***Mësimi 1.4: Veshja dhe higjiena personale gjatë VEPRIMTARISË fizikE dhe sportivE***

Ruajtja e higjienës personale është një mjet parandalues i faktorëve të ndryshëm negativ që mund të dëmtojnë shëndetin e njeriut. Që të mund të marrim maksimumin e përfitimit prej veprimtarisë fizike dhe që gjithashtu të eliminojmë disa nga rreziqet që mund t’i vijnë organizmit tonë nëse nuk respektojmë disa rregulla të thjeshta të ruajtjes së higjienës e pastërtisë duhet që çdo nxënëses gjatë orës së mësimit të edukimit fizik të ketë veshur një uniformë (veshje) të përshtatshme. Uniforma duhet të jetë e lehtë për të evituar djersitjen e tepërt, e lirshme dhe e përshtatshme për t’i dhënë mundësi sa më të mëdha artikulacioneve (kyçeve) të trupit për të lëvizur në të gjitha drejtimet. Nxënësit duhet të jenë të veshur me atlete sa më të lehta e të përshtatshme për palestrat apo terrenet sportive. Atletet duhet të ruajnë këmbën nga djersitja e tepërt e cila sjell si pasojë sëmundje të ndryshme të lëkurës, si dhe të sigurojnë lëvizshmërinë e kyçit të këmbës duke e ruajtur atë nga dëmtime apo trauma të ndryshme.

Në ruajtjen e higjienës personale bëjnë pjesë dhe rregullat e ruajtjes së higjienës së ambientit ku kryhet aktiviteti fizik e sportiv, si p.sh. palestra apo terreni sportiv i shkollës, palestra e klubit sportiv ku stërvitemi apo dhe ambientet e hapura në të cilat kryejmë veprimtari fizike ose sportive. Respektimi i rregullave të higjienës duhet të bëhet në çdo kohë, para, gjatë dhe pas kryerjes së veprimtarisë fizike ose sportive. Ambienti i palestrës duhet të jetë i ajrosur dhe dyshemeja e mjetet mësimore të pastra. Gjithashtu është shumë e rëndësishme për të pasur një shëndet të mirë edhe njohja me gjendjen shëndetësore përpara kryerjes së veprimtarisë fizike. Nëse ndjeni se keni shqetësime të llojeve të ndryshme fizike (lodhje, dhimbje, këputje), duhet të informoni menjëherë mësuesin tuaj, i cili merr masat e nevojshme, për të mundësuar një proces mësimor të diferencuar në varësi të shqetësimit të paraqitur.

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: veshja dhe higjiena personale gjatë veprimtarisë fizike dhe sportive** | | **Situata e të nxënit: Bashkëbisedim, sjellja shembujve dhe reflektim i nxënësve** | |
| **Rezultatet e të nxënit të kompetencave të fushës sipas temës mësimore:**  **Nxënësi:**   * Zbaton mënyrat e duhura të veshjes dhe të ruajtjes së higjienës personale. * Demonstron përkushtim për ruajtjen dhe kultivimin e higjienës personale dhe të mjedisit në shtëpi, shkollë dhe komunitet. * Zbaton mënyra të respektimit dhe të ruajtjes së mjedisit ku jeton: shkollë, shtëpi e më gjerë. | | **Fjalë kyçe:**  Higjienë  Higjiene personale  Veshje e përshtatshme  Higjienë e ambientit | |
| **Burimet:**  Teksti i nxënësit, programi, udhëzuesi i mësuesit dhe literaturë ndihmëse. | | **Lidhja me fushat e tjera ose me temat ndërkurrikulare:** Shkencat natyrore, Shkencat shoqërore, Gjuhën dhe komunikimin | |
| **Metodologjia dhe veprimtaritë e nxënësve** | | | |
| **Faza e parë:** Mësuesi fton nxënësit t’i përgjigjen pyetjes se çfarë kuptojnë ata me fjalën “Higjienë”. Më pas i drejton ata në një diskutim rreth:  g) Higjienës në përgjithësi dhe higjienës personale.  h) Përse është e rëndësishme të ruhet higjiena personale  i) Cilat mund të jenë disa prej rregullave (veprimeve) kryesorë për ruajtjen e higjienës personale gjatë ditës.  **Faza e dytë:** Mësuesi fillon të shpjegojë me shembuj konkret rreth kuptimit të higjienës personale dhe mënyrave të ruajtjes së saj gjatë veprimtarisë ditore dhe gjatë kryerjes së veprimtarisë fizike.  **Faza e tretë:** Mësuesi i drejton nxënësit të diskutojnë rreth pyetjeve në tekstin e nxënësit:  1. Përse duhet të kujdesesh për higjienën personale?  2. Cilat janë disa nga veprimet që ti kryen për të ruajtur higjienën personale?  3. Rendit disa rregulla të ruajtjes së higjienës së ambientit që të rrethon (ku jeton, mëson, luan apo kryen aktivitet fizik e sportiv).  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.) | | | |
| **Detyrat dhe puna e pavarur:**  **Nxënësit të:**  1. Zbulojnë më tepër nga prindërit, mbi rëndësinë dhe mënyra të ndryshme të ruajtjes së higjienës personale.  2. Me ndihmën e prindërve të krijojnë një plan javor personal, ku të vendosin veprimtari të thjeshta për ruajtjen e higjienës personale. | | | |