



Majlinda Leka

Lediona Asabella

Edukatë fizike sportet dhe shëndeti

5

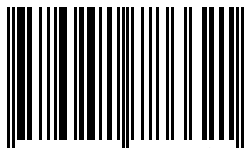


Librin për mësuesin mund ta shkarkoni në linkun: <https://www.botimepegi.al/>

5

Edukatë fizike sportet dhe shëndeti

ISBN: 978-9951-786-62-1



9 789951 786621

BOTIME

pegi



Msc. Majlinda Leka

Dr. Lediona Asabella

EDUKATË FIZIKE, SPORTET DHE SHËNDETI 5

Për klasën e 5-të të arsimit fillor

BOTIME



Prishtinë, 2022



Lejohet për botim teksti shkollor për klasën e pestë, me vendim të Ministrisë së Arsimit, Shkencës, Teknologjisë dhe Inovacionit, nr. XXX, të datës XXX.

BOTIME



Drejtoi botimin: Arlinda RRUSHI
Recensentë të MASHTi-t: Malsor Gjonbalaj, Kosovare Dragusha Krasniqi,
Vjollca Cikaqi
Redaktore: Brunilda MENO
Korrektor: Beniamin Shurdhi
Paraqitja grafike dhe kopertina: Enkeleda REXHA
Shtypi: Shtypshkronja Pegi, Lundër, Tiranë
ISBN: 978-9951-786-62-1

© Botime Pegi sh.p.k, dega në Kosovë, gusht 2022
Të gjitha të drejtat për këtë botim në gjuhën shqipe janë tërësisht të zotëruara nga Botime Pegi shpk. Ndalohej çdo riprodhim, fotokopjim, përshtatje, shfrytëzim ose çdo formë tjetër qarkullimi tregtar, pjesërisht ose tërësisht, pa miratimin paraprak nga botuesi.

Botime Pegi: cel: +355 069 40 075 02;
e-mail: botimepegi@botimepegi.al; web: www.botimepegi.al
Spektori i shpërndarjes: cel: +355 069 20 267 73; 069 40 106 88;
e-mail: marketing@botimepegi.al
Shtypshkronja Pegi: cel: +355 069 40 075 01;
e-mail: shtypshkronjapegi@yahoo.com

PËRMBAJTJE

TEMA 1: Menaxhimi i emocioneve dhe reagimi në situata emergjente

1.1	Përfitimet prej lëvizjes dhe veprimtarisë fizike	6
1.2	Sjellja ime në raport me bashkëmoshatarët	8
1.3	Shkolla dhe mjedisi ku jetoj	10
1.4	Emocionet dhe menaxhimi i tyre	12
1.5	Reagimi në situata emergjente	14
1.6	Dhënia e ndihmës së parë	16
	Orë e lirë	17

TEMA 2: Zhvillimi i aftësive fizike dhe motorike

2.1	Zhvillimi i gjithanshëm dhe harmonik i trupit	20
2.2	Deformimet dhe dëmtimet që sjell pasiviteti	22
2.3	Atletika	24
2.4	Gjimnastika	26
2.5	Gjimnastika ritmike	28
2.6	Vallet popullore dhe kërcimi modern	30
	Orë e lirë	31

TEMA 3: Lojërat elementare dhe ato sportive

3.1	Lojërat elementare dhe rëndësia e tyre	34
3.2	Lojërat sportive dhe rëndësia e tyre	36
3.3	Loja e basketbollit	38
3.4	Loja e volejbollit	40
3.5	Loja e futbollit	42
3.6	Loja e hendbollit	44
	Orë e lirë	45

TEMA 4: Ushqimi dhe prejardhja e tij

4.1	Ushqehem shëndetshëm	48
4.2	Si të jem aktiv dhe i shëndetshëm	50
4.3	Rëndësia e vitaminave	52
4.4	Kripërat minerale	54
	Orë e lirë	55

TEMA 5: Kultivimi i kulturës së higjienës

5.1	Higjiena personale në shtëpi, shkollë dhe komunitet	58
5.2	Viruset dhe bakteret	60
5.3	Alergjitë dhe intoleranca ushqimore	62
	Orë e lirë	61

TEMA 6: Barnat dhe efektet e tyre pozitive

6.1	Barnat dhe shëndeti	66
6.2	Bimët mjekësore	68
6.3	Substancat që krijojnë varësi	70
6.4	A mund të luaj kur jam sëmurë?	72
	Orë e lirë	74

TEMA 7: Kujdesi për mjedisin ku luaj dhe jetoj

7.1	Përfitimet prej aktivitetit në natyrë	76
7.2	Planifikimi i një veprimtarie në natyrë	78
7.3	Ndikimi i mjedisit në aktivitetet fizike	80
	Orë e lirë	81

Mirëqenia e plotë fizike, psikike, emocionale dhe sociale

TEMA 1

Menaxhimi i emocioneve dhe reagimi në situata emergjente

Të gëzosh mirëqenie të plotë, do të thotë të jesh mirë si në anën fizike, psikologjike, emocionale, ashtu edhe në atë sociale. Mirëqenia jonë është e lidhur ngushtë me përfitimet që na jep aktiviteti fizik dhe lëvizja në përgjithësi. Prej lëvizjes, aktivitetit dhe sporteve përfitojmë shëndet të plotë, aftësi dhe cilësi që na ndihmojnë në jetën e përditshme.



Përfitimet prej lëvizjes dhe veprimtarisë fizike

Fjalë kyçe:

aktivitet fizik, shëndet fizik, shëndet mendor, energji, lëvizje trupore.



Aktivitet i rregullt për shëndetin fizik dhe emocional

Shëndet fizik do të thotë mirëqenie e trupit nga ana fizike, ku përfshihet sistemi skeletor muskulator, lëvizor. Një fëmijë është i fortë, kur ai ka një zhvillim pozitiv të peshës, lartësisë dhe funksioneve jetësore të trupit. Trupi i fortë dallohet nga drejtqëndrimi, shtylla kurrizore pa probleme, elasticiteti i muskujve, si dhe përgatitja e përgjithshme fizike.

Shëndet emocional do të thotë mirëqenie e trupit nga ana mendore dhe emocionale. Kur themi se një fëmijë është i gëzuar apo aktiv, kuptojmë se ai gëzon shëndet të mirë mendor dhe emocional.

Veprimtaria e rregullt fizike na siguron mirëqenie mendore dhe emocionale.

Ushtrimet, lojërat, lëvizjet dhe joga janë elemente të rëndësishme jo vetëm për shëndetin fizik, por edhe për shëndetin mendor dhe emocional.

Edhe personat me aftësi ndryshe gëzojnë të drejtën për t'u marrë me sport dhe me lojëra të ndryshme. Ata i njohin vlerat e padiskutueshme të këtyre veprimtarive dhe marrin pjesë në to, me qëllim që të jenë sa më aktivë dhe të përfshirë në shoqëri. Institucioni që ka për detyrë gjithëpërfshirjen e tyre është shkolla, e cila synon të përmbushë nevojat e ndryshme të të gjithë nxënësve. Në vijim do të njihemi me sistemet e trupit dhe përfitimet që marrin ato prej aktivitetit fizik të rregullt apo të vazhdueshëm.

Sistemet e trupit që përfitojnë nga aktiviteti fizik

Çdo lëvizje trupore që kërkon energji, quhet **aktivitet fizik**.

Të qenët aktiv përfshin jo vetëm veprimtaritë sportive, por edhe veprimtari të tjera të jetës së përditshme, që lidhen me familjen dhe komunitetin.

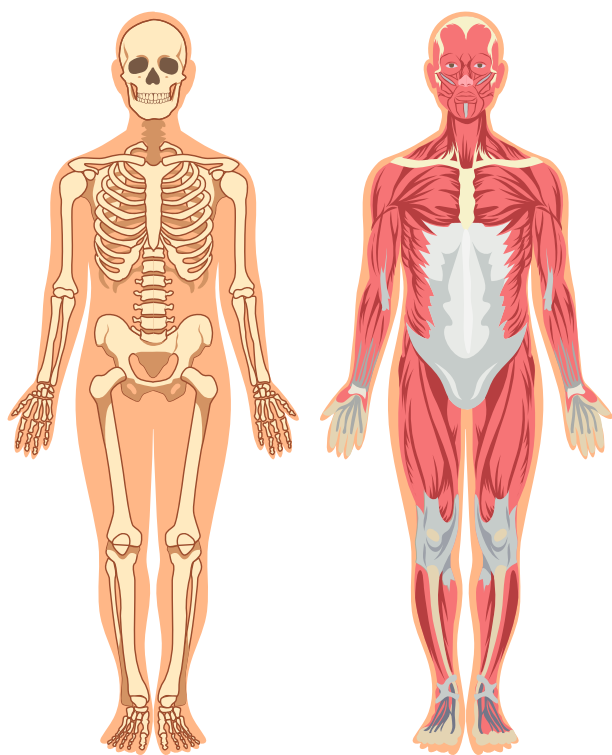
Sistemi kardiovaskular përbëhet nga zemra dhe enët e gjakut.

Aktiviteti i rregullt fizik përmirëson qarkullimin e gjakut, rrit vëllimin e zemrës dhe forcon muskulaturën e saj. Kjo bën që ajo të pompojë më shumë gjak të pasur me oksigjen dhe lëndë ushqyese në trup.



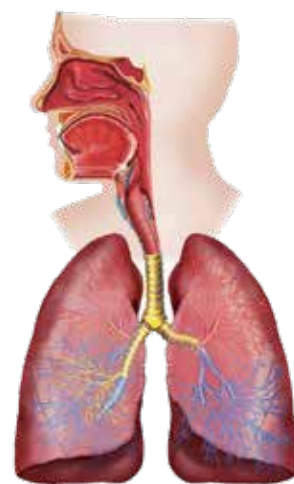
Sistemi i frymëmarrjes përfshin hundën, laringun, faringun, bronket dhe mushkëritë. Kafazi i krahavorit është mbrojtës i organit të mushkërisë.

Sistemi skeletor dhe muskulator, i cili përbëhet nga muskujt dhe skeleti, zhvillohet nëpërmjet lëvizjes dhe ushtrimit të vazhdueshëm. Lëvizja shton prodhimin e kalciumit në kocka, duke i bërë ato më të forta.



Sistemi nervor është një rrjet i ndërlikuar nervash e qelizash që përçojnë mesazhe në tru dhe anasjelltas.

Sistemi imunitar zhvillohet dhe forcohet nga veprimtaria fizike, e cila e bën trupin më të qëndrueshëm ndaj baktereve dhe sëmundjeve. Ajo ndihmon gjithashtu në cilësinë e gjumit, që është shumë i nevojshëm për t'u çlodhur e për të grumbulluar energjitë për të nesërmen.



Këshillë

Kryeni çdo ditë rreth 60 minuta aktivitet fizik, gjatë të cilit duhet të kombinoni veprime lëvizore me lojëra.

Provo veten

1. Çfarë kupton me *shëndet fizik*?
2. Ç'do të thotë *shëndet emocional*?
3. Trego disa përfitime që marrim prej aktivitetit fizik.



Veprimtari në klasë

1. Bëj një listë të veprimtarive fizike dhe sportive që kryen në orën e Edukatës fizike.
2. Diskuto me shokët dhe shoqet e klasës rreth sporteve që pëlqejnë më shumë, duke shpjeguar përse.

Fjalë kyçe:

rregulla, ligj, norma, shoqëri, sport, mosmarrëveshje, respekt.

Rregullat në shoqëri

Shoqëria njerëzore funksionon në bazë të rregullave dhe ligjeve, të cilat janë të detyrueshme për t'u zbatuar nga të gjithë, pa përjashtim.

Përveç këtyre, ekzistojnë edhe rregulla të pashkruara, siç janë zakonet ose traditat. Ndonëse rregulla të tilla nuk janë të detyrueshme me ligj, në situata të caktuara, shoqëria ndikon mbi anëtarët e saj që t'i zbatojnë.

Ligjet dhe rregullat mundësojnë zbatimin e detyrave dhe respektimin e të drejtave.

Rregullat në shkollë dhe në sport

Rregullorja e shkollës bazohet te mirësjellja, disiplina, qëllimet e përbashkëta: siguria dhe realizimi i mësimi. Për mbarëvajtjen e procesit mësimor, nxënësit dhe mësuesit duhet të zbatojnë me përpikëri çdo normë të rregullores.

Kështu, pjesëmarrja e nxënësve në orën e Edukatës fizike është e organizuar sipas rregullave të caktuara. Respektimi dhe zbatimi i tyre çojnë gjithmonë në arritjen e rezultateve të dëshiruara.

Konkurrenca dhe gara, mbi të cilat bazohet sporti, shpesh bëhen shkak për situata të ndryshme midis skuadrave kundërshtarë apo edhe vetë lojtarëve të së njëjtës skuadër. Ndonjëherë, të gjithë mërzhitemi kur humbasim pikë për shkak të një pakujdesie apo



gabimi gjatë lojës. Zemërohem edhe kur shohim një veprim të padrejtë apo lojë të pandershme. Megjithatë, në çdo rast duhet të ruajmë qetësinë dhe të kërkojmë nga të gjithë respektimin e rregullave të lojës.

Duhet të tregohemi të matur dhe të kujdesshëm, që mosmarrëveshjet të mos shndërrohen në konflikt të panevojshëm.



Bashkëmoshatarët ndikojnë në jetën tonë. Ndonjëherë, ky ndikim është negativ: për shembull, dikush mund të përpiqet të na bindë të lëmë orën e mësimit. Një tjetër kërkon t'i prishim lojën shokut ose shoqes. Ndonjë tjetër ngacmon qëllimisht lojtarin e skuadrës kundërshtare. Situatave të tilla duhet t'u shmangemi dhe të tregojmë vlerat tona më të mira. Në rast se nuk dimë si të veprojmë, duhet të kërkojmë ndihmën e mësuesit/es, psikologut/es së shkollës apo punonjësit/es social/e.



Këshilla

1. Nuk duhet të fajësoni pa shkak shokun ose shoqen.
2. Përpiquni të ruani qetësinë në çdo rast, edhe kur dëgjoni fjalë jo të mira.
3. Nëse i bëni të ditur tjetrit se jeni mërzitur për këtë apo atë shkak, do të arrini të mirëkuptoheni shumë shpejt.
4. Dëgjojeni shokun ose shoqen pa e ndërprerë. Respektoni mendimin e tij/saj dhe jepini mbështetjen tuaj sa herë që ka nevojë.

Provo veten



1. Përse janë të rëndësishme ligjet, rregullat apo normat?
2. Lexo rubrikën "Këshilla" dhe trego se cilat prej tyre zbaton.

Veprimtari në klasë

1. Cilat janë përgjegjësitë e tua në klasë? Po në skuadrën ku luan?
2. Hartoni së bashku me shokët dhe shoqet e klasës një rregullore për orën e Edukatës fizike, kur ajo zhvillohet në palestër dhe në terrenin sportiv.
3. Bëni një lojë, ku njëri nga ju do të luajë rolin e atij që humbi më shumë pikë gjatë ndeshjes së basketbollit dhe të tjerët reagojnë të mërzitur. Diskutoni rreth situatës dhe tregoni si duhet të silleni me shokun në këtë rast.

Fjalë kyçe:

miqësor, nevoja
të veçanta, pakica
kombëtare,
gjithëpërfshirje, barazi,
aktivitet, respektim,
ndihmë

Ç'kuptojmë me *gjithëpërfshirje*?

Të gjithë fëmijët, qofshin këta me aftësi ndryshe, të racave dhe besimeve të ndryshme, kanë të drejtë të arsimohen dhe të zhvillohen.

Ndodh që në shkollë dhe në komunitet të kemi shokë ose shoqe me aftësi ndryshe. Këta fëmijë kanë nevojë për mbështetje dhe

ngrohtësi, ndaj duhet t'i trajtojmë si gjithë të tjerët dhe të mirëkuptojmë çdo shqetësim që kanë. Para së gjithash, duhet të jemi miqtë e tyre më të mirë. Në këtë mënyrë, ata nuk do të ndihen kurrë vetëm dhe çdo problem të tyrin do ta ndajnë në mirëbesim me ne.

Një veprim i mirë, një fjalë e ngrohtë, na afron më shumë me njëri-tjetrin, sepse të gjithë kemi nevojë për dashuri. E rëndësishme është që në këtë rreth gjithëpërfshirës të respektojmë të drejtat e secilit dhe të përpiqemi të mos lëndojmë njeri.



Të drejtat e fëmijëve të pakicave dhe të atyre me aftësi ndryshe

Fëmijët kanë të drejtat e tyre, të cilat mbrohen nga ligjet përkatëse.

Koncepti i *gjithëpërfshirjes* bazohet në të drejtat e njeriut dhe nënkupton garantimin e të drejtave për fëmijët me aftësi ndryshe dhe të atyre të pakicave kombëtare, ashtu si gjithë fëmijët e tjerë.

Të drejtat dhe parimet janë të përcaktuara në dokumente ndërkombëtare. Ato janë hartuar njësoj për të gjithë, pa dallim race, gjinie, feje dhe aftësish.

Për fat të keq, në shoqërinë tonë dhe jo vetëm, fëmijët përballen me ngacmime ose fyerje nga grupmosha të ndryshme. Situata të tilla ndeshin edhe në internet, gjatë kohës që luajnë apo komunikojnë me njëri-tjetrin. Në disa raste, për shembull në veprimtari apo lojëra të ndryshme, disa fëmijë lihen mënjanë me pretekstin se nuk kanë aftësitë e duhura për të marrë pjesë. Kjo është një tjetër shkelje e të drejtave themelore të fëmijëve.

Çdo fëmijë vepron sipas mënyrës dhe mundësive të tij. Pikërisht për këtë duhet ta respektojmë.

16 nëntori është Dita Ndërkombëtare e Tolerancës. Ajo u vendos me Deklaratën e Kombeve të Bashkuara më 16 nëntor të vitit 1995, në Konferencën e Përgjithshme të UNESCO-s. Sipas kësaj deklarate: “Vetëm përmes tolerancës mund të sigurojmë harmoninë mes shoqërive dhe kulturave të ndryshme në çdo rajon të globit”.



Provo veten

1. Rendit disa nga të drejtat e fëmijëve që gëzon edhe ti.
2. Shpjego se çfarë kupton me *gjithëpërfshirje*.



Veprimtari në klasë

1. Lexo me vëmendje letrën e bashkëmoshatarit tënd dhe më pas përpiku t'i shkruash edhe ti. Tekstin e letrës që shkrove, lexoje në klasë.

Përsëritje!

Mua më quajnë Drin dhe jam 10 vjeç. Kam shumë dëshirë të notoj. Më pëlqen edhe të luaj me top. Në kompjuter punoj shpejt dhe vizatoj bukur.

Ke dëgjuar ndonjëherë për autizmin? Këtij spektri i përkas dhe unë. Të them të drejtën, nuk është se kjo më mërzit shumë. Kam vënë re se disa gjëra i bëj edhe më mirë se shokët e mi. Dhe kjo është një aftësi, apo jo? Përveç kësaj, që kur fillova klasën e parë, mësuesja nuk më la vetëm në bankë. Edhe në oborr, shokët më rrinin pranë dhe bashkë flisnim për shumë gjëra. Disa thonë “ja, ai djali autik”, dhe kjo nuk më pëlqen. Askush nga ne nuk ka të drejtë të etiketojë dikë. Sepse një fjalë e vetme është shumë pak për të përshkruar gjithë botën tonë.

Me dëshirën që të më shkruash edhe ti, po e mbyll këtë letër duke të uruar veç të mira dhe suksese në mësim!

*Miqësisht,
Drini*

Fjalë kyçe:

emocion, situatë,
ndryshime fiziologjike,
emocion pozitiv,
emocion negativ,
menaxhim, sport.

Disa njohuri për emocionet

Emocionet janë shumë të rëndësishme në jetën tonë. Në një situatë të caktuar, secili nga ne reagon sipas mënyrës së tij, kështu që edhe ndjesitë apo emocionet që përjetojmë janë të ndryshme. Zhvillimi ynë emocional përfshin përjetimin, njohjen, shprehjen dhe menaxhimin e emocioneve.

Emocionet shkaktojnë ndryshime fiziologjike. Kur frikësohemi nga diçka, bebëzat e syve zmadhohen, rritet qarkullimi i gjakut në muskuj, shtohet frymëmarrja e bashkë me të edhe rrahjet e zemrës. Shpeshherë ndiejmë të nxehtë në fytyrë, djersitje të duarve, dridhje të trupit etj. Të gjitha emocionet interpretohen nga truri, më saktë nga korja e tij.

Shumicën e emocioneve fillojmë t'i shfaqim që herët, në moshën 2-vjeçare.

Mendohet se njeriu është i aftë të kryejë rreth 7000 kombinime të muskujve të fytyrës.

**Si t'i menaxhojmë emocionet**

Gjendja emocionale është e lidhur ngushtë me mirëqenien e përgjithshme psikologjike, e cila përfshin ndjenjat, marrëdhëniet tona me të tjerët dhe aftësinë për të menaxhuar emocionet. Nëse përpiqemi t'i kontrollojmë emocionet, për shembull në një lojë volejboli, mundësitë për të fituar do të jenë shumë më të mëdha. Para ndeshjes duhet të rrimë të qetë dhe me besimin se gjithçka do të shkojë mirë. Bindja se jemi stërvitur sa duhet, duke mbajtur gjithmonë parasysh këshillat e trajnerit apo mësuesit/es, na mbush me emocione pozitive.

Gjatë lojës ndodhin edhe mosmarrëveshje. Një lëvizje e gabuar, një veprim i nxituar apo edhe një fjalë e rëndë mund të shkaktojë ndjesi negative. E rëndësishme është të kuptojmë se jemi thjesht në një lojë, ku duhet të respektohen rregullat. Nëse i

zbatojmë ato me përpikëri dhe respektojmë çdo lëvizje të skuadrës kundërshtare, vendimet e arbitrit, sportdashësit që na ndjekin, marrim veçse emocione pozitive. Mbi të gjitha është një lojë.



Disa këshilla për t'u ndier sa më mirë

Aktivizohuni në veprimtari fizike dhe sporte të ndryshme, si: basketbolli, futbollit, tenisi, volejboli, noti, patinazhi, ekskursionet, lojërat me pjesëtarët e familjes etj.

Shkruani një ditar me ndodhitë tuaja më të bukura.

Zbuloni te vetja ato anë që duhet të përmirësoni, sepse njohja e vetvetes është thelbi i zgjuarsisë. Kjo do t'ju bëjë të ndiheni edhe më mirë.

Në çdo situatë tregohuni të matur dhe mirëkuptojeni tjetrin. Duke vepruar në këtë mënyrë, do të gëzoni respektin dhe miqësinë e tij.

Provo veten



1. Përse themi se emocionet janë shumë të rëndësishme në jetën tonë?
2. Si mendon, gjatë një gare marrim më shumë emocione pozitive apo negative? Pse?
3. Si duhet të sillemi kur fitojmë? Po kur humbim?

Veprimtari në klasë

1. Luani në grupe dyshe. Njëri shfaq një emocion me anë të gjesteve (pa folur), tjetri e gjen përse është fjala. Për çdo emocion të gjetur saktë, fiton 1 pikë.

Fjalë kyçe:

mjedis, emergjenca civile, dëm, fatkeqësi natyrore.

Kur themi situatë emergjente, kemi të bëjmë me një rrethanë kritike, e cila lidhet ngushtë me mjedisin ku jetojmë.

Dimë se **mjedis** quhet tërësia e kushteve natyrore ku jeton dhe zhvillohet njeriu apo çdo qenie tjetër. Duke qenë i tillë, ai ndikon shumë në shëndetin dhe veprimtarinë tonë.

Mjedisi është në rrezik të përhershëm prej shkaqeve natyrore, siç janë: përmbytjet, shkarjet e tokës, thatësira, tërmetet, tornadot etj. Dëme të mëdha në mjedis shkakton edhe veprimtaria e njeriut. Të tilla janë: ndotja e ajrit, ndotja e ujit, grumbullimi i madh i mbetjeve, shpyllëzimi, zvogëlimi i hapësirave të gjelbra, peshkimi dhe gjuetia pa kriter etj. Të gjitha këto e shkatërrojnë mjedisin, madje ndikojnë negativisht edhe në klimë. Për pasojë, përballemi me **emergjenca civile**, të cilat janë situata kritike jo vetëm për jetën e qytetarëve, por edhe për vetë mjedisin.

Emergjencat shkaktohen nga **fatkeqësitë natyrore**, si tërmetet, përmbytjet, izolimi prej dëborës, rrëshqitjet e dheut, erërat e forta, epidemitë etj., si dhe nga fatkeqësi të tjera, ku përfshihen aksidentet rrugore, detare, ajrore, shpërthimet bërthamore, zjarret në fabrika, luftërat dhe çdo formë tjetër e dhunës masive.

Vendi ynë preket më së shumti nga fatkeqësitë natyrore gjeologjike (tërmete, rrëshqitje dheu, shkëmbinjsh), hidrometeorologjike (përmbytje prej reshjeve, thatësira, stuhi bore, stuhi ere) dhe biofizike (zjarre në pyje, epidemi).

Megjithatë, secili prej nesh zotëron aftësinë për t'u rimëkëmbur, për t'i bërë ballë çdo vështirësie a rreziku dhe për ta marrë veten sa më shpejt.



Reagimi ndaj situatave të tilla në shkollë

Për të përballuar një situatë emergjente në mjediset e shkollës, nevojiten njohuritë e duhura dhe aftësitë praktike. Në këtë mënyrë shmangen jo vetëm dëmtimet fizike, por edhe pasojat në shëndetin mendor dhe emocional.

Roli i shkollës në edukimin e fëmijëve për t'u përballur me rrethana kritike është thelbësor për mirëqenien e tyre. Përmes veprimtarive të ndryshme dhe situatave konkrete në klasë, mësimeve të ndihmojnë fëmijët të ndjekin hapat e duhur në çdo rast rreziku. Duke vepruar të gjithë së bashku dhe duke ndihmuar njëri-tjetrin, mund t'ia dalim mbanë.



Mbani mend!

Në rast nevoje, telefononi si më poshtë:

- Policia: 192
- Shërbimi zjarrfikës: 193
- Ndihma e shpejtë: 194
- Fatkeqësi natyrore: 112

Provo veten



1. Nga se shkaktohen situatat emergjente?
2. Përmend disa nga dëmet që i shkakton mjedisit veprimtaria njerëzore.
3. Cilat janë fatkeqësitë natyrore që prekin Kosovën?

Veprimtari në klasë

1. Me ndihmën e mësuesit/es, praktikoni hapat që duhet të ndiqni në rast tërmeti, zjarri ose përmytjeje.

Fjalë kyçe:

dëmtim, ndihmë e parë, operacione kërkim-shpëtimi, fashë sterile.

Pasojat emocionale dhe sociale nga situatat emergjente

Shpeshherë, fatkeqësitë natyrore apo aksidentet lënë pasoja të rënda në mirëqenien psikologjike dhe sociale të individëve të prekur. Ata mund të kalojnë momente ankthi ose stresi, të cilat lënë gjurmë të thella në kujtesë.

Në raste të tilla, krahas masave paraprake, si operacionet e kërkim-shpëtimit, kujdesi shëndetësor urgjent, strehimi, shpërndarja e ushqimit, gjetja e familjarëve, ndërmerren edhe veprimtari në ndihmë të të lënduarve. Një vëmendje e veçantë u kushtohet fëmijëve. Për t'u lehtësuar pasojat në shëndetin emocional, mësuesit, punonjësit socialë dhe psikologët e shkollës i përfshijnë ata në aktivitete dhe lojëra të ndryshme. Kjo i ndihmon të shkëputen sadopak nga përvoja e hidhur që kanë kaluar.

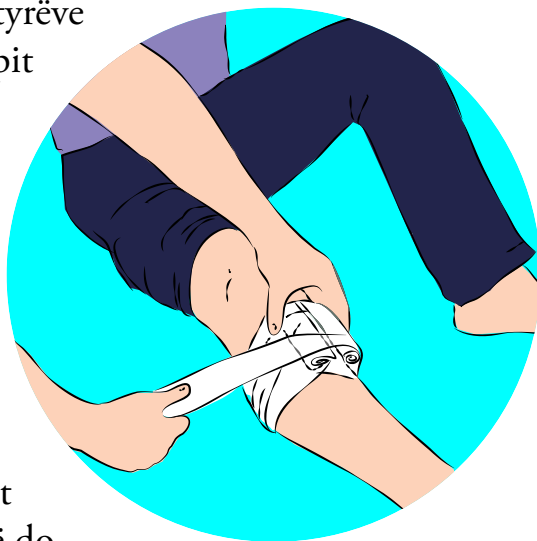
**Dëmtimet fizike dhe ndihma e parë**

Në situata emergjente, krahas vetes, duhet t'u kushtojmë vëmendje edhe personave që kemi përreth dhe të sigurohemi nëse janë mirë fizikisht dhe mendërisht.

Lëndimet mund të përfshijnë indet e buta (muskujt, ligamentet, tendinat), kockat, si dhe dëmtime të organeve të brendshme. Në raste zjarri, shkaktohen djegie, asfiksi, gjendje të fikëti etj. Gjatë përmbytjeve, shumë njerëz humbasin vetëdijen, pësojnë lëndime fizike etj.

Dëmtimet më të shpeshta janë thyerjet e gjymtyrëve (fyellit, kockës së kofshës, brinjëve, parakrahut, supit dhe gishtave), të cilat shoqërohen me mavijosje, ënjtje, dalje të nyellit nga foleja etj. Në rast ndrydhjeje, në zonën e dëmtuar vendosim akull, të cilin e mbështjellim me peshqir. (Kjo bëhet për të ulur ënjtjen.) E lëmë ashtu për rreth 20 minuta dhe e ndërrojmë sërish. Kështu vazhdojmë për gati dy orë. Pastaj e mbështjellim me një fashë elastike.

Në raste të rënda, siç janë thyerjet, lajmërohet ambulanca. Më pas, mjeku vendos për trajtimin që do të marrë personi i lënduar.



Këshilla

Në rastet e plagosjeve të lehta:

1. Pastroni me kujdes plagën me sapun dhe ujë të ngrohtë.
2. Nuk duhet të përdorni peroksid hidrogjeni ose jod direkt mbi plagë, se mund të dëmtojë indet.
3. Lyejeni plagën me antibiotik në trajtë kremi, për të zvogëluar rrezikun e infektimit dhe mbulojeni me fashë sterile.



Në rastet e djegieve të vogla:

Largojeni personin nga burimi i nxehtësisë dhe hiqjani me kujdes teshat. Hidhni ujë të ftohtë mbi plagë ose vendosni kompresë të ftohta derisa të lehtësohet dhimbja. (Në këtë rast, nuk duhet të përdorni akull.)

Kërkoni ndihmën e mjekut nëse vini re:

- ënjtje të tepruar;
- flluskë të mbushur me lëng në ngjyrë jeshile ose kafe;
- skuqje të lëkurës;
- acarim të plagës ose zonës pranë saj.

Provo veten



1. Çfarë pasojash emocionale shkakton një situatë emergjente?
2. Përmend disa nga dëmtimet fizike që mund të ndodhin në rast përmbytjeje.
3. A është e rëndësishme dhënia e ndihmës së parë? Pse?

Provojmë njohuritë dhe praktikohemi

1. Për secilën shprehje të fytyrës përshkruaj me 1 ose 2 fjali situatën ku je ndier kështu.













2. Shiko me vëmendje figurat dhe përshkruaj shkurtimisht veprimet që kryhen hap pas hapi.

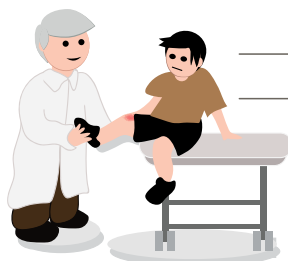












Zhvillimi i gjithanshëm dhe harmonik i trupit përmes aktiviteteve fizike dhe sportive

TEMA 2

Zhvillimi i aftësive fizike dhe motorike

Ecja, qëndrimi, shtytja, vrapimi dhe hedhja e objekteve (top, shishe, top tenisi, etj.), janë veprime lëvizore, që përfshijnë të gjithë muskujt e trupit. Zhvillimi i këtyre aftësive arrihet në mënyrë graduale, duke u stërvitur vazhdimisht me sporte si atletika dhe gjimnastika. Sporte të tilla dhe aktivitete të ndryshme fizike zhvillojnë gjithashtu aftësitë motorike, si përqendrimi, orientimi, durimi, vullneti për t'u përfshirë në frymën e garës. Po kështu, ato ndikojnë pozitivisht në aspektin emocional dhe psikologjik. Të tilla janë aktivitetet si vallet popullore dhe kërcimi modern, të cilat, krahas shkathtësive që zhvillojnë, janë shumë argëtuese.



Fjalë kyçe:

rritje dhe zhvillim fizik, muskuj, kocka, lëvizje.



Rritja dhe zhvillimi fizik

Rritja dhe zhvillimi lidhen ngushtë me shëndetin fizik, social dhe emocional.

Rritja është rezultat i një sërë procesesh biologjike. Ato nisin që në çastin kur lindim dhe sjellin vit pas viti ndryshime të peshës së trupit, lartësisë trupore, masës muskulore, si dhe zhvillimin e krahavorit. E rëndësishme është gjithashtu rritja e trupit në harmoni me përmasat e gjymtyrëve.

Vajzat kanë rritje të vrullshme, që fillon në moshën 8-10 vjeç, ndërsa te djemtë, rritja fillon në moshën 10-12 vjeç. Gjatë kësaj periudhe, të dyja gjinitë shtojnë në peshë rreth 5,5 kg. Vajzat e arrijnë lartësinë më të madhe të trupit rreth 17 vjeç, kurse djemtë rreth moshës 20-vjeçare.

Zhvillim fizik do të thotë përparim i të gjitha sistemeve të organizmit të njeriut, si: sistemi nervor qendror, i frymëmarrjes, i qarkullimit të gjakut etj.

Rol të rëndësishëm në rritjen dhe zhvillimin fizik luajnë:

- prejardhja gjenetike;
- kushtet e jetesës;
- klima dhe vendi ku rritemi;
- aktiviteti fizik;
- cilësia dhe sasia e ushqimit

Dobitë e aktivitetit fizik në rritjen dhe zhvillimin tonë

Ushtrimet fizike dhe sporti na ndihmojnë të zhvillojmë disa cilësi shumë të rëndësishme të trupit, siç janë: qëndrueshmëria, elasticiteti, forca dhe shpejtësia. Mbi të gjitha, angazhimi në çdo lloj aktiviteti fizik na forcon kockat, zhvillon muskujt dhe nyjat.

Pa muskujt e mëdhenj dhe të vegjël që mbështjellin skeletin tonë, s'mund të ecim apo të kryejmë lëvizjet jetësore.



Trupi ynë është skelet me muskuj që ecën.



Ushtrimet e ndryshme fizike i ndihmojnë muskujt të ruajnë gjatësinë e tyre dhe nyjat të lëvizin lirisht. Muskujt e fortë sigurojnë një trup të drejtë dhe të bukur. Në këtë fazë moshe që jemi, është shumë e rëndësishme të kultivojmë qëndrimin e rregull të trupit.

Sporti dhe ushtrimet fizike forcojnë edhe zemrën, pasi shtojnë sasinë e oksigjenit në gjak. Për pasojë, zemra pompon gjak të pasur me oksigjen dhe lëndë ushqyese.

Lëvizja në përgjithësi luan rol të rëndësishëm në rritjen dhe zhvillimin fizik, sepse rrit imunitetin, frymëshkëmbimin dhe aftësinë e të menduarit.

Figurat e mëposhtme tregojnë disa nga aktivitetet fizike dhe sportet që mund të zhvillojmë gjatë javës.



Provo veten

1. Ç'kupton me zhvillim fizik?
2. Emërto aktivitetet fizike dhe sportet që janë paraqitur në figurën e mësipërme. Shpjego rëndësinë që kanë për shëndetin tonë.



2.2

Deformimet dhe dëmtimet që sjell pasiviteti

Fjalë kyçe:

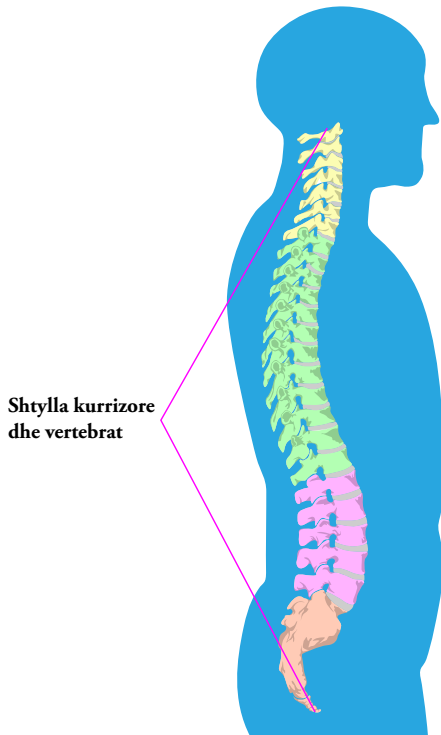
shtyllë kurrizore, baraspeshë, qëndrim i gabuar, deformim.

Ndërtimi i shtyllës kurrizore

Shtylla kurrizore ka formën e shkronjës S, e cila ndihmon për të shmangur ose dobësuar forcën e goditjeve gjatë ecjes, vrapimit dhe kërcimeve. Ajo bën lëvizje para-prapa, majtas-djathtas dhe rrotulluese.

Boshti kurrizor (shtylla kurrizore) përbëhet nga disa kocka në formë të parregullt, të cilat quhen unaza ose vertebra.

Shtylla kurrizore e fëmijëve ka 33-34 vertebra. Duke u rritur, vertebra e poshtme ngjiten ose bashkohen me njëra-tjetrën. Shtylla kurrizore e një të rrituri ka 26 unaza. Ndërmjet tyre ka petëza kërcore, të cilat i japin elasticitet boshtit kurrizor. Çdo unazë ka në mes një vrimë të madhe, në të cilën kalon palca kurrizore. Palca kurrizore është e mbrojtur nga trupat vertebrorë, të cilët rrethohen nga ligamentet, muskujt dhe membranat kurrizore.



Shtylla kurrizore dhe vertebra

Përsëhendeteni diellin kur ngriheni në mëngjes. Ai do t'ju japë energji dhe, duke kryer këto ushtrime, do ta nisni ditën mbarë.



Dëmtimet që pëson shtylla kurrizore

Qëndrimi i rregullt nënkupton aftësinë e trupit për të qëndruar drejt, për të ecur, për të ndenjtur ulur dhe shtrirë, duke ruajtur kështu një baraspeshë ose ekuilibër të muskujve. Kur kjo baraspeshë priset, shtylla kurrizore pëson deformime, të cilat mund të jenë të rrezikshme për shëndetin. Dëmtime të tilla pengojnë kryerjen e aktiviteteve të përditshme dhe shkaktojnë dhimbje.

Kur fëmijët ankohen nga dhimbjet e mesit apo të shpinës, këshillohet vizitë te mjeku ortoped. Deformimet apo dëmtimet e shtyllës kurrizore korrigjohen nëpërmjet ushtrimeve fizike, qëndrimit drejt në bankë, notit etj.

Këshilla

- Kryeni aktivitete fizik të rregullt dhe konsumoni ushqim të shëndetshëm.
- Ushtrimet e përkulshmërisë janë shumë të nevojshme për shëndetin e shtyllës kurrizore.
- Merrni pjesë në lojëra dhe veprimtari që bazohen në lëvizje.
- Merruni me joga, sepse është sporti që zhvillon dhe ruan më së miri elasticitetin.
- Kërkoni ndihmën e mjekut përkatës, në rast se keni probleme me shtyllën kurrizore.

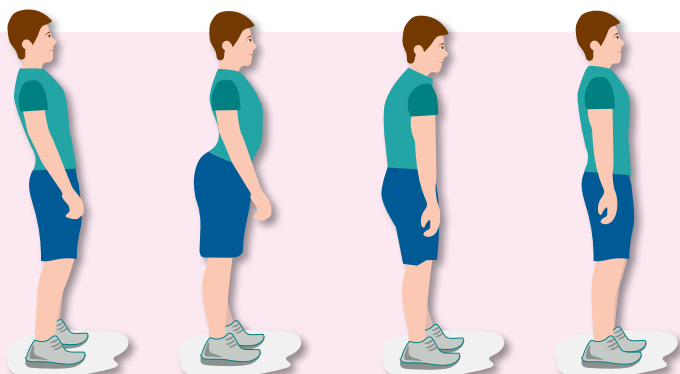
Provo veten



1. Nga se shkaktohen deformimet e shtyllës kurrizore?
2. Përse shërbejnë petëzat kërcore?

Veprimtari në klasë

1. Zgjidh figurën që paraqet qëndrimin e duhur. Provo të mbash të njëjtin qëndrim.
2. Praktiko mbajtjen e çantës së shkollës, duke treguar qëndrimin korrekt dhe atë të gabuar.



Fjalë kyçe:

vrapim, hedhje, kërcim
së larti, kërcim së gjati.

Atletika i ka fillesat në Greqinë e lashtë, ku figura e atletit shihej me admirim dhe respekt. Atletika përfshin ushtrime nga më të ndryshmet, të cilat kërkojnë shkathtësi dhe forcë fizike. Ajo ndikon në zhvillimin e shumë cilësive fizike dhe aftësive, si: qëndrueshmëria, shpejtësia, përqendrimi, orientimi,

koordinimi dhe elasticiteti.

Bazat e atletikës janë lëvizjet e natyrshme të njeriut, si: ecja, vrapimi, kërcimi, hedhja.

Atletika përfshin: a. vrapimet; b. kërcimet; c. hedhjet.

E para është mësimi i ecjes. Ju mund të ecni në mënyra të ndryshme, si ushtar, si gjimnast, si atlet, me pjesë të ndryshme të këmbës etj.

Ecja sportive është garë, që ka si rregull kontaktin e vazhdueshëm të këmbëve me tokën.

Vrapimet përfshijnë: vrapime të shpejtësisë, të qëndrueshmërisë, vrapimin me pengesa dhe vrapimin stafetë.

Vrapime të shpejtësisë (100 m; 200 m; 400 m). Qëllimi i këtyre garave është përshkimi i distancës në një kohë sa më të shkurtër. Gjatë vrapimit, pjesa e përparme e shputës së këmbës duhet të jetë sa më pak në kontakt me tokën. Duart mbahen lirshëm dhe lëvizin sipas ritmit të vrapimit. Trupi duhet të jetë paksa i përkulur, sepse





ndikon te shpejtësia e hapave. Në vrapimet e shpejtësisë, nisja bëhet nga starti i ulët, ku këmba më e fortë vendoset para. Këmba tjetër vendoset e përkulur në gju, në një vijë me shputën e këmbës së parë. Duart mbështeten mbi mollëzat e gishtave në tokë. *Vrapime të qëndrueshmërisë* (800 m; 1500 m etj.) Për zhvillimin e garave të tilla, nevojitet më shumë kohë, për shkak të distancave të gjata që duhet të përshkohen. E rëndësishme është që gjatë vrapimit të koordinohen lëvizjet e krahëve me të këmbëve.

Kërcimet ndahen në dy grupe: *kërcim së larti* dhe *kërcim së gjati (në largësi)*. Të dyja llojet e kërcimit kërkojnë bashkërendim të lëvizjeve dhe cilësi fizike, si përkulshmëri, shpejtësi, rrahje të fortë (përplasje të këmbëve në pedanë), kërcyeshmëri. Zhvillimi i garës së kërcimit përfshin katër faza: vrulli, rrahja, fluturimi, rënia.

Hedhjet janë gara më vete dhe përfshijnë hedhjen e shtizës, diskut, gjyles dhe çekiçit. Krahas forcës, këto kërkojnë vullnet, aftësi të mira orientuese dhe përqendrim. Sportistët ushtrohen shumë për të arritur rezultate të larta në këto lloje garash. Shembulli më i denjë i përfaqësimit të atletikës janë Lojërat Olimpike, që zhvillohen një herë në katër vjet, me pjesëmarrjen e sportistëve më të mirë nga vende të ndryshme të botës. Në gara të tilla marrin pjesë edhe personat me nevoja të veçanta, të cilët e përfaqësojnë denjësisht këtë kategori në Lojërat Olimpike Speciale dhe Paraolimpike.



Provo veten

1. Shpjego rëndësinë e disiplinës së atletikës.
2. Cilat janë garat që përfshin atletika?



Veprimtari në klasë

1. Praktikoni kërcimin me dy këmbët nga vendi dhe rënien mbi një dyshek apo grope rëre.
2. Harto me shokun apo shoqen e bankës një listë me lojërat atletike që do të zhvillosh gjatë javës, pas mësimit.

2.4

Gjimnastika

Fjalë kyçe:

gjimnastikë, kapërdimje para-prapa, vertikale mbi shpatulla, vertikale mbi kokë e duar, urë, sparkatë, balancë.



Gjimnastika përfshin një tërësi ushtrimesh të lira ose në vegla, të nevojshme për kalitjen e trupit dhe zhvillimin e tij në mënyrë të gjithanshme. Ashtu si atletika, edhe gjimnastika është sport i hershëm. Element karakteristik i saj është kombinimi i ushtrimeve.

Në përgjithësi, garohet në tri disiplina të gjimnastikës: *artistike, ritmike, akrobatike*. Zakonisht, gjimnastika artistike quhet thjesht *gjimnastikë*.

Jo më pak e njohur është edhe *gjimnastika për të gjithë*. Kjo lloj gjimnastike rrit mirëqenien fizike, mendore dhe sociale, e mban trupin fizikisht aktiv dhe në formë.

Jo të gjithë i kanë mundësitë fizike të merren me gjimnastikë, megjithatë, disa ushtrime është mirë t'i kryejmë përditë. Nëpërmjet tyre zhvillojmë cilësi të rëndësishme fizike, si: ekuilibri, përkulshmëria, zhvillimi i muskujve. Gjithashtu, përfitojmë vetëbesim dhe vlera sociale. Mbi të gjitha, ushtrimet na ndihmojnë të kemi një trup të shëndetshëm.

Gjimnastika është sport olimpik, ku meshkujt garojnë në 6 gara, ndërsa femrat në 4 gara. Shih tabelën.

Meshkuj	Femra
1. Ushtrime të lira	1. Ushtrime të lira
2. Ushtrime në hekur gjimnastikor	2. Ushtrime në tra ekuilibri
3. Ushtrime në paralele	3. Ushtrime në paralele të shkallëzuara
4. Ushtrime në kalë me doreza	4. Kërcim kali
5. Kërcim kali	
6. Ushtrime në unaza	

Disa njohuri për ushtrimet gjimnastikore

Elementet gjimnastikore janë të shumta, por ne do të njihemi me disa prej tyre.

Kapërdimje para-prapa, që është elementi bazë i akrobasisë, kryhet nga vendi, pa kërcim dhe me kërcim. Trupi duhet të jetë sa më i mbledhur, duart të mbështetura në tokë me distancë nga njëra-tjetra sa gjerësia e shpatullave dhe koka e futur mes duarve.

Balanca është pozicion mbi njërën këmbë, tjetra qëndron prapa e mbledhur ose e shtrirë; ose e mbështetur te gjuri i këmbës tjetër.

Sparkata është pozicion ulur, me këmbët të hapura sa më shumë të jetë e mundur, të mbështetura në tokë përgjatë gjithë sipërfaqes së tyre. Ajo kryhet me secilën këmbë, me qëndrim anësor.

Në gjimnastikë, qëndrimi me dy këmbët e hapura anash, horizontal, quhet *ballore*.

Vertikalja mbi shpatulla është elementi fillestar i llojeve të ndryshme të vertikaleve. Në këtë rast, trupi qëndron pingul me tokën, mbështetur mbi kokë, qafë dhe shpatulla, me duart e vendosura në bel. Qëndrimi duhet të jetë sa më i drejtë.

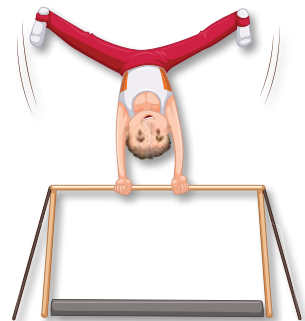
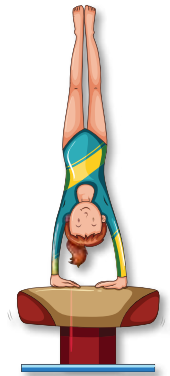
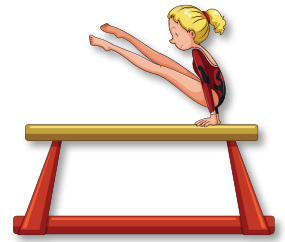
Vertikalja mbi kokë e duar është element statik i thjeshtë, veçse duhet teknikë e rregullt që të shmangen dëmtimet.

Rënia në urë prapa apo thjesht *ura*, zhvillon elasticitetin e trupit. Për ta mësuar, fillimisht praktikohet ushtrimi “peshku”.

Paralelja, trau i ekuilibrit, hekuri, kaluçi, kali, kali me doreza, unazat, janë vegla gjimnastikore. Këto quhen *rekuizita gjimnastikore*.

Ushtrimet në rekuizita fillojnë nga më të thjeshtat, që janë edhe baza e ecurisë së kësaj disipline.

Të gjithë përfitojmë nga gjimnastika.



Provo veten

1. Cilat janë llojet më të njohura të gjimnastikës?
2. Shpjego rëndësinë që ka gjimnastika për mirëqenien fizike dhe emocionale të njeriut.



Fjalë kyçe:

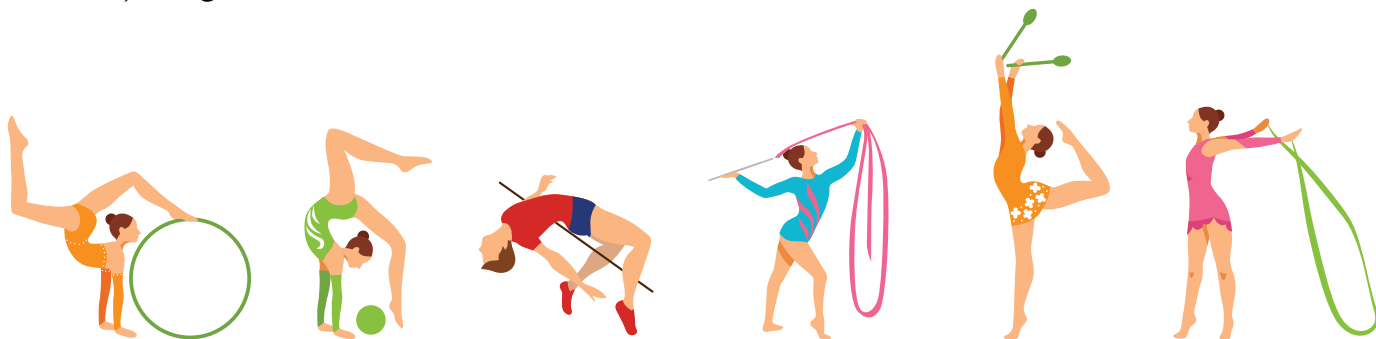
rekuizitë, ecje, vrapim,
kërcim, rrotullim,
rreth, fjongo, top,
birila, litar.

Gjimnastika ritmike përfshin ushtrime me mjete, si: fjongo, r Rathë, birila, top, litar. Ajo është një ndërthurje e vallëzimit, baletit dhe gjimnastikës me ushtrime që kryhen në tapet, sipas ritmit të muzikës.

Kjo lloj gjimnastike zhvillon elasticitetin, koordinimin, saktësinë e lëvizjeve dhe elegancën. Gjimnasti/ja kryen ecje, kërcime, hedhje, rrotullime, hapa e lëvizje me gjymtyrët dhe me gjithë trupin. Këto ushtrime mund të praktikohen me dhe pa mjete gjimnastikore, nga të dyja gjinitë. Më poshtë do të njihemi me disa prej tyre.

Gjatë ushtrimeve pa rekuizita kryhen lëvizje në mënyra nga më të ndryshmet.

Të tilla janë *vrapimet* në majë të gishtave, me krahët në pozicione të ndryshme, me hapa të njëpasnjëshëm në formë V-je, me dy goditje ritmi, me 4 goditje ritmi etj.; po kështu, edhe *kërcimet* sa me njërën këmbë me tjetrën, me duart në mes, lart, anash, apo *rrotullimet* në drejtim të akrepave të orës dhe në të kundërt, të cilat kryhen në majë të gishtave.



Një pjesë e ushtrimeve gjimnastikore kryhen me litar rreth, top dhe birila.

Litari është i përbërë prej materiali sintetik dhe në përshtatje me shtatlartësinë e gjimnastes. Përmes lëvizjeve, ajo krijon figura të larmishme, hedh dhe kap litarin, kërcen me litarin e përkulur etj.

Rrethi hidhet, rrotullohet, kalohet në pozicione të ndryshme duke krijuar larmi figurash e lëvizjesh.

Topi është material gome dhe gjatë ushtrimeve me të, gjimnazistja kryen pirueta, ekuilibron lëvizjet etj.

Fjongoja përdoret për të kryer lëvizje dhe figura gjimnastikore. Ngjyrat e ndryshme të saj dhe muzika u japin hijeshi ushtrimeve të tilla.

Birilat hidhen nga njëra anë në tjetrën, para, lart, kapen me pjesë të ndryshme të trupit etj.

Shkopi është mjet gjimnastikor që përdoret nga të dyja gjinitë. Fillimisht mësohet mbajtja e shkopit me të dyja duart në dy skajet e tij. Më pas, kryhen ushtrime të ndryshme, si: palosje, rrotullime, kërcime (ulur, shtrirë, më këmbë). Ushtrimet mund të realizohen vetëm ose në bashkëpunim me dikë tjetër.



Në Lojërat Olimpike, në gjimnastikën ritmike garojnë vetëm vajzat. Gjithashtu, marrin pjesë edhe njerëzit me aftësi ndryshe, si dhe individët me nevoja të veçanta. Ata kanë garat e tyre në Lojërat Olimpike Speciale dhe Paralimpike.



Provo veten

1. Çfarë është *gjimnastika ritmike*?
2. Përshkruaj disa nga ushtrimet që kryhen pa mjete gjimnastikore.



Veprimtari në klasë

1. Ushtroni për realizimin e ushtrimeve me dhe pa rekuizita
2. Me ndihmën e mësuesit/es, kryeni disa lëvizje të thjeshta me top.

2.6

Vallet popullore dhe kërcimi modern

Fjalë kyçe:

valle popullore,
trashëgimi kulturore,
kërcim modern,
edukim vlerash.

Lojërat popullore, vallet dhe shfaqjet tradicionale përbëjnë një pasuri të çmuar të kulturës së një kombi. Krahas argëtimit dhe çlodhjes, ato shërbejnë për zhvillimin e cilësive fizike, si: forca, qëndrueshmëria, shkathtësia, shpejtësia, kërcyeshmëria. Në bazë të lëvizjeve dhe asaj që shprehin, vallet ndahen në: *valle lirike* dhe *valle epike*. Vallet lirike shprehin ndjenja dhe përjetime mbi dukuri të ndryshme shoqërore. Ato zënë një vend të rëndësishëm në folklorin koreografik shqiptar. Të tilla janë *Vallja e Tropojës*, *Nusja jone arbërore* etj. Një ndër vallet lirike më të njohura në Kosovë është *Vallja e Shotës*. Ajo dallohet për gjallërinë dhe atmosferën festive që krijon.

Vallja luhet në disa variante: dy gra a vajza, një grua e një burrë (ose edhe dy çifte), dy burra. Për shkak të frymës lirike që e përshkon, këtë valle e hasim në mjaft aktivitete festive, kryesisht gjatë dasmave. Elemente të veçanta të saj janë veshjet dhe lëvizjet e valltarëve. Po ashtu edhe muzika, e cila i përshtatet llojit të valles.



Vallet epike luhen kryesisht nga burrat dhe karakterizohen nga forca, trimëria, karakteri luftarak, vendosmëria. Disa prej tyre janë: *Loja me jatagan*, *Valle dyluftimi*, *Kërcim burrash* etj. E veçanta e këtyre valleve është se kërcohen mbi bazën e dyhapëshit, trehapëshit dhe katërhapëshit. Valltarët interpretojnë: a) në rreth të mbyllur; b) në gjysmë rrethi; c) në dy vija përballë njëra-tjetrës.



Kërcimi modern

Kërcimi modern ndihmon në drejtim të mirëqenies fizike, si dhe në zhvillimin e koordinimit të lëvizjeve. Lëvizjet sipas ritmit muzikor lidhen jo vetëm me botën e emocioneve, por edhe me aftësinë për të ndërvepruar. Për këtë arsye, kërcimi modern luan rol të rëndësishëm në jetën e fëmijëve dhe adoleshentëve. Përmes tij zhvillojnë jo vetëm cilësitë fizike, por rritin vetëbesimin, harmoninë me njëri-tjetrin dhe, mbi të gjitha, argëtohen.



Në thelb, kërcimi modern është një ndërthurje e shumë zhanreve muzikore. Në mbarë botën, ai prezantohet si *hip-hop*, *jazz*, *salsa*, *pop*, *dance*, *techno*, *house*, *dance rock* etj.

Kërcimi hip-hop karakterizohet nga lëvizje ritmike, të cilat ndihmojnë në zhvillimin e shkathtësive. Ato shërbejnë gjithashtu për të transmetuar ndjenja dhe emocione që marrin shtysë nga jeta e përditshme.

Provo veten

1. Sa lloje vallesh popullore kemi?
2. Çfarë kupton me *kërcim modern*?
3. Shpjego rëndësinë që kanë vallet popullore dhe kërcimi modern në mirëqenien fizike.



Veprimtari në klasë

1. Rendit disa valle popullore të vendit tonë.
2. Kërceni së bashku me mësuesin/en *Vallen e Kosovës*

Provojmë njohuritë dhe praktikohemi

1. Ndahuni në grupe dhe luani lojërat që shikoni në figurë.



2. Përpiqu të praktikosh secilin nga veprimet/ecjet e paraqitura në figurë.



Zhvillimi i gjithanshëm dhe harmonik i trupit përmes aktiviteteve fizike dhe sportive

TEMA 3

Lojërat elementare dhe lojërat sportive

Lojërat elementare janë kombinime të vrapimeve, kërcimeve, hedhjeve, rrotullimeve, zhvendosjeve, zvarritjeve. Përgjithësisht, ato zhvillojnë cilësi fizike, si: forca, qëndrueshmëria, shkathtësia, shpejtësia, kërcyeshmëria, shprehitë lëvizore. Ndikim pozitiv kanë edhe në aspektin psikologjik, pasi përveç argëtimit, ndihmojnë edhe në çlirimin e emocioneve.

Përmes lojërave elementare dhe sportive të thjeshta, zhvillohen aftësi të tilla, si: vullneti, zbatimi i rregullave, vetëvlerësimi dhe respekti për të tjerët, të qenët social etj.



3.1

Lojërat elementare dhe rëndësia e tyre

Fjalë kyçe:

lojë, argëtim, emocion,
rregulla, lojëra
lëvizore.

Lojërat janë të rëndësishme, sepse krahas argëtimit dhe emocioneve që marrim prej tyre, janë edhe edukuese. Ndër lojërat veçojmë ato lëvizore, të cilat kanë si veçori kombinimin e lëvizjeve të trupit me aftësitë logjike dhe përqendrimin.

Në këtë mënyrë, lojërat na ndihmojnë jo vetëm për shëndetin fizik, por edhe për atë mendor dhe emocional. Kjo tregon lidhjen e ngushtë të aktivitetit fizik me mendjen dhe trupin.

Lojërat lëvizore janë trashëguar brez pas brezi, ndaj bartin edhe elemente historike e kulturore.

Ato janë të dobishme për të gjitha moshat, por më së shumti për fëmijët. Nëpërmjet këtyre lojërave, ata zhvillojnë cilësi fizike dhe sociale, por kultivojnë edhe vlera edukuese, si: vullneti, matura, respekti për shokun/shoqen, për rregullat e lojës etj.

Lojërat lëvizore janë kombinime veprimesh, që zakonisht kryhen me vegla gjimnastikore dhe sportive. Ato zhvillojnë aftësitë lëvizore dhe shkathtësitë bazë, si dhe edukojnë përqendrimin, reagimin e shpejtë, orientimin, aftësinë njohëse, këmbënguljen etj.



Mbi të gjitha, lojërat edukojnë zbatimin e rregullave dhe respektimin e bashkëpunimit. Disa nga lojërat popullore lëvizore janë: *Ne jemi shqiponja*, *Kala dibrance*, *Rrëmbimi i shamisë*, *Kukafshehthi*, *Mundja e krahut*, *Letra në postë*, *Dhelpira e çalë*, *Tërheqje litari etj.* Këto janë lojëra shumë argëtuese e të njohura nga ju në klasat paraardhëse, por ju mund t'i luani ato përsëri, por në mënyrë kreative. Lojërat luhen në çdo moshë.



Loja “Letra në postë”

Lojtarët ulen së bashku në formë rrethi. Njëri prej tyre (postieri) ngrihet dhe vrapon përqark. Teksa vrapon, ai hedh një fletë letre mbi shpinën e dikujt që është ulur. Ky ngrihet dhe vrapon ta kapë postierin, për t'i dhënë letrën që i ra.



Provo veten

1. Cilat janë cilësitë fizike që zhvillojmë përmes lojërave lëvizore?
2. Përshtatja shkurtimisht lojën që të pëlqen më shumë. Shpjego përse të pëlqen kjo lojë.



Veprimtari në klasë

1. Zhvilloni bashkë me shokët dhe shoqet lojën “Kukafshehthi”.
2. Ndahuni në grupe me nga 4 vetë. Përpikuni të krijoni një lojë që të ketë 2-3 elemente të një loje të njohur.

3.2

Lojërat sportive dhe rëndësia e tyre

Fjalë kyçe:

lojëra sportive,
edukim, aftësi fizike,
aftësi motorike.

Sportet janë veprimtari që karakterizohen nga fryma e garës. Konkurrimi në to realizohet duke u bazuar në një rregullore dhe teknikë të veçantë. Nëpërmjet stërvitjes sistematike dhe pjesëmarrjes në gara, sportistët arrijnë rezultate të larta, madje thyejnë dhe rekorde.

Sportet zhvillohen në terrene të ndryshme: në tokë, në ujë, në borë dhe në akull. Ndër mjetet kryesore me të cilat realizohen disa nga llojet e sporteve, përmendim: topin, rrjetën, raketat, skitë, patinat, shtanga etj. Lojtarët luajnë në grup ose në mënyrë individuale.

Në sportet individuale bëjnë pjesë gjimnastika, atletika, noti, peshëngritja, skitë, çiklizmi, patinazhi, xhudo, noti, kung fu etj. Në këto sporte, përveç cilësive fizike dhe aftësive motorike, lojtarët zhvillojnë edhe vlera morale, si: vullnetin, përgjegjësinë, shpirtin e garës, aftësinë udhëheqëse, përqendrimin dhe respektin për zbatimin e rregullave. Në gara të tilla është e rëndësishme që lojtarët të paraqiten sa më denjësisht, sepse mirësjellja, thjeshtësia për arritjen e fitores apo pranimit i humbjes me dinjitet tregojnë vlerat e qytetarit të ardhshëm.



Në sportet kolektive bëjnë pjesë volejboli, basketboli, futboli, hendbolli, hokej në akull etj. Sporte të tilla luajnë rol të rëndësishëm në zhvillimin e karakterit dhe personalitetit të individit. Kur luhet në skuadër, rëndësi parësore merr loja dhe suksesi i saj. Askush nuk vlen më shumë se skuadra, kështu që edhe fitorja i përket asaj.

Në sportet si tenisi, mundja, boksi etj., gara bëhet dyshe, kështu që përqendrimi është edhe më i madh. Lojtarët vihen përballë njëri-tjetrit duke shfrytëzuar të gjitha kapacitetet që kanë.

Sportet në përgjithësi luajnë rol thelbësor në edukimin tonë, sepse nëpërmjet tyre kultivojmë vlera, si: mirësjellja, maturia, respekti dhe miqësia, fryma e bashkëpunimit, njohja dhe zbatimi i rregullave etj. Përmes sporteve zhvillojmë edhe cilësitë fizike, si: mbajtja e ekuilibrit, elasticiteti, shpejtësia, shkathtësia, qëndrueshmëria, forca, orientimi, bashkërendimi lëvizor.



Në vendin tonë zhvillohen shumë sporte. Sportistët kosovarë, në disa sporte si xhudo, mundje, karate, boks, ski etj. kanë arritur nivele të larta ballkanike, evropiane, botërore dhe olimpike, duke marrë tituj dhe thyer rekorde. Ne krenohemi me sportistë si Majlinda Kelmendi, Distria Krasniqi, Nora Gjakova, Akil Gjakova, Albin Tahiri, Loriana Kuka, Muhamet Ramadani e shumë të tjerë.

Provo veten



1. Listo llojet e sporteve duke u bazuar në terrenin ku zhvillohen dhe mjetet që përdoren në çdo rast.
2. Trego cilësitë fizike që zhvillojnë sportet.

Veprimtari në klasë

1. Diskuto rreth sportit që të pëlqen më shumë.
2. A e ke përfaqësuar ndonjëherë shkollën në ndonjë veprimtari sportive? Nëse po, përshkruaj emocionet që ke ndier.

Fjalë kyçe:

fushë, kosh, mbajtje
e topit, driblim,
pasim, gjuajtje.

Basketbolli është një ndër sportet kolektive më të njohura. Interesimi dhe dëshira e fëmijëve për t'u marrë me këtë sport rriten dita-ditës. Nëpërmjet tij jo vetëm argëtohen, por mbajnë trupin të shëndetshëm, zhvillojnë cilësi fizike, krijojnë raporte të mira me bashkëmoshatarët, njohin sportistë nga vende të ndryshme etj.

Si çdo sport tjetër, edhe basketbolli ka rregullat e veta, në bazë të së cilave zhvillohet loja. Më poshtë jepen disa rregulla dhe teknika elementare për nxënësit.

Loja

Basketbolli zhvillohet mes dy skuadrave me nga 12 lojtarë secila, ku 5 prej tyre janë aktivë në lojë, ndërsa 7 qëndrojnë në stolin e rezervave. Qëllimi i secilës skuadër është të shënojë sa më shumë pikë duke hedhur topin në koshin e skuadrës tjetër dhe njëkohësisht ta pengojë atë të shënojë pikë në koshin e saj. Skuadra me më shumë pikë në fund të lojës, fiton ndeshjen. Loja zhvillohet me 4 periudha, secila prej tyre zgjat 10 minuta.

Fusha e lojës është një sipërfaqe e rrafshët dhe e fortë, me përmasa 28 m e gjatë dhe 15 m e gjerë, e cila ndahet në dy pjesë të barabarta.

Elementet teknike kryesore janë:

a. Lëvizjet në fushë (qëndrimi, spostimet, kërcimet); b. Mbajtja, kapja dhe pasimi i topit (me një ose dy duar, në vend apo në lëvizje, apo me kërcim); c. Driblimi; d. Gjuajtja në kosh (kryhet me një apo dy duar nga vendi, në lëvizje e me kërcim). Në basketboll përdoren dy lloje qëndrimesh:

Qëndrimi paralel është shumë i rëndësishëm, sepse përdoret vazhdimisht në situata të ndryshme të lojës, sidomos në fazën e mbrojtjes.

Qëndrimi diagonal karakterizohet nga vendosja e shputave anash, njëra më përpara se tjetra. Ky lloj qëndrimi përdoret edhe gjatë mbajtjes së topit me të dyja duart.



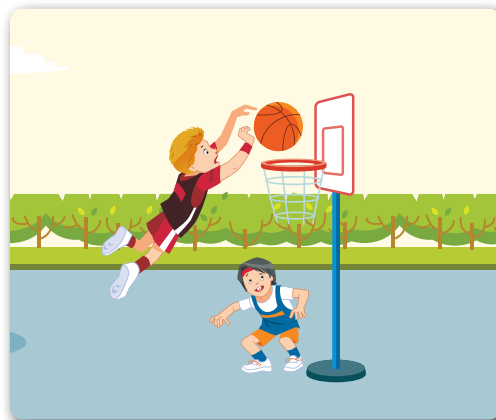
Teknikat fillestare: driblim, pasim, gjuajtje

Disa nga teknikat kryesore që përdoren në basketboll janë: driblimi i topit, pasimi, gjuajtja, sulmi dhe mbrojtja e organizuar.

Driblimi është një teknikë që shërben për kalimin e kundërshtarit dhe për dërgimin e topit nga njëri vend në tjetrin, nga faza e mbrojtjes në fazën e sulmit. Ai bëhet duke e përplasur topin në dysheme, herë me njëren dorë dhe herë me tjetrën. Gjunjtë duhet të jenë pak të përkulur dhe shikimi përpara. Gjatë kësaj kohe, lojtari/ja bën edhe lëvizje zigzag.

Pasimi është një nga teknikat kryesore në basketboll, sepse prej saj varet suksesi i skuadrës. Përdoren dy lloje pasimi: pasimi i topit me një dorë dhe pasimi i topit me dy duar. Pasimi i topit me një dorë nis nga supi, mbi kokë, nga driblimi, për tokë dhe lob (pa raboll). Pasimi i topit me dy duar nis nga gjoksi (para trupit), me shkëputje nga dyshemeja dhe mbi kokë.

Gjuajtja është teknika që e karakterizon basketbollin. Për të realizuar një gjuajtje në kosh, fillimisht duhet të kemi qëndrim bazik dhe të vendosemi në drejtim të tij. Nëse topi gjuhet me dorën e djathtë, atëherë këmba e djathtë duhet të jetë më përpara se këmba e majtë dhe anasjelltas.



Provo veten

1. Cilat janë rregullat kryesore të lojës së basketbollit?
2. Shpjego shkurtimisht disa elemente teknike të kësaj loje.



Veprimtari në klasë

1. Hartoni një plan javor për realizimin e ushtrimeve praktike që ju ndihmojnë për të zhvilluar teknikat në basketboll.

3.4

Loja e volejbollit

Fjalë kyçe:

fushë, rrjetë, set,
pasim, pozicion,
gishtërinj,
“çekan”, shërbim.



Rregullat e lojës

Volejboli bën pjesë te sportet që mund të zhvillohen në vende të ndryshme, si: lagje, shkollë, palestër, bregdet etj. Ashtu si në basketboll, edhe këtu luhet mes dy skuadrave. Secila prej tyre duhet të ketë maksimumi dymbëdhjetë lojtarë: gjashtë në lojë, pjesa tjetër në stolin e rezervës.

Fusha është 18 m e gjatë dhe 9 m e gjerë. Ajo kufizohet me dy vija anësore dhe vijat fundore. Vija e mesit e ndan fushën në dy pjesë të barabarta dhe mbi këtë vijë vendoset rrjeta.

Qëllimi i lojës është që topi të dërgohet në fushën e skuadrës kundërshtare, duke prekur dyshtemenë (tokën). Për këtë nevojitet angazhimi i secilit lojtar. Volejboli mund të zgjasë deri në 5 sete. Fiton ajo skuadër që merr tri sete. Skuadra që arrin të marrë e para 25 pikë, me 2 pikë diferencë nga kundërshtari, konsiderohet fituesja e setit (përveç setit të pestë). Në rast se rezultati është 24 – 24, seti zgjat deri në 26 pikë. Por loja mund të zgjatë deri në momentin që seti përfundon me dy pikë diferencë (p.sh.: seti mund të mbyllet edhe me më shumë se 30 pikë).

Teknikat elementare

Një nga teknikat kryesore në lojën e volejbollit është **pasimi i topit me gishtërinj nga lart**. Kjo teknikë përdoret kur topi është në lëvizje dhe duke ardhur nga lart. Në këtë rast, lojtari duhet të jetë i pozicionuar mirë

në drejtimin nga vjen topi. Duart duhet të jenë pranë kokës dhe me gishtërinjtë të hapur, në mënyrë që të formojnë një rrjetë. Kjo ndihmon për të realizuar saktë pasimin drejt shokut të skuadrës. Një teknikë e tillë kërkon ushtrim sa më të shpeshtë.

Një teknikë tjetër është **pasimi i topit me të dyja duart nga poshtë “çekan”**. Përdoret më së shumti në fazën e mbrojtjes, kur topi goditet nga kundërshtari. Kjo teknikë u shërben lojtarëve për të pritur topat e shpejtë dhe në lartësi të ulët. Po kështu, edhe për të pasuar nga lart. Në momentin e pasimit, lojtari duhet të qëndrojë pak i përkulur, me krahët të shtrirë drejt, pranë njëri-tjetrit dhe me të dyja duart të bashkuara.

Për ta dërguar topin nga vija fundore, në fushën e skuadrës kundërshtare, përdoret **shërbimi shkollor (nga poshtë)**. Kjo është edhe teknika me të cilën nis dhe rifillon loja pas çdo pike të fituar nga skuadra. *Shërbimi shkollor* është i thjeshtë për t’u ekzekutuar, ndaj quhet i tillë. Ai mund të realizohet në dy mënyra: *shërbimi nga poshtë ballor* dhe *shërbimi nga poshtë anësor*. Në rastin e *shërbimit nga poshtë ballor*, lojtari e mban topin në dorën e majtë dhe këmbën e majtë përpara. Merr vrull nga mbrapa me dorën e djathtë dhe godet topin (dora është e hapur dhe gishtërinjtë janë drejt dhe të bashkuar). Pothuajse në të njëjtën mënyrë realizohet dhe *shërbimi nga poshtë anësor*, vetëm se në këtë rast, lojtari merr qëndrim anësor.



Provo veten

1. Listo disa rregulla të lojës së volejbollit.
2. Përshkruaj shkurtimisht një nga teknikat e kësaj loje.
3. Në cilat raste përdoret teknika e “çekanit”? Si realizohet ajo?

Fjalë kyçe:

fushë, portë, pasim,
udhëheqje e topit,
gjuajtje.



Futbolli është ndër sportet kolektive më të njohura në botë. Pothuajse çdo grupmoshë shfaq interes për këtë sport. Ai luhet midis dy skuadrave me nga 11 lojtarë secila. Qëllimi i tyre është të bëjnë gol në portën e kundërshtarit. Ai zhvillon shkathtësi motore si shkathtësi, shpejtësi, qëndrueshmëri etj.

Në ditët e sotme, ky sport luhet në dy mënyra: në fushë dhe në sallë (*futsal*). Në të dyja rastet, elementet teknike janë të njëjta, vetëm rregullat e lojës ndryshojnë.

Futbolli në sallë luhet midis dy skuadrave me nga pesë lojtarë secila, ku njëri është portieri. Zakonisht, loja luhet në një sipërfaqe të rrafshët, të kufizuar nga vija ose mure të ulëta. Ndeshjet zhvillohen me dy pjesë, të cilat zgjasin nga 20 minuta. Sa herë që topi del jashtë vijës kufizuese, matësi i minutave ndalet dhe loja nis sërish. Në këtë lloj futbollit, zëvendësimet janë të pakufizuara. Skuadrat kanë të drejtë që në secilën pjesë të bëjnë një minutë pushim.

Elementet teknike

Në futboll ekzistojnë dy forma lëvizjesh: me top dhe pa top. Lëvizjet pa top janë ecjet, vrapimet në drejtime të ndryshme, lëvizjet për t'iu shmangur kundërshtarit, kërcimet etj.

Lëvizje të tilla zhvillojnë orientimin, shkathtësinë, përqendrimin.

Më poshtë do të njihemi me teknikat kryesore të kësaj loje.

Pranimi dhe pasimi i topit janë elemente shumë të rëndësishme për ata që duan të zhvillojnë shkathtësitë e tyre në futboll. Këto mund të realizohen në disa mënyra, por teknika më e mirë është pranimi dhe pasimi i topit me pjesën e brendshme të shputës.

Udhëheqja (driblimi i topit) është një teknikë që

përdoret gjithmonë në lojën e futbollit. Ajo realizohet me pjesë të ndryshme të shputës, p.sh. me pjesën e brendshme, të jashtme dhe me trinë të plotë, duke e lëvizur topin. Kjo teknikë shërben për të lëvizur me top në distanca të ndryshme dhe për të kombinuar elemente të tjera teknike, si: goditjet, pasimet, “dredhimet” e kundërshtarit etj.

Gjuajtja ose goditja e topit luan rol thelbësor në futboll, sepse kryhet për të realizuar golin, që është dhe qëllimi i lojës. Ajo mund të realizohet me pjesë të ndryshme të këmbës apo kokës, duke synuar pasimin apo goditjen në portë. Në shumicën e rasteve, gjuajtja e topit bëhet me pjesën e brendshme ose të jashtme të shputës, por mund të realizohet edhe me pjesën ballore ose anësore të kokës. Gjuajtja e topit kërkon saktësi dhe forcë të madhe goditëse, për ta dërguar topin në vendin e duhur (te shoku i skuadrës ose në rrjetë).



Provo veten



1. Cilat janë disa nga veçoritë e futbollit që luhet në sallë?
2. Përse shërbejnë lëvizjet pa top?

Veprimtari në klasë

1. Diskutoni pse futboli është loja më e përhapur në gjithë planetin.
2. Përgatituni për të zhvilluar një ndeshje futboli, duke rikujtuar rregullat dhe teknikat e kësaj loje.

3.6

Loja e hendbollit

Fjalë kyçe:

fushë, portë, pasim,
udhëheqje e topit,
trehapësh.

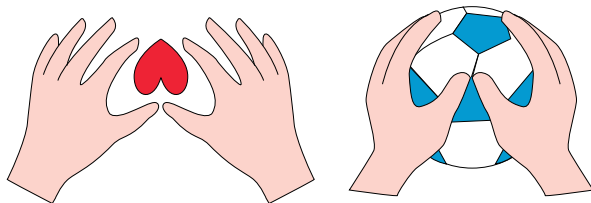
Hendbolli është sport kolektiv që zhvillohet mes dy skuadrave. Karakteristikë e tij është gjauajtja e topit me dorë. Gjatë ndeshjes, lojtarët duhet t'i kryejnë lëvizjet e tyre pa top, ndërsa elementet teknike me top. Gjithashtu, duhet të bashkëpunojnë sa më shumë me shokët e skuadrës. Si çdo sport, edhe hendbolli ka rregullat e tij, me të cilat do të njihemi më poshtë. Hendbolli luhet me dy skuadra, secila me nga 7 lojtarë (bashkë me portierin). Ai është i ngjashëm me futbollin, por në vend të këmbëve, lojtarët përdorin duart për të qarkulluar topin.



Fusha e lojës është 40 m e gjatë dhe 20 m e gjerë, me vijë ndarëse në mes. Golat shënohen nga gjysmërrethi me distancë prej 6 metrash ose nga gjysmërrethi me distancë prej 9 metrash. Brenda 6-metërshit ka të drejtë të qëndrojë vetëm portieri. Hendbolli luhet në dy pjesë me nga 30 minuta. Kjo lojë karakterizohet nga lëvizjet themelore me dhe pa top, nëpërmjet të cilave lojtarët zhvillojnë shkathtësitë. Qëndrimet dhe lëvizjet pa top janë: qëndrimi paralel dhe diagonal, lëvizjet para, anash, mbrapa dhe kërcimet. Me elementet teknike që realizohen me top, do të njihemi më poshtë.

Mbajtja e topit

Topi kapet me të dyja duart, në mënyrë të tillë që gishtërinjtë e mëdhenj të formojnë një si trekëndësh me gishtërinjtë tregues.



Pasimi

Hendbolli ka si veçori pasimet e shpejta dhe të sakta. Gjatë pasimit të topit, krahu i përthyer në bërryl, ngrihet lart si në figurë, pastaj shtyn topin në drejtimin që duam.

Udhëheqja e topit

Për të lëvizur me top nëpër fushë, përdoret teknika e udhëheqjes së topit. Zakonisht, kjo gjen zbatim gjatë kundërsulmit individual dhe në situata të tjera të lojës. Lëvizja e dorës është nga lart-poshtë dhe bën shtytjen e topit përpara.

Trehapëshi

Në hendboll, trehapëshi është një nga elementet teknike që përdoret në fazën e sulmit, ku qëllimi kryesor është gjuajtja e topit në portë. Fazat që ndiqen për realizimin e trehapëshit përshkruhen më poshtë:

Kur topi mbahet me dorën e djathtë, hapi i parë hidhet me këmbën e majtë, hapi i dytë me të djathtë, ndërsa hapi i tretë, që shoqërohet me kërcim maksimal, hidhet me këmbën e majtë. Kur topi mbahet me dorën e majtë, veprohet në mënyrë të anasjellë.

Gjuajtja e topit në portë

Pas të gjitha lëvizjeve që bëhen në lojën e hendbollit, faza finale është gjuajtja e topit në portë. Për të realizuar një goditje sa më të fortë, duhet të merret vrull nga trehapëshi dhe kërcimi së larti. Goditja bëhet kur trupi arrin pikën më të lartë në kërcim. Në këtë pikë, dora drejtohet përpara për të gjuajtur topin.

Provo veten

1. Cilat janë përmasat e fushës së hendbollit?
2. Përmend disa nga elementet teknike pa top.
4. Si mendon, cilat cilësi fizike zhvillojmë duke luajtur hendboll?



Veprimtari në klasë

1. Ushtroni disa nga elementet teknike që keni mësuar për hendbollin.
2. Hartoni një plan javor për t'i realizuar ushtrimet së bashku, në një orar të caktuar.

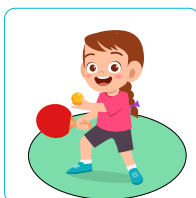
Provojmë njohuritë dhe praktikohemi

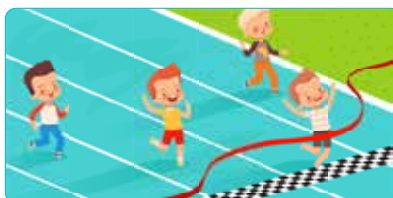
1. Shiko me vëmendje figurat dhe përpiku të praktikosh veprimet që paraqiten aty.



2. Emërto llojin e sportit dhe shkruaj cili të pëlqen më shumë. Pse?









Promovimi i stilit aktiv dhe të shëndetshëm të jetës

TEMA 4

Ushqimi dhe prejardhja e tij

Krahas aktivitetit fizik, një rol thelbësor në mirëqenien tonë luan mënyra e të ushqyerit. Ushqimet e pasura me vitamina, fibra dhe kripëra minerale i japin trupit gjithçka që i nevojitet për të qenë i shëndetshëm, i fortë dhe plot energji.

Po aq i rëndësishëm është edhe kujdesi për higjienën e trupit dhe mjedisit ku jetojmë. Duke zbatuar me përpikëri rregullat e higjienës, fitojmë shprehi mjaft të dobishme për shëndetin.



4.1

Ushqehem shëndetshëm

Fjalë kyçe:

ushqim i shëndetshëm,
ambalazhim,
kequshqyerje,
aktivitet fizik.



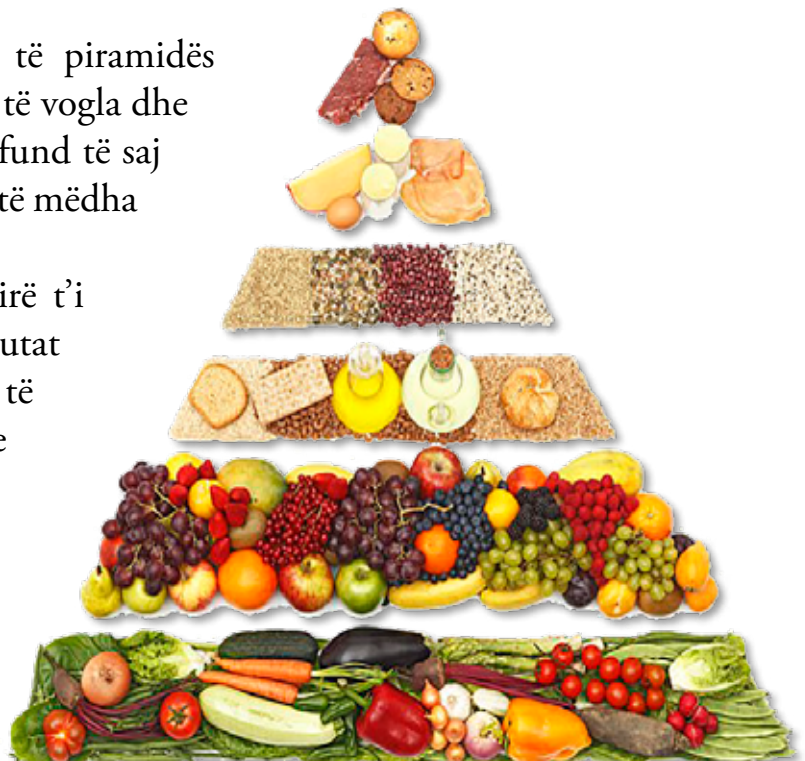
Të ushqehesh shëndetshëm do të thotë t'i sigurosh trupit lëndët ushqyese për të cilat ka nevojë. Të tilla janë: proteinat, karbohidratet, yndyrat, kripërat minerale, uji dhe fibrat. Këto lëndë mund t'i marrim duke konsumuar ushqime të shumëllojshme. Marrja e lëndëve ushqyese me bazë bimore është mënyra më e mirë e të ushqyerit. Duke konsumuar sa më shumë fruta dhe perime, trupi ynë furnizohet me fibra dhe vitamina, të cilat luajnë rol thelbësor në funksionimin e organeve jetësore.

Të rëndësishme për shëndetin janë edhe ushqimet me prejardhje shtazore, sepse përmes tyre, i sigurojmë organizmit proteinat e nevojshme për kryerjen e një sërë procesesh. Të pasur me proteina janë: mishi, veza, peshku, produktet e qumështit etj. Krahas fibrave dhe proteinave, trupi ynë ka nevojë për një sasi të caktuar yndyrash dhe karbohidratesh. Përmes tyre, ai prodhon energjinë që na duhet për të kryer aktivitetet e përditshme. Këto lëndë i gjejmë si tek ushqimet me bazë bimore, ashtu edhe tek ato me origjinë shtazore.

Ushqimet e vendosura në krye të piramidës duhet t'i konsumojmë në sasi më të vogla dhe sa më rrallë, ndërsa ushqimet në fund të saj mund t'i konsumojmë në sasi më të mëdha dhe më shpesh.

Një pjesë të ushqimeve është mirë t'i konsumojmë të freskëta, siç janë frutat dhe disa lloje perimesh. Shumë të tjera duhet të përpunohen, duke kaluar edhe në proces zierjeje. Në këtë mënyrë ruajmë vlerat e tyre ushqyese, i bëjmë më të shijshme dhe shkatërrojmë mikrobet e parazitët.

Mungesa e higjienës



dhe e kushteve të duhura për ruajtjen e produkteve ushqimore bëhet shkak për krijimin e shumë problemeve shëndetësore. Një mënyrë për të ruajtur ushqimet është ambalazhimi i tyre. Si rregull, çdo ambalazh shoqërohet me etiketën përkatëse, e cila përmban një sërë informacionesh të domosdoshme për produktin. Këto duhet të lexohen me kujdes, pasi mund të ketë përbërës që dëmtojnë shëndetin. Vëmendje duhet t'i kushtohet edhe datës së prodhimit/përpunimit dhe afatit të produktit. Gjithashtu, produkti duhet të jetë i lejuar për tregtim nga institucionet përgjegjëse të ushqimit dhe shëndetësisë.

Materialet e përshtatshme për ambalazhim janë: letra ose kartoni, plastika dhe qelqi. Shpesh ato shkaktojnë ndotjen e ambientit, ndaj mënyra më e mirë për të shmangur këtë problem është grumbullimi dhe riciklimi i tyre.



Kequshqyerja është

një nga shkaqet kryesore të sëmundjeve. Si pasojë e kequshqyerjes, në trupin tonë ndodhin një sërë ndryshimesh, çrregullimesh apo sëmundjesh, si: mbipesha, anoreksia, diabeti, hipertensioni etj. Për t'i shmangur të gjitha këto, duhet të konsumojmë ushqime të shëndetshme dhe të merremi me sport ose aktivitet fizik.

Provo veten

1. Çfarë duhet të konsumojmë më shpesh: ushqimet me prejardhje bimore apo ato me bazë shtazore? Pse?
2. Çfarë i shkakton trupit kequshqyerja? Përmend disa produkte ushqimore, të cilat duhet t'i shmangim ose t'i konsumojmë sa më rrallë.



Veprimtari në klasë

1. Diskutoni dhe merrni mendime edhe nga mësuesi/sja: si duhet të ushqeheni kur kryeni aktivitet fizik dhe sporte?
2. Paraqit në një tabelë ushqimet e shëndetshme dhe ato të pashëndetshme për moshën tënde.

4.2

Si të jem aktiv dhe i shëndetshëm

Fjalë kyçe:

ngrënia e mëngjesit, lëndë ushqyese, gjumë, aktivitet fizik, ushqim i shëndetshëm.

Më herët mësuam se ushqimet e pasura me vitamina, fibra dhe kripëra minerale i sigurojnë trupit tonë energjinë e duhur për të kryer aktivitetet e përditshme. Kjo do të thotë të konsumojmë një shumëllojshmëri ushqimesh për të marrë të gjitha lëndët ushqyese që na nevojiten.

Për të pasur një jetë aktive e të shëndetshme, specialistët na këshillojnë të kemi parasysh standardet e ushqimit, p.sh., duhet të konsumojmë fruta e perime të stinës, të shmangim sa më shumë ushqimet me kripë, sheqer të shtuar, pijet me gaz, me ngjyres, të skuqurat etj., po kështu edhe produktet e konservuara.



Mëngjesi, vakti më i rëndësishëm i ditës

Trupi ynë konsumon energji edhe gjatë kohës që flemë gjumë, ndaj ngrënia e mëngjesit është e domosdoshme.

Studimet tregojnë se një mëngjes i pasur dhe i shëndetshëm na rrit përqendrimin, përmirëson kujtesën dhe aftësitë e tjera mendore.

Fëmijët që nuk hanë mëngjes, janë më pak të përqendruar në shkollë, shfaqin dobësi fizike, rrjedhimisht nuk kanë energjinë e duhur për t'u angazhuar në veprimtaritë mësimore.

Të rëndësishme janë edhe vaktet e tjera, për shembull, një drekë e pasur me proteina, fibra dhe karbohidrate na siguron energjinë e duhur për vijimin e ditës. Vakti i darkës këshillohet të konsumohet para orës 19:00. Kjo e ndihmon organizmin të kryejë normalisht procesin e tretjes. Si vakte të ndërmjetme mund të konsumojmë fruta të freskëta.

Uji

Uji është një element shumë i rëndësishëm në jetën tonë, sepse jo vetëm është i pasur me kripëra minerale që ndihmojnë sistemin e tretjes, por shërben edhe si rregullator i temperaturës së trupit. Përveç kësaj, shumica e proceseve që ndodhin në organizëm janë të lidhura ngushtë me ujin. Kur kryejmë aktivitet fizik, duhet të pimë sa më shumë ujë.



Gjumi

Një rol thelbësor në mirëqenien tonë fizike dhe mendore luan gjumi. Te fëmijët, ai është mjaft i rëndësishëm për rritjen dhe zhvillimin. Duke ndjekur një regjim të rregullt gjumi, rritet përqendrimi dhe energjia për të kryer aktivitetet e përditshme. Kur nuk plotësohen orët e duhura me gjumë, krijohen probleme shëndetësore kronike.



Rëndësia e aktivitetit fizik

Sporti dhe çdo veprimtari tjetër fizike janë ilaçi i duhur për shëndetin. Një mëngjes i pasur me proteina dhe fibra, i siguron trupit tonë energjinë e duhur për t'u angazhuar në aktivitete të ndryshme fizike. Edhe në shkollë, fëmijët janë më të përqendruar dhe shfaqin më shumë interes për procesin mësimor. Kjo tregon rëndësinë e madhe që ka ngrënia e mëngjesit në mirëqenien tonë fizike dhe mendore.



Provo veten

1. Pse është e rëndësishme ngrënia e mëngjesit?
2. Çfarë duhet të bëjmë për të pasur një jetë të shëndetshme?
3. Trego shkurtimisht çfarë konsumon më shpesh në mëngjes dhe aktivitetet fizike që kryen çdo ditë.



4.3

Rëndësia e vitaminave

Fjalë kyçe:

vitamina, kripëra minerale, shëndet, fruta, perime, imunitet.

Vitaminat dhe kripërat mineralet janë substanca që gjenden në ushqime. Trupi ynë ka nevojë për to, në mënyrë që të rritet dhe të jetë i shëndetshëm.

Ushqime të ndryshme përmbajnë vitamina të ndryshme. E rëndësishme është të hamë ushqime të pasura me to. Secila vitaminë luan një rol të veçantë në organizmin tonë.



Vitamina A forcon shikimin. Ushqime të pasura me këtë vitaminë janë: qumështi, frutat dhe perimet me ngjyrë portokalli (pjepri, karota, patatet e ëmbla), perimet e gjelbra (lakra jeshile, spinaqi, qepët e njoma) etj.



Grupi i vitaminave B ndihmon në krijimin e rruazave të kuqe të gjakut, të cilat transportojnë oksigjen në të gjithë trupin. Ushqime të pasura me vitaminë B janë: drithërat (gruri, tërshëra etj.), peshku dhe produktet e tjera të detit, mishi i shpendëve, i viçit, vezët, produktet e qumështit, perimet e gjelbra, fasulet, bizelet etj.

Vitamina C është e rëndësishme për mbrojtjen e indeve të trupit, mishrave të dhëmbëve, kockave dhe enëve të gjakut. Ajo ndihmon gjithashtu në përthithjen e hekurit nga organizmi, i cili është shumë i nevojshëm për të parandaluar aneminë dhe rritur imunitetin.

Ushqime të pasura me vitaminë C janë: portokalli, limoni, mandarina, luleshtrydhet, domatja, brokoli, lakra, speci i kuq, qitroja, kivi etj.



Vitamina D luan rol thelbësor në shëndetin e kockave. Marrja e kësaj vitamine na ndihmon të kemi dhëmbë të fortë. Vitamina D prodhohet në lëkurë gjatë ekspozimit të saj në diell, ose mund të merret nga ushqimet.

Ushqime të pasura me vitaminë D janë: qumështi, peshku, e verdha e vezës, drithërat, kërpudhat e egra etj.



Njihën dy lloje vitamine D: **e tretshme në yndyrë** dhe **e tretshme në ujë**.

Kur hamë ushqime që përmbajnë vitamina të tretshme në yndyrë, këto ruhen në indet dhjamore të trupit dhe në mëlçi, deri në momentin që organizmi ka nevojë për to. Të tretshme në yndyrë janë edhe vitaminat A, D, E dhe K. Në dallim nga këto, vitaminat e tretshme në ujë duhet të merren më shpesh, sepse nuk ruhen gjatë në organizëm. Këtu përfshihen vitamina C dhe gjithë grupi i vitaminave B. Këto vitamina nuk duhet të mungojnë asnjëherë në regjimin tonë të ngrënies.

Provo veten



1. Cilat ushqime janë të pasura me vitaminë C?
2. Cila vitaminë është e domosdoshme për shëndetin e kockave?

Veprimtari në klasë

1. Harto një listë me emrat e vitaminave që duhet të marrim çdo ditë.
2. Krijo një fletëpalosje me këshilla për ushqyerjen e shëndetshme. Shto aty edhe listën që hartove më sipër.
3. Ndërto një meny ditore, e cila të jetë e pasur me vlera ushqyese.

4.4

Kripërat minerale

Fjalë kyçe:

shëndet, kripëra minerale, kocka të forta, ushqim i shëndetshëm.

Ashtu si vitaminat, edhe kripërat minerale janë mjaft të rëndësishme për shëndetin. Trupi i përdor ato për kryerjen e shumë proceseve, që nga ndërtimi i kockave deri te funksionimi i sistemi nervor.

Kripërat minerale i marrim përmes ushqimit dhe ujit. Ato e ndihmojnë trupin të rritet i fortë dhe i shëndetshëm. Mineralet më të rëndësishme për organizmin e njeriut janë: kaliumi, natriumi, kalciumi, magnezi, hekuri dhe magnezi.

Kalciumi

Kalciumi është minerali kryesor që nevojitet për shëndetin e kockave dhe dhëmbëve. Ai ndihmon gjithashtu për forcimin e muskujve.

Ushqimet e pasura me kalcium janë: qumështi dhe produktet e tij (djathi, kosi, gjiza), sardelet, perimet e gjelbra (brokoli, sallata jeshile, lakra), qumështi i sojës, lëngu i portokallit, drithërat etj.



Hekuri

Trupi ka nevojë për hekur për të prodhuar hemoglobinën, e cila është pjesë e rruazave të kuqe të gjakut. Këto transportojnë oksigjen në indet e trupit dhe marrin prej andej dyoksidin e karbonit, të cilin e çojnë në mushkëri. Ushqimet e pasura me hekur janë: mishi i viçit, i pulës, peshku ton, salmoni, veza, fasulja, frutat e thata, perimet e gjelbra, drithërat (gruri, tërshëra) etj.



Kaliumi

Kaliumi ndihmon muskujt, zemrën dhe sistemin nervor të funksionojnë siç duhet. Kur e teprojmë me kripën, sasia e kaliumit në organizëm bie, çka shkakton lodhje të përgjithshme dhe ndjesinë e pafuqisë.

Ushqimet që përmbajnë kalium janë: bananet, domatet, patatet, salmoni, qiqrat, perimet e gjelbra, agrumet, frutat e thata etj.



Zinku

Zinku luan një rol thelbësor në organizmin tonë. Ai ndihmon në zhvillimin dhe funksionimin e qelizave të sistemit imunitar, i cili lufton sëmundjet dhe infeksionet. Rol të rëndësishëm luan edhe në rritjen dhe ripërtëritjen e qelizave të lëkurës, në shërimin e plagëve etj.

Ushqime të pasura me zink janë: mishi i viçit, arrat, bajamet, kikirikët, salmoni, hudhra etj.



Provo veten

1. Çfarë është kaliumi: vitaminë apo kripë minerale?
2. Pse është i rëndësishëm zinku?
3. Cilat ushqime përmbajnë hekur?
4. Përse shërben kalciumi?

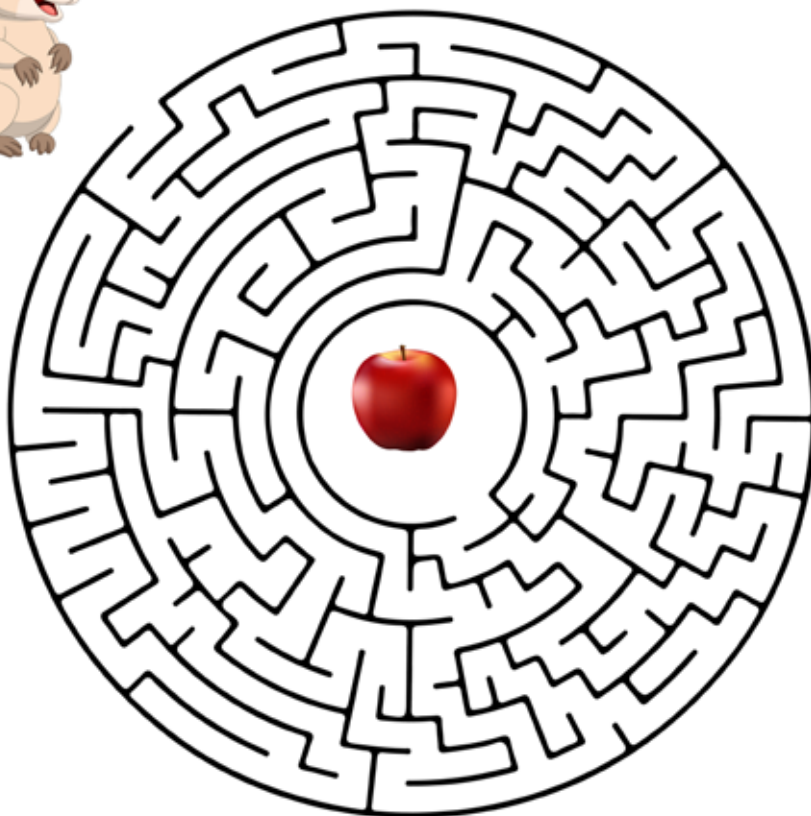


Veprimtari në klasë

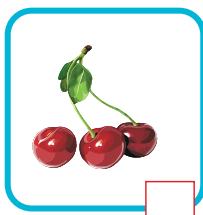
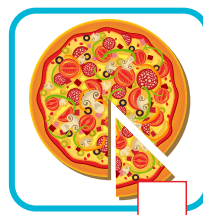
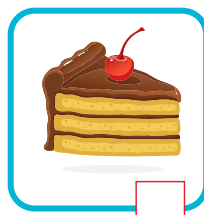
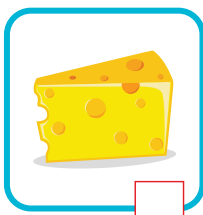
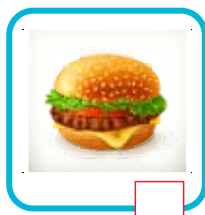
1. Krijë një album me fotografi të ushqimeve që përmbajnë kripëra minerale.
2. Ndahuni në grupe dyshe dhe luani me role, ku njëri është mjeku dhe tjetri pacienti, që ka mungesë të njërës prej kripërave minerale. (Mjeku e këshillon se si të ushqehet.)

Provojmë njohuritë dhe praktikohemi

1. Shëno me laps rrugën që do të përshkojë iriqi për të mbërritur te molla.



2. Shëno me ✓ ushqimet që të pëlqejnë më shumë.



• Si mendon, cilat nga këto ushqime janë më të shëndetshme? Pse?

TEMA 5

Kultivimi i kulturës së higjienës

Higjiena personale në shtëpi, shkollë dhe komunitet lidhet me disa rregulla, zbatimi i së cilave ndihmon në mbrojtjen e shëndetit. Në higjienën personale përfshihet kujdesi për trupin, flokët, dhëmbët, rrobat, banesën dhe ushqimin. Parësore për shëndetin është larja e duarve vazhdimisht, me qëllim mbrojtjen prej mikrobeve. Ato hyjnë në trup përmes gojës, hundës, plagëve dhe pickimeve të insekteve në lëkurë.

Kur mikrobet hyjnë në organizëm, sistemi imunitar mund të reagojë në mënyra të ndryshme. Shpeshherë shkaktohen alergji, për trajtimin e të cilave është e domosdoshme të shkojmë te mjeku.



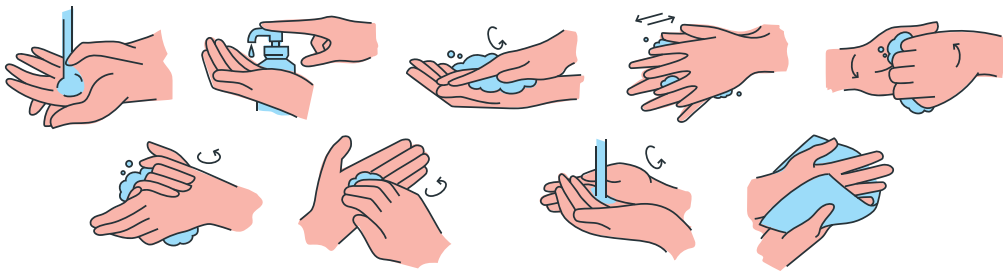
Fjalë kyçe:

higjienë personale, shkollë, komunitet, infeksione, larja e duarve, larja e dhëmbëve.

Ashtu si në çdo mjedis publik, edhe në shkolla sëmundjet infektive përhapen lehtë, për shkak të grumbullimeve dhe aktiviteteve të ndryshme që organizohen. Përdorimi i mjeteve dhe pajisjeve të përbashkëta përbën rrezikun kryesor për infektimin nga sëmundjet.

Gjatë ditës, fëmijët mund të prekin shumë objekte, pastaj prekin fytyrën ose hanë diçka. Nëse nuk i lajnë shpesh duart dhe në mënyrën e duhur, mikrobet futen në trup dhe shkaktojnë sëmundje. (Këtu duhet të kemi parasysh edhe një faktor po aq të rëndësishëm, që është imuniteti i dobët të një pjesë e tyre.)

Në shumicën e rasteve, shkak i mungesës së nxënësve në shkollë janë infeksionet e rrugëve të frymëmarrjes, si gripi apo sëmundje të tjera të ngjashme me të. Një situatë e tillë ndikon negativisht jo vetëm në shëndet, por edhe në mbarëvajtjen e procesit mësimor.



Zbatimi i rregullave të higjienës

Ora e Edukatës fizike është shumë e dashur për të gjithë, sepse zhvillon shkathhtësi dhe argëtoheni. Megjithatë, gjatë lojës mund të djersiteni, përplaseni me njëri-tjetrin, rrëzoheni, përqafoheni për fitoren etj., duke u ekspozuar kështu para viruseve dhe baktereve. Për të shmangur këtë, duhet të zbatoni rregullat e higjienës personale në shkollë:

- Para se të hyni në lojë, vishni rrobat sportive.
- Lani duart përpara se të futeni në klasë.
- Nuk duhet të pini ujë nga shishja e shokut apo shoqes.
- Mbani një shami para fytyrës, kur teshtini ose kolliteni.
- Lani dhëmbët të paktën dy herë në ditë.

Duke zbatuar siç duhet rregullat e higjienës në shkollë dhe jashtë saj, fitoni shprehi të dobishme të pastërtisë.

Mbajtja pastër e mjedisit të shkollës është detyrë e të gjithëve. Hidhni mbeturinat në vendin e caktuar. Zbatoni rregullat e higjienës, të vendosura nga autoritetet e shkollës.



Higjiena në shtëpi është detyrë e të gjithë pjesëtarëve të familjes.

Kujdes i veçantë duhet t'i kushtohet ambientit të gatimit dhe banjës. Mjetet dhe pajisjet e kuzhinës duhet të pastrohen me ujë dhe detergjentet përkatëse. Për pastrimin e tyre mund të përdoren edhe produkte natyrore, si soda dhe uthulla.

Për mbajtjen dhe ambalazhimin e produkteve ushqimore duhet të përdoren çanta ose qese të pastra. Ushqimet ruhen në temperatura të ulëta, për të shmangur kështu shumimin e baktereve që mund të përmbajnë.

Kujdes të veçantë duhet të tregohet edhe për higjienën në komunitet. Zbatimi i rregullave që lidhen me të është i domosdoshëm edhe në rrugë, lagje, park, autobus, qendra tregtare, kinema etj. Mbajtja pastër e mjedisit ku jetojmë, është detyrë qytetare për secilin nga ne.



Ilaçi më i mirë për mbrojtjen e shëndetit dhe rritjen e imunitetit është aktiviteti fizik i përditshëm, sporti, ushqyerja e shëndetshme dhe zbatimi me përpikëri i rregullave të higjienës.

Provo veten



1. Si duhet të kujdesesh për higjienën personale gjatë lojës?
2. Rendit disa rregulla të higjienës personale në shtëpi, shkollë dhe komunitet.

Veprimtari në klasë

1. Ndahuni në grupe dyshe dhe krijoni postera me rregullat e higjienës personale.

5.2

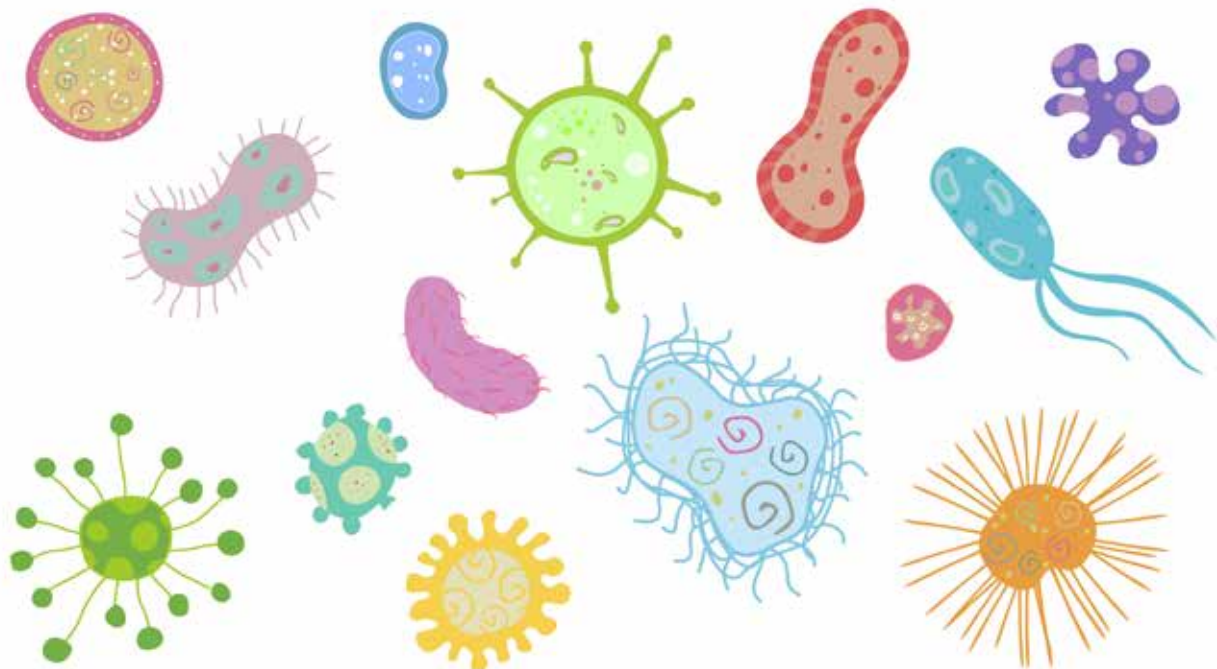
Viruset dhe bakteret

Fjalë kyçe:

virus, bakter,
organizma
mikroskopikë, sistem
imunitar, higjienë
personale.

Sistemi imunitar luan rol thelbësor në mbrojtjen e organizmit nga mikrobet dhe sëmundjet. Këtë, ai e bën të mundur duke prodhuar **antitrupa**, të cilët luftojnë bakteret dhe viruset që hyjnë në trupin tonë. Përreth nesh gjenden mikrobe, të cilat kërcënojnë vazhdimisht shëndetin. Duke qenë se janë organizma shumë të vegjël dhe shumohen shpejt, ato përhapen kudo. Janë në forma të ndryshme: rrethore, cilindrike dhe spirale. Më i rrezikuar prej mikrobeve është aparati tretës. Ky është si “fole” për bakteret, kërpudhat dhe parazitët. Sapo hyjnë në trup, këto mikrogjallesa “pushtojnë” organet e ndryshme dhe bëhen pjesë e organizmit.

Viruset janë pjesëza shumë të vogla, që nuk rriten dhe as shumohen. Ato jetojnë brenda një qelize. Viruset janë të ndryshme dhe shfaqen në kohë të ndryshme. Për t’u mbrojtur prej tyre është shumë e rëndësishme që organizmi të ketë një imunitet të fortë. Viruset infektojnë gjithashtu kafshët dhe bimët.



Bakteret janë mikrogjallesa njëqelizore, të cilat kanë forma të ndryshme. Ato gjenden në ujë, ajër, tokë, si dhe në organizmat e gjallë. Duke qenë se bashkëjetojmë me bakteret, zbatimi i rregullave të higjienës personale është më se i domosdoshëm. Ekzistojnë dy lloje bakteresh: të dobishme dhe të dëmshme. Në trupin tonë, bakteret e dobishme gjenden kryesisht në zorrë, ku ndihmojnë procesin e tretjes. Infeksionet dhe shumë probleme të tjera shëndetësore shkaktohen prej baktereve të dëmshme. Krahas zbatimit të rregullave të higjienës, nevojitet kujdes i veçantë për produktet ushqimore që konsumojmë. Frutat dhe perimet duhet t'i lajmë me ujë të bollshëm, sepse mund të përmbajnë baktere. Po kështu, mishin, peshkun dhe çdo produkt tjetër duhet t'i gatujmë në temperaturën e duhur (këshillohet zierja) për të shpërbërë bakteret apo viruset që mund të gjenden në përbërjen e tyre.

Mbani mend!

- * Bakteret janë mikrogjallesa që rriten e shumohen.
- * Viruset nuk rriten dhe as shumohen. Ato jetojnë brenda qelizës.
- * Viruset dhe bakteret shkaktojnë shumë sëmundje.



Provo veten



1. Çfarë duhet të bëjmë për t'u mbrojtur nga bakteret dhe viruset?
2. Shpjego pse është i rëndësishëm sistemi imunitar.
3. Përmend disa nga rregullat e higjienës që zbatohen në familjen tënde.

Veprimtari në klasë

1. Diskutoni me njëri-tjetrin për rrezikun e përhapjes së viruseve dhe masat që duhet të merren për mbrojtjen prej tyre.
2. Ndahuni në grupe dyshe dhe hartoni një listë me veprimtaritë dhe ushqimet që ndihmojnë në rritjen e imunitetit.

Fjalë kyçe:

alergji, intolerancë, reaksion alergjik, simptomë.

Alergjia është reagim ose përgjigje jonormale e sistemit imunitar ndaj lëndëve që hyjnë në organizëm përmes ushqimit, ujit dhe ajrit. Kjo ndodh kryesisht për shkak të ndjeshmërisë së lartë të organizmit të një individi.



Organet që preken më shpesh prej alergjisë janë: sytë, rrugët e sipërme të frymëmarrjes (hunda, fyt), lëkura dhe aparati tretës. Shkalla e ndjeshmërisë ndaj substancave që hyjnë në trup është e ndryshme te çdo njeri, ndaj reagimi apo reaksioni alergjik që ndodh në këtë rast nuk është i njëjtë. Dikush mund të paraqesë çrregullime të aparatit tretës, si fryrje barku, dhimbje lukthi (stomaku), të përziera. Zakonisht, këto ndodhin menjëherë ose disa orë pas ngrënies së ushqimit. Një tjetër mund të ketë testima të shpeshta, kruajtje të hundës, tharje ose acarim të fytit, skuqje të lëkurës, puçrra etj. Reaksione të tilla shkaktohen më së shumti prej ndotjes së ajrit ose ujit. Ndodh që këto simptoma vihen re edhe pas ngrënies së një ushqimi.

Shumë fëmijë mund të kenë alergji nga qumështi dhe vezët, por duke u rritur, e kapërcejnë këtë problem. Disa forma alergjish, siç janë ato ndaj kikirikëve, disa lloje peshqish, karkalecash deti, lulesh apo aromash specifike zgjasin gjithë jetën.

Shpeshherë, alergjia ngatërrohet me një problem tjetër shëndetësor, që quhet **intolerancë ushqimore**. Kjo ndodh për shkak të simptomave të njëjta që mund të shfaqen në të dyja rastet. Sidoqoftë, intoleranca ushqimore është reagim kronik (i vazhdueshëm) i organizmit ndaj një ushqimi që konsumohet shpesh. Ushqime të tilla mund të jenë: gruri, produktet e qumështit, vaji, kikirikët, mishi etj.



Personat intolerantë ndaj qumështit kanë fryrje barku ose diarre. Kjo për shkak se trupi i tyre nuk arrin t'i shpërbëjë siç duhet sheqernat që gjenden në qumësht, të cilat quhen **laktozë**.

Siç thamë edhe më sipër, problemet me alergjinë mund të vazhdojnë gjithë jetën. E rëndësishme është që të trajtohen nga mjeku. Një mënyrë e mirë është shmangia e ushqimeve dhe pijeve që japin reaksion alergjik. Këtë mund ta bëni edhe duke lexuar me vëmendje etiketat në ambalazhet e produkteve ushqimore. Si rregull, përbërësit që shkaktojnë alergji gjenden në një listë të veçantë të etiketës së çdo produkti.

Këshillohuni me mjekun

Në disa raste mund të ndodhë që të mos e kuptoni nga se ju vjen alergjia, ndaj është mirë të këshilloheni me mjekun. Pas identifikimit të shkakut, ai do të përcaktojë ushqimet që do të shmangni, si dhe ilaçet që duhet të merrni.

Disa lloje alergjish janë sezonale (shfaqen kryesisht në pranverë dhe në fillim të vjeshtës). Disa të tjera janë të përhershme, si: alergjitë ndaj pluhurit, ndaj kafshëve, ndaj pushit të rrobave etj.



Provo veten



1. Cilat janë simptomat që jep alergjia ushqimore?
2. Përshkruaj dallimin midis alergjisë ushqimore dhe intolerancës.

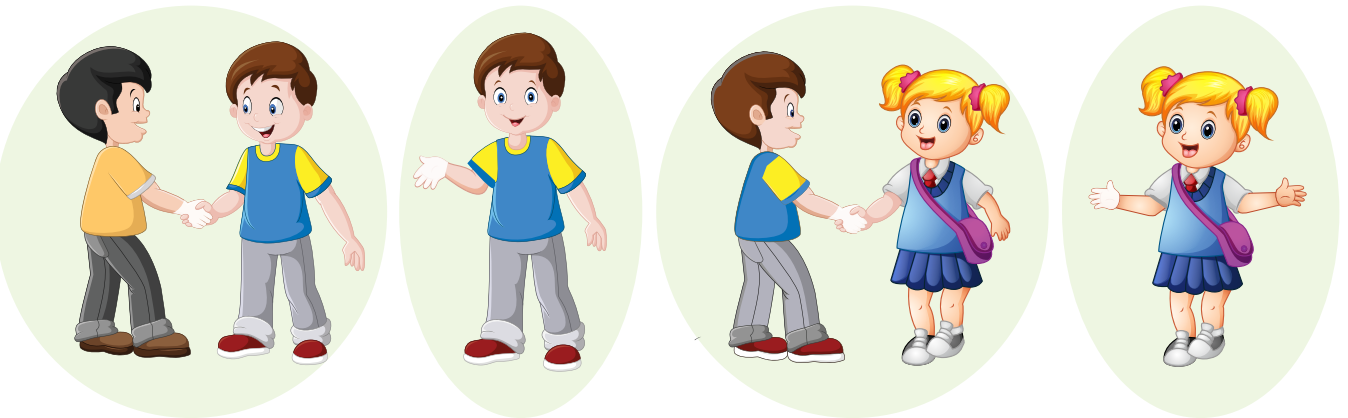
Veprimtari në klasë

1. Ndahuni në grupe dyshe dhe hartoni një plan emergjence për dikë që është alergjik/e ndaj një ushqimi, për shembull nga qumështi.
2. Ndërto një tabelë me 2 kolona. Në kolonën e majtë rendit ushqimet që zakonisht japin alergji, në kolonën e djathtë listo ushqimet me të cilat mund të zëvendësohen.

Si përhapen mikrobet?

Shoku ose shoqja e bankës i lyen të dyja duart me miell. Me to shtrëngon duart e tua. Ti i shtrëngon duart një nxënësi/je tjetër, e kështu me radhë. Në fund do të shohësh se të gjithë i kanë duart me miell. Në këtë mënyrë përhapen edhe mikrobet apo bakteret.

Për të kuptuar më mirë si infektohemi prej tyre, vendos pak miell në pëllëmbën e dorës dhe fryji. Ai do të përhapet mbi bankë dhe te rrobat e shoqes ose shokut që ke pranë. E njëjta gjë ndodh edhe me spërklat e pështymës ose teshtimës.



Higjiena e gojës

Për të pasur dhëmbë të fortë dhe të shëndetshëm, duhet t'i lash ata pas çdo vakti, të mos e teprosh me ëmbëlsirat dhe të bësh vizita të shpeshta te dentisti/ja.

Mësuesi/ja ju planifikon një vizitë te dentisti/ja, prandaj hartoni së bashku me shokun/shoqen e bankës një listë me pyetje që do t'i bëni atij/asaj.



Llojet e alergjive

Në klasë mund të kesh shokë ose shoqe që vuajnë prej alergjisë. Ata mund të jenë alergjikë ndaj disa ushqimeve, kafshëve, luleve, detergjenteve etj. Pyeti se çfarë u ndodh gjatë një reaksioni alergjik. Më pas, ndërto një grafik me shtylla për të treguar llojet e alergjive, ku sqaroni: Sa nxënës janë alergjikë ndaj kafshëve shtëpiake? Sa nxënës janë alergjikë ndaj polenit?

TEMA 6

Barnat dhe efektet e tyre pozitive

Barnat, qofshin këto në trajtë lëngu, pluhuri apo kapsule, shërbejnë për luftimin ose parandalimin e sëmundjeve dhe shërimin e plagëve. E rëndësishme është që në çdo rast të ndiqen udhëzimet e mjekut.

Zakonisht, sëmundjet që luftohen me antibiotikë janë ato që shkaktohen prej baktereve, ndërsa viruset nuk trajtohen me antibiotikë.

Trajtimi me barna duhet të bëhet me kujdes dhe përherë nën kontrollin e mjekut. Përdorimi i shpeshtë i tyre mund të rrezikojë shëndetin, për shkak se në përbërje kanë elemente të dëmshme kimike. Për këtë arsye, shkencëtarët synojnë përherë e më shumë përdorimin e barnave me bazë bimore.



Fjalë kyçe:

barna, kurim, efekte pozitive, dëmtim, helmim.

Në ditët e sotme, shumica e barnave prodhohen në laboratorë. Një pjesë e tyre përftohen prej përpunimit të bimëve mjekësore. Pasi del nga prodhimi, ilaçi testohet në mënyra të ndryshme. Kjo u jep mundësinë shkencëtarëve të sigurohen për efektet që do të ketë te njerëzit dhe për dobinë e tij në luftimin ose parandalimin e një sëmundjeje.

Ndodh që një organ i trupit të mos funksionojë siç duhet apo të mos prodhojë mjaftueshëm një substancë të caktuar. Në këtë rast, përdoren barna që e zëvendësojnë atë që mungon, ose që përmirësojnë punën e organit.

Zakonisht, te fëmijët sëmundja shkaktohet nga mikrobet që hyjnë në trup. Sistemi imunitar punon për t'i luftuar këta “pushtues”. Në rastet kur imuniteti nuk mjafton për ta mposhtur sëmundjen, kërkohet ndihma e mjekut. Nevojat për kujdesin shëndetësor të fëmijëve janë të ndryshme nga ato të të rriturve. Mjeku që kujdeset për shëndetin e fëmijëve quhet **pediatër**.



Krahas efekteve pozitive, barnat kanë edhe efekte negative. Kjo për shkak të disa elementeve kimike që përmbajnë, të cilat dëmtojnë organe të ndryshme të trupit. Po aq i dëmshëm për shëndetin është edhe përdorimi i shpeshtë i barnave, pasi organizmi krijon varësi prej tyre.

Disa sëmundje janë infektive (ngjitëse), pra përhapen nga një person te tjetri. Të tilla janë: lija, difteria, rubeola, hepatiti, fruthi, kolera, meningjiti, malaria, tetanosi, gripi, Covid-i etj.

Shkencëtarët kanë krijuar vaksina që parandalojnë disa prej këtyre sëmundjeve.

Pse duhen ndjekur këshillat e mjekut?

Barnat japin efektin e duhur vetëm nëse përdoren siç duhet. Gjithmonë duhet të ndjekim udhëzimet e mjekut si për marrjen e ilaçit, ashtu edhe për kohëzgjatjen e trajtimit. Nëse mjeku thotë se ilaçi duhet të merret për një javë dhe me doza të caktuara në secilën ditë, duhet ta respektojmë me përpikëri këtë afat.



Provo veten



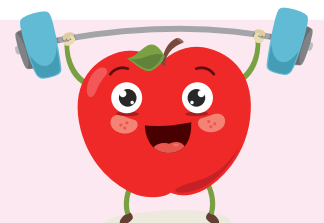
1. Cilat janë efektet pozitive të barnave në shëndetin tonë?
2. Përmend disa sëmundje infektive.
3. Çfarë i shkakton organizmit përdorimi i shpeshtë i barnave?

Mbani mend!

Lojërat dhe shëtitjet në natyrë janë një mënyrë e mirë për t'i mbajtur larg barnat.

Veprimtari në klasë

1. Si mendon, a është e vërtetë shprehja e urtë “Një mollë në ditë mban doktorin larg”? Argumento me shkrim përgjigjen dhe diskuto me shokët dhe shoqet rreth saj.



6.2

Bimët mjekësore

Fjalë kyçe:

mjedis, bimë
mjekësore, barna
natyrale/bimore,
sëmundje, shëndet.



Bimët mjekësore janë shumë të rëndësishme për shëndetin. Ato parandalojnë, qetësojnë dhe shërojnë lloje të ndryshme sëmundjesh.

Burim i pashtershëm i këtyre bimëve është vetë natyra. Në ditët e sotme, kur numri i sëmundjeve është rritur për shkak të faktorëve të ndryshëm, si: ndotja e ajrit dhe e ujit, kequshqyerja, kimikatet që gjenden te shumica e ushqimeve, stresi etj., mjekimi me barna shihet si e vetmja alternativë shpëtimi. Sidoqoftë, barnat farmaceutike përmbajnë edhe elemente të dëmshme për shëndetin, madje përdorimi i shpeshtë i tyre krijon varësi. Për këtë arsye, studiuesit po orientohen gjithnjë e më shumë drejt njohjes dhe përdorimit të bimëve mjekësore.



Ato janë përdorur që në lashtësi për shërimin e sëmundjeve dhe të plagëve. Fatmirësisht, kjo traditë vazhdon edhe sot. Në shumë familje mund të gjejmë bimë të tilla, si: kamomili, lule bliri, dafina, sherbela, hithra, çikorja, çaji i malit, rigoni, hudhra etj. Bimë të tilla quhen **barna natyrale**. Ato janë miqësore me organizmin tonë dhe zakonisht përdoren në formë çaji kundër ftohjes, alergjive, plagëve të ndryshme, dhimbjes së veshit, kokës, dhëmbit etj.



Për trajtimin e një sëmundjeje mund të përdoren gjethet, lulet ose e tërë bima. Mbledhja e këtyre bimëve bëhet në kohën kur janë të pasura me vlera mjekësore. Edhe procesi i tharjes kërkon kushte të veçanta për ruajtjen e këtyre vlerave. Zakonisht ruhen për 18-24 muaj.

Barna natyrale janë edhe disa lloje algash e kërpudhash. Edhe këto i nënshtrohen fermentimit, distilimit, kullimit, tharjes, bluarjes etj. Dega që merret me studimin dhe përdorimin e këtyre barnave quhet **mjekësi alternative**. Mjekimi me anë të barnave natyrale quhet **fitoterapi**.



Provo veten



1. Rendit efektet pozitive të barnave natyrore për shëndetin.
2. A përdoren bimët mjekësore në familjen tënde?

Veprimtari në klasë

1. Me ndihmën e mësueses/it, hartoni një listë me 10 bimë mjekësore që rriten në vendin tonë. Për secilën prej tyre, tregoni sëmundjen që kuron.

6.3

Substancat që krijojnë varësi

Fjalë kyçe:

droga, substancë,
varësi, alkool, duhan,
aktivitet, sport, ushqim
i shëndetshëm.



Drogat janë substanca kimike të huaja, të cilat ndikojnë negativisht në funksionet kryesore të organizmit. Për rrjedhojë, ato dëmtojnë shëndetin. Edhe qetësuesit e dhimbjeve, alkooli, duhani, kafeina, antibiotikët, janë droga.

Alkooli përftohet nga fermentimi i sheqernave me prejardhje të ndryshme. Konsumimi i tij ngadalëson funksionin e sistemit nervor qendror. Ai bllokoi disa nga mesazhet që duhet të arrijnë në tru. Kjo sjell luhatje të emocioneve, lëvizjeve, ekuilibrit të një personi. Alkooli dëmton gjithashtu aparatin tretës, ezofagun, stomakun, mëlçinë dhe pankreasin, duke shkaktuar kancer.

Konsumimi për një kohë të gjatë i alkoolit shkakton varësi ndaj kësaj substance dhe mund të çojë në dëmtime të rënda të shëndetit, madje dhe në humbje jete. Simptomat kryesore janë problemet me stomakun, përgjumja, humbja e përqendrimit, vështirësia në frymëmarrje, sheqeri i ulët në gjak.

Duhani është një tjetër substancë e rrezikshme për shëndetin. Gjethet e kësaj bime kur digjen, lëshojnë lëndë të dëmshme. Duhani dëmton kryesisht rrugët e sipërme të frymëmarrjes, mushkëritë, si dhe sistemin nervor. Duhani nuk dëmton vetëm shëndetin e atyre që e pinë, por edhe të personave përreth. Ai shkakton lodhje, marrje mendsh, dobësim kujtese, dëmtim të enëve të gjakut dhe të zemrës.

Duhani përmban një lëndë kimike që quhet **nikotinë**. Kjo substancë krijon varësi të organizmit prej duhanit.



Sporti, aktiviteti fizik dhe ushqimi i shëndetshëm janë miqtë tanë më të mirë. Krahas argëtimit dhe forcimit të shëndetit, ata na ndihmojnë të mbajmë sa më larg substancat e dëmshme.



Provo veten



1. Si quhen substancat që krijojnë varësi dhe cilat janë ato?
2. Çfarë dëmshkaku shkakton duhani? Po alkooli?
3. Shpjego cila është mënyra më e mirë për t'i mbajtur sa më larg substancat e dëmshme.

Veprimtari në klasë

1. Diskutoni me njëri-tjetrin rreth ndikimit negativ që kanë drogat në përgjithësi në shëndetin fizik dhe mendor të individit.

Fjalë kyçe:

ndrydhje, nyjë, grip,
temperaturë, aktivitet
fizik.

Dëmtimet gjatë lojës

Nganjëherë, gjatë lojës ndodh të vritemi ose të dëmtojmë nyjat e gjymtyrëve.

Kur pësojmë ndrydhje të lehtë të nyjës së këmbës ose të dorës, është mirë ta ndërpresim lojën. Në pjesën e dëmtuar vendosim akull të mbështjellë me qese ose beze dhe e mbajmë kështu për 24-48 orë. Këmbën ose dorën e mbajmë në një pozicion të caktuar dhe pushojmë. Në këtë mënyrë shërohem më shpejt. Nëse nuk ndiejmë shenja përmirësimi, duhet të shkojmë te mjeku ortoped.

Që muskujt të fitojnë elasticitetin e mëparshëm, duhet të bëjmë përditë disa ushtrime të thjeshta fizike. Kur të mos ndiejmë më dhimbje të këmbës ose të dorës, pra kur të jemi shëruar plotësisht, mund të luajmë sërish me shokët dhe shoqet.

**Virozat e stinës**

Në rast se jemi të sëmurë me grip apo me virozat e stinës dhe kemi simptoma të tilla si: hundë të bllokuara, marrje mendsh, sy të ënjtur ose të skuqur, dhimbje koke apo temperaturë, nuk duhet të marrim pjesë në lojë.

Megjithatë, disa ushtrime gjimnastikore të përditshme janë të nevojshme për përmirësimin e shëndetit. Ato nxitin qarkullimin e gjakut, duke furnizuar kështu trurin dhe zemrën me oksigjen. Gjatë kësaj kohe është mirë të pimë sa më shumë ujë dhe lëngje frutash.



Krahas ushtrimeve, një mënyrë e mirë për t'u shëruar është edhe lëvizja: shëtitja në ajër të pastër, ecja me biçikletë, vrapimet e lehta.

Në rast se kemi ethe, çka do të thotë se trupi po rrit temperaturën e tij të brendshme për të luftuar një infeksion, duhet t'i shmangim ushtrimet fizike. Ato mund të ndikojnë në rritjen e mëtejshme të temperaturës dhe gjendja jonë mund të përkeqësohet.

Lojërat ose aktivitetet e tjera fizike duhet t'i shmangim edhe kur kemi dhimbje veshi, të vjella, diarre, shtrëngim në gjoks, vështirësi në frymëmarrje, kollitje.

Provo veten



1. Si vepron kur dëmtohesh gjatë lojës?
2. Kur duhet të bësh ushtrime të thjeshta fizike dhe kur jo? Shpjego rast pas rasti.

Veprimtari në klasë

1. Përshkruaj shkurtimisht si do ta ndihmoje shokun ose shoqen po të ndrydhte dorën gjatë lojës.
2. Ndahuni në grupe dyshe dhe ndërtoni fletëpalosje me këshilla mbi shëndetin. Lexojini para klasës dhe diskutoni rreth tyre.

Provojmë njohuritë dhe praktikohemi

1. Plotësoni secilën fjali me fjalën e duhur.

- a) Ndiqni me kujdes udhëzimet e _____. (ɪnʃkəʃw)
- b) Mos e _____ (ɪuouʃɪrɪpu) dozën pa folur me mjekun.
- c) Mos e lini përgjysmë pirjen e _____. (əvəʃəɪ)
- ç) Lexoni gjithmonë afatin e _____ (ɪɪwɪrɒpɹəd) të ilaçit.
- d) Mos pini _____ (ɪəuəq) që mjeku ia ka dhënë dikujt tjetër.
- e) Bimët _____ (ərosəkəʃw) janë miqësore me organizmin tonë.

2. Emërto bimët mjekësore.

















3. Së bashku me prindërit, kërkoni në shtëpi kuti ose tableta barnash. Vëzhgoni me kujdes afatin e prodhimit dhe skadimit të tyre. Shënoni në një fletë emrin e ilaçit dhe datat përkatëse. Diskutoni në klasë rreth tyre.

TEMA 7

Kujdesi për mjedisin ku luaj dhe jetoj

Mjedisi ka një rëndësi të veçantë për jetën tonë dhe të gjithë gjallesave. Kujdesi dhe mirëmbajtja e tij janë detyrë qytetare e secilit prej nesh. Duke mbajtur pastër dhe ruajtur çdo hapësirë të gjelbër, shmangim ndotjen e ajrit, ujit dhe tokës.

Në natyrë mund të zhvillojmë një sërë aktiviteteve dhe sportesh. Përfitimet që marrim prej tyre janë të shumta, jo vetëm shëndetësore, por edhe sociale.



7.1

Përfitimet prej aktivitetit në natyrë

Fjalë kyçe:

natyrë, veprimtari, çlodhje, argëtim, zhvillim i cilësive fizike, sociale.

Veprimtaritë fizike në natyrë janë shumë të domosdoshme për të pasur mirëqenie fizike, mendore dhe emocionale. Përveç kësaj, marrim edhe përfitime sociale, pasi shëtitjet në ajër të pastër, lojërat në hapësira të gjelbra, veç argëtimit, na afrojnë më shumë me njëri-tjetrin.

Aktivitetet në natyrë janë nga më të larmishmet. Aty mund të luajmë, lexojmë, dëgjojmë muzikë. Gjithashtu, mund të mbjellim pemë, të zhvillojmë ekskursione, të njohim nga afër llojet e bimëve etj.

Parqet, lëndinat, malet, pyjet, por edhe zonat pranë lumenjve, liqeneve dhe detit janë vende ideale për të zhvilluar aktivitete të tilla.



Përmes aktiviteteve në natyrë, shpalojmë aftësitë më të mira që kemi, zhvillojmë cilësitë fizike dhe ato krijuese, rritim besimin dhe bashkëveprimin me njëri-tjetrin.

Shëtitjet mes gjelbërimit dhe ajrit të pastër na qetësojnë mendjen, rritin përqendrimin dhe aftësitë orientuese.



Nëpërmjet aktivitetit të rregullt në natyrë, sigurojmë mirëqenie fizike dhe shëndetësore, pasi forcojmë muskujt, kockat, sistemin e frymëmarrjes, zemrën dhe enët e gjakut. Përmes veprimtarive në ajër të pastër, mbajmë në kontroll peshën, duke ulur kështu rrezikun për t'u prekur nga diabeti, osteoporoza dhe sëmundjet e tjera. Ato na ndihmojnë gjithashtu të bëjmë gjumë të mirë dhe të qetë.

Lojërat dhe veprimtaritë e tjera argëtuese na çlirojnë nga çdo shqetësim që mund të kemi në jetën e përditshme. Për çdo moshë, vendi më i mirë për t'u çlodhur dhe mbushur me energji të reja është pikërisht **nëna natyrë**. Ja pse duhet ta mbrojmë dhe të kujdesemi për të çdo ditë.



Provo veten

1. Cilat janë përfitimet që marrim nga veprimtaritë në natyrë?
2. Pse duhet ta mbrojmë natyrën?



Veprimtari në klasë

1. Bëj një listë me vendet më të bukura në Kosovë, ku dëshiron të shkosh bashkë me familjen tënde.
2. Organizoni së bashku me klasën një ekskursion në natyrë.

7.2

Planifikimi i një veprimtarie në natyrë

Fjalë kyçe:

veprimtari, lojë, grup, miratim, vetëbesim.



Natyra me bukuritë e saj na siguron një sërë përfitimesh. Këto janë të lidhura ngushtë si me mirëqenien fizike, ashtu edhe me atë mendore dhe emocionale. Aktivitetet fizike në ajër të pastër na ndihmojnë të luftojmë stresin, të rritim vetëbesimin, të forcojmë sistemin imunitar, si dhe të përmirësojmë funksionet e trurit.



Veprimtaritë që mund të realizojmë në natyrë janë të pafundme: ecje në këmbë, me biçikletë, vrapim, notim, aerobi, çiklizëm, ski, kamping, gara me kanoe, ekskursion, futboll, golf, peshkim, alpinizëm, fotografi, ngjitje në shkëmb etj. Pas çdo aktiviteti të tillë në natyrë, trupi fiton më shumë energji dhe gjallëri.

Zgjedhja, planifikimi dhe realizimi i një veprimtarie në natyrë

Hapat që duhet të ndjekësh:

- Zgjidh një aktivitet që të pëlqen. Argumento zgjedhjen tënde para shokëve dhe shoqeve të klasës.
- Përcakto vendin ku do të kryhet: në park, mal, pyll, lumë, liqen etj.
- Hulumto rreth vendit ku do të zhvillohet aktiviteti, njihi me pozicionin gjeografik, kushtet e klimës, relievin etj.
- Zgjidhni së bashku udhëheqësin e grupit dhe caktoni detyrat për secilin anëtar.
- Jep udhëzimet për veshjen, pajisjet dhe ushqimet që do t'ju duhen. (Mos harro kutinë e ndihmës së shpejtë!)
- Përcakto ditën, orën dhe vendin ku do të takohesh me pjesëtarët e tjerë të grupit.
- Trego kujdes për mjedisin ku do të kryhet aktiviteti, që të mos dëmtohet apo të ndotet.
- Merr parasysh nevojat e të gjithë nxënësve, duke përfshirë edhe ata me aftësi ndryshe.
- Komunikoj me grupin dhe vendosni së bashku për çdo hap që do të ndërmerrni.
- Këtë plan të thjeshtë që krijove për realizimin e aktivitetit, diskutoje me mësuesin/en dhe prindërit.

Provo veten



1. Listo hapat që do të ndiqje për të realizuar një veprimtari në natyrë.

Veprimtari në klasë

1. Organizoni së bashku me mësuesin/en një vizitë në një qendër historike.



7.3

Ndikimi i mjedisit në aktivitetet fizike

Fjalë kyçe:

mjedis natyror, mjedis artificial, Toka, Dielli, uji, veprimtari, sport, shëndet.

Mjedisi ku jeton bota e gjallë quhet **mjedis natyror**. Pa dritën dhe ngrohtësinë e diellit, pa Tokën si planet, pa oksigjenin dhe ujin, ky mjedis nuk do të ekzistonte. Për të plotësuar nevojat jetësore, njeriu ndikon shumë në mjedisin natyror duke shfrytëzuar ujin, drurin, erën, tokën etj.



Si pasojë e kësaj veprimtarie të pandërprerë, mjedisi ka pësuar ndryshime, të cilat shekuj më parë ishin të paimagjinueshme. Këto ndryshime kanë ndikuar negativisht veçanërisht në klimë dhe në reliev.



Jetesa e njeriut dhe e të gjitha gjallesave është e lidhur ngushtë me cilësinë e tokës, ajrit dhe ujit, të cilët rrezikohen vazhdimisht nga ndotja. Nëse mjedisi do të shfrytëzohej si duhet, gjendja e tij do të ishte shumë herë më e mirë sesa sot. Përfitimet që marrim prej mjedisit natyror janë të panumërta. Një prej tyre është zhvillimi i aktiviteteve fizike në terrene të ndryshme të tij. Shumë prej këtyre aktiviteteve mund t'i zhvillojmë në tokë, disa në ujë, disa të tjera në ajër. Të gjitha janë të dobishme për mirëqenien tonë fizike dhe mendore. Sidoqoftë, në çdo rast duhet të bëjmë kujdes që të mos e dëmtojmë apo ndotim mjedisin ku veprojmë. Kujdes duhet të tregojmë edhe për ambientet sportive në shkollë dhe në zonën ku banojmë.

Pas përfundimit të lojës ose stërvitjes, mjedisi pastrohet dhe sistemohet. Nëse këto

veprimtari zhvillohen në ambiente të mbyllura, për shembull në palestër, vëmendje të veçantë duhet t'i kushtojmë ajrosjes. Oksigjeni është më se i domosdoshëm gjatë një aktiviteti fizik. Në këtë mënyrë krijojmë kushtet e duhura për të zhvilluar çdo lloj veprimtarie, pasi një mjedis i pastër, i ajrosur dhe i rregullt ndikon pozitivisht në shëndetin tonë fizik dhe mendor.

Sportet ajrore, si: gara në ajër, aerobatika, hedhjet me parashutë etj., janë mjaft të shëndetshme. Shumë prej sporteve ajrore janë quajtur edhe **sporte ekstreme**.

Po aq të rëndësishme janë edhe sportet që zhvillohen në ujë, si: noti, serfi, kanotazhi etj.



Parashutizmi është sport shumë i bukur, pasi kërkon guxim dhe energji.



Sportet ujore kërkojnë ekuilibër, përqendrim dhe aftësi shumë të mira orientimi.

Provo veten



1. Pse është e rëndësishme mbrojtja e mjedisit?
2. Shpjego ndikimin që ka mjedisi në zhvillimin e një aktiviteti fizik.

Veprimtari në klasë

1. Kujdesuni për terrenin sportiv të shkollës dhe mjedisin përreth, duke e pastruar dhe gjelbëruar. Mbillni bimë dekorative në vazo ose pemë rreth oborrit të shkollës.



Provojmë njohuritë dhe praktikohemi**1. Nënvizoj vetëm aktivitetet fizike.**

- | | |
|--------------------------------|------------------------------|
| a. Luaj futboll. | e. Lexoj një libër. |
| b. Shëtis qenin. | f. Luaj në kompjuter. |
| c. Recitoj një vjershë. | g. Bëj gjimnastikë |
| ç. Kërcej. | h. Pastroj kopshtin. |
| d. Ngas biçikletën. | i. Shoh televizor. |

2. Cilat nga këto sende janë të domosdoshme për kamping? Shëno me ✓.

REFERENCA

- Ministria e Arsimit, Shkencës dhe Teknologjisë (2011), Korniza e Kurrikulës e Arsimit Parauniversitar të Republikës së Kosovës, Prishtinë.
- Ministria e Arsimit, Shkencës, Teknologjisë dhe Inovacionit (2016), Kurrikula Bërthamë (Klasat 0, I, II, III, IV dhe V) (e rishikuar).
- Ministria e Arsimit, Shkencës, Teknologjisë dhe Inovacionit (2014), Udhëzues për zbatimin e kurrikulës për klasën përgatitore dhe arsimin e mesëm të ulët.
- Ministria e Arsimit, Shkencës, Teknologjisë dhe Inovacionit, Plani dhe programi lëndor për klasën e pestë në arsimin e mesëm të ulët në Republikën e Kosovës.
- Dashi, E.; Zhurda, Y.; Kaçurri. A., *Lojërat lëvizore dhe edukimi*.
- Leka, M., Edukim fizik, sportet dhe shëndeti, 2018.
- Bushati, E., *Lojërat tona tradicionale*.
- Edvin C., *Basic locomotor skills*, 1997.
- Pettijohn, Terry F., *Psikologji*.
- <https://www.liveabout.com/when-should-kids-start-gymnastics-training-1715016>
- <https://kidshealth.org/en/kids/stay-healthy/?WT.ac=k-nav-stay-healthy>
- <https://kidshealth.org/en/kids/ill-injure/?WT.ac=k-nav-ill-injure>
- <https://kidshealth.org/en/kids/feeling/?WT.ac=k-nav-feeling>
- <https://www.dreamstime.com/s>

Katalogimi në botim – (CIP)
Biblioteka Kombëtare e Kosovës “Pjetër Bogdani”

37.016:796(075.2)

Leka, Majlinda

Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti 5 : për klasën e 5-të të arsimit fillor / Majlinda Leka, Keida Ushtelenca, Lediona Asabella. - Prishtinë : Pegi, 2022. - 86 f. : ilustr. ; 20.7 x 28 cm.

Sportet për fëmijë -- Tekste për shkolla fillore -- Edukimi fizik dhe stërvitja

1. Ushtelenca, Keida 2. Asabella, Lediona

ISBN 978-9951-786-62-1

Aleph [000103364]