjet: **(10 minuta)**   1. A ju ka ndodhur ndonjë herë të vriteni duke luajtur jashtë ? 2. Nëse PO, si ju ka ndodhur dhe si keni vepruar për të lehtësuar lëndimin?   **Faza e dytë**: Mësuesi fillon të shpjegojë me shembuj rreth: **(20 minuta)**   1. Cilat konsiderohen ambiente të hapura. 2. Rreziqet e lojës në ambiente të hapura, cilat janë ato. 3. Ndryshimet midis lojës së lirë dhe lojës së drejtuar nga një i rritur (mësuesi apo trajneri). 4. Si duhet vepruar për të shmangur rreziqet e lojës së lirë në ambiente të hapura, kur nuk je nën kujdesin e një të rrituri.   **Faza e tretë:** Mësuesi fton nxënësit në një diskutiminteraktiv rreth njohurive të marra në mësim dhe lidhjen e tyre me informacion shtesë, të cilin nxënësit mund ta kenë marrë nga burime të tjera duke bërë pyetjet: **(15 minuta)**   1. A mendon ti se prindërit kanë të drejtë që i pengojnë fëmijët e tyre të luajnë në ambiente të hapura? 2. A ka pranë vendbanimit tënd ambiente të përshtatshme për të luajtur jashtë? 3. Cilat janë disa prej rreziqeve të ambientet që gjendet pranë vendbanimit tënd? 4. Si do të doje ti të ishin këto ambiente?   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, etj.)  N 2: Kupton rreziqet e mundshëm të lojës kur nuk është nën kontrollin e një të rrituri  N 3: Diskuton mbi mënyrat e shmangies së rreziqeve nga loja.  N 4: Argumenton rreth kushteve që duhet të plotësojnë ambientet e hapura pranë banesës, për të ofruar mundësi për lojë e argëtim.  N 5 Zotëron të gjitha kërkesat e mësipërme. | | | | |

**Mësimi 18:** Ndihma e parë. Çfarë është ajo?

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **PLANIFIKIMI I ORËS MËSIMORE DATA** | | | | |
| **Fusha kurrikulare/Lënda:**  **Edukim fizik, sporte dhe shëndet** | | **Shkalla 2** | | **Klasa 4** |
| **Tematika:** Edukim në shërbim të shëndetit, mirëqenies dhe komunitetit | | **Nën tematika:**  Shëndeti dhe ndihma e parë | | |
| **Tema mësimore:** Ndihma e parë. Çfarë është ajo? | | **Situata e të nxënit:** Bashkëbisedim, sjellja shembujve dhe reflektim i nxënësve | | |
| **Rezultatet e të nxënit sipas kompetencave të fushës sipas temës:**  **Nxënësi/sja:**   * Kupton se çfarë është ndihma e parë mjeksore. * Argumenton përse duhet dhënë ndihma e parë mjekësore. | | | **Fjalët kyçe:**  Veprimtari fizike, lojë, rreziqe, rregulla të sigurisë, lëndim, ndihma e parë mjekësore. | |
| **Burimet:**  Teksti i nxënësit, programi, udhëzuesi i mësuesit dhe literaturë ndihmëse. | **Lidhja me fushat e tjera ose me temat ndërkurrikulare:** Shkencat shoqërore,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 pyetjet: **(10 minuta)**   1. Çfarë kuptoni me ndihmën e parë mjekësore? 2. Si mund të ndihmosh dikë që është lënduar?   **Faza e dytë**: Mësuesi fillon të shpjegojë me shembuj rreth: **(20 minuta)**   1. Çfarë është ndihma e parë mjekësore. 2. Kur dhe kujt mund ti jepet ajo. 3. Përse është e rëndësishme t’i japësh ndihmën e parë mjekësore dikujt në nevojë. 4. Veprimet e para të thjeshta për dhënien e ndihmës së parë.   **Faza e tretë:** Mësuesi fton nxënësit në një diskutiminteraktiv rreth njohurive të marra në mësim dhe lidhjen e tyre me informacion shtesë, të cilin nxënësit mund ta kenë marrë nga burime të tjera duke u kërkuar të vizatojnë “mbushin” çantën e vizatuar në libër me mjetet mjekësore që ata mendojnë se duhet të jenë në të. : **(15 minuta)**  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, etj.)  N 2: Kupton se çfarë është ndihma e parë mjekësore  N 3: Diskuton mbi veprimet e thjeshta që mund të kryen për dhënien e ndihmës së parë mjekësore.  N 4: Argumenton rreth rëndësisë për dhënien e ndihmës së parë mjekësore dikujt në nevojë.  N 5: Zotëron të gjitha kërkesat e mësipërme. | | | | |

**Mësimi 19:** Si të veproj për të qenë aktiv dhe në të njëjtën kohë i sigurt?

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **PLANIFIKIMI I ORËS MËSIMORE DATA** | | | | |
| **Fusha kurrikulare/Lënda:**  **Edukim fizik, sporte dhe shëndet** | | **Shkalla 2** | | **Klasa 4** |
| **Tematika:** Edukim në shërbim të shëndetit, mirëqenies dhe komunitetit | | **Nën tematika:** Shëndeti dhe ndihma e parë | | |
| **Tema mësimore:** Si të veproj për të qenë aktiv dhe në të njëjtën kohë i sigurt? | | **Situata e të nxënit:** Bashkëbisedim, sjellja shembujve dhe reflektim i nxënësve | | |
| **Rezultatet e të nxënit sipas kompetencave të fushës sipas temës:**  **Nxënësi/sja:**   * Kupton se si të të veprojë për të qenë aktiv dhe në të njëjtën kohë i/e sigurt. * Identifikon veprime të thjeshta për dhënien e ndihmës së parë mjekësore (referuar moshës së tij/saj) | | | **Fjalët kyçe:**  Veprimtari fizike, lojë, rreziqe, rregulla të sigurisë, lëndim, ndihma e parë mjekësore. | |
| **Burimet:**  Teksti i nxënësit, programi, udhëzuesi i mësuesit dhe literaturë ndihmëse. | **Lidhja me fushat e tjera ose me temat ndërkurrikulare:** Shkencat shoqërore,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 pyetjet: **(10 minuta)**   1. A ju ka ndodhur t’i jepni ndihmë një shoku ose shoqe të lënduar? 2. Çfarë keni bërë për ta ndihmuar atë?   **Faza e dytë**: Mësuesi fillon të shpjegojë me shembuj rreth: **(20 minuta)**   1. Veprimet e para për lajmërimin e shërbimit mjekësor (ugjencës). 2. Rregullat kryesore për një veprimtari fizike të sigurt:  * Njohja me rreziqet e mundshme * Kryerja e një veprimtarie fizike të përshtatshme me aftësitë * Veshja e përshtatshme me veprimtarinë që po kryhet * Konsumimi i shumë lëngjeve * Ndjekja e këshillave të mjekut (në rast shqetësimeve kronike) * Ushtrimi i rregullt e pa shkëputje   **Faza e tretë:** Mësuesi fton nxënësit në një diskutiminteraktiv rreth njohurive të marra në mësim dhe lidhjen e tyre me informacion shtesë, të cilin nxënësit mund ta kenë marrë nga burime të tjera duke u kërkuar të plotësojnë tabelën tek rubrika “Provo veten”: **(15 minuta)**  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, etj.)  N 2: Kupton se si të të veprojë për të qenë aktiv dhe në të njëjtën kohë i/e sigurt  N 3: Identifikon veprime të thjeshta për dhënien e ndihmës së parë mjekësore (referuar moshës së tij/saj)  N 4: Argumenton rreth nevojës për respektimin e rregullave për një veprimtari fizike të sigurt.  N 5: Zotëron të gjitha kërkesat e mësipërme. | | | | |

**Mësimi 20:** Veprimtari. “Dhënia e ndihmës së parë”

Si përmbledhës i të gjitha njohurive të trajtuara në temat mësimore të mësipërme, do të zhvillohet një veprimtari, e cila konsiston në organizimin e një ore mësimi të hapur në të cilën të ftohet një mjek/mjeke, për të folur rreth ndihmës së parë mjekësore.Kjo veprimtariduhet të ndihmojë nxënësit të reflektojnë mbi njohuritë e marra dhe të zbulojnë më tepër rreth dhënies së ndihmës së parë, si dhe të zhvillojnë aftësitë për dhënien e kësaj ndihme (teknika të thjeshta fillestare).

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **PLANIFIKIMI I ORËS MËSIMORE DATA** | | | | |
| **Fusha kurrikulare/Lënda:**  **Edukim fizik, sporte dhe shëndet** | | **Shkalla 2** | | **Klasa 4** |
| **Tematika:** Edukim në shërbim të shëndetit, mirëqenies dhe komunitetit | | **Nën tematika:** Shëndeti dhe ndihma e parë | | |
| **Tema mësimore:** Veprimtari. “Dhënia e ndihmës së parë” | | **Situata e të nxënit:** Ftesa e një mjeku, organizimi i një ore mësimi të hapur me demonstrime të dhënies së ndihmës së parë, bashkëbisedim dhe reflektim i nxënësve. | | |
| **Rezultatet e të nxënit sipas kompetencave të fushës sipas temës:**  **Nxënësi/sja:**   * Demonstron aftësi të komunikimit dhe të të shprehurit. * Identifikon institucione ku mund të drejtohet për të marrë ndihmën e parë mjekësore. * Aplikon teknika të thjeshta të dhënies së ndihmës së parë mjekësore. | | | **Fjalët kyçe:**  Veprimtari fizike, lojë, rreziqe, rregulla të sigurisë, lëndim, ndihma e parë mjekësore, teknika të dhënies së ndihmës së parë. | |
| **Burimet:**  Teksti i nxënësit, programi, udhëzuesi i mësuesit dhe literaturë ndihmëse. | **Lidhja me fushat e tjera ose me temat ndërkurrikulare:** Shkencat shoqërore,Shkencat natyrore**,** Gjuhën dhe komunikimin | | | |
| **Metodologjia dhe veprimtaritë e nxënësve** | | | | |
| I bëhet ftesë mjekut të shkollës (ose një mjeku/mjeke nga poliklinika më e afërt me shkollën, ose nga “Kryqi i Kuq Shqiptar”), që të flasë rreth teknikave (veprimeve) kryesore të dhënien së ndihmës së parë mjekësore.  **Veprimi 1**  Drejtohen nxënësit që në orët e mëparshme mësimore të zbulojnë më tepër nga prindërit, librat dhe interneti mbi teknikat (veprimet) kryesore të dhënies së ndihmës së parë.  **Veprimi 2**  Drejtohen nxënësit të konsultohet me prindërit e rreth asaj që dëshiron të mësojnë nga mjeku/mjekja.  **Veprimi 3**  Drejtohen nxënësit në hartimin e një liste me pyetje për mjekun/mjeken, rreth teknikave (veprimeve) kryesore të dhënies së ndihmës së parë mjekësore, rregullave të dhënies së ndihmës së parë, rastet që mund të trajtohen nga nxënës të kësaj moshe dhe rastet kur duhet të kërkohet ndihma e Shërbimit të Urgjencës Mjekësore, etj..  **Veprimi 4**  Lista me pyetje i jepet mjekut/mjekes një ditë përpara, që të përgatisë përgjigje të sakta për pyetjet e nxënësve.  **Veprimi 5**  Gjatë takimit me mjekun/mjeken në klasën tënde mund të bashkëbisedohet rreth pyetjeve në listë, por mund të bëhen edhe pyetje të tjera, që të lindin gjatë bisedës.  **Veprimi 6**  Me ndihmën e mjekut drejtohen nxënësit të praktikojnë tek vetja apo tek një shok ose shoqe e klasës, teknika të thjeshta të dhënies së ndihmës së parë.  **Veprimi 7**  U sugjerohet nxënësve që atë që mësuan në klasë tua tregojnë në shtëpi edhe familjarëve të tyre. | | | | |
| **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.) | | | | |

1. Ky nivel N 5, sipas dokumentit të vlerësimit të Arsimit Fillor (Udhëzues për Zhvillimin e Kurrikulës së e në Arsimin Fillor, IZHA 2018), ka të bëjë me përshkrimin e nivelit *shkëlqyeshëm.* Çdo mësimdhënës duhet të zbatojë këtë document për të gjitha planifikimet ditore. [↑](#footnote-ref-1)
2. Ky nivel N 5, sipas dokumentit të vlerësimit të Arsimit Fillor (Udhëzues për Zhvillimin e Kurrikulës së e në Arsimin Fillor, IZHA 2018), ka të bëjë me përshkrimin e nivelit shkëlqyeshëm. Çdo mësimdhënës duhet të zbatojë këtë document për të gjitha planifikimet ditore. [↑](#footnote-ref-2)