***Mësimi 4.3: Duhani dhe alkooli***

Disa droga janë të dëmshme megjithatë ne i përdorim ato, kështu p.sh. na ndodh me duhanin. Po ashtu njerëzit që marrin sasi të mëdha të alkoolit mund të dehen dhe të sëmuren, sepse sasia e alkoolit në pije nuk matet dhe ata nuk e dinë sesa shumë janë duke pirë. Ka lloje të ndryshme të drogave që shkaktojnë ndryshime në trup dhe në mendje, duke dëmtuar shëndetin dhe duke të vendosur para situatash të rrezikshme si p.sh. shtyrja drejt zënkave apo apo marrëdhënieve seksuale të pasigurta.

Duhani përmban një drogë të quajtur **nikotinë**. Kjo është substanca që shkakton sëmundjen e varësisë prej duhanit. Cigaret përmbajnë gjithashtu edhe **bitum** i cili e bën mushkëritë të zeza dhe ndalon pastrimin e tyre, duke shkaktuar kancerin e mushkërive dhe të fytit. Pirja e duhanit pengon furnizimin e trupit me oksigjen.

*Pirja e duhanit shkakton:*

• Dhimbje kraharori dhe vështirësi në gëlltitje

• Ngjirje të vazhdueshme të zërit, duke shkuar deri në zhvillimin e kancerit në gojë ose në fyt.

• Kollë të vazhdueshme dhe ftohje apo infeksione të shpeshta të rrugëve të frymëmarrjes

• Dobësi trupore dhe dhimbje të vazhdueshme të barkut

• Mungesë të oreksit, etj.

Duhani të dëmton jo vetëm kur e pi vetë, por edhe kur qëndron në ambjent në të cilin pihet duhan.

**Pirja e duhanit n**ë **vende publike t**ë **mbyllura ndalohet me ligj!**

Pijet alkoolike përmbajnë një drogë të quajtur **etanol**. Disa nga pijet përmbajnë **metanol**, i cili mund të shkaktojë edhe verbimin. Alkooli shkakton humbjen e kontrollit të mendjes, gjendje të fikti, helmim dhe vështirësi në koordinimin e lëvizjeve. Shpesh herë njerëzit nën efektin e alkoolit, kanë përsuar aksidente apo janë përfirë në grindje, duke mos qenë në gjendje të gjykojë drejtë situatën në të cilën ndodhen.

*Pirja e alkoolit shkakton:*

• Probleme shëndetësore deri në shkaktimin e kancerit, dmtime të trurit, sëmundje të zemrës, helmime.

• Probleme me oreksin dhe pagjumësi,

• Rritjen e agresivitetit dhe dhunës

• Çrregullim të emocioneve dhe të sjelljeve negative, etj.

Pirja e cigareve dhe alkoolit prej fëmijeve e të rinjve në moshën kur trupi dhe organet nuk janë zhvilluar plotësisht, mund të shkaktojë edhe frenimin e proçesit të rritjes.

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: Duhani dhe alkooli** | | **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. | | **Fjalë kyçe:**  Cigarja (duhani)  Alkooli  Shëndeti. | |
| **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 të diskutojnë duke bërë pyetjen: A provokojnë efekte në organizëm duhani dhe alkooli?  a) A janë ato efekte negative apo jo?  b) Çfarë mund t’i ndodhi një personi kur konsumon duhan dhe alkool?  **Faza e dytë:** Mësuesi fillon të shpjegojë dhe argumentojë me shëmbuj rreth:  a) Duhanit dhe alkoolit, si dhe lëndëve droga që ato përmbajnë.  b) Ekekteve afatshkurtëra dhe afatgjata të përdorimit të duhanit dhe alkoolit.  c) Sëmundjes së varësisë që mund të shkaktohet nga përdorimi i duhanit dhe alkoolit.  **Faza e tretë:** Mësuesi i drejton nxënësit në një punë në grup:  **Veprimi 1:** Nxënësit ndahen në dy grupe.  **Grupi 1**- do bëjë një listë me efektet negative të cigares (duhanit)  **Grupi 2**- do të bëjë një listë me efektet negative të alkoolit.  **Veprimi 2**. Diskutohet rreth fekteve negative, dhe në një poster paraqitet lista e efekteve. Posteri mund të ilustrohet edhe me vizatime.  **Veprimi 3.** Caktohet një përfaqësues të prezantojë punën e çdo grupit.  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 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 zbulojnë nga prindërit se çfarë mendojnë ata për efektet e të pirit të duhanit dhe alkoolit si: rakia, vera, birra etj.  2. Të diskutojnë në klasë rreth informacionit të mbledhur. | | | |