***Mësimi 4.4: Si të përballesh me stresin pa përdorur lëndë që krijojnë varësi?***

Shpesh herë situata të ndryshme jetësore e bëjnë të vështirë ndjekjen e sjelljeve të shëndetshme, kështu shumë njerëz përdorin alkool apo tymosin kanabis për t’ju shmangur problemeve të tyre. Megjithatë ka gjëra të tjera që mund të bëhen për të qëndruar të shëndetshëm. Mund të ushqehesh shëndetshëm, mund të pushosh, të argëtohsh me miqtë apo të praktikosh sporte të ndryshme për të larguar stresin. Kjo funksionon më mirë se drogat. Gjatë kohës që fëmijët janë duke u rritur është mirë t’u thonë jo të gjitha drogave sepse ato mund të dëmtojnë rëndë shëndetin dhe t’i vendosin në situata të rrezikshme.

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Fusha**: Edukim fizik, sporte dhe shëndet | **Lënda:** Edukim fizik, sporte dhe shëndet | **Shkalla: 4** | **Klasa: 10** |
| **Tema mësimore: Si të përballesh me stresin pa përdorur substanca që krijojnë varësi?** | | **Situata e të nxënit:** Bashkëbisedim, sjellja shembujve, reflektim i nxnënësve. | |
| **Rezultatet e të nxënit të kompetencave të fushës sipas temës mësimore:**  **Nxënësi:**   * Identifikon efektet negative te shëndeti dhe mirëqenia e tij/saj të konsumimit të duhanit dhe alkoolit. * Praktikon mënyra të shëndetëshme të përballimit të stresit | | **Fjalë kyçe:**  Stres  Përballimi i sresit | |
| **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:** Mësuesi fton nxënësit të diskutojnë duke bërë pyetjen: Çfarë mendoni ju se është stresi, dhe çfarë e shkakton atë?  a) A ju ka ndodhur të jeni në prani të njerëzve që përdorin duhanin dhe alkoolin për të larguar mërzinë dhe shqetësimin?  **Faza e dytë:** Mësuesi fillon të shpjegojë dhe argumentojë me shembuj rreth:  a) Stresit, llojeve dhe shkaktarëve të gjendjes së stresit?  b) Rasteve të përdorimit të duhanit dhe alkoolit për të përballuar mërzinë dhe stresin.  c) Mënyrave të shëndetëshme për të përballuar stresin.  **Faza e tretë:** Mësuesi i drejton nxënësit në një diskutim rreth pyetjeve:  1. Të ka ndodhur të gjendesh në situatë stresi? Si e ke kapërcyer ti atë?  2. Si do të veprojë ti, nëse ndonjë shok apo shoqe do të të kërkonte të pije duhan ose alkool në një festë?  3. Përse duhani dhe alkooli janë të dëmshëm për shëndetin?  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 nxwnësve në klasë. | | | |
| **Vlerësimi:**  Nxënësit/et do të vëzhgohen gjatë bashkëveprimit me njëri –tjetrin dhe me mësuesin/en për njohjuritë që kanë rreth temës mësimore.  Do të vlerësohen për dukuritë pozitive të shfaqura gjatë dikutimit dhe punës në grup (respektimi mendimit të shokëve, rradhës së diskutimit, pjesmarrja aktive në diskutim, etj.) | | | |
| **Detyrat dhe puna e pavarur:**  **Nxënësit:**  1. Të shkruajnë në fletoren e shtëpisë një përmbledhje të shkurtër me temë,*“Përse duhet t’i them Jo duhanit dhe alkoolit”*.  2. Të diskutojë rreth mendimeve të tij në klasë. | | | |