

Majlinda Leka Bujar Selimaj Besnik Morina



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

EDUKATË FIZIKE,
SPORTET DHE
SHËNDETI

6

EDUKATË FIZIKE, SPORTET DHE SHËNDETI



ISBN: 978-9951-843-42-3



9 789951 843423

BOTIME

pegi

Majlinda Leka

Bujar Selimaj

Besnik Morina

EDUKATË FIZIKE, SPORTET DHE SHËNDETI

6

Për klasën e 6-të të arsimit 9-vjeçar

BOTIME



Prishtinë, 2024



BOTIME



Drejtoi botimin: Arlinda RRUSHI

Recensentë të MASHTI-t:

????????????

Redaktore letrare: Brunilda MENO

Korrektore letrare: Ornela LECI

Paraqitja grafike: Daniel PRIFTI

Kopertina: Florinda ZONJA

Shtypi: Shtypshkronja Pegi, Lundër, Tiranë

ISBN: 978-9951-843-42-3

© Botime Pegi sh.p.k., dega në Kosovë, maj 2024

Të gjitha të drejtat për këtë botim në gjuhën shqipe janë tërësisht të zotëruara nga Botime Pegi shpk. Ndalohet çdo riprodhim, fotokopjim, përshtatje, shfrytëzim ose çdo formë tjetër qarkullimi tregtar, pjesërisht ose tërësisht, pa miratimin paraprak nga botuesi.

Të gjitha tekstet letrare dhe jolettrare të këtij libri janë përshtatur dhe redaktuar për qëllime didaktike.

Botime Pegi: tel: +355/ 042 468 833; 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 60 778 14;

e-mail: marketing@botimepegi.al

Shtypshkronja Pegi: cel: +355/ 069 40 075 01;

e-mail: shtypshkronjapegi@yahoo.com

PËRMBAJTJE

TEMA 1: MIRËQENIA FIZIKE, PSIKIKE, EMOCIONALE DHE SOCIALE

1.1	Rëndësia e shëndetit fizik dhe e shëndetit emocional	6
1.2	Marrëdhëniet shoqërore dhe veprimtaria sportive	8
1.3	Dëmtimet gjatë aktivitetit fizik	10

TEMA 2: PROMOVIMI I STILIT AKTIV DHE TË SHËNDETSHËM TË JETËS

2.1	Ushqyerja e shëndetshme	12
2.2	Lëndët ushqyese dhe rëndësia e tyre	14
2.3	Higjiena e ushqimit dhe sëmundjet infektive	16
2.4	Çrregullimet e të ushqyerit dhe puberteti	18
2.5	Mbipesha dhe obeziteti	20

TEMA 3: SUBSTANCAT QË KRIJOJNË VARËSI DHE PASOJAT E PËRDORIMIT

3.1	Shkaqet dhe parandalimi i përdorimit të duhanit dhe alkoolit	22
3.2	Duhani dhe pasojat e përdorimit të tij	24
3.3	Alkooli dhe pasojat e përdorimit të tij	26
3.4	Drogat dhe pasojat e përdorimit të tyre	28

TEMA 4: EDUKIM MBI MJEDISIN DHE ZHVILLIMIN E QËNDRUESHËM

4.1	Higjiena e mjedisit dhe shëndeti i njeriut	30
4.2	Mjedi natyror, mjedi artificial dhe aktiviteti fizik	32

TEMA 5: ZHVILLIMI HARMONIK I TRUPIT PËRMES AKTIVITETEVE FIZIKE DHE SPORTIVE

5.1	Njohuri mbi ndërtimin e trupit	34
5.2	Antropometria dhe rritja e cilësive fizike	36
5.3	Mirëqenia e shtyllës kurrizore	38
5.4	Sportet individuale dhe aftësitë që zhvillojnë ato	40
5.5	Sportet kolektive dhe vlerat e tyre	42
5.6	Loja e basketbollit	44
5.7	Loja e volejbollit	48
5.8	Loja e hendbollit	50
5.9	Loja e futbollit	52
5.10	Gjimnastika dhe zhvillimi harmonik i trupit	54
5.11	Atletika dhe përfitimet prej saj	56
5.12	Lojërat olimpike dhe loja e drejtë	58

Njohuri plotësuese	61
Lojërat popullore dhe lëvizore	63
Orë praktike	64
Kartela individuale e nxënësit/et	66
Treguesi i masës trupore TMT	67

Referenca

Hyrje

Libri *Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti 6* është shumë i rëndësishëm për nxënësit/et, sepse nëpërmjet tij përfitojnë shkathtësi, shprehi, shëndet dhe transformim të funksioneve lokomotore. Në këtë mënyrë, ata i shmangin devijimet fizike, si dhe përfitojnë shumë në drejtim të shëndetit mendor.

Përmes librit *Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti*, nxënësit/et bëhen pjesë e një procesi të rëndësishëm për zhvillimin e gjithanshëm të personalitetit të tyre. Ai u jep mundësi të barabarta për praktikimin e ushtrimeve dhe sporteve, duke krijuar grupe homogjene të nxënësve me aftësi ndryshe, si dhe grupe nxënësish me aftësi më të avancuara nga të tjerët.

Libri i klasës së gjashtë është material që ofron vazhdimësi të njohurive paraprake nga klasa e pestë. Ky libër është bazuar në programin lëndor për klasën e 6-të, i cili është përpiluar nga Ministria e Arsimit, Shkencës, Teknologjisë dhe Inovacionit.

Ky libër u ofron nxënësve bashkëpunim, kreativitet, motivim dhe imagjinatë, duke plotësuar kështu nevojat e tyre për transformim dhe zhvillim. Gjithashtu, ky libër me njësitë mësimore që trajton, u jep mundësinë nxënësve të socializohen me bashkëmoshatarët, përmes lojërave dhe aktiviteteve të ndryshme sportive.

Libri përmban gjithashtu, shumë udhëzime e këshilla për iniciativa, edukim, kreativitet, siguri, mirëqenie dhe shëndet të mirë.

Andaj, nxënës të dashur, duke pasur parasysh rolin thelbësor të aktivitetit fizik në shëndetin tonë, duhet të ushtrohemi sa më shpesh. Në këtë mënyrë, ne e kthejmë atë në stil jetese dhe përfitojmë sa më shumë në drejtim të shëndetit fizik dhe mendor.

1.1

Rëndësia e shëndetit fizik dhe e shëndetit emocional

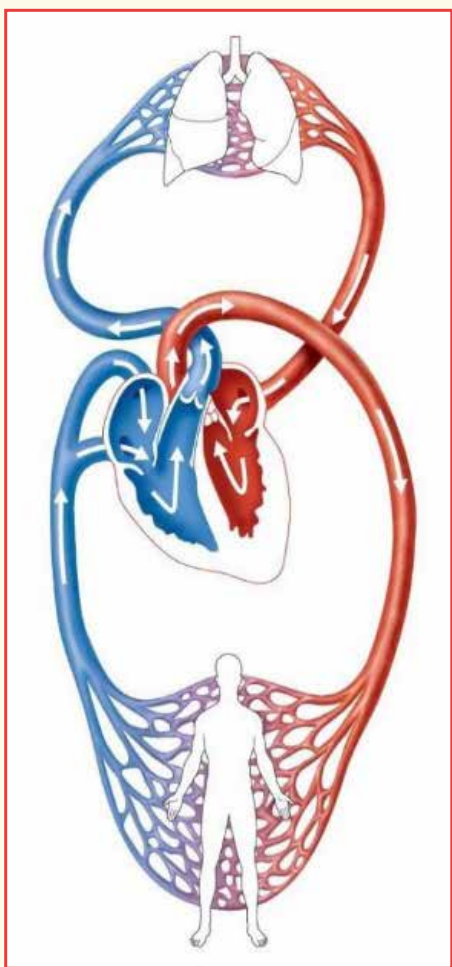
Fjalë kyçe:



aktivitet fizik, shëndet fizik, shëndet emocional, përfitime, mirëqenie.



Domosdoshmëria e veprimtarisë fizike



Veprimtaria fizike është e dobishme për të gjithë ne.

Zakonet e shëndetshme, si: të ushqyerit e shëndetshëm, veprimtaria fizike e përditshme, sporti, jeta shoqërore në grup etj., ndikojnë pozitivisht në shëndetin fizik e mendor të individit. Një mënyrë jetese e shëndetshme që në moshë të hershme hedh bazat e shëndetit të mirë për gjithë jetën dhe zvogëlon rrezikun e sëmundjeve të ndryshme në moshë të rritur, si: diabeti i tipit 2, sindroma metabolike, disa lloje të kancerit etj.

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

Të jesh aktiv do të thotë të lëvizësh. **Lëvizje** quhet çdo veprim që kërkon shpenzim energjish, gjatë të cilit shpeshtohet frymëmarrja dhe rriten rrahjet e zemrës.

Të gjitha sistemet e trupit përfitojnë nga lëvizja dhe aktiviteti fizik i rregullt e i vazhdueshëm.

Përfiton sistemi kardiovaskular, ai i frymëmarrjes, sistemi imunitar, muskulo-skeletor, nervor etj. Kur fëmijët marrin pjesë vazhdimisht në aktivitete fizike-sportive, muskujt e tyre bëhen më elastikë, eshtrat më të forta dhe nyjat më elastike.

Osteoblastet (qelizat e ndërtimit të eshtrave) nxiten kur angazhohen në ushtrime dhe aktivitete sportive. Nga aktiviteti i vazhdueshëm fizik, kafazi i kraharorit zgjerohet, diafragma ndihmon në një frymëshkëmbim më të mirë, duke rritur vëllimin mushkëror.

Djegia e kalorive gjatë aktivitetit fizik ndihmon në ruajtjen e peshës normale dhe në zhvillimin e një trupi të bukur.

Këshillohet që të kryhen rreth 60 minuta aktivitet fizik në ditë, gjatë të cilit duhet të kombinohen veprime me intensitet të ulët dhe të lartë. Aktiviteti aerobik i kombinuar me aktivitet sportiv intensiv (të paktën tri herë në javë) sjell përfitime shëndetësore fizike dhe emocionale.

Shëndeti fizik dhe shëndeti emocional

Shëndeti fizik nënkupton mirëqenien e gjithë trupit. Aktiviteti i rregullt fizik ndihmon në mbajtjen e një trupi të shëndetshëm, treguesit sasiorë dhe cilësorë antropometrikë të të cilit, si: pesha, shtatlartësia, përmasat e organeve jetike, ndryshimet në rritje të punës së sistemeve të trupit, duhet të jenë në kufij normalë apo optimalë.



Të jesh i shëndetshëm fizikisht, do të thotë të kesh muskuj elastikë, eshtra të forta, nyja me tendina dhe ligamente të forta dhe elastike.

Aktiviteti i përditshëm fizik dhe sporti janë baza e zhvillimit fizik dhe emocional të njeriut.

Sporti luan një rol të rëndësishëm në jetën tonë, pasi na ndihmon të jemi të përgjegjshëm, të përkushtuar, këmbëngulës për të kapërcyer pengesat dhe vështirësitë. Për këtë arsye, shumë organizata botërore ndërmarrin nisma që promovojnë dashurinë për sportin dhe vlerësimin e të ushqyerit të shëndetshëm, veçanërisht te fëmijët.

Shëndeti emocional nënkupton mirëqenien e individit nga aspekti emocional.

FJALOR

diafragmë – cipë e hollë muskulore, që ndan zgavrën e krahërorit nga zgavra e barkut (te njeriu dhe te gjitarët).

elasticitet (fleksibilitet) – këtu: aftësia e muskulit për t'u zgjatur dhe për t'u kthyer përsëri në gjatësinë fillestare.

frymëshkëmbim – kalimi i ajrit nga mjedisi rrethues në mushkëri dhe anasjelltas.

kafazi i krahërorit – zgavra që formohet nga brinjët, dërrasa e krahërorit dhe disa vertebra.

vëllim mushkëror – sasia e ajrit që merret nga mushkëritë gjatë një frymëshkëmbimi të qetë dhe të vetëm.

Kontrolloni njohuritë

Ç'përfitime sjellin aktiviteti i përditshëm fizik dhe sporti në organizmin tonë?

Veprimtari

- Me ndihmën e mësuesit/es, ndërmerrni nismën "Të jemi aktivë", ku të garoni dhe tregoni aftësitë tuaja në lidhje me sportin. Ndërttoni një album me fotografitë që do të bëni gjatë kësaj veprimtarie. Ndahuni në dy grupe dhe diskutoni rreth pyetjes: A ju pengon sporti për të qenë nxënës të shkëlqyer në mësimet?

Zgjeroni njohuritë

Gjeni të dhëna nëpërmjet internetit ose burimeve të tjera të informacionit për ndikimin e kushteve dhe të mënyrës së jetesës në shëndetin fizik. Diskutoni rreth tyre.

1.2

Marrëdhëniet shoqërore dhe veprimtaria sportive

Fjalë kyçe:



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

Roli i rregullave dhe i ligjeve në shoqëri

Shoqëria njerëzore është e ndërtuar mbi bashkëpunimin e ndërsjellë të anëtarëve të saj, të cilët, për të rregulluar marrëdhëniet mes tyre, përdorin rregullat dhe ligjet. Këto janë të detyrueshme për t'u zbatuar nga të gjithë. Përveç tyre, ekzistojnë edhe rregullat e pashkruara (zakone ose tradita), të cilat prej shekujsh kanë qenë rregullator i shoqërisë. Normat shoqërore nuk janë të detyrueshme me ligj, por vetë shoqëria ndikon mbi anëtarët e saj që t'i zbatojnë. Ligjet dhe rregullat mundësojnë zbatimin e detyrave dhe respektimin e të drejtave të çdo individi.



Si në çdo institucion tjetër, edhe në shkollë zbatohen rregulla të posaçme për mbarëvajtjen e procesit mësimor.

Të gjithë nxënësit e kanë për detyrë të zbatojnë me përpikëri rregulloren e shkollës, e cila bazohet në ligjet përkatëse që ndalojnë rreptësisht pirjen e duhanit dhe alkoolit; përdorimin e drogave; mbajtjen e armëve të zjarrit dhe mjeteve të tjera të rrezikshme.

Rregullat mund të ndryshojnë dhe të përshtaten sipas specifikave të shkollës apo të komunitetit. Disa

prej tyre janë: respektimi i procesit mësimor, i mësimdhënësve dhe i nxënësve të tjerë; paraqitja në shkollë në orarin e caktuar; mospërdorimi i telefonave celularë dhe pajisjeve të tjera elektronike gjatë orës së mësimi. Rregullorja e shkollës përcakton gjithashtu paraqitjen në shkollë me libra, detyra të kryera, uniformë shkollore, uniformë të edukimit fizik etj.

Aktiviteti fizik, sporti dhe marrëdhëniet brenda tij

Pjesëmarrja e nxënësve në edukimin fizik dhe sportiv në shkollë është e organizuar sipas ligjeve dhe rregullave të caktuara. Respektimi dhe zbatimi i tyre sjell rezultatet e dëshiruara. Përfshirja në aktivitete fizik ndikon në zhvillimin fizik dhe mendor të nxënësve, i bën ata më socialë, më pozitivë dhe më energjikë.

Konkurrenca ose gara mbi të cilën bazohet sporti, shpeshherë bëhet shkak për krijimin e situatave të pakëndshme, të cilat duhet të menaxhohen me

shumë kujdes. Fakti që disa lojtarë shkelin rregullat, nuk duhet të shërbejë si nxitje apo justifikim për të tjerët që të bëjnë të njëjtën gjë.

Bëni lojë të drejtë (*fair-play*), sipas rregullave të caktuara në të mirë të të dyja palëve. Loja është më së pari argëtim, që veç kënaqësisë sjell përfitime fizike dhe sociale. Konsiderojeni veten fitues që në pjesëmarrje dhe vlerësoni emocionet pozitive që merrni së bashku me lojtarët e tjerë.

Diskutimet me njëri-tjetrin janë mjaft të shëndetshme, pasi në këtë moshë, të menduarit fillon e bëhet më kritik e më i pavarur. Diskutoni pa frikë dhe ndrojtje, duke e thënë dhe duke e argumentuar mendimin tuaj. Kjo është e drejta juaj. Flisni me kujdes dhe dashamirësi, duke respektuar mendimin tuaj dhe të tjetrit. Shmangni konfliktet e panevojshme dhe synoni një zgjidhje të kënaqshme për të gjithë.



Kujdes!

Përpara se të jepni ide, propozime apo alternativa për të marrë një vendim, duhet të mendoheni mirë, sepse mund të ketë pasoja jo vetëm për ju, por edhe për skuadrën që përfaqësoni.



Kontrolloni njohuritë

1. Pse janë të rëndësishme rregullat dhe ligjet në shoqëri?
2. Flisni për mosmarrëveshjet që mund të lindin gjatë një veprimtarie sportive dhe si mund t'i zgjidhni ato.



Veprimtari

1. Cilat janë përgjegjësitë tuaja ndaj klasës dhe ekipit ku luani?
2. Hartoni së bashku një rregullore për orën e Edukatës fizike kur kryhet në palestër dhe në terrenin sportiv. Argumentoni pikat që vendosët në rregullore.



Zgjeroni njohuritë

- Kërkojuni prindërve t'ju tregojnë për ligjet dhe rregullat e shoqërisë gjatë adoleshencës së tyre. Si kanë ndryshuar ato në kohët e sotme?
- Diskutoni së bashku rreth një rasti kur ju është dashur ta zgjidhni vetë një konflikt që mund të keni pasur me një bashkëmoshatar.

1.3

Dëmtimet gjatë aktivitetit fizik

Fjalë kyçe:



dëmtim, rrëzim, përplasje, gjakrrjedhje, ndihmë e parë, parandalim, nxehe, ushqim i shëndetshëm, njohuri.

Dëmtimet fizike

Shkenca që merret me studimin e formës dhe strukturës së trupit të njeriut dhe ligjet e dinamikës së kësaj strukture është *anatomia*. Skeleti i njeriut ka 206 eshtra dhe rreth 656 muskuj. Ato lidhen me njëra-tjetrën me ligamente, duke krijuar nyjat. Eshtrat mbështillen nga muskujt, të cilët ngjiten në eshtra me anë të tendinave. Ruajtja e elasticitetit të tyre mban shëndetshëm gjithë trupin. Skeleti ka si funksion mbështetjen, mbrojtjen e organeve jetike dhe së bashku me muskujt realizon lëvizjen. Palca e kockave prodhon qelizat e gjakut.



Gjatë aktiviteteve fizike dhe sportive mund të ndodhin dëmtime të ndryshme, për shkak të vështirësisë së lojërave dhe vendit ku ato zhvillohen (palestër, terrene sportive etj.). Përpjekjet për të fituar mund të sjellin përplasje, rrëzime, rrëshqitje, dëmtime nga mjete të ndryshme etj.

Rrëshqitjet mund të shkaktohen nga sipërfaqet e lëmuara ku luhet, nga përdorimi i këpucëve të papërshtatshme për lojë etj.

Tërheqjet muskulore ndodhin nëse nuk bëhet parapërgatitja e duhur (nxeheja) për veprimtarinë sportive, kur ka mbingarkesë ushtrimesh, gjatë lëvizjeve të vullshme etj.

Goditjet apo përplasjet ndërmjet lojtarëve, me mjete të forta etj., mund të shkaktojnë dëmtime dhe mund të jenë të dhimbshme. Në varësi të goditjes, zona e goditur mund të ënjtet e të nxihet, çka tregon për dëmtim të indeve dhe të enëve të gjakut. Në raste dëmtimesh, goditjesh në kokë etj., duhet vënë në dijeni mësuesi ose mësuesja e Edukatës fizike dhe duhet lajmëruar urgjentisht mjeku.

Rrëzimet e ndryshme mund të sjellin si pasojë ndrydhjet e nyjave (artikulacioneve), por edhe **fraktura** të kockave.

Sistemi skeletor, i pandashëm nga ai muskuloz e vë trupin tonë në lëvizje, e vë të vrapojë, të qëndrojnë drejt, të ulet. Aktiviteti fizik i vazhdueshëm dhe sporti e zhvillojnë trupin dhe e ndihmojnë në qëndrueshmërinë e nyjave dhe fortësinë e kockave.

Skeleti është i ndërtuar nga kockat, të cilat bashkohen me njëra-tjetrën me anë të nyjave (artikulacioneve). Nyjat që lejojnë më shumë lëvizje, si: nyja e gjurit, e bërrylit, e duarve, e këmbëve, janë më të ekspozuara ndaj dëmtimeve. Kujdesi i vazhdueshëm, vëmendja e prindërve, trajnimi i kujdesshëm sipas moshës ndihmojnë shmangien e dëmtimeve të sistemit muskuloz-skeletor.

Shtylla kurrizore e shëndetshme tregon një trup të bukur e të fortë. Forma e saj si germa S, mundëson ruajtjen e vertebrave nga dëmtimi.



Parandalimi i dëmtimeve

- Ushqehuni shëndetshëm. Ushqimet e pasura me vitamina dhe kripëra minerale i bëjnë eshtrat më të forta.
- Kryeni nxehjen e gjymtyrëve dhe të të gjithë trupit para çdo veprimtarie sportive. Filloni me rrethrotullime të të gjitha nyjave, që nga koka, supet, bërrylat, beli e gjunjët. Rrethrotullimi i nyjave të duarve dhe të këmbëve është shumë i dobishëm. Vazhdoni nxehjen me lëvizje, përkulje, hedhje, kërcime dhe vrapime të shkurtra. Në këtë mënyrë, energjia juaj fizike vihet në lëvizje dhe ju jeni të gatshëm për të kryer lojërat sportive, gjimnastikën etj.
- Pas veprimtarive të ndryshme fizike, trupi ka nevojë të rregullojë frymëmarrjen dhe pulsën, të qetësohet, të çlodhet e të rimarrë energji të reja.
- Nxënësit nuk duhet të mbingarkohen me ushtrime të vështira dhe orë të gjata stërvitore. Ngarkesa stërvitore duhet të jetë në përshtatje me moshën, gjininë, kohën dhe llojin e stërvitjes.
- Çdo sport ka kërkesat dhe veçantitë e veta në veshje. Në gjimnastikë duhen pupat gjimnastikore, në atletikë nuk mund të ushtroheni pa atletet dhe uniformën e duhur, ndërsa në not është i domosdoshëm kostumi i banjës. Zgjidhni me kujdes veshjet sportive. Ato duhet të jenë të lehta, të pambukta dhe në përshtatje me stinën dhe sportin përkatës.



Gjakrrjedhja

Gjakrrjedhja nga hunda është dëmtimi më i zakonshëm që ndodh, sidomos te fëmijët. Hunda ka shumë kapilarë të vegjël gjaku, të cilët mund të çahen si pasojë e goditjes së fortë. Nëse gjatë lojës ju ndodh diçka e tillë, mos u shqetësoni. Ndaloni menjëherë lojën dhe qëndroni mundësisht në këmbë ose ulur, por jo shtrirë. Shtrëngojeni pakëz pjesën e butë të hundës me gishtin e madh dhe me atë tregues, duke e përkulur kokën lehtësisht përpara. Ngritja e kokës lart është e gabuar, sepse gjaku kalon në faring dhe provokon të vjella, çka e rëndon gjendjen. Mbajeni në këtë pozicion kokën për 10-15 minuta dhe mundësisht vendosni në ballë një pecetë të lagur e të ftohtë (kompresë). Nëse gjakrrjedhja nuk ndalon brenda 15 minutave, lajmëroni mjekun.



Kontrolloni njohuritë

1. Çfarë dëmtimesh mund të ndodhin gjatë veprimtarisë fizike?
2. Si mund të parandalohen ato?



Veprimtari

- Praktikoni me mësuesin/en e Edukatës fizike ndihmën e parë që jepet në rastin kur ndodh gjakrrjedhje nga hunda.



Zgjeroni njohuritë

- Dëmtimet fizike mund të merren edhe në situata të tjera të jetës së përditshme. Diskutoni me prindërit rreth tyre dhe shkruani disa prej rasteve kur duhet të tregoni kujdes që të mos pësoni dëmtime të tilla.

NUMRAT E URGJENCËS:

Numri i ndihmës
së shpejtë **194**

Zjarrfikësit **193**

Qendra Klinike Universitare
038/500-600

Policia
038/192 mobil 192

Numri **112** është numri i
shërbimeve të emergjencës
në të gjithë Europën.

FJALOR

nyjë (artikulation) –
vendi ku lidhen dy eshtra
njëra me tjetrën.

2.1

Ushqyerja e shëndetshme

Fjalë kyçe:

ushqim i shëndetshëm, vitamina, kripëra minerale, hidratim, aktivitet, nyja, eshtra, sëmundje.



Vlerat e të ushqyerit të shëndetshëm



Mbani mend!

Alergjia ushqimore provokon një reaksion që përfshin sistemin imunitar. Ndonjëherë, një reaksion i tillë mund të jetë i rrezikshëm për jetën.

Intoleranca ushqimore është një reaksion i lokalizuar në zorrë dhe nuk përfshin reaksione të sistemit imunitar. Intoleranca është pasojë e mungesës së një enzime që shpërbën një përbërës ushqimor. Kjo ndodh për shkak të përbërësve kimikë të shtuar tek ushqimet ose të përbërësve toksikë.

Trupi ynë e merr energjinë nga ushqimi. Proteinat, yndyrat, vitaminat dhe mineralet luajnë rol vendimtar për një rritje të shëndetshme. Ushqimi cilësor i jep trupit forcë, bukuri dhe gjallëri.

Një dietë e pasur me fruta dhe perime rrit imunitetin, ndihmon në parandalimin e disa tumoreve, zvogëlon rrezikun e sëmundjeve të zemrës, të obezitetit dhe të diabetit të tipit 2.

Duhet të bëni kujdes me ushqimet që dëmtojnë shëndetin tuaj: ëmbëlsirat, pijet me gaz, pijet energjike, ushqimet

e shpejta etj. Kushtet e ruajtjes së ushqimeve janë shumë të rëndësishme për shëndetin, ndaj nuk duhet të konsumoni ushqim pas afatit të shkruar në etiketë. Kujdes duhet të tregoni edhe për higjienën, pasi mungesa e saj shkakton sëmundje ngjitëse, infeksione dhe helmim.

Disa individë shfaqin probleme të ushqyerjes, siç janë intoleranca ushqimore dhe alergjia. **Intoleranca ushqimore** ndodh nga mungesa e enzimës që shpërbën një përbërës ushqimor (përbërës kimik i shtuar tek ushqimet ose përbërës toksik).

Alergjia ushqimore prek sistemin imunitar dhe shfaqet me simptoma të lehta, si: kruajtje, puçrra, skuqje të lëkurës, rrufë, bllokim të frymëmarrjes etj. Ajo ndodh në rastet kur trupi lexon gabimisht një substancë të padëmshme si të dëmshme. Substanca që shkakton alergjinë quhet **alergjen**.

Njerëzit që kanë intolerancë apo alergji ushqimore duhet të kenë kujdes me të ushqyerit, të dinë se çfarë hanë dhe të ruhen nga gjithçka që u shkakton problem shëndetësor.

Shpesh, alergjia dhe intoleranca ushqimore ngatërrohen me njëra-tjetrën, prandaj këshillimi me mjekun specialist është i domosdoshëm.

Mënyrat e shëndetshme të të ushqyerit

Për t'u ushqyer shëndetshëm, bazohuni te piramida e ushqimit. Departamenti Amerikan i Bujqësisë DAB (USDA) ka publikuar një listë të ushqimeve të shëndetshme, të cilat duhen konsumuar në përditshmëri. Piramida e ushqimit u hartua si një udhërrëfyes për krijimin e zakoneve të shëndetshme të ushqyerjes te njerëzit. Ajo përbëhet nga gjashtë grupe ushqimore dhe ndihmon për një jetesë të shëndetshme, duke krijuar ekuilibër midis të ushqyerit dhe aktivitetit. Baza e saj janë prodhimet e grurit, të misrit, të orizit, të patates. Një e katërta e ushqimit të përditshëm duhet të përbëhet nga fruta, si: mollë, banane, portokall etj.



Frutat janë të pasura me vitamina, minerale dhe lëndë të tjera ushqyese, të domosdoshme për rritjen dhe mirëqenien e trupit. Ato janë burimi më i mirë i vitaminës C, e cila mbron nga sëmundjet kardiovaskulare; i acidit folik, që luan një rol të madh në parandalimin e kancerit; i kaliumit, që forcon muskujt dhe përmirëson metabolizmin; i fibrave etj. Frutat kanë pak kalori e yndyra.

Sipas studimeve, njerëzit që përfshijnë fruta në dietën e tyre të rregullt janë më pak të prekur nga sëmundjet e zemrës, kanceri dhe diabeti i tipit 2.

Perimet janë të pasura me vitamina dhe kripëra minerale të domosdoshme për mirërritjen gjatë adoleshencës. Ato mund të konsumohen të papërpunuara, të gatuar ose gjysmë të gatuar.

FJALOR

imunitet – veti mbrojtëse që ka një organizëm për t'u bërë ballë disa mikrobeve ose për të mos u dëmtuar nga disa helme; aftësi mbrojtëse e organizmit për të mos u prekur nga një sëmundje.

Kontrolloni njohuritë

1. Cilat janë disa nga ushqimet që dëmtojnë shëndetin?
2. Çfarë kuptoni me *intolerancë ushqimore*?

Veprimtari

- Bëni secili nga një listë ushqimesh për dietën tuaj javore. Diskutoni së bashku rreth ushqyerjes së shëndetshme, duke iu referuar listave që bëtë.
- Listoni ushqime të ndryshme, duke i ndarë ato në bazë të prejardhjes.

Zgjeroni njohuritë

Gjeni të dhëna nëpërmjet internetit ose burimeve të tjera të informacionit për piramidën e ushqimit. Diskutoni me njëri-tjetrin në klasë rreth grupeve ushqimore që konsumoni në përditshmëri.

2.2

Lëndët ushqyese dhe rëndësia e tyre

Fjalë kyçe:



lëndë ushqyese,
vitamina, kripëra
minerale, shëndet,
energji, pubertet,
aktivitet fizik.



Vlerat e lëndëve ushqyese

Karbohidratet, yndyrat, proteinat, kripërat minerale, vitaminat dhe uji janë lëndë ushqyese të nevojshme për trupin e njeriut.

Ushqimi ditor i njeriut duhet të përmbajë rreth 50-60% karbohidrate. Ato gjenden te frutat, buka, perimet dhe sheqernat. Vaktet e pasura me karbohidrate reduktojnë rrezikun e sëmundjeve të zemrës.

Rreth 19% e trupit të njeriut përbëhet nga **proteinat**. Ato i japin trupit energji dhe marrin pjesë në ndërtimin e indeve.

Yndyrat janë burim i madh energjie dhe e ndihmojnë trupin të përthithë vitaminat A, D, E dhe K. Ushqimet

me shumë yndyrë duhet të konsumohen në mënyrë të kujdesshme. Konsumimi i tepruar i tyre dhe mungesa e aktivitetit fizik krijon probleme të ndryshme shëndetësore dhe është shkaku kryesor i mbipeshës.

Kripërat minerale janë të domosdoshme për kockat, dhëmbët dhe trurin. Ato merren nga organizmi përmes ushqimit të përditshëm. Disa prej këtyre kripërave janë: kalciumi, fosfori, magnezi, natriumi, hekuri etj. Uji është elementi më i rëndësishëm për jetën. Ai përbën rreth 70% të trupit tonë. Në kushte të caktuara, për shembull, gjatë aktivitetit fizik apo kur moti është i nxehtë, nevoja e trupit për ujë rritet edhe më shumë.

Vitaminat

Vitaminat janë lëndë organike, të domosdoshme për veprimtarinë jetësore të njeriut e të kafshëve. Ato merren në sasi të vogla nëpërmjet ushqimit ose të përpunuara në mënyrë kimike.

Vitaminat shërbejnë për rigjenerimin e indeve të trupit. Sasia e tyre në organizëm është e vogël, por e domosdoshme.

Vitamina A gjendet në ushqime me prejardhje bimore dhe shtazore dhe është e nevojshme për lëkurën, imunitetin, shikimin etj.

Vitamina C është e rëndësishme për imunitetin dhe shërben për forcimin e kockave, të ligamenteve dhe të enëve të gjakut.

Vitamina D është e domosdoshme për shëndetin e kockave dhe ndihmon në përthithjen e kalciumit, magnezit dhe fosfatit në trup. Ajo përfitohet nga shndërrimi i provitaminës D nën rrezet e diellit. Mungesa e vitaminës D dhe kalciumit, shkakton sëmundjen e rakitizmit.

Vitamina E është një antioksidues dhe lufton radikale të lira që dëmtojnë shëndetin e qelizave. Ajo luan rol të rëndësishëm në mbrojtjen e lëkurës dhe të enëve të gjakut.

Kompleksi i vitaminës B përbëhet nga tetë vitamina dhe luan rol kryesor në ruajtjen e shëndetit dhe të energjisë së trupit. Vitaminat B ushqejnë e forcojnë sistemin nervor. Ato janë të tretshme në ujë, prandaj duhet të jenë pjesë e dietës së përditshme.

Vitaminat C dhe B trupi nuk i depoziton si rezerva, prandaj ushqimet e pasura me to duhen konsumuar në mënyrë të vazhdueshme.



A E DINI SE...

Mjalti organik nuk ka datë skadence. Qypi më i vjetër i mjaltit është zbuluar në vitin 1922, në varrin e një faraoni, dhe ishte ende i vlefshëm për konsumim.

Kontrolloni njohuritë

1. Flisni për vlerat e lëndëve ushqyese.
2. Shpjegoni pse nuk duhet t'i konsumojmë pa kriter ushqimet që përmbajnë yndyrë.
3. Pse vitaminat duhet të jenë pjesë e dietës sonë të përditshme?

Veprimtari

- Korrigjoni fjalitë e gabuara, duke argumentuar mendimin tuaj.
- Karbohidratet e mira janë ato që kanë shumë fibra.
- Perimet pa niseshte dhe drithërat integrale janë karbohidrate të mira.
- Karbohidratet ulin qëndrueshmërinë e nivelit të sheqerit në gjak.
- Nënproduktet e qumështit, si: salca e kosit, djathi, gjiza etj. janë të dëmshme për shëndetin.
- Frutat e thata, si bajamet, arrat, stikat etj., janë të pasura me karbohidrate.
- Vitaminat dhe kripërat minerale ndihmojnë për shërimin e shumë sëmundjeve.
- Vitaminat luajnë rol aktiv për shëndetin e sistemit nervor.
- Njeriu mund të jetë i shëndetshëm edhe pa konsumuar ushqime me vitamina dhe kripëra minerale.
- Njeriu mund të jetojë edhe pa ujin, mjafton të marrë ushqimin e duhur.

FJALOR

shëndet – gjendje e mirë fiziologjike e organizmit, kur të gjitha organet me rëndësi jetësore punojnë mirë dhe nuk janë të prekura nga ndonjë sëmundje.

Zgjeroni njohuritë

Gjeni të dhëna nëpërmjet internetit ose burimeve të tjera të informacionit për ushqimet proteinike, energjetike dhe yndyrore. Krijoni një album me figura të këtyre ushqimeve dhe diskutoni në klasë.

2.3

Higjiena e ushqimit dhe sëmundjet infektive

Fjalë kyçe:



higjienë, ushqim, ruajtje, kontaminim, helmim, sëmundje infektive, alergji, vaksinë.



Rëndësia e higjienës së ushqimit dhe e higjienës personale

Higjiena e ushqimit lidhet me përgatitjen, larjen, gatimin dhe ruajtjen e tij në mënyrë të tillë që të parandalohet zhvillimi dhe përhapja e baktereve të dëmshme në të. Ushqimet mund të kontaminohen lehtë nga bakteret, kërpudhat dhe protozoarët. Mikroorganizma të tillë bëhen shpesh shkaktarë të disa sëmundjeve infektive dhe mund të çojnë në helmim nga ushqimi. Nga këto sëmundje preken më lehtë fëmijët dhe të moshuarit, sepse sistemi i tyre imunitar nuk është mjaftueshëm i fortë për t'i përballuar baktere të tilla.

Disa këshilla për higjienën e ushqimit që konsumoni:

- Produktet ushqimore mund të infektohen lehtë nga njëri-tjetri, nga mjedisi ku përgatiten, apo edhe nga duart e ndotura.
- Kujdesuni kudo e kurdoherë për higjienën tuaj dhe të mjedisit ku jetoni.
- Pastërtia e duarve mban larg bakteret dhe sëmundjet që ato shkaktojnë.
- Lani frutat dhe perimet me ujë të bollshëm.
- Për përgatitjen e ushqimit duhet të përdoren mjete dhe ambalazhe të pastra kuzhine.
- Ushqimi duhet të gatuhet në temperaturat e përshtatshme, të cilat shkatërrojnë bakteret.
- Disa ushqime, sidomos ato me prejardhje shtazore, duhet të gatuhet në temperatura të larta.
- Bakteret shumëfishohen çdo njëzet minuta, në mjedis të lagësht e të ngrohtë. Prandaj ushqimet duhet të mbulohen dhe të ruhen në vende të thata e të freskëta ose në frigorifer.
- Lajini duart sa herë që prekni kafshët shtëpiake. Lëkura e tyre mund të ketë parazitë të dëmshëm për shëndetin tuaj.



- Produktet ushqimore të paketuara kanë të shënuar në etiketë mënyrën e ruajtjes dhe datën e skadimit. Lexojini gjithmonë udhëzimet. Mos përdorni produkte të skaduara, sepse janë shumë të dëmshme për shëndetin.

Sëmundjet infektive

Mikrobet ose bakteret shkaktojnë infeksion nëse hyjnë dhe shumohen në organizëm. Këto “krijesa” mikroskopike i zbuloi kimisti Van Levenhuk në shekullin XVII. Pas 200 vitesh, shkencëtari Paster vërtetoi se “krijesa” të tilla gjendeshin në ajër, tokë, ujë, si dhe në trupin e njeriut. Llojet kryesore të këtyre mikroorganizmave janë: bakteret, kërpudhat, viruset, protozoarët. Sëmundjet e shkaktuara prej tyre quhen sëmundje infektive. Të tilla janë: gripi, lija, kolera, hepatiti, bruceloza etj.

Sëmundjet janë çrregullim i veprimtarisë së organizmit. Shfaqja e një infeksioni kalon disa faza. Disa shenja të tij mund të jenë: temperaturë, dhimbje fyti e veshi, probleme të syve dhe të aparatit të frymëmarrjes, djersitje, puçrra etj. Krahas mjekimit, përdorimi i ushqimeve të pasura me vitamina e kripëra minerale, shëtitja në ajër të pastër dhe çlodhja janë shumë të rëndësishme për një shërim të shpejtë.



Vaksina është lëndë e përpunuar në laborator.

Ajo përmban mikrobe të dobësuar apo të ngordhura ose helme të tyre dhe futet në organizmin e njeriut a të kafshës për ta mbrojtur nga disa sëmundje e për të rritur qëndresën kundrejt tyre.

Vaksinat parandalojnë viruset, kurse antibiotikët luftojnë bakteret.

FJALOR

antitrop – lëndë që prodhon organizmi për t’u rezistuar sëmundjeve, për t’u mbrojtur nga disa baktere dhe nga helmet e tyre.

kontaminim – infektim nëpërmjet prekjes.

Kontrolloni njohuritë

1. Pse ka rëndësi higjiena e ushqimit?
2. Pse ka rëndësi higjiena personale?
3. Përshkruaj disa sëmundje infektive.
4. Pse shfaqen alergjitë?

Veprimtari

- Diskutoni së bashku rreth higjienës që duhet ruajtur para, gjatë dhe pas ngrënies së ushqimit që konsumoni në shkollë.

Zgjeroni njohuritë

Gjeni të dhëna nëpërmjet internetit ose burimeve të tjera të informacionit mbi infeksionet që zhvillohen nga papastërtia. Sillini në klasë dhe diskutoni rreth tyre.

A E DINI SE...

Lëngjet gastrike të lukthit mund të tresin edhe një fletë brisku, për shkak të acideve që janë të pranishme në to.

2.4

Çrregullimet e të ushqyerit dhe puberteti

Fjalë kyçe:



ndryshime fizike, fiziologjike, emocionale, ushqim cilësor, muskuj, kocka, nyje, vakt, mëngjes, anoreksi, bulimi.

Puberteti dhe ushqyerja e shëndetshme

Puberteti është periudha gjatë së cilës njeriu kalon nga fëmijëria në adoleshencë. Gjatë kësaj periudhe, trupi përjeton shumë ndryshime fizike dhe emocionale.

Në këtë moshë, njeriu ndihet i rritur, fillon të kërkojë pavarësi dhe i shtohet interesi për pamjen, e cila pëson ndryshime të dukshme. Njohja e këtyre ndryshimeve, e shqetësimeve që sjellin, dhe diskutimi rreth tyre me personat e duhur, ndihmon për t'i kuptuar dhe për t'i pranuar si dukuri normale të rritjes. Zakonisht, fëmijët e kësaj moshe kanë dëshirë t'u ngjajnë artistëve të famshëm (aktorëve, këngëtarëve etj.). Mirëpo nuk është domosdoshmëri t'i ngjani dikujt. Secili ka cilësitë dhe aftësitë e veta. Duhet vetëm të mësoni dhe të mendoni për të ardhmen. Të guxoni të përballeni me çdo vështirësi. Mbi të gjitha, ta vlerësoni veten dhe të keni besim te vlerat tuaja.



Respektoni veten dhe të tjerët. Marrëdhëniet me miqtë janë të rëndësishme, por mbi të gjitha duhet të ruani dhe vlerësoni marrëdhëniet me familjen tuaj. Familja është e para!

Kujdesuni për veten. Higjiena personale është shumë e rëndësishme për mirëqenien tuaj fizike. Po aq të rëndësishme për shëndetin janë edhe veprimtaria fizike e sportet.

Nuk duhet kurrësi të mbani dietë! Në moshën tuaj, ajo është e dëmshme për shëndetin. Me dëshirën për t'u dukur sa më bukur, ju kërkoni të keni një trup ideal, por harroni që në këtë mënyrë rrezikoni shëndetin. Puberteti kërkon ushqim cilësor, sepse muskujt, kockat, nyjat dhe disa organe ende nuk janë formuar tërësisht. Merrni sa më shumë vitamina dhe minerale. Ato i japin trupit tuaj forcë dhe gjallëri, forcojnë



sistemin imunitar, mbështesin rritjen dhe zhvillimin normal, ndihmojnë qelizat dhe organet të funksionojnë shëndetshëm dhe nxitin performancën e mirë shkollore. Vakti i mëngjesit është i rëndësishëm. Bëjini pjesë të ushqimit tuaj drithërat, frutat, perimet, dhe mbi të gjitha konsumoni shumë ujë. Mbajeni trupin të hidratuar, sidomos gjatë veprimtarisë fizike. Duke njohur vlerat e ushqimeve, vitaminave dhe kripërave, do të zgjidhni produktin e duhur për të konsumuar në përditshmërinë tuaj.

Anoreksia dhe bulimia

Nëse ushqehet shëndetshëm, trupi rritet pa shtuar pjesë dhjamore. Në pubertet dhe adoleshencë, proteina, hekuri, kalciumi, zinku dhe acidi folik janë domosdoshmëri për një rritje të shëndetshme. Vajzat, për shkak të ciklit menstrual, mund të shfaqin mungesë të hekurit. Mungesa e kalciumit ose e proteinave gjatë pubertetit, dëmton kockat dhe rritjen e muskujve, si dhe ndikon në shëndetin e mëvonshëm.

Frika nga mbipeshja mund të bëhet shkak për sëmundje si anoreksia dhe bulimia.

Anoreksia nervore është një çrregullim i të ushqyerit me pasojë izolimin social, problemet me lëkurën dhe flokët, dëmtimet e kockave dhe nyjave, dobësimin e muskujve, luhatjet e humorit etj. Adoleshentët me anoreksi janë të paktën 15% nën peshën normale që një trup i moshës së tyre duhet të ketë.

Bulimia shpesh fillon në adoleshencë. Personat që vuajnë nga bulimia, shpesh kalojnë nga ngrënia e sasive të mëdha të ushqimeve, në spastrimin e lukthit me të vjella, duke përdorur pije apo ilaçe që ulin imunitetin e trupit dhe shkaktojnë sëmundje të tjera.



Kontrolloni njohuritë

1. Pse puberteti kërkon ushqim cilësor natyral?
2. Ç'është anoreksia? Po bulimia?



Veprimtari

1. Përgatitni me shkrim esenë "Vlerat e aktivitetit fizik dhe ushqimi i shëndetshëm".



Zgjeroni njohuritë

Planifikoni një ditë në market me prindërit. Blini një shportë me ushqime të shëndetshme. Silleni në klasë listën e ushqimeve që morët dhe diskutoni së bashku për zgjedhjet tuaja.

FJALOR

dietë – rregull në të ngrënë e në të pirë.
anoreksi – çrregullim i të ushqyerit, ku i sëmuri e refuzon ushqimin nga frika e shtimit në peshë.
bulimi – çrregullim i të ushqyerit, ku ushqimi konsumohet, pastaj nxirret përmes të vjellave të provokuara nga vetë i sëmuri.

2.5

Mbipesha dhe obeziteti

Fjalë kyçe:



kalori, veprimtari fizike, ushqyerje, energji, mbipeshë, obez, obezitet.



Shkaqe të mbipeshës dhe të obezitetit

Gjatë pubertetit trupi pëson ndryshime të mëdha që lidhen me treguesit e masës trupore, të peshës dhe të lartësisë. Deri në moshën 10-vjeçare, të dyja gjinitë barazohen në peshë e lartësi, rreth moshës 12-13 vjeç, vajzat mund të jenë rreth 10 cm dhe 10 kg më shumë se djemtë. Në moshën 14-15-vjeçare, djemtë ua kalojnë vajzave në lartësi dhe peshë. Gjatësia e secilit varet nga trashëgimia gjenetike, ushqimi dhe sëmundjet që mund të kalojë.

Zhvillimi fizik i menjëhershëm bën që aftësitë motorike të duken më të dobëta, për këtë arsye, ndodh që nxënësit t'i largohen sportit, duke menduar se nuk do t'ia dalin dot. Sigurisht që ndryshimet sjellin ankth dhe tension, por kjo është e përkohshme. Kalimi në pasivitet, duke shmangur veprimtarinë fizike, përveç izolimit social, sjell edhe mbipeshën. Nëse njeriu merr më shumë kalori sesa shpenzon, energjia që çlirohet prej tyre depozitohet në formë dhjami brenda trupit.

Këshillë: Mund të mos jesh, p.sh., shumë i mirë në basketboll, por mund të jesh një drejtues skuadre mjaft i zoti, një organizator aktivitetesh etj. Sporti duhet të jetë vazhdimisht pjesë e jetës suaj.

Mos rrini me orë të tëra para televizorit apo në celular, por aktivizohuni në ushtrime fizike dhe lojëra sa herë që keni kohë të lirë. Largimi nga sporti, pasiviteti sjell mbipeshë dhe obezitet. Jini aktivë edhe në shtëpi, duke ndihmuar për nevojat të ndryshme në familje. Konsumoni ushqim të pasur me vlera ushqyese, frutat, perimet, gatimet e shtëpisë. *Rrini sa më larg ushqimeve të shpejta (fastfood-it)!*

Matja e dhjamosjes bëhet në disa mënyra. Në shkollë, ajo matet nëpërmjet Indeksit të Masës Trupore (IMT). Mësuesi/

ja e edukimit fizik mat peshën, lartësinë, perimetrin e barkut dhe të vitheve. Këto matje tregojnë nëse, në bazë të parametrave tuaj truporë, jeni mbi apo nën peshë. Një mënyrë matjeje tjetër është edhe metoda plikometrike, e cila mat me kalibër dhjamin në disa zona të trupit.



Pasojat e mbipeshës dhe të obezitetit

Për të qenë të shëndetshëm nuk mjafton të marrim ushqimin e duhur, por edhe sasinë e duhur. Ushqimi na jep energji. Kur shpenzojmë më pak energji sesa ajo që marrim nga ushqimi, trupi krijon rezerva në formën e dhjamit. Pesha e tepërt sjell ndryshime jo vetëm në pamjen e jashtme, por edhe në funksionimin e organeve të brendshme. Krijohen vështirësi në frymëmarrje, sepse gjaku nuk furnizohet me sasinë e duhur të oksigjenit; fillojnë problemet me gjumin, çka bëhet shkak për shpërqendrim dhe rënie të rezultateve në shkollë. Obeziteti sjell vlerësim të ulët për veten. Nga ana tjetër, nënpesha shkakton probleme shëndetësore, si: osteoporozë (eshtrat humbasin kalciumin dhe bëhen të thyeshme), fraktura dhe aritmi. Hidratimi i duhur i trupit është një nga parimet bazë të mirëqenies fizike, veçanërisht nëse merreni me sport dhe aktivitet fizik.



Kontrolloni njohuritë

1. Cilat janë shkaqet dhe pasojat e mbipeshës?
2. Si bëhet matja e dhjamosjes?



Veprimtari

1. Me ndihmën e mësuesit/es, realizoni një dramatizim mbi rëndësinë e ushqimit të shëndetshëm. Zgjidhni personazhet dhe caktoni rolet e tyre.
2. Përgjigju me shkrim pyetësorit “Sa aktiv je?”.
 - A merr pjesë rregullisht në orët e Edukatës fizike?
 - A i kryen të gjitha detyrat që të jep mësuesi/ja e edukimit fizik?
 - A merr pjesë në të gjitha aktivitetet që organizon klasa apo shkolla?
 - A merr pjesë aktive në “Lojërat olimpike” që organizon shkolla?
 - A je pjesë e ekipit sportiv të klasës apo shkollës?
 - A merresh me aktivitete të tjera sportive jashtë shkollës?
 - Si e kalon kohën e pushimit me familjen?



Zgjeroni njohuritë

Gjeni në internet ose në burime të tjera, të dhëna për matjet e cilësive fizike. Cilat prej tyre keni realizuar me mësuesin/en në orën e Edukatës fizike?

3.1

Shkaqet dhe parandalimi i përdorimit të duhanit dhe alkoolit

Fjalë kyçe:



alkool, duhan, inferior, mosvlerësim, kujdes prindëror.

Pse adoleshentët mund të bien në “grackën” e duhanit dhe të alkoolit?

Faktorët që mund të ndikojnë tek adoleshentët për të nisur duhanin apo alkoolin janë nga më të ndryshmit. Disa mund të ndikohen prej faktit që prindërit apo të afërmit e tjerë më të rritur pinë duhan ose alkool.

Një arsye tjetër përse adoleshentët bien pre e duhanpirjes dhe alkoolit është fakti se u mungon vetëbesimi për aftësitë dhe vlerat që kanë. Shpeshherë,

atyre u mungon edhe kujdesi i duhur prindëror, çka rrit gjasat për rënien e tyre në “grackën” e substancave që krijojnë varësi. Nëse një adoleshent u shmanget përgjegjësi që ka ndaj vetes, familjes dhe shoqërisë, atëherë ai rrezikon të bjerë në varësinë e këtyre lëndëve të dëmshme për shëndetin. Ka raste që edhe ngarkesa në shkollë, konfliktet në familje, mbyllja në vetvete dhe pasiviteti bëhen shkak për përdorimin e substancave të tilla.

Ndodh që një adoleshent e provon duhanin apo alkoolin për kureshtje, por edhe për të treguar se është pjesë e një grupi të caktuar.



Ai mund të ndikohet gjithashtu nga një individ apo grup shoqëror, para të cilit e ka shumë të vështirë të thotë “jo”.

Pasiguria, shpërqendrimi, emocionet e natyrshme të moshës mund të kapërcehen shumë lehtë vetëm nëpërmjet veprimtarisë fizike dhe sportit, të ushqyerit të shëndetshëm, jetës sociale aktive dhe mbështetjes së familjes. Flisni me prindërit për çdo shqetësim që keni, dëgjoni me vëmendje dhe respektoni mendimin e tyre. Vetëm duke diskutuar dhe mbështetur njëri-tjetrin, do të arrini të zgjidhni çdo problem që keni. Kështu do të mbani larg ndikimet negative në jetën tuaj, pse jo edhe lëndët që ju rrezikojnë shëndetin. Pasi ndërpritet përdorimi i duhanit dhe alkoolit, trupi fillon menjëherë riparimin e dëmeve të shkaktuara prej tyre.

Ja çfarë ndodh me **lënien e duhanit**:

- ✓ Zvogëlohet rreziku i infarktit të miokardit.
- ✓ Largohet era e keqe e gojës.
- ✓ Përmirësohet frymëmarrja.
- ✓ Ulet rreziku prej prekjes nga kanceri.
- ✓ Ulet rreziku i atakut cerebral.
- ✓ Përmirësohet ekonomia familjare në të mirë të shkollimit, ushqyerjes, argëtimit etj.

Ja çfarë ndodh me **lënien e alkoolit**:

- ✓ Ulet rreziku i sëmundjeve të zemrës.
- ✓ Ulet rreziku i hemorragjisë cerebrale në tru.
- ✓ Ulet rreziku i dëmtimit të indeve të mëlçisë.

- ✓ Rritet përqendrimi dhe vëmendja.
- ✓ Rriten aftësitë motorike, koordinimi i vendimeve.
- ✓ Rritet qarkullimi i gjakut në tru.
- ✓ Ulet rreziku i dëmtimit të sistemit nervor qendror.



Ja disa mënyra për t'i mbajtur larg substancat që krijojnë varësi: veprimtaria fizike (gjimnastika, aerobia, atletika, lojërat popullore); aktiviteti sportiv i përditshëm (basketbolli, futboll, voleybolli, hendbolli etj.); veprimtaria krijuese e çlodhëse (lexim, shah, ski, tenis, peshkim, marshim, ngjitje në mal, shëtitje në pyll etj.).

Angazhimi në aktivitetet e ndryshme që organizon shkolla apo komuniteti ku jetoni, është gjithashtu një mënyrë shumë e mirë për të qëndruar larg këtyre substancave të dëmshme për shëndetin.



Kontrolloni njohuritë

1. Cilët janë disa nga faktorët që i shtojnë adoleshentët të fillojnë duhanin apo alkoolin?
2. Si ndikon te fëmija fakti që njëri prind pi duhan ose alkool?
A mund ta ndjekë si model në të ardhmen?
3. Listoni disa nga mënyrat që ju ndihmojnë të mbani larg substancat e dëmshme.



Veprimtari

1. **Ndahuni në dy grupe.**
 - a) Renditni dëmet që shkaktojnë duhani dhe alkooli.
 - b) Krijoni një paketë "ligjesh" me penalizimet përkatëse për përdoruesit e tyre.
2. Krijoni një ese të shkurtër me temë "Natyra dhe sporti, miqtë e mi më të mirë".



Zgjeroni njohuritë

- Hulumtoni në internet ose në burime të tjera informacioni mbi shkaqet e përdorimit të drogave nga sportistët. Diskutoni në klasë rreth kësaj problematike.

3.2

Duhani dhe pasojat e përdorimit të tij

Fjalë kyçe:



varësi, duhan, duhanpirje, emocional, i abuzuar, presion grupi.

Pak histori

Pirja e duhanit daton qysh 5000 vjet p.e.s në Amerikë dhe përdorej si ritual edhe në shumë vende të tjera.

Në shekullin XVI, konsumi, kultivimi dhe tregtimi i duhanit u përhapën shpejt. Efektet e tij negative u bënë të dukshme që në vitin 1929, nga fizikani gjerman Fritz Linckit, i cili publikoi dëshmi mbi kancerin në mushkëri të shkaktuar nga duhani. Pirja e duhanit kthehet në varësi, shkëputja prej tij është e vështirë, sepse kërkon vullnet dhe mbështetje nga miqtë dhe familja. Në gjysmën e dytë të shekullit XX, pirja e duhanit u përhap gjerësisht. Në vitet '60, shkenca filloi të kuptonte se sa i dëmshëm ishte ai për shëndetin, prandaj në vitet '80 u morën masa ndaj përdorimit të tij.

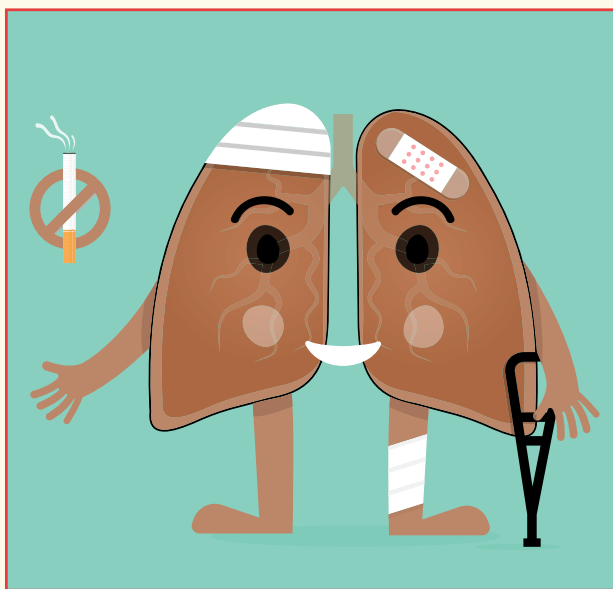
Në vazhdim, ligjet kundër prodhimit të duhanit dhe pirjes së tij janë forcuar dhe taksat janë rritur.



Adoleshenca dhe duhani

Gjatë adoleshencës, të rinjtë rrezikojnë të fillojnë konsumimin e duhanit. Për shkak të ndryshimit të ekuilibrit hormonal, trupi fillon të kërkojë vazhdimisht nikotinë, çka krijon varësi prej saj. Duke qenë se shkakton dëme të shumta në organizëm, përdorimi i duhanit është i ndaluar kudo: në shkollë, institucione, hapësira të mbyllura. Edhe personat që nuk pinë duhan mund të dëmtohen njësoj, nëse gjenden në të njëjtin ambient me duhanpirësit. Kjo quhet *duhanpirje pasive*. Tymi i duhanit përmban rreth 7000 kimikate. Të paktën 70 prej tyre janë të vërtetuara se shkaktojnë kancer.

Kur ndërpritet konsumimi i tij, ndryshimet pozitive fillojnë menjëherë.



Pasojat e pirjes së duhanit

Pirja e duhanit përshpejton plakjen e lëkurës, dëmton mushkëritë dhe enët e gjakut, shkakton shpërqendrim, dridhje duarsh etj. Nikotina dhe katrani që digjet u japin flokëve, rrobave dhe gojës erë të rëndë, ndërkohë që dhëmbët dhe gishtat marrin ngjyrë të verdhë.

Nikotina është një stimulues që thithet nga mushkëritë dhe shpërndahet me anë të gjakut në të gjithë trupin. Ajo ka efekte të ngjashme me kafeinën. Nxiti varësinë fizike dhe psikologjike, duke

shkaktuar kancer të mushkërive, të gojës, të hundës, të kordave të zërit, të ezofagut, të pankreasit, të mëlçisë, të lukthit, të veshkave, të fshikëzës, të uretrës, të zorrëve, të vezores, të qafës së mitrës dhe të palcës së eshtrave. Tymi i duhanit shkakton sëmundje të zemrës, infarkt etj. Gratë duhanpirëse rrezikojnë vdekshmërinë e fetusit kur janë shtatzëna.

Mbani mend!

Duhanpirësit janë të rrezikuar tridhjetë herë më shumë për t'u prekur nga gripi, bronkitet, zgjerimi i alveolave pulmonare; dhjetë herë më shumë nga kanceri i mushkërisë, shtatë herë më shumë nga infarkti i miokardit etj. Duhani është shkaktari i 25 sëmundjeve me pasoja të rënda për jetën.

"Këmba e duhanpirësit" është një sëmundje që vjen nga qarkullimi i dobët i gjakut në arterie, të cilat bëhen të ngurta dhe ngushtohen. I sëmuri nuk mund të ecë, pasi dhimbjet e tij janë të mëdha. Numri i vdekjeve të shkaktuara nga duhanpirja është më i lartë se nga AIDS-i, tuberkulozi, droga dhe aksidentet automobilistike të marra së bashku. Edhe cigaret elektronike përmbajnë nikotinë dhe substanca të tjera toksike të dëmshme për përdoruesit dhe njerëzit që rrinë në këto ambiente.

Kompanitë e duhanit përdorin strategji dhe taktika promovuese për të tunduar fëmijët dhe adoleshentët, duke përdorur mediat, shitjet në internet, reklama tërheqëse dhe ekspozim të paketave kudo, edhe pranë shkollave. Thuajini JO duhanit për një shëndet të mirë!



Kontrolloni njohuritë

1. Si e dëmton duhani pamjen e një duhanpirësi?
2. Cilat organe të brendshme dëmtohen nga duhanpirja?
3. Çfarë kuptoni me duhanpirje pasive?



Veprimtari

Plotësoni pyetësin e mëposhtëm.

- A ju ka shkuar ndonjëherë në mendje të pini duhan?
- A ka persona që ju bëjnë presion për të pirë duhan?
- Prindërit tuaj e pinë duhanin?
- A keni shokë që pinë duhan?
- A jeni përpjekur të ndaloni dikë të pijë duhan?

FJALOR

ndalim me ligj – dënimi i një veprimi me masa të rënda, deri në heqje lirie, i parashikuar në ligj.



Zgjeroni njohuritë

- Gjeni të dhëna nëpërmjet internetit ose burimeve të tjera të informacionit për sëmundjet që shkaktohen nga pirja e duhanit, si: arterioskleroza, infarkti i zemrës, kanceri i rrugëve të frymëmarrjes.

3.3

Alkooli dhe pasojat e përdorimit të tij

Fjalë kyçe:



alkool, alkoolist, alkoolizëm, dehje, pasojë, shëndet, probleme fizike dhe sociale.

Alkooli është një lëng pa ngjyrë dhe i ndezshëm, që përdoret gjerësisht në industri. Ai nuk përmban asnjë lëndë ushqyese për trupin e njeriut. Përdorimi i tij në vazhdim sjell varësi, ashtu si drogat e tjera.



Adoleshenca dhe alkooli

Alkooli bën pjesë të lëndët që krijojnë varësi. Ai ndikon drejtpërsëdrejti në sistemin nervor qendror dhe ka efekt pothuajse në të gjithë trupin. Gjatë adoleshencës, truri i njeriut është ende në zhvillim, çka e bën alkoolin edhe më të dëmshëm, duke shkaktuar hutim, çorientim, mungesë koordinimi, ngatërrim fjalësh etj. Ai dëmton aftësinë e nxënësit për të lexuar i përqendruar, pengon ecurinë e tij sportive etj. Alkoolizmi është një sëmundje, e cila duhet të trajtohet njësoj si sëmundjet e tjera.



Dëmet që shkakton alkooli

Konsumimi i alkoolit shkakton 3 milionë vdekje çdo vit në gjithë botën. Ai ndikon në shëndetin e dobët dhe paaftësitë e miliona njerëzve.

Alkooli depërton lehtë në muret e lukthit dhe të zorrëve. Me anë të gjakut, ai kalon në organet jetike dhe në tru. Dëmton vetëkontrollin, vullnetin, aftësinë për mprehtësi e vëmendje, aftësitë motorike, aftësinë pamore, krijon vështirësi në të folur dhe në koordinim. Fillimisht, konsumimi i alkoolit jep këputje, pastaj të vjella dhe dridhje të trupit, vështirësi në frymëmarrje dhe probleme të qarkullimit të gjakut në tru.

Në shumë raste, ai sjell pasoja të rënda edhe në sistemin nervor. Është vërtetuar se për çdo 1 litër alkool të konsumuar, vdesin 1 000-2 000 qeliza të trurit.

Konsumimi pa kriter i alkoolit shkakton hemorragji cerebrale, sëmundje të zemrës, cirrozë të mëlçisë, probleme të shëndetit mendor, humbje të përqendrimit etj.

Krahasuar me burrat, gratë dëmtohen më tepër për të njëjtën sasi alkooli të pirë. Te gratë shtatzëna, ai dëmton fetusin, duke i shkaktuar probleme mendore, zhvillim të vonshëm etj.

Personat që konsumojnë alkool rregullisht, dëmtojnë jo vetëm shëndetin e tyre, por edhe marrëdhëniet në shoqëri dhe familje.

Shpeshherë, ata u krijojnë probleme njerëzve të tyre më të afërt.

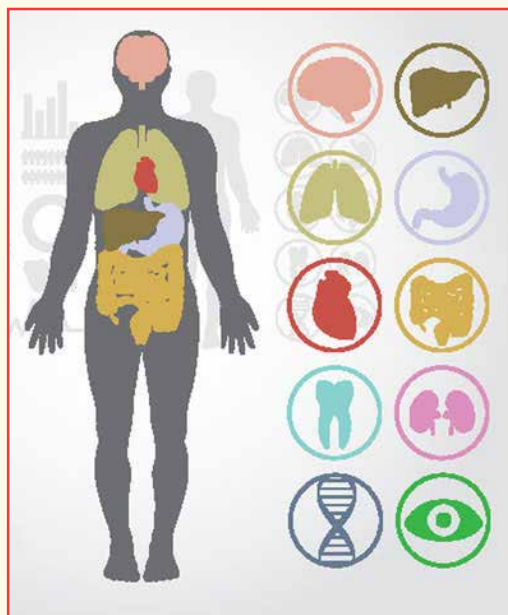
Një i alkoolizuar nuk kryen detyrat e tij në familje, nuk kontrollon veprimet e tij, mund të bëhet i dhunshëm, dëmton ekonominë familjare, nuk është një prind i përgjegjshëm etj.

Mbani mend!

Personat që konsumojnë rreth 20-50 g alkool etilik (rreth 100 ml raki) në ditë, pësojnë dëmtime në pankreas. 1 litër alkool shkakton vdekjen e 1000-2000 qelizave të trurit. Sasi të mëdha të alkoolit të konsumuara brenda një kohe të shkurtër, mund të çojnë në helmim dhe humbje të jetës.

Ai është shkaktar i më shumë se 200 sëmundjeve. Pirja e alkoolit shoqërohet me rrezikun e zhvillimit të problemeve shëndetësore si çrregullime mendore dhe të sjelljes, duke përfshirë varësinë nga alkooli, si dhe sëmundje të rënda jo të transmetueshme si cirroza e mëlçisë, disa lloje kanceri dhe sëmundje kardiovaskulare.

Ndaj thuajini **JO**, alkoolit!



Kontrolloni njohuritë

1. Çfarë dëmsh shkakton alkooli në organizëm?
2. Cilat janë problemet që sjell në familje konsumimi i alkoolit? Po në shoqëri?
3. A është e dëmshme pirja e alkoolit gjatë shtatzënisë? Pse?
4. Përse themi që alkooli sjell pasojat të rënda në sistemin nervor?

FJALOR

cirroza – rritja e tepruar e indit bashkues, e cila shkakton ngurtësimin e një organi të trupit dhe prishjen e funksioneve të tij (në këtë rast, cirroza e mëlçisë).



Veprimtari

1. Përgjigjuni pyetësorit të mëposhtëm.

- a) A keni pirë ndonjëherë pije që përmbajnë alkool?
- b) A ka ndonjë person që ju shtyn të pini alkool? Si duhet të veproni?
- c) A e konsumojnë prindërit tuaj alkoolin?
- ç) A keni shokë që pinë alkool?
- d) A jeni përpjekur t'i ndaloni shokët apo familjarët tuaj të pinë alkool?



Zgjeroni njohuritë

- Diskutoni së bashku me prindërit për sëmundjet që shkakton konsumimi i alkoolit.
- Hulumtoni në internet ose në burime të tjera informacioni rreth ndihmës që mund t'i jepet një personi që ka krijuar varësi nga alkooli. Si ndikon aktiviteti fizik dhe sporti në veçanti për t'u shkëputur nga kjo varësi? Argumentoni përgjigjen duke diskutuar me njëri-tjetrin në klasë.

3.4

Drogat dhe pasojat e përdorimit të tyre

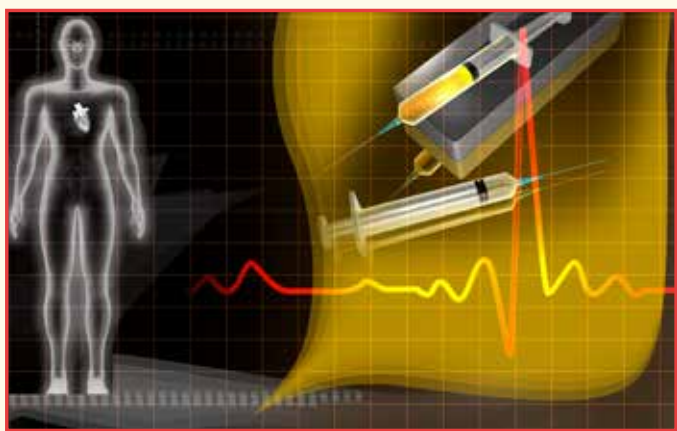
Fjalë kyçe:



drogë, kanabis, heroinë, kokainë, mirëqenie, shëndet, pasoja.

Drogat dhe shkaqet e përdorimit

Drogat janë substanca kimike që kur hyjnë në organizëm, ndikojnë në shumë nga reaksionet kimike që ndodhin aty. Të tilla janë edhe shumë barna që përdoren në mjekësi për të qetësuar dhimbjet, çrregullimet e gjumit etj. Alkooli, opiumi, nikotina quhen *droga psikoaktive* dhe janë përdorur ndër shekuj. Dëmet e tyre në organizëm, sidomos tek adoleshentët, janë jashtëzakonisht të mëdha. Drogat më të njohura janë kanabis-sativa, heroina dhe kokaina.



Kanabis-sativa është droga më e përhapur. Ajo është bimë që rritet kryesisht në vende me klimë tropikale. Problemet që shkakton më shpesh (qoftë edhe në doza të vogla) janë ato që lidhen me kujtesën.

Heroina është një drogë që sintetizohet nga morfina, e cila nxirret nga lulja e opiumit që rritet në Azinë Juglindore e Jugperëndimore, Meksikë dhe Kolumbi.

Kokaina është stimulues i fuqishëm që nxirret nga gjethet e bimës së kokas, e cila rritet në Amerikën e Jugut. Kokaina bën pjesë në grupin e drogave të njohura si "simulantë". Simulantët

përshejtojnë mesazhet që kalojnë midis trupit dhe trurit.

Edhe kafeja përmban një dozë të vogël droge që quhet kafeinë. Ajo shkakton rritjen e ritmit të zemrës dhe trysnisë së gjakut. Kafeinë përmbajnë edhe lloje të ndryshme çaji me prejardhje bimore. Shumë bimë përdoren gjerësisht në mjekësi për prodhimin e barnave, të cilat janë shumë më miqësore me organizmin, sesa medikamentet që përmbajnë vetëm substanca kimike.

Pasojat e drogave në organizëm

Drogat rritin vetëkënaqësinë dhe euforinë. Përdorimi i tyre qoftë edhe në sasi të vogël, ndryshon funksionimin e organizmit dhe perceptimet e realitetit.

- Kanabis-sativa jep çoroditje dhe çorientim, panik, ankth, rrit rrahjet e zemrës.
- Heroina ndikon në sistemin nervor qendror. Në fillim duket sikur qetëson dhimbjet, frikën, ankthin, por më pas shoqërohet me të vjella, paaftësi, gjendje kome, deri dhe humbje jete.
- Kokaina është një stimulues i fuqishëm: shton rrahjet e zemrës, rrit frymëmarrjen, ngushton enët e gjakut, zmadhon bebet e syrit dhe shkakton ankth, djersitje, nervozizëm, halucinacion. Përdorimi i vazhdueshëm i saj dhe në doza të larta, shkakton kriza epilepsie, hemorragji cerebrale dhe atak kardiak. Përdorimi i drogave përbën problem serioz jo vetëm për shëndetin e përdoruesve, por edhe për personat e afërt me ta. Përveç problemeve të mëdha shëndetësore, ato shkaktojnë edhe probleme sociale, sepse dëmtojnë ekonominë familjare, harmoninë, raportet me njerëzit e afërt dhe me shoqërinë.



Si të qëndroni larg drogës

Shkolla, familja, pse jo dhe shoqëria, kanë përgjegjësinë e tyre në rritjen dhe edukimin e brezave të rinj. Kushtet shoqërore dhe ekonomike ndikojnë në krijimin e një klime besimi, sigurie dhe optimizmi për të ardhmen e tyre.

Prindërit, mësuesit, psikologët, mjekët, të gjithë duhet të përpiqen të qartësojnë adoleshentët për rrezikun që paraqet droga. Njohja dhe ndërgjegjësimi për dëmet e drogës në organizëm i ndihmojnë të rinjtë të qëndrojnë sa më larg substancave të tilla. Sporti është miku më i mirë për të gjithë ju. Aktivitetet kulturore, rekreative dhe sportive mund t'ju ofrojnë mundësi për të luajtur dhe për t'u argëtuar në mënyrë të shëndetshme. Zbatimi i rregullave, përqendrimi në shkollë dhe në aktivitetet e saj, socializimi, miqësitë dhe sjelljet qytetare, ju mbajnë larg drogave. Aktiviteti fizik dhe sporti ju ndihmojnë të mbani në formë trupin, të keni shëndet mendor të mirë, të zhvilloni vlera morale, aftësi e cilësi fizike, të reduktoni stresin dhe të rritni vlerësimin për veten. Përmes sportit fitoni aftësi të ndryshme, rritni përqendrimin në mësimet dhe përmirësoni më shumë marrëdhëniet me shokët dhe me familjen.



A E DINI SE...

Në ditët e sotme, sasia e nikotinës në cigare ka ardhur gjithnjë duke u rritur. Kjo me qëllim rritjen e varësisë prej saj. Për të arritur deri në tru, nikotinën i duhen vetëm 10 sekonda. Te një duhanpirës, nikotina gjendet në çdo pjesë të organizmit, madje edhe në qumështin e nënës (kur kjo është një duhanpirëse e rregullt).



Kontrolloni njohuritë

1. Flisni për drogat dhe dëmet që ato shkaktojnë.
2. Ç'kuptoni me varësi nga lëndët e dëmshme?
3. Si shmanget përdorimi i tyre?



Veprimtari

- Shkruani një ese rreth problemeve që krijon në familje dhe shoqëri përdorimi i drogave nga të rinjtë.



Zgjeroni njohuritë

Krijoni një album me fotografi që shprehin qartë rrezikun që vjen nga përdorimi i drogës.

4.1

Higjiena e mjedisit dhe shëndeti i njeriut

Fjalë kyçe:



shpyllëzim, erozion, ndotje, pastërti, higjienë, zinxhirë ushqimorë, biodiversitet, vullnetarizëm.

Mjedisi dhe resurset e tij

Mendohet që jeta në Tokë të ketë filluar rreth 3,5 miliardë vjet më parë. Me kalimin e kohës, gjallesat kanë evoluar dhe kanë krijuar mjediset e tyre të jetesës (habitatet). Shtresa e Tokës ku jetojnë qeniet e gjalla quhet biosferë. Tërësia e kushteve natyrore në të cilat jetojnë dhe zhvillohen qeniet e gjalla quhet **mjedis**.

Kur flasim për një mjedis të shëndetshëm, nënkuptojmë që gjithçka që na rrethon, është në ekuilibër natyror. Të gjitha gjallesat në tokë, gjatë rritjes dhe zhvillimit të tyre ndërveprojnë me njëra-tjetrën. Ky ndërveprim çon në krijimin e zinxhirëve ushqimorë. Gjallesat bashkëveprojnë me mjedisin

ku jetojnë, duke krijuar ekosistemet. Mbijetesa e tyre varet nga uji, ajri dhe burimet që ofron toka. Nëse një mjedis ndryshon vazhdimisht, gjallesat që jetojnë aty përshtaten me vështirësi, çka mund të sjellë edhe zhdukjen e tyre. Një faktor shumë i rëndësishëm në jetën e gjallesave është edhe klima. Temperatura, reshjet, kushtet atmosferike, të gjitha këto çojnë në ndryshime të mëdha mjedisore. Rritja e nivelit të gazeve serrë në atmosferë, ka sjellë ndryshimin e klimës në planetin tonë dhe rritjen e temperaturës mesatare të ajrit.

Riorganizimi i ekosistemeve në shërbim të nevojave të njerëzve është shoqëruar me pasoja të rënda për mjedisin. Studimet tregojnë se në Kosovë, rreth 40% e tokave pyjore publike dhe 29% e tokave pyjore private u janë nënshtruar aktiviteteve të pakontrolluara apo shfrytëzimit ilegal. Më të rrezikuara nga këto aktivitete janë pyjet halore publike në zona të ulëta dhe afër rrugëve. Mbijetesa e njeriut është e lidhur drejtpërdrejt me cilësinë e tokës, të ajrit dhe të ujit, të cilat duhen ruajtur nga ndotja.

Një ndihmesë të çmuar në mbrojtjen e mjedisit duhet të jepni edhe ju si nxënës. Aktivizohuni në veprimtaritë që organizon shkolla apo komuniteti ku banoni, për të mbajtur pastër mjedisin përreth. Vullnetarizmi është mjeti më i mirë për të nxitur dhe ndërgjegjësuar gjithë shoqërinë në mbrojtjen dhe kujdesin që duhet të tregojë për mjedisin ku jeton.



Si ndikon ndotja e mjedisit në shëndetin tonë

Shpyllëzimi i sipërfaqeve pyjore, djegiet masive, mbeturinat që shkarkohen prej objekteve industriale, çlirimi i gazit të makinave, shiu acid, erozioni i tokës, dëmtimi i mikroorganizmave, shkatërrimi i zinxhirëve ushqimorë dhe humbja e biodiversitetit sjellin pasoja të rënda në shëndetin e njeriut dhe cilësinë e jetës në tokë. Ndotja e ajrit shkakton një mori sëmundjesh infektive, sëmundje vaskulare, si dhe ndikon negativisht në shëndetin mendor të secilit prej nesh.



Në çdo rast, ndotja e ajrit shoqërohet me ndotjen e tokës, e cila shkaktohet nga mbetjet industriale, lëndët kimike, nafta, materialet plastike etj. Të gjitha këto, nëpërmjet reshjeve përfundojnë në shtresat e thella të tokës, duke prekur burimet e ujit të pijshëm. Ujërat nëntokësore dhe mbitolësore mbërrijnë në lumenj, dete dhe oqeanë, çka sjell ndotjen e gjithë mjedisit ujor. Dëmtimi ose shkatërrimi i gjallesave që jetojnë në këtë mjedis, ndikon në mënyrë të drejtpërdrejtë në shëndetin tonë. Të gjithë jemi të vetëdijshëm për rolin themelor që luan mjedisi në jetën tonë, ndaj duhet të përpiqemi të bëjmë më të mirën për ta mbajtur sa më pastër dhe për ta mbrojtur atë.

FJALOR

biodiversitet –

shumëllojshmëria e jetës bimore dhe shtazore, që jetojnë në Tokë.

ekosistem – tërësia e habitateve (pyjet, shkretëtirat, luginat, lumenjtë, malet, shkëmbinjtë tokësorë dhe nënujorë, koralet etj.).

erozion – gërryerja që pëson sipërfaqja e tokës nga veprimi i ujërave, i akullit ose i erës.

resurse – pasuri natyrore, të cilat nuk ripërtërihen apo rikrijohen, si: mineralet, nafta etj.

shpyllëzim – prerje e pyllit; zhveshje e një vendi nga pyjet për ta përdorur si tokë bujqësore ose si kullotë.

vullnetar – ai që ndërmerr dhe bën një punë apo një detyrë të caktuar, pa u detyruar nga dikush tjetër dhe pa shpërblim; ai që merr pjesë me dëshirën e vet në një punë.

zinxhir ushqimor – gjallesa që jetojnë në sajë të njëra-tjetrës.

Kontrolloni njohuritë

1. Ç'kuptoni me mjedis? Po me biosferë?
2. Flisni për rëndësinë e higjienës së ujit, ajrit dhe tokës në shëndetin tonë.
3. A është i dobishëm vullnetarizmi për ruajtjen e mjedisit? Pse?

Veprimtari

1. Plotësoni pyetësonin e mëposhtëm.

- ☐ A keni kryer ndonjëherë shërbim vullnetar për të pastruar shkollën tuaj?
- ☐ A keni marrë pjesë bashkë me prindërit tuaj në një pastrim vullnetar në lagjen tuaj?
- ☐ Prindërit tuaj përdorin më shumë makinën apo biçikletën?
- ☐ A keni marrë pjesë në ndonjë mbjellje pemësh?
- ☐ A ju ka ndodhur ta harroni hapur rubinetin e ujit?
- ☐ A i hidhni gjithmonë mbeturinat në vendin e caktuar?
- ☐ A keni refuzuar ndonjëherë të pastroni mjedisin e përbashkët?
- ☐ A keni lexuar ndonjë informacion për ambientalistët?

2. Përshkruani pasojat që sjell në shëndet ndotja e ajrit dhe si mund t'i shmangim ato.

3. Përshkruani pasojat që sjell ndotja e ujit prej derdhjes së sasive të mëdha të naftës në det.

Zgjeroni njohuritë

Gjeni në internet ose në burime të tjera informacioni, të dhëna për vullnetarizmin si element i humanizmit. Diskutoni rreth tyre në klasë.

4.2

Mjedisi natyror, mjedisi artificial dhe aktiviteti fizik

Fjalë kyçe:



mjedis natyror,
mjedis artificial,
përbërës, ekzistencë,
proces jetësor,
aktivitet sportiv,
shëndet fizik dhe
 mendor.



Mjedisi dhe faktorët që ndikojnë në shëndetin tonë

Mjedisi natyror përbëhet nga shumëllojshmëria e bimëve, e kafshëve dhe nga gjithçka tjetër që u nevojitet atyre për të jetuar. Toka, ajri, uji dhe dielli janë elementet thelbësore për jetën e çdo gjallese.

Toka përmban çdo të mirë materiale që i duhet njeriut për të jetuar. Në mungesë të tyre, ai nuk do ta ushtronte dot veprimtarinë e tij jetësore.

Ajri gjendet në atmosferë, tokë dhe ujë. Të gjithë organizmat, kafshët, bimët, kërpudhat dhe protozoarët (me përjashtim të baktereve anaerobe), kanë nevojë për ajër që të jetojnë. Bimët e gjelbra, nëpërmjet procesit të fotosintezës prodhojnë oksigjen, i cili mendohet të jetë shfaqur rreth 2,5

miliardë vjet më parë në Tokë. Jetesa jonë varet nga cilësia dhe pastërtia e ajrit, të cilat kanë ndikim të drejtpërdrejtë në bimësi. Veprimtaritë në ajër të pastër e ripërtërijnë njeriun nga ana shëndetësore, fizike, emocionale e shpirtërore.

Sportet ajrore, si: gara në ajër, aerobatika, hedhjet me parashutë etj., janë mjaft të shëndetshme.

Federata Ndërkombëtare e Aeronautikës FAI (Federation Aeronautique Internationale) u themelua në vitin 1905 dhe organizon të gjitha sportet e ajrit. Shumë prej sporteve ajrore janë quajtur edhe sporte ekstreme.

Uji është thelbësor për jetën e planetit dhe mbulon 3/4 e sipërfaqes së tij. Gjallesat kanë nevojë për ujë, që të ruajnë ekuilibrin metabolik dhe të kryejnë proceset jetësore. Të gjitha gjallesat, si ato që jetojnë në ujë, ashtu edhe gjallesat që jetojnë në tokë, e kanë të domosdoshëm ujin. Njerëzit e përdorin ujin jo vetëm për të jetuar, por edhe për higjienë, për veprimtari sportive, terapi dhe argëtim. Uji është vetë jeta!



Mjedisi artificial

Ekosistemet artificiale nuk gjenden domosdoshmërisht në natyrë, ato krijohen nga njerëzit. Ndryshimet e tokës, shfrytëzimi i pasurive tokësore dhe nëntokësore që njeriu bën në dobi të tij, krijojnë mjediset artificiale. Në përgjithësi, falë punës së tij, njeriu krijon kushte jetese dhe argëtimi për një shëndet më të mirë. Kur flasim për lëvizje dhe ushtrime, kuptojmë veprimtari fizike dhe sportive që kryhen në natyrë, në mjedise të mbyllura ose të hapura, si: palestrat, terrenet sportive, pishinat etj. Këto veprimtari konsiderohen terapi për trupin e mendjen dhe nëse kryhen në natyrë, e sidomos në grup, sjellin përfitime jashtëzakonisht të mëdha.

Veprimtari rekreative quhet çdo veprimtari që ndihmon në përmirësimin e gjendjes shpirtërore, mendore dhe fizike të njeriut. Të tilla janë: shëtitja në pyll, ngjitja në mal, leximi i librave, piktura, peshkimi, luajtja në instrument muzikor, noti, vizita në muze, ekskursione në vende historike etj. Gjatë këtyre veprimtarive, shëndeti fizik forcohet si rezultat i shtimit të lëvizjes që shton qarkullimin e gjakut, oksigjenimin, forcon nyjat, kockat dhe zhvillon muskujt.

Këto veprimtari janë shumë të vlefshme për shëndetin mendor dhe emocional, sepse shtojnë pozitivitetin dhe ndihmojnë në socializimin midis grupeve të fëmijëve, duke edukuar mirëkuptimin, respektin e ndërsjellë, vlerësimin e diversiteteve, njohjen dhe vlerësimin e vetes, dhe të tjerëve etj.



Kontrolloni njohuritë

1. Cilët janë përbërësit kryesorë të mjedisit natyror?
2. Ç'kuptoni me mjedis artificial?
3. Cilat veprimtari fizike dhe sportive mund të kryhen në një mjedis natyror dhe cilat në një mjedis artificial?
4. Ç'kuptoni me *veprimtari rekreative* dhe çfarë përfitojmë prej tyre?

Veprimtari

- Ndahuni në grupe dhe veproni sipas hapave të mëposhtëm:
 1. Renditni në dy kolona disa veprimtari fizike dhe sporte. Klasifikojini ato sipas mjedisit ku kryhen: natyror apo artificial.
 2. Shkruani përfitimet që ka shëndeti i njeriut nga mjediset natyrore.
 3. Diskutoni së bashku rreth të dhënave që plotësuar.
- Përkshruani një veprimtari rekreative që keni zhvilluar me familjen ose me klasën.

FJALOR

baktere anaerobe – mikroorganizma që nuk kanë nevojë për ajër ose oksigjen.

rekreacion – nga latinishtja: krijimi i diçkaje të re për t'u argëtuar përmes veprimtarive, kryesisht në natyrë dhe në grup.

Zgjeroni njohuritë

Krijoni një album me fotografi të veprimtarive sportive në ujë, ajër dhe tokë. Renditni disa sporte të njohura dhe disa veprimtari rekreative. Diskutoni rreth tyre.

5.1

Njohuri mbi ndërtimin e trupit

Fjalë kyçe:

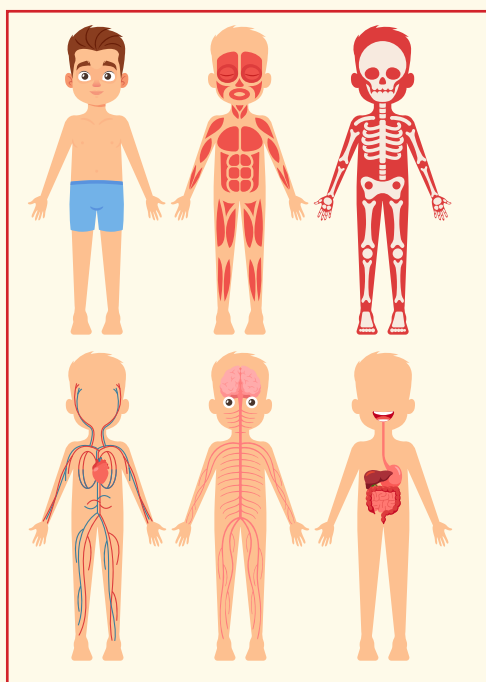


sistem, gjymtyrë, trung, inde, eshtra, kërcet, mirëmbajtje, shëndet, aktivitet fizik, sport, ushqim i shëndetshëm.

Pak histori

Trupi i njeriut ka qenë në qendër të vëmendjes dhe të studimeve që në kohët e lashta. Kureshtja mbi ndërtimin e tij, bëri që në gjysmën e parë të shekullit III p.e.s, mjekët grekë Herofilusi e Kalcedoni të kryenin autopsinë e parë. Zbulimet e tyre anatomike dhe fiziologjike ishin të jashtëzakonshme. Deri në fillim të shekullit XIV, ata ishin shkencëtarët e parë dhe të vetëm që bënë autopsinë e trupit të njeriut, sepse ligji romak e ndalonte.

Brezat e mëvonshëm të mjekëve ndoqën zbulimet shkencore të Aleksandrit të Madh, të filologëve dhe kritikëve të ndryshëm, por zbulimet e sakta të Herofilusit dhe të Erasistratusit përdoren edhe sot. U deshën shumë shekuj dhe thyerje të rregullave fetare e tradicionale, që shkenca të arrinte të përparonte në këtë drejtim. Në sajë të studimeve dhe të autopsive, u njoh pjesa skeletore dhe muskulore e trupit të njeriut, si dhe organet që e përbëjnë atë.



Sistemet e trupit të njeriut

Sistemi i qarkullimit të gjakut: *zemra, arteriet dhe venat.*

Sistemi i frymëshkëmbimit: *hunda, laringu dhe mushkëritë.*

Sistemi tretjes: *goja, ezofagu, lukthi dhe zorrët.*

Sistemi riprodhues: *organet seksuale.*

Sistemi nervor: *truri, palca kurrizore dhe nervat.*

Sistemi imunitar: *qelizat, indet, organet.*

Sistemi limfatik: *limfa dhe enët limfatike.*

Sistemi endokrin: *gjëndrat me sekrecion të brendshëm.*

Sistemi skeletor muskolor: *eshtrat dhe muskujt.*

Sistemi i mbulimit: *lëkura, thonjtë, flokët.*

Pjesët kryesore të trupit të njeriut

Trupi ynë përbëhet nga koka, qafa, trungu, gjymtyrët e sipërme dhe gjymtyrët e poshtme. Koka lidhet me trungun me anë të qafës. Kafazi i krahavorit dhe barku, që janë pjesë të trungut, ndahen nga njëri-tjetri me anë të diafragmës.

Kafazi i krahavorit përbëhet nga dërrasa e krahavorit dhe brinjët, të cilat mbrojnë organet jetike të njeriut. Ai mbështetet në 12

vertebra të shtyllës kurrizore, të cilat quhen vertebrat torakale. Njeriu ka 12 çifte brinjësh. Gjymtyrët e sipërme përbëhen nga krahu, parakrahu dhe dora. Ato kanë funksion mbajtës dhe kryejnë lëvizje të tjera jetësore. Gjymtyrët e poshtme përbëhen nga kofsha, kërciri dhe këmba. Ato kanë funksion mbështetës dhe lëvizës. Brezi i legenit lidh gjymtyrët e poshtme me shtyllën kurrizore.

Skeleti i njeriut ka funksion mbështetës për muskujt dhe mbrojtës për organet jetike. Ai ka 206 eshtra ku depozitohet fosfori dhe kalciumi.

Shëndeti i sistemit skeletor është shumë i rëndësishëm. Veprimtaria fizike e vazhdueshme dhe ushqimi i shëndetshëm me kripëra minerale dhe vitamina ndihmojnë në mbarëvajtjen e tij.

Nyjat e trupit të njeriut

Kockat lidhen me njëra-tjetrën me anë të nyjave. Përveç funksionit bashkues, ato kanë edhe funksion lëvizës, si: afrim, largim, shtrirje, mbledhje, rrotullim. Kockat lidhen në nyje me anë të indit lidhor që quhet ligament. Nyja përbëhet nga kërcet dhe lëngu sinovial, i cili i mbron ato nga dëmtimet gjatë lëvizjes. Cipa që rrethon nyjën quhet cipë sinoviale. Sipas lëvizshmërisë, nyjat ndahen në: nyja që lëvizin në shumë drejtime; nyja që kanë lëvizje të kufizuar; nyja që nuk e lejojnë lëvizjen. Stërvitja dhe ushqimi i shëndetshëm janë shumë të rëndësishme për ruajtjen e tyre.



Kontrolloni njohuritë

1. Cilat janë sistemet e trupit të njeriut?
2. Cilat janë pjesët kryesore të trupit të njeriut?
3. Çfarë funksioni kryejnë gjymtyrët?
4. Cili është roli i nyjave?



Veprimtari

1. Renditni veprimtaritë fizike që kryeni në shkollë dhe jashtë saj.
2. Emërtoni pjesët e skeletit të njeriut që jepet në figurë.
3. Ndërtoni me materiale të riciklueshme skeletin e paraqitur më poshtë.
(Mund të përdorni edhe oriz ose makarona).

FJALOR

autopsi – hapja e një trupi të pajetë, me qëllim studimi apo për të gjetur shkaqet e vdekjes.

lëngu sinovial – lëng që mbron dhe lubrifikon nyjat.



5.2

Antropometria dhe rritja e cilësive fizike

Fjalë kyçe:



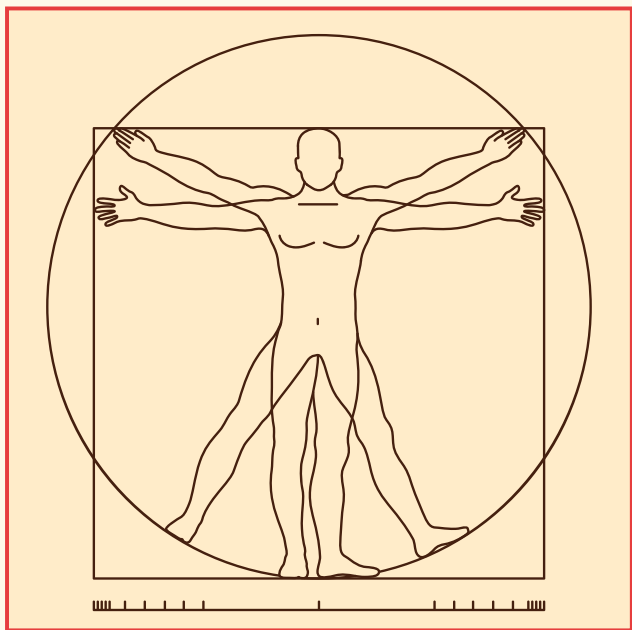
antropometri,
ergonomi, cilësi
fizike, hapësirë.



Shkenca e antropometrisë

Antropometria është shkenca që studion përmasat e pjesëve të trupit të njeriut në stade të caktuara të jetës, që ndryshojnë nga një individ në tjetrin, jo vetëm sipas moshës, por edhe sipas gjinisë, racës etj. Antropometria vjen nga fjala greke *ἄνθρωπος* (anthropos), që do të thotë “njeri” dhe *μέτρον* (metron), që do të thotë “matje”.

Antropometria është e lidhur me antropologjinë fizike, e cila analizon qeniet njerëzore nga aspekti gjenetik dhe biologjik i tyre.



Antropometria strukturore studion përmasat e kokës, të trungut dhe të gjymtyrëve në pozicionet standarde.

Antropometria funksionale studion ndryshimet e pjesëve të trupit për një periudhë të caktuar. Në vitin 1490, Leonardo da Vinci pikturoi figurën e paraqitur përbri, duke marrë parasysh përmasat dhe simetrinë e trupit të njeriut.

Antropometria përdoret në ushqyerje, sport, veshmbathje, ergonomi, por edhe në degë të ndryshme të mjekësisë, për të studiuar si ndikojnë dimensionet e trupit të njeriut në sëmundjet dhe anomalitë.

Antropometria dhe ergonomia plotësojnë njëra-tjetrën, duke qenë se *ergonomia është përgjegjëse për përshtatjen e produkteve me nevojat e individëve*, çka është thelbësore për rezultatet e shkencës antropometrike. Matjet e përmasave të pjesëve të trupit të njeriut ndihmojnë në dizajnimin

e produkteve, veshjeve dhe hapësirave të përshtatshme për individët.

Ergonomia përdor matjet antropometrike për të përshtatur mjedisin e punës dhe stërvitjes me dimensionet fizike të njeriut. Në sport, përmasat, format, pesha e mjeteve të ndryshme, veshjeve, veglave stërvitore etj., ka shumë rëndësi, sepse për moshë të ndryshme përmasat, peshat janë të ndryshme.

Antropometria dhe ushqimi: Nëpërmjet instrumenteve mjekësore bëhen matje fizike, në bazë të së cilave ndërtohen programe, dieta për parandalimin e sëmundjeve të ndryshme.

Antropometria dhe arkitektura: Në arkitekturë, të dhënat e antropometrisë përdoren për krijimin dhe dizenjimin e orendive (karrige, tavolina, krevat etj.) dhe të hapësirave që përdoren nga njeriu.

Antropometria dhe arritjet në sport: Problemet që hasen gjatë lëvizjes, ushtrimit apo ndryshimeve të pozicionit të trupit, sjellin nevojën e kërkimit të metodave të reja. Parametrat e matjeve duhet të përfshijnë edhe këndet, shpejtësinë, përshpejtimin, veprimet dinamike të trupit, fërkimin me ajrin dhe ujin, me qëllim rritjen e performancës sportive apo hartimin e veshjeve (këpucë, doreza, mbrojtëse për kokën, dhëmbët) etj. Inxhinieria sportive i përdor matjet antropometrike për dizenjimin e mjeteve sportive, për përshtatjen e këtyre mjeteve për personat me nevoja të veçanta, për ndërtimin e stadioneve etj. Të gjitha këto shërbejnë për rritjen e performancës sportive, mirëqenien fizike, pjesëmarrjen masive në sporte etj.



Kontrolloni njohuritë

1. Ç'është antropometria? Si klasifikohet ajo?
2. Ç'kuptoni me *ergonomi*?
3. Jepni shembuj të antropometrisë arkitekturore.
4. Si ndikon sporti në ndryshimet antropometrike të trupit?

Zgjeroni njohuritë

Gjeni në internet ose në burime të tjera informacioni, të dhëna rreth pajisjeve dhe mjeteve për personat me nevoja të veçanta.

FJALOR

dizenjim hapësire – ndarja e hapësirave për t'u përdorur nga njeriu në mënyrë praktike dhe të dobishme.

ergonomi – shkencë që studion përdorimin e teknikave antropometrike për të përshtatur mjedisin e punës, ushqimet, veshjet etj., në dobi të njeriut.

5.3

Mirëqenia e shtyllës kurrizore

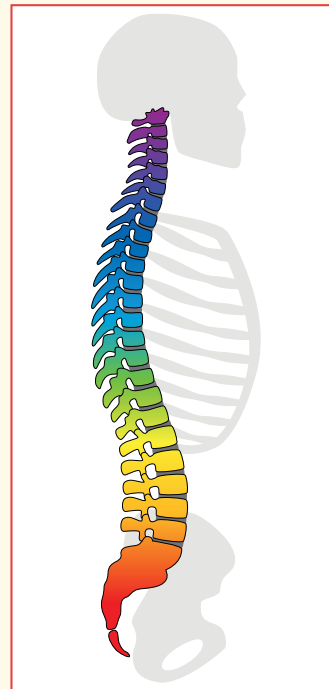
Fjalë kyçe:



shtyllë kurrizore,
vertebër,
disqe kërcore,
drejtqëndrim,
dëmtim, deformim,
veprimtari fizike.

Ndërtimi i shtyllës kurrizore

Shtylla kurrizore, brinjët dhe sternumi, përbëjnë skeletin e trungut. Shtylla kurrizore përbëhet nga një varg kockash të vogla, të lidhura me njëra-tjetrën, që quhen *vertebra* ose *unaza*. Ajo ka formën e shkronjës S, çka i jep mundësi lëvizjeje dhe e mbron nga dëmtimet në ecje, vrapim, kërcim. Trupi i njeriut ka 33 vertebra, midis të cilave kalon kordoni i palcës. Ato janë mbrojtëset e palcës kurrizore që është pjesë e sistemit nervor qendror (SNQ). Funkcionet kryesore të palcës kurrizore janë reflektore dhe përçuese. Unaza e parë e shtyllës kurrizore quhet *atlas* dhe shërben për mbështetjen dhe rrotullimin e kokës. Shtylla kurrizore përbëhet nga 7 vertebra të qafës; 12 vertebra të krahavarorit (10 çifte brinjësh lidhen me sternumin, kurse 2 çiftet e fundit nuk kapen në të, prandaj quhen “brinjë fluturake”); 5 vertebra të belit (janë vertebra më të mëdha, sepse mbajnë peshën e trupit); 5 vertebra të këmbës dhe ashti këmbështor, ku 4-5 unazat, me rritjen e njeriut, bashkohen në një të vetme. Nga çdo vertebër dalin çifte nervash që kalojnë në organe dhe muskuj. Ligamentet lidhin vertebra dhe u japin atyre qëndrueshmëri e mundësi lëvizjeje.



Lëvizjet e shtyllës kurrizore

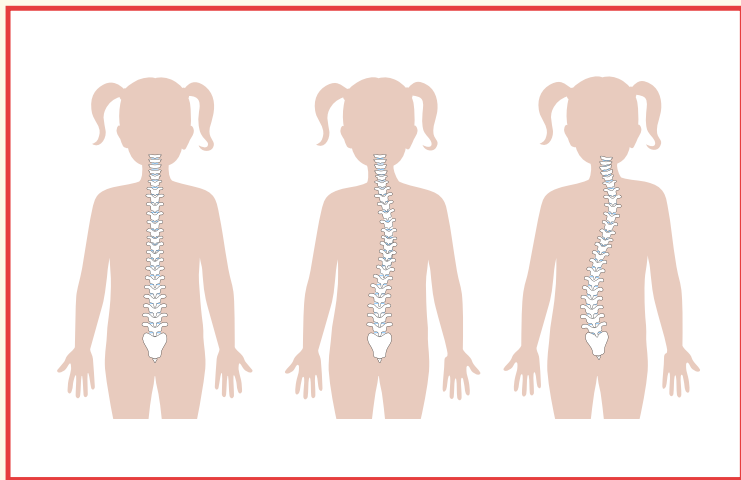
Shtylla kurrizore ka funksion mbështetës, lëvizës dhe mbrojtës. Ajo kryen katër lëvizje të ndryshme: *përkulje para-prapa*, *shtrirje*, *përkulje anësore* dhe *rrotullim*. Disqet kërcore të vendosura midis vertebrave janë të sheshta e të rrumbullakëta dhe amortizojnë lëvizjet. Ato mund të dëmtohen lehtë nga ngritja e peshave të rënda; pozicioni i pafavorshëm për shpinën a mesin; kryerja e aktiviteteve sportive pa nxehjen e duhur; jeta sedentare; ngarkesa e tepërt fizike; pirja e duhanit etj. Muskujt e përparmë e të prapmë mbajnë shtyllën kurrizore të shëndetshme dhe e ruajnë nga dëmtimi. Aktiviteti fizik dhe ushqimi i pasur me kripëra e vitamina janë të domosdoshëm për shëndetin e shtyllës kurrizore.



Deformimet e shtyllës kurrizore

Muskujt dhe aktiviteti i duhur ruajnë formën natyrale të shtyllës kurrizore. Qëndrimi i rregullt nënkupton aftësinë e trupit për të qëndruar, për të ecur, për të ndenjur ulur dhe shtrirë, në mënyrë që muskujt të jenë në balancë.

Pesha e tepërt e trupit, muskujt e dobët nga pasiviteti, qëndrimi me orë të gjata para televizorit apo në celular, qëndrimi i gabuar në bankë apo në tryezën e punës, vetëvlerësimi i ulët, ushqimi i varfër në vitamina dhe kripëra minerale, ndikojnë në krijimin e problemeve muskulore dhe të një sërë sëmundjesh të shtyllës kurrizore. Disbalancat muskulore kur janë afatgjata, sjellin deformime të shtyllës, të cilat shpesh shkaktojnë dëmtim të vertebrave. Prej tyre mund të shkaktohen edhe sëmundje të tjera që lidhen me organet dhe sistemin nervor, si: **lordoza** (kurbë anormale e shtyllës në pjesën e belit); **kifoza** (kurbë anormale e shpinës në nivelin e krahavorit); **skolioza** (kurbë anormale anësore e shtyllës); **këmbët X; këmbët O; shputat e sheshta**. Kur fëmijët ankohen nga dhimbjet e mesit apo të shpinës, këshillohet të shkojnë për vizitë te mjeku. Deformimet e shtyllës kurrizore mund të dallohen nga prindërit, nga mësuesi/ja e Edukatës fizike gjatë matjeve antropometrike ose nga mjeku i familjes. Disbalancat korrigjohen nëpërmjet ushtrimeve fizike, qëndrimit drejt në bankë etj. Deformimet kanë nevojë për kujdesin e mjekut specialist. Merruni vazhdimisht me aktivitet fizik dhe konsumoni ushqim të shëndetshëm. Ushtrimet e përkulshmërisë janë ideale për shëndetin e shtyllës kurrizore. Jini të rregullt në orën e Edukatës fizike, merrni pjesë në lojëra me bashkëmoshatarët tuaj dhe në veprimtari të ndryshme rekreative. Joga është sporti që e zhvillon dhe e ruan më së miri elasticitetin e trupit. Jo më kot thuhet se shëndeti i njeriut varet nga mirëqenia e shtyllës kurrizore.



Kontrolloni njohuritë

1. Si është e ndërtuar shtylla kurrizore?
2. Cilat janë lëvizjet e shtyllës kurrizore?
3. Cilat janë deformimet e shtyllës kurrizore?

FJALOR

disbalancë muskulore – muskuj simetrikë që nuk tërhiqen njësoj, njëri muskul është i tendosur dhe tjetri i lëshuar.
disqe kërcore – petëza kërcore që shërbejnë si amortizatorë, zbutës të goditjeve.

Veprimtari

1. Identifikoni nyjat në trupin tuaj dhe përpikuni të analizoni lëvizjet e tyre. Bazohuni edhe në njohuritë e marra në lëndën e biologjisë.
2. Me ndihmën e mjekut të shkollës apo mësuesit/es të edukimit fizik, kontrolloni drejtimin e shtyllës suaj kurrizore, për disbalanca dhe deformime.
3. Kryeni matjet antropometrike të ndarë dy grupe, të vajzave dhe të djemve. Llogaritni të dhënat dhe gjeni veten te tabela e shëndetit në fund të librit.
4. Diskutoni me mësuesin/en e Edukatës fizike për pozicionet e rregullta të qëndrimit të trupit ulur dhe gjatë ecjes.

Zgjeroni njohuritë

Hulumtoni në internet dhe gjeni të dhëna për ndikimin pozitiv të jogës në shëndetin e shtyllës kurrizore.
Diskutoni në klasë rreth të dhënave që gjetët dhe demonstroi pozicione të ndryshme të jogës.

5.4

Sportet individuale dhe aftësitë që zhvillojnë ato

Fjalë kyçe:



sport, individ, përcaktimi i qëllimit, aftësitë udhëheqëse, psikologji, vullnet, strategji, kurajë, përgjegjshmëri.

Rreth sporteve individuale dhe vlerave të tyre

Sporti e ndihmon individin në shumë aspekte, jo vetëm në atë fizik. Ai ndikon në ndërtimin e karakterit, zhvillon të menduarit strategjik dhe analitik, përmirëson aftësinë e marrjes së vendimeve dhe përgjegjësie.

Pjesëmarrja në sport dhe aktivitete fizike të jep energji dhe kënaqësi, të zhvillon forcën, shpejtësinë, shkathtësinë, qëndrueshmërinë, kërcyeshmërinë dhe fleksibilitetin. Rëndësia e sportit është e padiskutueshme në zhvillimin e aftësive për jetën dhe cilësive të personalitetit. Ai përmirëson gjumin dhe ul nivelet e ankthit, duke zvogëluar ndërkaq rrezikun e shumë sëmundjeve fizike.



“Mendje e shëndoshë, në trup të shëndoshë”, thotë një shprehje popullore, duke pasur parasysh mirëqenien fizike dhe atë mendore apo emocionale.

Nga të gjithë ata që merren me sport, vetëm disa mund të bëhen kampionë, megjithatë, të gjithë duhet të ndihen fitues për vlerat që marrin prej tij.

Fëmijët me aftësi të kufizuara kanë përfitime të mëdha nga sporti, prandaj duhen nxitur dhe ndihmuar të kryejnë aktivitete të ndryshme fizike.

Praktikoni çdo lloj sporti, por në përputhje me moshën, me aftësitë dhe, mbi të gjitha, me dëshirën për të luajtur. Sportet individuale luhen vetëm. Në to përfshihen: sporti i gjimnastikës (ushtrime në vegla gjimnastikore si trau i ekuilibrit, paralele, hekuri, unazat, etj.); sporti i atletikës (hedhja e diskut, shtizës, çekiçit, vrapimet); ngritja e peshave; skitë; noti; çiklizmi; sportet luftarake, si xhudo, mundje, boks, karate; pingpong; tenis; badminton etj.

Secili prej këtyre sporteve ka elemente teknike specifike që i dallojnë nga njëri-tjetri.



Përveç anës fizike, sportet individuale zhvillojnë aftësi të mira intelektuale dhe morale si: vullnetin, përgjegjësinë, shpirtin e garës, mendimin analitik, aftësinë udhëheqëse, përqendrimin dhe zbatimin e rregullave. Në këto gara, e rëndësishme është pjesëmarrja ose angazhimi i denjë. Mirësjellja, menaxhimi i fitores pa mendjemadhësi apo i humbjes me dinjitet, tregojnë vlera qytetarie.



Kontrolloni njohuritë

1. Pse janë të rëndësishme sportet individuale?
2. Cilat sporte individuale njihni?
3. Cilin prej tyre ushtroni në shkollë dhe jashtë saj?



Veprimtari

1. A e keni përfaqësuar shkollën tuaj në ndonjë event sportiv? Tregoni përshtypjet tuaja.
2. Përshkruani shkurtimisht garën më mbresëlënëse të ekipit të shkollës.
3. Diskutoni së bashku rreth sporteve individuale, duke shfaqur njohuritë që keni rreth tyre.



Zgjeroni njohuritë

Hulumtoni në internet rreth Lojërave Olimpike Speciale dhe Lojërave Paralimpike. Krijoni një album me fotografitë që mund të gjeni aty dhe diskutoni në klasë rreth tyre.

5.5

Sportet kolektive dhe vlerat e tyre

Fjalë kyçe:



sport kolektiv, ekip, aftësi udhëheqëse, përgjegjshmëri, zbatim rregullash, fryma e ekipit, aftësi vëzhguese, organizim.

Sportet ekipore dhe vlerat e tyre për të rinjtë

Sportet kolektive ose ekipore luajnë rol të rëndësishëm në zhvillimin e karakterit dhe të personalitetit të individit. Në një ekip, rëndësi parësore merr loja dhe suksesi i tij. Askush nuk është më i madh se skuadra, secili është pjesë e së tërës. Stërvitja në skuadër ndihmon në zhvillimin e aftësive, menaxhimin e situatave, në komunikimin e hapur dhe të qytetëruar, krijimin e besimit, përgjegjshmërinë ndaj tjetrit, skuadrës etj. Sporte si basketbolli, volejbolli, futboll, hendbolli ndihmojnë në zhvillimin e cilësive pozitive dhe sjellin një sërë përfitimesh të tjera.

Sporti ekipor përballet shpesh me konflikte, duke qenë se janë dy palë kundërshtarë që luajnë para një mase të madhe njerëzish, të quajtur sportdashës, tifozë.

Ndonjëherë zemërohem. Skuadra humbet pikë për një pakujdesi të shokut/shoqes, vërejmë se një veprim është i padrejtë apo loja është jo e ndershme. Në moshën që jeni, prireni të diskutoni gjatë për të bindur tjetrin, çka tregon fillimin e të menduarit kritik e të pavarur. Gjithsesi, merreni lojën si argëtim, në të mirë të të gjitha palëve pjesëmarrëse dhe bëni kujdes nga krijimi i mosmarrëveshjeve, të cilat mund të kthehen në konflikte të padëshiruara. Përparësi duhet të ketë fryma e ekipit, puna për një qëllim të përbashkët si anëtar i tij, dhe jo interesat personale.



Përmes sportit, ju mësoni të udhëhiqni njerëz të ndryshëm drejt një qëllimi të përbashkët, por edhe të vetudhëhiqueni. Bëni lojë të drejtë. Kini respekt për humbësit, jepuni dorën dhe bëjini të ndihen mirë. Jini të thjeshtë e njerëzorë dhe shokët që ju ndjekin, do t'ju duan e do t'ju vlerësojnë edhe më shumë.

Ndihmojeni njëri-tjetrin të mos hiqni dorë. Humbja e një loje apo ndeshjeje, mund t'ju vlejë si mësim që të mos përsëritni një gabim ose të ndryshoni strategji, në mënyrë që herën tjetër të fitoni. Përqendrohuni në pikat

tuaja më të forta dhe nxirrni në pah aftësitë më të mira që keni, pa u sprapsur nga kundërshtarët. Sportet në përgjithësi përmirësojnë aftësitë vëzhguese dhe analizuese. Luani me gjithë fuqinë tuaj, jepni më të mirën tuaj në ekip dhe gëzojuni lojës. Nuk keni asgjë për të humbur, aktiviteti sportiv ju nxjerr gjithmonë të fituar.



Kontrolloni njohuritë

1. A ju pengon sporti të arrini rezultate të kënaqshme në shkollë?
2. A është e vërtetë që sporti ushtron vetëm trupin dhe jo mendjen?
3. A ndikon sporti në formimin e personalitetit?



Veprimtari

- **Lojë me role:** Si të zgjidhim një konflikt gjatë një ndeshjeje futbollit midis klasave. Ndërtojeni historinë bashkë me mësuesin/en. Kur lind një mosmarrëveshje, të dyja palët bëjnë zhurmë dhe askush nuk është në gjendje të sqarojë situatën. Madje, dikush mund të fyejë tjetrin krejt pa shkak. Mësuesi/ja ju këshillon ta vini veten në vend të tjetrit, për të gjykuar drejt. Përpuni të diskutoni me qetësi dhe të dëgjoni pa e ndërprerë njëri-tjetrin.



Zgjeroni njohuritë

Hulumtoni rreth sporteve kolektive dhe rregullave që kanë.

5.6

LOJA E BASKETBOLLIT

Fjalë kyçe:



fushë, kohëzgjatje e lojës, kosh, qëndrim, mbajtje e topit, pranim dhe pasim, gjuajtje dhe dyhapësh.

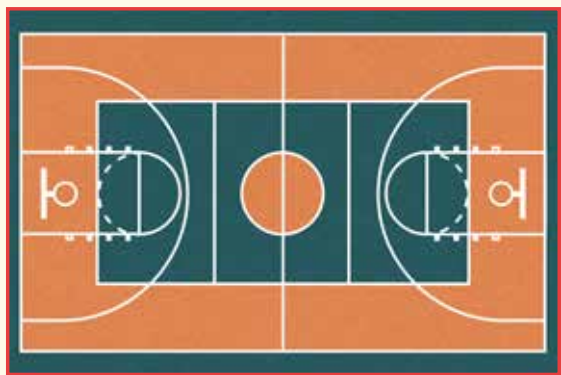
Basketbolli është një ndër sportet kolektive më të popullarizuara në botë. Loja e basketbollit u shpik nga James Naismith në dhjetor të vitit 1891, në Springfield të Masaçusetsit. Për të luajtur lojën, ai planifikoi 13 rregulla. Që nga ajo kohë e deri më sot, kjo lojë dhe rregullat e saj kanë pësuar një shkallë të lartë përmirësimi.

Rregulli bazë i lojës së basketbollit: Nuk lejohet driblimi i topit me këmbë, vetëm me duar. Topi mund të udhëhiqet me një rën dorë, duke e alternuar herë pas here me tjetrën.

Nuk lejohen goditja, shkelmimi dhe shtytja. Topi duhet të jetë në lëvizje të vazhdueshme; lejohet ecja me top në dorë vetëm 2 hapa nga momenti kur ndalon driblimin.

Luajnë 2 skuadra, secila me nga 12 lojtarë. 5 lojtarë aktivë në fushë dhe pjesa tjetër për zëvendësime.

Loja realizohet me anë të lëvizjeve të ndryshme pa top dhe me top, që quhen *elemente teknike*. Me fjalën **teknikë** në lojën e basketbollit nënkuptojmë mënyrën e kryerjes së veprimeve dhe zbatimeve të lëvizjeve speciale pa top dhe me top.



Qëndrimet në basketboll

Ekzistojnë disa elemente teknike që mund ta ndihmojnë një nxënës kur luan basketboll. Më kryesoret janë: driblimi i topit, pasimet, gjuajtja, sulmi dhe mbrojtja e organizuar. Në basketboll përdoren dy lloje qëndrimesh: qëndrimi paralel dhe ai diagonal.



Qëndrimi paralel (themelor) në basketboll është shumë i rëndësishëm për nxënësit, sepse përdoret vazhdimisht në situata të ndryshme të lojës, e sidomos në fazën e mbrojtjes. Ai realizohet në këtë mënyrë: shputat vendosen paralelisht me njëra-tjetrën, pak më të hapura se gjerësia e supeve. Peshë e trupit është e shpërndarë njësoj në të dyja këmbët. Këmbët janë të mbledhura në gjunjë, trupi është i përkulur pak para, duart qëndrojnë të hapura në lartësinë e kokës dhe lëvizja e tyre bëhet në varësi të situatës së lojës apo ushtrimeve teknike. Shikimi është i drejtuar gjithmonë përpara. Qëndrimi paralel përdoret edhe gjatë mbajtjes së topit me të dyja duart.

Qëndrimi diagonal në basketboll karakterizohet nga vendosja e shputave anash, njëra më përpara se tjetra (në diagonale). Distanca ndërmjet shputave është pak më e gjerë se gjerësia e supeve. Gjunjët janë të mbledhur,

ndërsa trupi është i drejtuar përpara. Shikimi është i drejtuar para dhe pjesa më e madhe e peshës trupore është në pjesën e përparme të shputës së prapme. Duart mbahen në lartësi të ndryshme, në varësi të situatës së lojës apo gjatë ushtrimit të elementeve teknike.

Mbajtja e topit në basketboll

Në basketboll ekzistojnë mënyra të ndryshme të mbajtjes së topit. Mënyra më e përdorur është mbajtja e topit me të dyja duart, sepse kjo teknikë është më e sigurt për ruajtjen e topit dhe të lejon të pasosh mirë, të shënosh ose të kryesh driblime. Topi mund të mbahet (kapet) mbi kokë, në lartësinë e kraharorit, në lartësinë e gjurit dhe në dysheme.

Pranimi dhe pasimet e topit në basketboll

Një nga elementet teknike kryesore në basketboll është **pranimi i topit**. Për fillestarët është më i përshtatshëm pranimi i topit me të dyja duart, ndërsa me zhvillimin trupor dhe me rritjen e shkathtësive teknike, pranimi i topit mund të bëhet edhe me një dorë, ndërkohë që tjetra ndihmon mbajtjen e tij. Gjatë demonstrimit të teknikës së pranimit të topit, nxënësi/ja i zgjat duart përpara në drejtimin e topit, ndërsa gishtërinjtë duhet të jenë të hapur, në mënyrë që topi të mbahet sa më mirë. Prekja e parë e topit bëhet me gishtërinj, pastaj bërrylat lakohen dhe topi tërhiqet pranë gjoksit, gjë që mundëson ngadalësimin e shpejtësisë së topit dhe mbajtjen e sigurt të tij.

Pasimi i topit është teknika kryesore me të cilën kryhet ndërveprimi mes lojtarëve të së njëjtës skuadër. Befasia, shpejtësia dhe saktësia janë kërkesat themelore për kryerjen e pasimeve. Pasimet e sakta janë çelësi i organizimit të lojës dhe i kalimit nga faza e mbrojtjes në realizimin e sulmit të suksesshëm.

Në basketboll dallojmë pasimet e topit me një dorë dhe me të dyja duart. Pasimet e topit me dy duar mund të nisen nga gjoksi para trupit, me shkaputje nga dyshemeja (toka) dhe mbi kokë, ndërsa pasimet e topit me një dorë nisen nga supi, mbi kokë, nga driblimi, për tokë dhe lob (pa raboll). Pasimi me dy duar dhe nga gjoksi përdoret për të siguruar bashkëveprimin midis lojtarëve të së njëjtës skuadër në distanca të shkurtra dhe të mesme. Pasimi me dy duar sipër dhe pasimi me shpatull (me një dorë) janë mënyrat më praktike për të kaluar topin.

Teknika e pasimit të topit me dy duar, që niset nga gjoksi. Topi mbahet para, në lartësi të gjoksit, me bërrylat e pozicionuar afër trupit. Shuplakat e duarve vendosen anash topit, ndërsa këmbët vendosen diagonal. Kur pasojmë, duart shtrihen përpara dhe njëkohësisht bëhet një hap para me njërin këmbë.



Teknika e pasimit me dy duar nga dysHEMEJA (toka). Në këtë rast, topi duhet të pasohet në drejtim të dysHemesë, me qëllim që të kthehet te lojtari përballë. Lëvizjet e duarve dhe të këmbëve janë të ngjashme me pasimin me dy duar, i cili nis nga gjoksi.

Driblimi

Driblimi është një teknikë individuale për bartjen e topit. Në këtë rast, lojtari e përplas topin përtokë me njërën dorë, duke e kaluar herë pas here edhe në tjetrën. Këtë ai mund ta bëjë në vend ose duke lëvizur, çka i mundëson të zhvendoset nëpër fushë. Janë dy lloje driblimesh: i lartë dhe i ulët. Në driblimin e lartë, lojtari takon topin që kërcen nga dysHEMEJA, duke i mbajtur gishtat të hapur, parakrahun poshtë dhe gjunjët paksa të thyer. Me krahun të përkulur, ai e shoqëron topin dhe më pas e shtyn fuqishëm në dysHeme, në një kënd të caktuar. Në driblimin e ulët, lojtari i përkul gjunjët edhe më shumë, duke e manovruar topin me lëvizje të shpeshta të dorës e me një rikthim jo më të lartë se largësia e gjurit nga toka. Gjatë driblimit nuk shihet topi, por partnerët dhe kundërshtarët, me qëllim gjuajtjen e tij në kosh.



Gjuajtja e topit



Karakteristikë e basketbollit është shënimi i sa më shumë pikëve gjatë lojës. Për të realizuar sa më shumë pikë, nxënësit duhet të përsosin teknikën e gjuajtjes së topit në kosh. Gjuajtja e topit në kosh është element teknik që përdoret në finalizimin e aksionit dhe përcakton rezultatin e lojës në një moment të caktuar. Dallojmë dy lloje gjuajtjesh në kosh: *gjuajtja me kërcim* dhe *gjuajtja nga vendi*. Pas qëndrimit bazik, pëllëmba e djathtë vendoset mbi top, bërryli afrohet me trupin, ndërsa shikimi drejt rrethit të koshit. Me dorën e majtë mbajmë dhe kontrollojmë drejtimin e gjuajtjes. Gjuajtja realizohet me një dorë në këtë pozicion (me dorën e djathtë), duke e ngritur afër kokës dhe duke kontrolluar topin me majat e gishtërinjve. Në momentin e hedhjes së topit, forca mbështetëse fillon nga këmbët, dora e majtë tërhiqet, ndërsa me të djathtën topi drejtohet nga koshi. Gjatë këtij momenti, lëvizja e pëllëmbës është para dhe poshtë, ku gishti tregues duhet të jetë i fundit që shpëputet nga topi.

Dyhapëshi në basketboll

Një nga rregullat e lojës së basketbollit është që lojtari ka të drejtë të bëjë vetëm dy hapa me topin në dorë. Zakonisht, dyhapëshi kryhet gjatë gjuajtjes së topit në kosh ose gjatë pasimit nga shoku i skuadrës. Realizimi i dyhapëshit arrihet në këtë mënyrë: pas pranimi të topit, pason kërcimi me njërën këmbë (hapi i parë), pastaj me këmbën tjetër (hapi i dytë); kërcimi i dytë duhet të jetë më i lartë se i pari dhe kur trupi arrin pikën më të lartë, lojtari lëshon topin që e mban në dorën e zgjatur.



Kontrolloni njohuritë

1. Përshkruani disa rregulla elementare të basketbollit.
2. Sa lloje qëndrimesh përdoren gjatë lojës së basketbollit?
3. Përshkruani mënyrën e mbajtjes dhe të pranimi të topit.
4. Për çfarë shërben pasimi i topit dhe cilat janë llojet e pasimeve?
5. Për çfarë shërben driblimi i topit dhe cilat janë llojet e tij?
6. Si realizohet dyhapëshi në basketboll?



Veprimtari

1. Zhvilloni një ndeshje midis klasave, me qëllim zhvillimin e shkathtësive dhe realizimin e elementeve teknike të mësuara.
2. Identifikoni klubet dhe shkollat e basketbollit që gjenden në qytetin tuaj.
3. Cilët janë lojtarët e ekipit të Republikës së Kosovës? Cili është më i njohuri në historinë e skuadrës?



Zgjeroni njohuritë

- Federata Ndërkombëtare e Basketbollit (FIBA) është shoqatë e aleatëve kombëtarë të basketbollit, të cilët udhëheqin basketbollin ndërkombëtar. Ajo u themelua më 18 qershor të vitit 1932, në Gjenevë. Në atë kohë, organizata përbëhej vetëm nga lojtarë amatorë prej nga mori dhe emrin, i cili rrjedh nga frëngjishtja, FIBA (*Fédération Internationale de Basketball Amateur*). Në Amerikë, lojtarët profesionalë ndjekin rregullat e NBA-së (*National Federation Association*), të cilat janë të ndryshme nga ato të FIBA-s.

5.7

LOJA E VOLEJBOLLIT

Fjalë kyçe:



fushë, rrjetë, set, pikë, qëndrim, lëvizje, pozitë, gishtërinj, “çekan”, shërbim.

Volejboli është një ndër sportet më të pëlqyera si për nxënësit, ashtu edhe për qytetarët, sepse është një lojë shumë tërheqëse dhe mund të zhvillohet në vende të ndryshme. Volejboli luhet mes dy skuadrave, ndaj themi se është sport kolektiv. Fusha ku zhvillohet kjo lojë është e ndarë nga një rrjetë. Qëllimi i lojës është që pas tri takimeve, topi të dërgohet në fushën e skuadrës kundërshtare, duke prekur dyshtemenë (tokën) dhe të mos bjerë në fushën tonë. Suksemi i skuadrës për ta fituar lojën, varet nga angazhimi i çdo lojtari. E veçanta e këtij sporti është se lojtarët e ekipeve kundërshtare nuk kanë kontakt fizik me njëri-tjetrin, për shkak të rrjetës që i ndan.

Rregullat elementare



Madhësia e fushës. Fusha e volejbollit është 18 metra e gjatë dhe 9 metra e gjerë. Ajo kufizohet me dy vija anësore dhe vijat fundore. Vija e mesit e ndan fushën në dy pjesë të barabarta (9 x 9) dhe mbi këtë vijë vendoset rrjeta e fushës. Në të dyja pjesët e fushës është e shënuar vija e sulmit, e cila shtrihet në distancën 3 metra nga vija e mesit të fushës (ndryshe quhet **zona e parë**). Rrjeta është një 1 metër e gjerë dhe 9,50-10 metra e gjatë, e formuar nga katrorë të vegjël nga 10 cm secili. Ajo vendoset vertikalisht mbi vijën e mesit të fushës në dy shtylla anësore dhe lartësia për meshkuj është 2,43 m, ndërsa për femra 2,24 m. Volejboli mund të zgjasë deri në 5 sete. Skuadra fituese është ajo që merr tri sete. Ekipi që arrin të marrë i pari 25 pikë, me dy pikë diferencë nga kundërshtari, konsiderohet fitues i setit (përveç setit të pestë). Në rast se rezultati është 24-24, seti zgjat deri në 26 pikë. Kur të dyja skuadrat kanë fituar nga 2 sete, seti i pestë

zhvillohet minimumi deri në 15 pikë dhe fitohet vetëm nëse njëra skuadër ka minimumi dy pikë diferencë nga kundërshtari.

Përbërja e skuadrës. Një skuadër luan me gjashtë lojtarë, ndërsa rezervë mund të jenë 6 ose më shumë. Në vitin 1998, u vendos lojtari “libero”. Ky lojtar vesh uniformë me ngjyra të ndryshme nga pjesa tjetër e ekipit dhe mund të zëvendësojë në prapavijë çdo lojtar të ekipit. Ai luan një rol kryesor për ekipin në pritjen e shërbimit dhe në mbrojtje.

Volejboli, veç elementeve teknike me top, ka edhe elementet teknike pa top, të cilat janë shumë të rëndësishme për realizimin e elementeve tekniko-taktike me top.

Elementet teknike pa top janë:

Qëndrimet volejbollistike: qëndrimi paralel dhe diagonal.

Pozitat volejbollistike: pozita e lartë, e mesme dhe e ulët volejbollistike.

Lëvizjet e lojtarëve në fushë: para, mbrapa, anash, me rrëshqitje dhe kërcimet.

Elementet teknike me top janë:

pasimi i topit me dy duar nga lart me gishtërinj;

pasimi i topit me dy duar nga poshtë me “çekan”;

shërbimi shkollor (shërbimi nga poshtë).

Pasimi i topit me të dyja duart nga lart (me gishtërinj) është një nga elementet

teknike kryesore në volejboll dhe përdoret shpesh gjatë lojës. Realizimi i saktë i kësaj teknike kërkon që nxënësit të ushtrohen shpesh.

Ky lloj pasimi ka saktësi në dërgimin e topit te lojtarët e tjerë. Duhet të bëhet me mollëzat e të gjithë gishtërinjve. Gjatë pasimit të topit, rol aktiv kanë gishti i madh, gishti tregues dhe gishti i mesëm, ndërsa gishtërinjtë e tjerë ndihmojnë në pasimin dhe drejtimin e topit.

Ka disa mënyra pasimi:

Pasimi i topit para-lart, me një dorë me gishtërinj.

Pasimi i topit mbrapa kokës, me gishtërinj.

Pasimi i topit anash, me gishtërinj.

Pasimi i topit në kërcim, me gishtërinj.

Pasimi i topit me rënie mbrapa, me gishtërinj.

Pasimi me rënie anash, me gishtërinj.

Pasimi i topit me dy duar nga poshtë “çekan”. Ky është një element shumë i rëndësishëm dhe përdoret më së shumti në fazën e mbrojtjes, kur topi goditet nga kundërshtari. Lojtarëve u shërben për pritjen e topave të shpejtë dhe që janë në lartësi të ulët. Zakonisht, ky lloj pasimi shërben për ngritjen e topit lart dhe për pasimin te lojtarët e tjerë. Gjatë përdorimit të teknikës “çekan”, krahët duhet të jenë të shtrirë drejt dhe afër njëri-tjetrit. Njëra dorë e mbledh tjetrën dhe gishtërinjtë e mëdhenj bashkohen. Lojtari duhet të qëndrojë pak i përkulur.

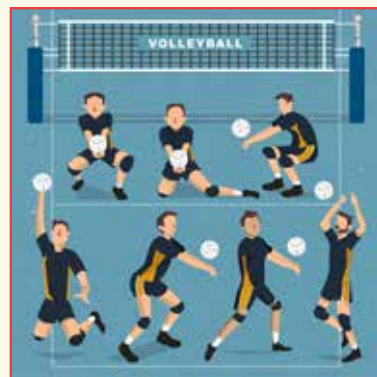
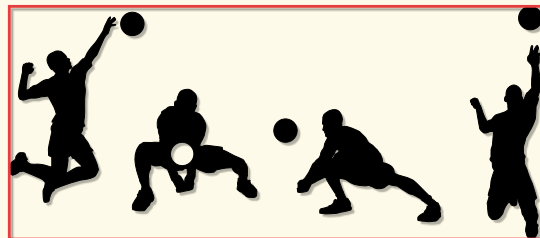
Shërbimi është një nga elementet teknike me të cilin loja nis dhe rifillon pas çdo pike të fituar nga skuadra. Në lojë aplikohen shërbime të ndryshme. Ai që kryen shërbimin duhet të jetë i vendosur dhe i përqendruar, në mënyrë që të ketë sukses në ekzekutimin e tij. Në përgjithësi, në shërbim, këmbët vendosen në pozicion në formë V ose L. Topi goditet me mesin e dorës, me krahun më të fortë.

Shërbimi shkollor është një element teknik i thjeshtë për t’u ekzekutuar, ndaj quhet i tillë. Ai kryet nga poshtë (ballor dhe anash).

Lloje shërbimesh të tjera:

- *Shërbimet nga lart* (nga vendi, në lëvizje dhe me kërcim).

- *Shërbimi tenis, shërbimi harkor, shërbimi valëvitës, shërbimi me kërcim.*



Kontrolloni njohuritë

1. Cilat janë përmasat e fushës së volejbollit?
2. Sa e lartë është rrjeta e fushës për meshkuj? Po për femra?
3. Sa sete ka loja dhe sa pikë nevojiten për të fituar një set?
4. Cilat janë lëvizjet teknike pa top?
5. Emërtoni qëndrimet dhe lëvizjet e nxënësve gjatë lojës së volejbollit.
6. Renditni elementet teknike me top.
7. Në cilat situata përdoret më së shumti “çekani” dhe si realizohet ai?

Zgjeroni njohuritë

- Federata Ndërkombëtare e Volejbollit (FIVB) u themelua në prill të vitit 1947 dhe në të morën pjesë përfaqësues të 14 vendeve (Belgjikë, Brazil, ish-Çekosllovakia, Egjipt, Francë, Holandë, Hungari, Itali, Poloni, Portugali, Rumani, Uruguai, SHBA dhe ish-Jugosllavi). Takimi u mbajt në Paris.
- Në Kosovë, volejboli nisi të luhej në vitin 1936, në gjimnazet e Prishtinës, Prizrenit, Pejës, si dhe në shoqëritë e “Sokoleve”. Më 24-28 tetor të vitit 1948, në Prishtinë u organizua kampionati i parë në volejboll me gjashtë ekipe. Më 20 mars 1949, u mbajt Kuvendi Themelues i Këshillit të Volejbollit për Kosovën. Më 31 janar të vitit 1951, në Kosovë funksiononin 9 seksione dhe një klub volejbollit. Kampionati i parë më i madh në Kosovë u mbajt në vitin 1956. Në të morën pjesë 22 ekipe.

Veprimtari

1. Përcaktoni një orë gjatë ditës dhe ushtroni elementet teknike të mësuara në volejboll, sepse vetëm nëpërmjet përsëritjes së vazhdueshme mund të arrini sukses.
2. Identifikoni klubet, shkollat e volejbollit që gjenden në qytetin tuaj dhe vendin ku i zhvillojnë aktivitetet e tyre.

5.8

LOJA E HENDBOLLIT

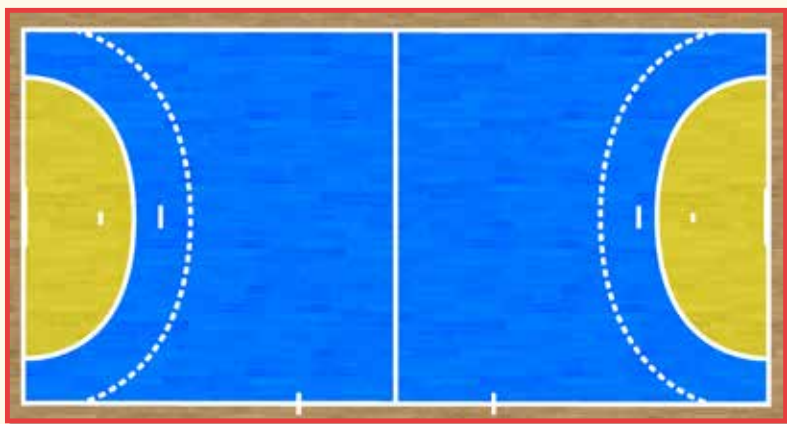
Fjalë kyçe:



fushë, zonë, portë,
pasim, udhëheqje,
trehapësh.

Hendbolli është një sport interesant dhe karakteristikë e tij është shënimi i golit me dorë. Për ta realizuar lojën me sukses, nxënësit duhet t'i zhvillojnë lëvizjet e tyre pa top, ndërsa elementet teknike me top. Ata duhet të kenë bashkëpunim shumë të mirë me shokët e skuadrës, sepse ky është një sport kolektiv. Si të gjitha sportet, hendbolli ka rregullat e tij.

Kjo lojë luhet ndërmjet dy skuadrave, ku secila ka 7 lojtarë (6 lojtarë dhe portieri). Hendbolli është i ngjashëm me futbollin, por në vend të këmbëve lojtarët përdorin duart për ta qarkulluar topin. Fusha ka përmasa 40m x 20m.



Vija e zonës së gjuajtjes prej 6 metrash, është vija më e rëndësishme. Gjatë zhvillimit të lojës, lojtarët e njërit ekip qëndrojnë jashtë 6-metërshit, duke mbrojtur portën, kurse ekipi tjetër qarkullon topin jashtë 9-metërshit, për të sulmuar. Brenda 6-metërshit ka të drejtë të qëndrojë vetëm portieri. Kur një lojtar, gjatë përpjekjes për të gjuajtur, pengohet nga mbrojtësit me kontakt fizik, atëherë jepet penallti. Penalltia gjuhet nga një distancë prej 7 metrash. Lojtari mund ta mbajë topin

me të dyja duart, por jo më gjatë se 3 sekonda, kurse gjatë organizimit të sulmit, ai nuk ka të drejtë të bëjë më tepër se 3 hapa, duke mbajtur topin me të dyja duart. Hendbolli luhet në dy pjesë me nga 30 minuta. Gjatë garave eliminuese, nëse një ndeshje përfundon barazim, atëherë vazhdon edhe me dy pjesë me nga 5 minuta. Nëse rezultati mbetet i barabartë, atëherë

shtohen edhe dy pjesë të tjera me nga 5 minuta. Nëse rezultati mbetet përsëri barazim, atëherë jepen penalltitë (7-metërshat). Secilit ekip i takon të bëjë 5 gjuajtje, të cilat vazhdojnë derisa shpallet fituesi.

Loja e hendbollit karakterizohet nga lëvizjet themelore me dhe pa top, nëpërmjet të cilave zhvillohen shkathtësitë e nxënësve. Qëndrimet dhe lëvizjet themelore pa top janë: qëndrimi paralel dhe qëndrimi diagonal, lëvizjet para, anash, mbrapa dhe kërcimet.

Përveç lëvizjeve pa top, ekzistojnë edhe elementet teknike me top, nëpërmjet të cilave nxënësit arrijnë të luajnë hendboll.



Disa elemente teknike në hendboll

Kapja e lartë e topit. Qëndroni me këmbët e hapura sa gjerësia e shpatullave. Zgjatni bërrylat e përkulur lehtë në lartësinë e gjoksit. Kapja e topit me duar bëhet në formën e zemrës, që krijohet nga gishtat e mëdhenj dhe tregues. Gishtat e tjerë hapen dhe mbështjellin topin.

Pasimi i sipërm. Ky lloj pasimi duhet të jetë i saktë dhe i shpejtë. Qëndroni me këmbët të hapura sa gjerësia e shpatullave, anash, me drejtim objektivin dhe me peshën në këmbën e pasme. Krahui hedhjes mbahet lart dhe kthehet prapa kokës në një kënd 90°, krahui tjetër, drejt objektivit.

Kapja e ulët. Qëndroni me këmbët e hapura sa gjerësia e shpatullave, përballë drejtimit të topit. Pasi merrni topin nga lojtari i skuadrës, kapeni topin me dy duar dhe afrojeni në gjoks për ta mbrojtur nga kundërshtari.

Trehapëshi është një nga elementet teknike që përdoret në fazën e sulmit, ku qëllimi kryesor është goditja në portë. **Fazat për realizimin e trehapëshit:** Nxënësit që e mbajnë topin me dorën e djathtë, hapin e parë duhet ta hedhin me këmbën e majtë, hapin e dytë me të djathtën, ndërsa hapin e tretë duhet ta shoqërojnë me kërcim maksimal, i cili bëhet me këmbën e majtë. Nxënësit që e mbajnë topin me dorën e majtë, bëjnë të anasjelltën.

Gjuajtje me kërcim

Gjuajtja me kërcim vertikal bëhet me fuqi dhe shpejtësi në portën e kundërshtarit. Qëndrohet fillimisht me gjunjë të përkulur, pastaj duke i shtrirë, kalohet nga kërcimi i ulët në atë të lartë. Krahui shtrihet në bërthmë dhe shpatull, duke drejtuar krahun nga objektivi. Lëshojeni topin në pikën më të lartë të kërcimit, përpara kokës. Ruani ekuilibrin gjatë rënies me gjunjë të përkulur.



Pasimi i topit në hendboll

Hendbolli karakterizohet nga pasimet e shpejta dhe me saktësi. Për nxënësit është shumë e rëndësishme që të zhvillojnë shkathtësitë e tyre në realizimin e pasimeve në hendboll. Gjatë pasimit të topit, dora, e cila është e mbledhur në bërthmë dhe ngrihet lart prapa, nis të lëvizë përpara. Topit i japim me shputën e dorës drejtimin që duam.



Udhëheqja e topit në hendboll

Për të lëvizur së bashku me top nga një vend në tjetrin, mund të përdoret teknika e udhëheqjes së topit. Udhëheqja përdoret gjatë kundërsulmit individual dhe në situata të tjera të lojës. Topi udhëhiqet para trupit, lëvizja e dorës është nga lart-poshtë dhe bën shtytjen e topit përpara.

Teknika e driblimit

Shkathtësitë e mira të driblimit i mundësojnë lojtarit të mbajë kontrollin e topit dhe të kalojë mbrojtjen. Qëndroni me këmbët të hapura sa gjerësia e shpatullave. Gjunjët pak të përkulur dhe shpinën të zgjatur para. Shtyjeni topin me majat e gishtave. Topi driblohet në nivelin e belit, duke e goditur me majat e gishtave.



Kontrolloni njohuritë

1. Cilat janë elementet teknike me top dhe ato pa top?
2. Emërtoni një element teknik dhe përshkruani fazat e realizimit të tij.



Veprimtari

1. Situata e sugjeruar: Në klasën tuaj keni një shok ose shoqe me aftësi të kufizuara fizike. Ndaheni në dy skuadra duke përzgjedhur lojtarët që doni. Skuadrat janë gati për lojë, por shokun ose shoqen në karrocë nuk e keni përfshirë, çka e ka mërzhitur pa masë. Mësuesi/ja nuk e fillon lojën, sepse pret një reagim nga ana juaj. Si do të vepronit në këtë situatë?

5.9

LOJA E FUTBOLLIT

Fjalë kyçe:



fushë, zonë, portë,
pasim, udhëheqje,
trehapësh.

Rregullat e lojës

Futboli është një nga sportet kolektive më të njohura dhe më të dashura në botë. Interesimi i të gjitha moshave për t'u marrë me këtë sport është shumë i madh. Le të njihemi shkurtimisht me disa nga elementet dhe rregullat e kësaj loje:

Ndeshja luhet nga dy skuadra me nga njëmbëdhjetë lojtarë secila; njëri është portieri. Në garat zyrtare nuk mund të zëvendësohen më shumë se pesë lojtarë. Një lojtar nuk duhet të përdorë pajime apo veshje që mund të jenë të rrezikshme. Të gjitha llojet e stolive (varëset, unazat, vathët etj.) janë të ndaluara dhe duhen hequr. Dy skuadrat duhet të veshin uniforma me ngjyra, të cilat i dallojnë ato nga njëra-tjetra. Çdo ndeshje kontrollohet nga gjyqtari kryesor (arbitri), i cili ka autoritetin e plotë për të zbatuar rregullat e lojës në lidhje me ndeshjen dhe gjyqtarët ndihmës anësorë.

Ndeshja zhvillohet në dy pjesë, të cilat zgjasin nga 45 minuta. Lojtarët kanë të drejtën të bëjnë pushim midis dy pjesëve të lojës, i cili nuk duhet të jetë më i gjatë se 15 minuta.

Shkelmimi i topit nga mesi i fushës (goditja fillestare) është mënyra e fillimit të dy pjesëve të lojës, dy pjesëve të lojës në kohën shtesë dhe e rifillimit të lojës pasi është shënuar goli. Topi është jashtë loje kur e ka kaluar plotësisht vijën fundore apo vijën anësore, qoftë duke qenë në tokë apo në ajër, dhe kur loja është ndalur nga gjyqtari (arbitri).



Shënimi i golit. Themi që është shënuar gol, kur topi kalon vijën fatale, e cila shtrihet midis dy shtyllave pingule dhe nën shtyllën horizontale, me kusht që asnjë nga rregullat e lojës nuk është shkelur nga skuadra që shënon golin.

Goditja e lirë direkte ose indirekte jepet nëse një lojtar kryen një faull, që mund të jetë: një nga lojtarët sulmon fizikisht lojtarin kundërshtar; kërcen sipër tij; parandalon portierin të lëshojë topin nga duart; pengon kundërshtarin; kur lojtari prek topin me dorë. Kur faulli ndodh brenda zonës 16 metra, jepet penallti nga arbitri.

Goditja nga këndi. Kjo goditje jepet në rastin kur topi kalon vijën fundore, në tokë apo në ajër, me kusht që të jetë prekur për

herë të fundit nga një lojtar i skuadrës mbrojtëse dhe mos të jetë shënuar gol. Në *rivënien anësore*, topi duhet të hidhet me të dyja duart.

Futsalli dhe elementet teknike të tij

Futsall quhet futbolli që luhet në salla të mbyllura.

Futsalli luhet midis dy skuadrave me nga pesë lojtarë secila, ku njëri prej tyre është portieri. Ndeshjet në sallë zhvillohen në dy pjesë, të cilat zgjasin nga 20 minuta. Sa herë që topi del jashtë, matësi i minutave ndalet dhe loja nis nga e para.

Skuadrat kanë të drejtë që në çdo periudhë të bëjnë një minutë pushim. Fusha e lojës është e gjatë 40 metra dhe e gjerë 20 metra. Porta është 3 metra e gjerë dhe 2 metra e lartë.

Në futsall ekzistojnë dy forma të lëvizjeve: lëvizjet pa top dhe lëvizjet me top. Lëvizjet pa top janë *ecjet, vrapimet në drejtime të ndryshme, lëvizjet mashtruese, kërcimet etj.*

Elementet teknike të kësaj loje janë si më poshtë:

- Goditja e topit me pjesën e brendshme të këmbës; me pjesën e jashtme të këmbës; me pjesë të ndryshme të trinës, me pjesën e pasme të këmbës (me thembër).
- Goditja e topit me kokë: me kërcim dhe nga vendi.
- Kontrolli ose stopimi i topit bëhet me këmbë, me gjunjë, me gjoks, me kokë.
- Udhëheqja (driblimi i topit) është një element teknik shumë i rëndësishëm, sepse përdoret gjithmonë në lojën e futsalit. Ajo mund të kryhet me njërin këmbë ose me të dyja, me pjesë të ndryshme të këmbës; ecje me topin me hap, ecje me shpejtësi (sprint).
- Lëvizja mashtruese ose driblimi i kundërshtarit bëhet me ose pa top.
- Marrja e topit nga kundërshtari mund të bëhet nga përpara, anash, mbrapa dhe me rrëshqitje.
- Teknika e lojës së portierit. Elementi më i vështirë i teknikës së portierëve është plonzhoni. Portieri e kap topin nga vendi, me kërcim ose e grushton atë. Ai e hedh topin me një dorë sipër shpatullave dhe me një dorë nga poshtë ose me të dyja duart, ose e godet me këmbë.

Kapiteni i skuadrës nuk ka status apo privilegje të veçanta, por ka shkallë më të lartë të përgjegjësisë për sjelljet e skuadrës.



Veprimtari

1. Përcaktoni një orë gjatë ditës dhe ushtroni elementet teknike të mësuara në futsall, sepse vetëm nëpërmjet përsëritjes së vazhdueshme mund të arrini sukses.
2. Formoni një grup me shokët dhe shoqet e klasës dhe hartoni një plan javor për t'i realizuar ushtrimet së bashku.
3. Diskutoni me njëritjetrin në klasë për elementet teknike të futsalit. A ju duken interesante ato? Përse?



Kontrolloni njohuritë

1. Cilat janë përmasat e fushës dhe të portave të futsalit?
2. Përshkruani përbërjen e skuadrës dhe kohëzgjatjen e kësaj loje.
3. Cilat janë elementet teknike të lojës?
4. Cili është dallimi ndërmjet futbollit të sallës dhe futbollit që luhet në fushë?

5.10

Gjimnastika dhe zhvillimi harmonik i trupit

Fjalë kyçe:



gjimnastikë,
histori e lashtë,
qëndrueshmëri,
shkathtësi,
fleksibilitet, orientim,
mjete gjimnastikore.

Pse duhet të merreni me gjimnastikë

Gjimnastika është sport individual dhe sport olimpik. Ajo ndihmon në zhvillimin e disa aftësive fizike te fëmijët si: kontrolli i trupit, koordinimi dhe forca. Përpos zhvillimit të aftësive fizike, gjimnastika i ndihmon fëmijët që të krijojnë vetëbesim përmes krijimtarisë dhe performancës.

Disa nga përfitimet që vijnë prej gjimnastikës:

- Ju ndihmon në krijimin e disa zakoneve të dobishme, siç janë kujdesi për higjienën dhe mbajtja e trupit drejt.
- Ju bën më të matur dhe dëgjues më të mirë, duke ndjekur udhëzimet dhe duke shprehur hapur mendimet që keni.
- Nëpërmjet gjimnastikës mësoni të respektoni njëri-tjetrin, të punoni në ekip, të festoni fitoret tuaja, por edhe të të tjerëve.
- Ju ndihmon për të rritur besimin te vetja.
- Ju ndërgjegjëson për vlerat tuaja.



Si çdo sport tjetër, edhe në gjimnastikë, veshja është specifike, me pupat dhe kostumin përkatës. Ora e gjimnastikës fillon me ngrohjen, e cila është një pjesë e rëndësishme e mësimit për t'u ruajtur nga dëmtimet. Fillimisht kryhen një sërë ushtrimesh për të gjithë trupin, duke nisur me rrethrotullime të nyjave, pastaj me ushtrime për gjymtyrët. Faza tjetër është kryerja e ushtrimeve të elasticitetit dhe *stretching-u*. Më pas bëhen disa kërcime me secilën këmbë dhe kthime 90° majtas dhe djathtas, në vend e në ecje. Rrotullimet 180° majtas dhe djathtas, në vend e në ecje, në lartësi dhe në sipërfaqe të ndryshme janë ideale për rritjen e orientimit dhe ekuilibrit. Kërcimet me hedhje të këmbës para, prapa, anash, si dhe vrapimet me hapje sparkatë me shtytje, janë gjithashtu të dobishme për edukimin e kërcyeshmërisë dhe qëndrueshmërisë. Për ta bërë edhe më argëtuese orën e gjimnastikës, mund të vihet muzikë në sfond. Pas ngrohjes me këto lëvizje themelore, mund të kalohet në fazën e mësimit të elementeve gjimnastikore, kombinimeve dhe cirkuideve gjimnastikore.

Gjimnastika përmbledh të gjitha lëvizjet që kryhen me trupin në tokë e në vegla, me mjete dhe pa mjete, në pozicione të ndryshme të trupit: të mbështjellë, të palosur dhe të shtrirë.

Gjimnastika garuese ndahet në tri kategori: gjimnastikë artistike për femra, gjimnastikë artistike për meshkuj dhe gjimnastikë ritmike për femra. Në gjimnastikën artistike për meshkuj, garat zhvillohen në 6 vegla (ushtrime të lira në tapet gjimnastikor; hekur; paralele; kalë me doreza; unaza; kërcim kali), ndërsa në gjimnastikën artistike për femra, gara zhvillohet në katër vegla (ushtrime të lira në tapet gjimnastikor; paralele e shkallëzuar; tra ekuilibri; kërcim kali).

Elementet gjimnastikore janë:

- kapërcimet para dhe prapa;
- vertikale mbi kokë e duar;
- vertikale mbi shpatulla;
- rënie në urë prapa dhe para;
- rrotullim anash mbi dar; sparkatat.

Me ndihmën e mësuesit/es, ju mund të kryeni ushtrime në tra ekuilibri të ulët; në paralele të ulët; në hekur; kërcim kaluqi. Më herët keni marrë njohuri mbi këto elemente, por këtë vit jeni më të rritur dhe demonstrimi i tyre duhet të jetë me pritshmëri më të larta. Ju tashmë i shoqëroni këto elemente edhe me lëvizje baleti, duke krijuar një koreografi. Nëse e shoqëroni këtë koreografi me muzikë, do të shijoni bukurinë dhe ndjesinë e veçantë që jep gjimnastika.

Gjimnastika ritmike

Kjo lloj gjimnastike ju ndihmon të zhvilloni forcën, koordinimin, fleksibilitetin, ekuilibrin, aftësitë njohëse dhe përjetimin emocional gjatë momenteve më të rëndësishme.

Gjimnastika ritmike është sport në të cilin gjimnastët performojnë në tapet gjimnastikor me mjete të tilla, si: rathë, top, shkopinj, fjongo. Sporti kombinon elemente të gjimnastikës, kërcimit dhe muzikës ritmike. Të gjithë mund të angazhohen dhe të garojnë në gjimnastikën artistike dhe ritmike, madje edhe personat me aftësi ndryshe. Lojërat Paralimpike dhe Lojërat Speciale janë gara të posaçme ku ata matin forcën, vullnetin, tregojnë arritjet dhe thyejnë rekordet e tyre në të gjitha sportet.



Kontrolloni njohuritë

1. Cilat janë aftësitë themelore që zhvillon gjimnastika?
2. Përshkruani llojet e gjimnastikës.



Veprimtari

1. Krijoni fjali duke përdorur këto fjalë kyçe: *gjimnastikë, histori e lashtë, qëndrueshmëri, shkathtësi, mjete gjimnastikore.*
2. Imagjinoni sikur jeni një gjimnast/e kampion/e në gjimnastikën artistike. Gara sapo ka mbaruar dhe një gazetar ju kërkon një intervistë. Si do ta komentoni garën me bashkëmoshatarët tuaj?
3. Çfarë lëvizjeje do t'i sugjeronit Drinit, i cili është në karrige me rrota dhe arrin të lëvizë vetëm krahët dhe shpinën. Po Lirës, e cila e ka të dëmtuar njërin dorë?



Zgjeroni njohuritë

Hulumtoni në internet ose në burime të tjera informacioni rreth historikut të gjimnastikës dhe figurave kampione të këtij sporti në rang botëror.

FJALOR

elasticitet – përkulshmëri e trupit (fleksibilitet). (Elasticiteti është cilësia fizike më e rëndësishme te njeriu, sepse mban shëndetshëm shtyllën kurrizore).

sinkronizim – kryerja e lëvizjeve në të njëjtën kohë nga të gjithë pjesëtarët e ekipit.

5.11

Atletika dhe përfitimet prej saj

Fjalë kyçe:



atletikë, gara olimpike, antikitet, fazat e vrapimit, fazat e kërcimit, fazat e hedhjeve.

Pak histori

Atletika i ka fillesat e saj që në antikitet dhe është e lidhur ngushtë me olimpiadat që zhvilloheshin në Greqinë e lashtë. Në atletikë përfshiheshin kërcimet, hedhja e shtizës, vrapimet nga njëri skaj i arenës në tjetrin, në një distancë prej rreth 190 metrash; gara dystadëshe; gara me distancë më të gjatë midis 7 dhe 24 stadesh. Me kalimin e kohës, atletikës iu shtuan plot gara të reja, çka e bëri pjesë të shumë kulturave.



Atletika dhe disiplinat e saj

Sporti i atletikës bazohet në lëvizjet natyrore të vrapimit, të kërcimit, të gjuajtjes dhe të hedhjes, të cilat mund të kryhen nga një atlet i vetëm, disa atletë apo si ekip. Atletika e lehtë është pjesa kryesore e lojërave olimpike dhe baza e edukatës fizike e mendore të sportistëve. *Garat e atletikës së lehtë* luhen sipas rregullave të Federatës Ndërkombëtare të Atletikës së Lehtë FNAL (IAAF), të kombinuara me vendimet e shoqatave profesionale kombëtare.

Në disiplinën e atletikës përfshihen: ecjet, vrapimet, kërcimet dhe hedhjet.

Vrapimet ndahen në: vrapime të shkurtra (sprinte 60 m, 100 m, 200 m, 400 m), të cilat ndihmojnë në zhvillimin e shpejtësisë; vrapime të mesme (800 m, 1500 m, 3000 m) dhe vrapime të gjata (5000 m, 10 000 m), si dhe maratona të cilat zhvillojnë rezistencën. Shumëgarëshi përfshin dekatlonin me 10 gara për meshkuj dhe heptatlonin me 5 gara për femra. Gjithashtu, në atletikë kemi edhe vrapimet me stafetë: 4x100 m; 4x400 m dhe vrapimet me pengesa. Vrapimet kanë: *start në nisje; vrapim; mbërritje.*





Kërcimet përfshijnë kërcimin së gjati, së larti, me shkop, trehapësh, që zhvillojnë kryesisht kërcyeshmërinë. Ato kërkojnë vrapim të shpejtë dhe rrahje të fortë. Kërcimet përfshijnë këto faza: *vrapim; rrahje; fluturim; rënie.*

Hedhjet janë garat më të vjetra në atletikë. Në kohët e sotme kryhet hedhja e gjyles, e diskut, e shtizës dhe e çekiçit. Disa nga këto gara atletike aplikohen në shkolla me rregullat dhe specifikat e tyre për t'u realizuar.

Fazat e hedhjeve janë: *mbajtja e veglës; përgatitja e vrullit; shpërthimi përfundimtar dhe lëshimi i veglës.*

Në të gjitha garat, përveç teknikës, ka rëndësi edhe frymëmarrja. Trajnerët dhe mësuesit e Edukatës fizike, paralelisht me anën teknike, ju mësojnë si të merrni frymë dhe si ta nxirrni, si të sinkronizoni lëvizjet, si të mbani pozicionin e trupit, si të rrihni fort në pedanë, këmbën luhatëse, këmbën shtytëse etj.



Kontrolloni njohuritë

1. Ku e ka zanafillën atletika?
2. Cilat gara përfshin disiplina e atletikës?
3. Cilat janë të përbashkëtat e vrapimeve?
4. Cilat janë të përbashkëtat e kërcimeve?
5. Cilat janë të përbashkëtat e hedhjeve?
6. Çfarë zhvillon sporti i atletikës?



Veprimtari

1. Bëni një anketim mbi pjesëmarrjen në sportin e atletikës. Pyesni shokët/shoqet e klasës se me cilin sport ose lloj atletike merren. Njohuritë matematikore do t'ju ndihmojnë të gjeni se sa për qind e nxënësve të klasës suaj merren me sporte dhe veçanërisht me atletikë. Nxirrni përfundimet dhe diskutoni së bashku.
2. Krijoni një album me titull "Një komb-një zemër", me fotografi të sportistëve të njohur olimpike të Kosovës dhe të trojeve të tjera shqiptare.



Zgjeroni njohuritë

Hulumtoni në internet rreth historikut të pjesëmarrjes së Kosovës në Olimpiadat Verore dhe Dimërore.

5.12

Lojërat olimpike dhe loja e drejtë

Fjalë kyçe:



garë olimpike, antikitet, simbolet olimpike.

Pak histori

Lojërat Olimpike e kanë origjinën në Greqinë e lashtë. Për herë të parë, ato u organizuan në qytetin e Olimpias, prej të cilit morën edhe emrin **Lojëra Olimpike**. Fillimisht, ato përmenden (me shkrim) në vitin 776 p.e.s. Historikisht, lojërat u krijuan për të siguruar unitetin e botës helene, e cila, në atë kohë u nda në qytet-shtete që ishin vazhdimisht në luftë. Ato u mbajtën çdo katër vjet. Periudha katërvjeçare mori emrin “olimpiadë” dhe u përdor si sistem matës kohor. Në këto lojëra, vetëm burrat e pasur mund të merrnin pjesë, sepse gratë dhe skllëvërit ishin të përjashtuar nga kjo e drejtë.



Garat që zhvilloheshin në atë kohë, ishin: garat luftarake dhe atletike, garat me kuaj, gjuajtja me shigjeta, lufta me shpata, hedhja e topuzit, diskut, boksi etj. Fituesit shpërbleheshin përkatësisht me medalje ari, argjendi dhe medalje bronz. Në lojërat panhelenike kishte vetëm një fitues, çmimi i të cilit ishte një kurorë me gjethe ulliri. Njerëzit i shikonin dhe i respektonin sportistët pjesëmarrës si heronj dhe perëndi. Në vitin 393, perandori Theodosius i ndaloi Lojërat Olimpike, duke i konsideruar si ceremoni pagane. Olimpiada rifilloi zyrtarisht në vitin 1894, me vendim të “Kongresit për rikthimin e Lojërave Olimpike” që u votua nga 2000 njerëz, të cilët përfaqësonin më shumë se 12 kombe. Pier dë Kubertini (Pierre de Coubertin) historian dhe mësues, u quajt “babai” i Lojërave Olimpike Moderne. Në fakt, babai i rilindjes së lëvizjes olimpike ka qenë një filantrop shqiptar, me emrin Vangjel Zhapa. Ai lindi në vitin 1800, në fshatin Labovë të Madhe, që shtrihet midis Tepelenës dhe Gjirokastrës. Zhapa i kërkoi mbretit Oto të Greqisë që të financonte ringjalljen e traditës antike të lojërave olimpike, gjë që për disa kohë, ra në vesh të shurdhër. Mirëpo, buja që bëri ky propozim i tij pati një ndikim të madh te mbreti, i cili lejoi më në fund organizimin për herë të parë të lojërave qysh prej antikitetit, pikërisht në vitin 1859 (kohë në të cilën, Pier dë Kubertini ende nuk kishte lindur). Vangjel Zhapa dha një ndihmesë të çmuar në zhvillimin e Lojërave Olimpike duke lëvruar fonde të mëdha. Nga këto lojëra të zhvilluara në Athinë, u frymëzua baroni Pier dë Kubertin për të themeluar Komitetin Ndërkombëtar Olimpik dhe për t’i shndërruar ato në një aktivitet sportiv të rangut botëror.



Simbolet olimpike

Flamuri olimpik i ideuar nga Pier dë Kubertini paraqet sfondin e bardhë me pesë rrathë me ngjyra të ndryshme, që përfaqësojnë pesë kontinentet. Një bashkim i gjithë botës nën simbolet e olimpizmit.

Flaka olimpike është gjithashtu një simbol i lojërave olimpike. Ajo udhëton e ndezur nëpër të gjitha shtetet, derisa arrin në shtetin e caktuar për zhvillimin e lojërave të ardhshme.

Medaljet olimpike që u jepen fituesve janë prej argjendi ose bronzi dhe i jepen vendit të parë, të dytë dhe të tretë. Çdo medalje në

Olimpiadë ka një dizajn të përbashkët, të vendosur nga organizatorët.

Maskotat olimpike shprehin histori, tradita, simbole dhe mesazhe të vendeve mikpritëse. Ato kanë rëndësi të veçantë, sidomos për vendin mikpritës.

Motoja olimpike “*Citius, Altius, Frotius*” (“Më shpejt, më lart, më fort”), u përdor për herë të parë në Lojërat Olimpike të organizuara në Antverpen të Belgjikës.

Në vitin 1948, gjatë Lojërave Olimpikë të organizuara në Londër, parulla: “E rëndësishme nuk është fitorja, por pjesëmarrja”, u paraqit për herë të parë në tabelën e shënimit të rezultateve të stadiumit.

Kjo parullë olimpikë vazhdon të paraqitet në tabelën elektronike të shënimit të rezultateve në ceremonitë e hapjes dhe mbylljes së këtij eventit.

Lojërat Olimpikë zhvillohen në verë dhe në dimër, duke u quajtur përkatësisht sipas stinës: Lojërat Olimpikë Verore dhe Lojërat Olimpikë Dimërore.

Për njerëzit me aftësi të kufizuara mendore zhvillohen Lojërat Olimpikë Speciale. Për njerëzit me aftësi të kufizuara fizike zhvillohen Lojërat Paralimpikë.

Pranimi i diversitetit njerëzor është një ndër vlerat kryesore që edukojnë Lojërat Olimpikë.

Në shkollë, zhvillimi i Lojërave Olimpikë i ndihmon nxënësit të bashkëveprojnë dhe të shprehin miqësinë, respektin, bashkëpunimin e qytetarinë, aftësitë dhe cilësitë; të nxjerrin në pah talentin; të bëhen pjesëmarrës të denjë të ekipeve sportive, të shoqatave sportive rajonale etj.; të fitojnë aftësi sociale e qytetare; të angazhohen në grup; të njohin veten dhe të tjerët; të ndërmarrin nisma dhe, mbi të gjitha, të mësojnë të zbatojnë rregullat.



Loja e drejtë

Loja e drejtë (*fair play*) është thelbi i aktivitetit sportiv dhe i vetë jetës.

Konkurrenca e ndershme: Nuk mjafton fitorja për të shijuar frytet e suksesit. Triumfi duhet të arrihet me mjete të drejta, ndershmëri dhe lojë të drejtë.

Respektimi i rregullave: Për çdo sportist, zbatimi i rregullave të shkruara është

i detyrueshëm, por respektimi i atyre të pashkruara është domosdoshmëri. Loja e drejtë kërkon respekt për kundërshtarët, lojtarët e tjerë, gjyqtarët dhe tifozët.

Cilësia e konkurrimit: Konkursi në kushte të barabarta është thelbësor në sport dhe mënyra e vetme që performancat të maten siç duhet.

Sporti i pastër (pa doping): Nëse mashtrohet vetja duke marrë drogë ose stimulues, sporti e humb kuptimin e tij. Kushdo që e bën këtë, nuk bën lojë të drejtë dhe penalizohet.

Solidariteti: Mbështetja e njëri-tjetrit, ndarja e gëzimit, fitores, synimeve dhe ëndrrave, sjell sukses brenda dhe jashtë fushës.



Toleranca dhe vetëkontrolli: Gatishmëria për të pranuar sjelljen ose vendimet e gjyqtarit, edhe pse nuk pajtohesh me të, tregon qytetari. Në fund të fundit, një është fituesi.

Kujdesi: Kampionët e vërtetë kujdesen për njëri-tjetrin, pasi e dinë që kanë arritur aty ku janë edhe falë kujdesit të të tjerëve.

Përsosmëria: Sporti na angazhon në një përpjekje kolektive për të arritur përsosmërinë njerëzore.



Kontrolloni njohuritë

1. Kur datojnë Lojërat e para Olimpikë antike? Po ato moderne?
2. Renditni simbolet olimpikë dhe sqaroni kuptimin e tyre.



Veprimtari

- a. Krijoni historikun e pjesëmarrjes së lojtarëve olimpikë nga Kosova dhe trojet e tjera shqiptare në Lojërat Olimpikë Verore dhe Dimërore.
- b. Krijoni një listë me lojërat që do të dëshironit t'i zhvillonit në Javën Olimpikë Shkollore. Diskutoni me mësuesin/en rreth listës që krijuat.
- c. Ndahuni në dy skuadra dhe krijoni secila një pyetësor të shkurtër rreth olimpizmit, për t'ia paraqitur skuadrës tjetër. Bëni garë të ndershme dhe nxirrni skuadrën fituese.



Zgjeroni njohuritë

Një histori shqiptare që na bën krenarë: Të harruara për më shumë se 1500 vjet, Lojërat Antike Olimpikë u rikthyen nga filantropi shqiptar, Vangjel Zhapa. Hulumtoni në internet rreth këtij fakti.

NJOHURI PLOTËSUESE

Sporti është një veprimtari, nëpërmjet së cilës njerëzit argëtohen dhe zhvillojnë aftësitë mendore e fizike, të cilat përpiqen t'i ushtrojnë dhe t'i përmirësojnë vazhdimisht. Historikisht, ashtu si çdo veprimtari tjetër shoqërore, edhe sporti, me kalimin e shekujve ka pësuar ndryshime dhe është zhvilluar në varësi të kulturave të ndryshme.

Sporte dhe disiplina që përfshihen në programin e shkollës:

Atletika

Vrapimi, kërcimi, gjuajtja dhe hedhja janë lëvizje natyrore të njeriut. Pikërisht në këto gara atletike, do të merrni pjesë gjatë vitit shkollor. *Atletika e lehtë* është pjesa kryesore e lojërave olimpike dhe baza e edukatës fizike dhe mendore, madje edhe për arritje të mira në sporte të tjera. Garat e *atletikës së lehtë* zhvillohen sipas rregullave të *Federatës Ndërkombëtare të Atletikës së Lehtë* (IAAF) dhe janë të kombinuara me vendimet e shoqatave profesionale kombëtare.

1. Vrapimet e shpejtësisë zhvillojnë qarkullimin e gjakut dhe sistemin e frymëmarrjes, cilësinë e shpejtësisë dhe aftësinë e reagimit.

- *Vrapimi i shpejtë 60 m* ka si pjesë përbërëse: startin, përsheptimin e nisjes, vrapimin në distancë, mbërritjen.
- *Vrapimi i qëndrueshmërisë 600-800 m* zhvillon rezistencën, sistemet energjetike, koordinimin e gjymtyrëve, vullnetin dhe këmbënguljen. Ritmi i vrapimit dhe frymëmarrja janë shumë të rëndësishme.

2. Kërcimet në përgjithësi zhvillojnë kërcyeshmërinë, forcën rrahëse, ekuilibrin dhe orientimin.

Tregoni kujdes në kthimin e shpejtësisë horizontale në vertikale gjatë vrapimit të përsheptuar dhe rrahjes së fortë.

- Kërcimi së larti – stil “gërshërë” ka disa faza: vrullin, rrahjen, fluturimin, rënien.

Në këtë garë, këmba luhetëse duhet sa më pranë stekës.

- Kërcimi së larti – stil “trupi në hark” (me shpinë) kërkon kujdes: frekuenca e hapit rritet vazhdimisht; lëvizja aktive e këmbës së djathtë në hapin e parafundit, trupi anohet nga brenda, pastaj harkohet mbi stekë. Fazat e këtij kërcimi janë: vrulli, rrahja, fluturimi, rënia.

Gjimnastika

1. Gjimnastika artistike përmbledh elemente të ndryshme gjimnastikore, si: tra ekuilibri, kaluç, paralele, hekur, unaza, tapeti i ushtrimeve të lira. Elementet e saj akrobatike janë:

- *Kapërcimet para-prapa mbi duar* janë elementet dinamike bazë të akrobacisë. Kryhen me trupin sa më të mbledhur, duart vendosen në tokë sa gjerësia e shpatullave, koka vendoset midis duarve në pjesën e prapme të saj.
- *Vertikalja mbi duar* mësohet pas aftësimin në vertikalen mbi shpatulla dhe është element statik bazë i akrobacisë, që ndihmon në ushtrimet në vegla, si: paralele, hekur gjimnastikor, unaza, tra ekuilibri etj. Duart vendosen sa gjerësia e shpatullave, trupi mbahet drejt, pa hark e palosje, i shtrënguar fort, koka përkulet pak prapa.
- *Rrotullimi anash mbi duar* është element akrobatik dinamik dhe ekzekutohet nga e majta ose nga e djathta, nga vendi apo me 2-3 hapa vrull. Kryhet me shtytjen e njëres këmbë dhe luhetjen e tjetrës, vendosjen e njëpasnjëshme të duarve në drejtim të këmbës shtytëse, duke kaluar nëpërmjet vertikales me këmbë të hapura.

2. Gjymnastika ritmike përfshin ushtrime me mjete gjymnastikore, si: fjongo, rathë, shishe, top, litar. Ajo kombinon baletin, vallen dhe gjymnastikën në kompozime që kryhen në ritmin e muzikës në tapetin gjymnastikor. Kjo gjymnastikë zhvillon elasticitetin, koordinimin dhe saktësinë, shpreh origjinalitetin, elegancën, finesën e stilin personal.



Shaban Sejdiu

Mundja është sport luftarak, në të cilin marrin pjesë dy sportistë të së njëjtës gjini. Ndër mundësit e njohur shqiptarë përmenden: Islam Islamaj, Vilson Ndregjoni, Egzon Shala, Shaban Sejdiu etj. Mundja është një ndër ndeshjet më të vjetra në historinë e njerëzimit, që në Lojërat Antike Greke. Rregullat e saj kontrollohen nga një gjyqtar sportiv. Qëllimi i saj është që kundërshtari i mundur të pranojë vetvetiu shtrirjen përtokë. Veprimi i thjeshtë i mundjes: në përlëshje e sipër, njëri përpiqet të kapë tjetrin nga beli, ndërsa tjetri ta kapë nga këmbët.

Në trojet shqiptare, mundja zhvillohej edhe si garë argëtuese nëpër festa të ndryshme të shoqërisë.

Mundësit dhe adhuruesit e tyre në Kosovë mblidhen në klubet e mundjes. FMK-ja (Federata e Mundjes e Kosovës), e cila është formuar në dhjetor të vitit 1978, në Prishtinë, bën organizimin e takimeve të tyre.

Sporte të ndryshme

Boksi është sport luftarak, i cili zhvillohet ndërmjet dy sportistëve me peshë të caktuar në ring. Qëllimi i këtij sporti është që boksierët të godasin njëri-tjetrin gjersa njëri të fitojë (me nokaut ose me pikë) brenda kohës së caktuar të ndarë në raunde.

Legjenda e të gjitha kohërave të këtij sporti luftarak është Muhamed Ali.

Ndër boksierët më të famshëm shqiptarë njihet Luan Krasniqi.

Boksi dhe mundja janë dy sporte të suksesshme në Kosovë. Sporti kosovar po ecën me ritme të shpejta. Majlinda Kelmendi, vajza pejane, është shpallur 4 vite rresht xhudistja më e mirë në botë në të gjitha kategoritë. Ajo ka fituar 11 medalje të arta, 3 të argjendta dhe 7 të bronzta. Ka arritur rekordin "Guinness" dhe është nderuar nga shteti me titullin "Person me merita të veçanta". Sukseset e arritura në xhudo dhe në karate dëshmojnë talentin e sportistëve të Kosovës dhe të trojeve të tjera shqiptare. Këtë e tregojnë medaljet e fituara kudo që ata janë paraqitur, sidomos në dhjetëvjeçarin e fundit.

Në Lojërat Mesdhetare "Tarragona 2018", boksieri Krenar Zeneli mori medalje të argjendte.

Sukseset e sportit tonë nuk munguan as më vonë, ku sportistët sollën medalje nga garat e nivelit të lartë ndërkombëtar:

- Distria Krasniqi fitoi në xhudo "Medaljen e Artë" në Lojërat Olimpike "Tokio 2020".
- Akil Gjakova fitoi "Medaljen e Artë" në vitin 2021, në Kampionatin European të Xhudos që u mbajt në Lisbonë.
- Distria Krasniqi, Lorian Kuka dhe Laura Fazliu u shpallën fituese të "Medaljes së Artë" në xhudo, në Lojërat Mesdhetare "Oran 2022".



Luan Krasniqi



Majlinda Kelmendi

Komiteti Olimpik i Kosovës mori pjesë në tri gara ndërkombëtare: Lojërat Olimpike Dimërore “Pekin 2022”, Lojërat Mesdhetare “Oran 2022” dhe EYOF Banska Bistrica 2022. Në Oran u fituan gjashtë medalje: tri të arta dhe tri të bronzta.

Ndër sportistët e tjerë që përfaqësojnë denjësisht Kosovën në gara të ndryshme olimpike, europiane, mesdhetare etj., përmendim: Herolind Nishevci (karate), Donjeta Sadiku (boks), Orges Arifi (karate), Alvin Karaqi (karate), Musa Hajdari (atletikë), Astrit Kryeziu (atletikë), Vijona Kryeziu (atletikë), Urata Rama (shenjëtari), Dasar Xhambazi (not), Flaka Pruthi (not), Atdhe Luzhnica (shigjetari), Edon Shala (mundje), Fortesa Orana (karate) e Drilon Ibrahimimi (shenjëtari). Nga sportet kolektive, më i njohur është futbolli, por edhe basketbolli, volejboli dhe hendbolli po ecin me ritme të shpejta.



Fortesa Orana

Sporti i **skive** mendohet ta ketë prejardhjen nga vendet skandinave dhe daton prej 4000 vjetësh. Në kohët e hershme, skitë janë përdorur si mjet për të ecur mbi borë, për të siguruar ushqim etj.

Mënyrat e lëvizjes me ski ndahen në disa grupe: ecje, kthime, ngjitje, zbritje, frenime në zbritje, kërcime, dredhime, akrobaci dhe ushtrime. Lloji i dëborës luan rol në rrëshqitje dhe në ecje.

Ecja me ski ngjan me ecjen e zakonshme, me dallimin që këmbët lëvizin me rrëshqitje. Ashtu si tek ecja normale, lëvizjes së këmbës së djathtë i përgjigjet dora e majtë dhe e anasjella. Fillestarët fillojnë me ecjet, të cilat janë: hap i njëpasnjëshëm, hap i njëkohshëm, hap i kombinuar.

Vrapimi me ski mund të ekzekutohet në terren të rrafshët, të pjerrët dhe shumë të pjerrët. Vrapimi ndihmohet edhe nga shtytja me shkopinj. Mjetet e skisë janë të posaçme dhe të domosdoshme. Në to përfshihen: skitë, këpucët për ski, shkopinjtë për t'u mbajtur, lidhëset, dorezat, syzet (për diell, borë), kapela etj. Sportistë olimpikë të trojeve shqiptare janë: Albin Kurti, Fiona Rrusta, Erion Tola, Suela Mëhilli.



Noti është një sport gare në ujë. Garat në not u bënë të njohura në shekullin XIX. Qëllimi i garave të notit është që notuesi të përmirësojë vazhdimisht kohën e notimit ose të sfidojë konkurrentët.

Mbajtësi i rekordit botëror dhe olimpik është Majkëll Felps (*Michael Phelps*) në 400 m.

Stilet e notit janë: *delfin*, *shpinë*, *bretkosë*, *stil i lirë* dhe *katërnotim*. Ato praktikohen të ndara në 50 m dhe 100 m. Fillestarët fillojnë me qëndrimin në ujë duke u hedhur lart e poshtë, vijnë me qëndrimin e Meduzës duke mësuar futjen e kokës në ujë, rrëshqitjet, lojëra dhe gara për koordinimin e lëvizjes së krahëve dhe të këmbëve; frymëmarrjen. Pas këtyre parapërgatitjeve kalohet në mësimin e notit delfin, shpinë, bretkosë, stili i lirë dhe katërnotim.



Majkëll Felps

Badmintoni është një sport individual, por luhet edhe në dyshe. Ai zhvillohet në natyrë, në terren sportiv ose në plazh. Pikët shënohen duke goditur pupën me raketë dhe duke e hedhur atë në gjysmëfushën e kundërshtarit.

Tenisi luhet në fusha të mbyllura dhe me sipërfaqe paksa të fortë. Lojtarët e zhvillojnë lojën duke goditur një top të vogël me raketa. Qëllimi i tyre është shënimi i pikëve, të cilat fitohen pasi goditet fusha e kundërshtarit, i cili nuk i përgjigjet gjuajtjes. Loja luhet me tri ose pesë sete. Setet fitohen kur arrihen 25 pikë, por diferenca duhet të jetë me dy pikë. Seti i pestë luhet deri në pesëmbëdhjetë pikë.

Pingpongu është një sport ku dy ose katër lojtarë gjuajnë topin duke përdorur raketat në një tavolinë të fortë, të ndarë me një rrjetë. Lojtarët nuk duhet ta lejojnë topin të prekë pjesën e tyre më shumë se një herë, përndryshe humbasin shërbimin. Nëse lojtari nuk arrin ta kthejë topin te kundërshtari ose nëse topi prek dy herë pjesën e tij, atëherë kundërshtari fiton pikë.

LOJËRAT POPULLORE DHE LËVIZORE

Lojërat popullore, përveçse argëtojnë, edukojnë vlera e cilësi. Ato janë për të gjitha moshat dhe trashëgohen brez pas brezi, duke na sjellë edhe elemente historike.

Loja organizohet me rregulla të thjeshta, si një tërësi veprimesh gjallëruese e zbavitëse. Është shumë e rëndësishme, sidomos për fëmijët, pasi u zhvillon aftësitë psikomotore dhe u jep mundësinë të fitojnë të reja.

Lojërat lëvizore janë kombinim veprimesh që kryhen me vegla didaktike (gjimnastikore e sportive). Ato ndikojnë në edukimin lëvizor, duke përsosur aftësi lëvizore dhe shkathtësi bazë, si dhe edukojnë *përqendrimin, reagimin e shpejtë, shkathtësinë, orientimin, të menduarit, aftësinë perceptuese, këmbënguljen* etj. Mbi të gjitha, këto lojëra edukojnë zbatimin e rregullave dhe respektimin e bashkëpunimit.

Disa lojëra popullore lëvizore janë: *Ne jemi shqiponja; Kala dibrance; Kukafshehthi; Symbyllazi; Mundja e krahut; Hodha një letër në postë; Dhelpira e çalë; Tërheqje litari; Lepuri dhe zagari; Fshehja e thesarit; Rrëmbimi i shamisë; Dita dhe nata; Numra mbi shpinë; Zër vend sa më shpejt; Kosorja; Lufta e gjelave; Macja dhe miu; Rrjeta dhe peshqit; Kërcimi i litarit* etj.

ORË PRAKTIKE

Kryerja e matjeve antropometrike me shokun/shoqen dhe matja e IMT-së

Matjet antropometrike kanë për qëllim përcaktimin e zhvillimit fizik të njeriut. Nëpërmjet tyre ndërtohet stërvitja e duhur nga mësuesi/ja ose trajneri/ja dhe mund të konstatohen deformimet e ndryshme. Mbi bazën e të dhënave në periudha të ndryshme, bëhet vlerësimi i efikasitetit të stërvitjes, i angazhimit të nxënësit/es në orën e edukimit fizik dhe në veprimtari sportive jashtë shkolle, i mënyrës së të ushqyerit etj.

Matjet duhen bërë në mëngjes dhe me veshje të lehta.



- Peshë e njeriut varet nga shumë faktorë, si: aktiviteti që kryen, mosha, gjinia, ushqimi, klima etj.
- Shtatlartësia e njeriut varet nga faktorë, si: mosha, gjinia, trashëgimia, aktivizimi sportiv etj. Ajo ndryshon gjatë ditës, në mbrëmje mund të jemi 1-2 cm më të shkurtër, për arsye të kontraktimit muskular dhe të ngjeshjes së kërceve midis vertebrave. Gjatë pushimit dhe gjumit, ato rikthehen në gjendjen e mëparshme. Për të matur shtatlartësinë, qëndroni drejt duke mbështetur thembrat, pulpat, vithet, shpinën dhe kokën te matësi.
- Perimetri i krahërorit përcakton elasticitetin e tij, i cili gjendet nga diferenca e perimetrit në frymëmarrje dhe në frymënxjerrje. Trupi qëndron drejt, metri kalon nga dy këndet e shpatullave dhe mbaron në muskujt e gjoksit.
- Gjatë matjes në nivelin e kërthizës, metri kalon nga shpina dhe bashkohet te kërthiza.
- Për matjen e gjerësisë së pjesës së vitheve, metri kalon në majë të vitheve nga prapa dhe bashkohet para në të njëjtin nivel.

IMT-ja na jep të dhënat e raportit midis peshës dhe shtatlartësisë, pra indeksin e masës trupore. Mësuesi/ja e edukimit fizik i merr këto të dhëna dy herë në vit.

Matja e pulsit

Pulsi është tregues i punës së zemrës në arteriet periferike. Zemra e njeriut rreh rreth 60-100 herë në minutë. Pulsi quhet **i rregullt** kur intervali i goditjeve është i njëjtë. Shpejtësia e rrahjeve të zemrës ndryshon gjatë aktivitetit fizik dhe gjatë përjetimit të emocioneve. Çrregullimi i ritmit të zemrës quhet *arritmi*, e cila nuk është e njëjtë me pulsën e çrregullt.

Matja e pulsit: Vendosni dy gishtërinjtë (treguesin dhe atë të mesit) mbi kyçin e dorës ose në anën e majtë të qafës. Për të nxjerrë vlerën e pulsit në qetësi, numëroni rrahjet për 60 sekonda.

Mësuesi/ja e edukimit fizik mund t'ju ndihmojë të bëni matje të sakta.

- Shpejtësia* matet në distancën 50 m, nga starti në këmbë.
- Rezistenca* matet në distancën 800, 100 m ose 1609 m (ecje dhe rendje).
- Forca* matet nga përkulja mbi krahë dhe muskujt e barkut.
- Elasticiteti* matet duke u palosur mbi këmbë, nga pozicioni ndenjor me këmbë të shtrira para. Pëllëmbët e duarve duhet të kalojnë sa më shumë majën e këmbëve.
- Shkathtësia* matet duke kryer kërcim së gjati nga vendi me të dyja këmbët.
- Kërcyeshmëria* matet duke kryer kërcim nga vendi përballë murit. Matet diferenca midis distancës së gishtave në pozicion pasiv me krah të shtrirë, me shenjën që lë prekja e gishtit në mur.

Në fund të librit plotësoni kartelën individuale, e cila përmban të dhëna mbi zhvillimin tuaj fizik, por edhe mbi cilësitë fizike si: shpejtësi, forcë, rezistencë, elasticitet. Prindërit duhet ta ndjekin ecurinë tuaj në vazhdimësi.



KARTELA INDIVIDUALE E NXËNËSIT/ES

1 Emri: _____
 Mbiemri: _____
 Datëlindja: _____
 Gjinia: _____
 Vendlindja: _____
 Vendbanimi: _____

2 Informacione:

Profesioni i babait: _____

Profesioni i nënës: _____

A janë marrë prindërit tuaj me ndonjë sport?

Babai _____

Nëna _____

3 Cili është sporti yt i parapëlqyer? _____

4 A kryen veprimtari fizike jashtë shkollës? _____

5 Sa ditë në javë stërvitesh? _____

6 Personi i kontaktit të vazhdueshëm (Emri: _____ Tel: _____)

7 Të dhëna antropometrike të nxënësit/es:

Data e testimit			Komente
Pesha trupore P (kilogram)			
Lartësia trupore L (centimetra)			
Treguesi i masës trupore $TMT (BMI) = \frac{P(Kg)}{L^2 (metër)}$			
Perimetri i belit në nivelin e kërthizës: PK (centimetra).			
Perimetri në nivelin e vitheve, muskujve, glutei: PG (centimetra).			
Vlera e raportit: $\frac{PK}{PG}$			

8 Testet e vlerësimit shëndetësor: Kontroll për deformime të kolonës vertebrale (kifoze, skolioze, lordoze), deformime të legenit, të gjunjëve, të kavigjerve, të “shpinës së rrumbullakët” etj.

Treguesi i masës trupore TMT

		PESHA (kg)													
		54	59	63	68	72	77	81	86	90	94	99	104	108	113
LARTËSIA (në cm)	138	29	31	34	36	39	41	43	46	48	51	53	56	58	60
	144	27	29	31	34	36	38	40	43	45	47	49	52	54	56
	147	25	27	29	31	34	36	38	40	42	44	46	48	50	52
	152	23	25	27	29	31	33	35	37	39	41	43	45	47	49
	157	22	24	26	27	29	31	33	35	37	38	40	42	44	46
	163	21	22	24	26	28	29	31	33	34	36	38	40	41	43
	168	19	21	23	24	26	27	29	31	32	34	36	37	39	40
	173	18	20	21	23	24	26	27	29	30	32	34	35	37	38
	177	17	19	20	22	23	24	26	27	29	30	32	33	35	36
	183	16	18	19	20	22	23	24	26	27	28	30	31	33	34
	188	15	17	18	19	21	22	23	24	26	27	28	30	31	32
	193	15	16	17	18	20	21	22	23	24	26	27	28	29	30
	198	14	15	16	17	19	20	21	22	23	24	25	27	28	29
	203	13	14	15	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	28

Klasifikimi i peshës

- Nëneshë
- Peshë normale
- Mbipeshë
- Obezitet
- Obezitet i moderuar deri në patologji

Referenca

- Kurrikula bërthamë për arsimin e mesëm të ulët të Kosovës, Prishtinë, gusht 2016
- Kurrikulat lëndore/programet mësimore, *Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti 6*, Prishtinë.
- Korniza Kurrikulare e Kosovës, Prishtinë, gusht 2016
- Rregullat e lojës së futbollit, Federata e Futbollit e Kosovës.
- *Volejbolli në rërë*, Enver Tahiraj.
- *Tipologji e trafikimit të fëmijëve në Shqipëri – OSCE*
- *Strategjia për mbrojtjen e mjedisit 2013 – 2022*, Prishtinë, 2013
- *The FIBA Official Basketball Rules Changes*
- *Sport enciklopedi*, Lumturi Markola; Stavri Bello

Burimet e fotografive dhe ilustrimeve:

<https://www.dreamstime.com/>

<https://www.masterclass.com/articles/a-guide-to-competitive-artistic-gymnastics>

<https://www.bbc.co.uk/bitesize/guides/z377tyc/revision/1>

<https://www.sciencebuddies.org/stem-activities/enzymatic-browning?from=YouTube>

Official-basketball-rules 2022

Katalogimi në botim – (CIP)

Biblioteka Kombëtare e Kosovës “Pjetër Bogdani”

37.016:796/799(075.2)

Leka, Majlinda

Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti 6 : për klasën e 6-të të
arsimit 9-vjeçar / Majlinda Leka, Bujar Selimi, Besnik Morina.
- Prishtinë : Pegi, 2024. - 71 f. : ilustr. ; 28 cm

1. Selimi, Bujar 2. Morina, Besnik

ISBN 978-9951-843-42-3