|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Fusha: Shkencat natyrore** | **Lënda: Biologji** | **Shkalla: 5** | **Klasa: 10** |
| **Tema mësimore:** Nevoja për energji. Dieta. | | **Situata e të nxënit:** Një dietë e balancuar, një jetë e shëndetshme. | |
| **Rezultatet e të nxënit të kompetencave të fushës s**ë **biologjisë** **sipas temës mësimore:**  **Nxënësi:**   * Shpjegon dietën e balancuar * Analizon lëndët ushqyese dhe burimet e tyre * Shpjegon shkakun pse njerëz të ndryshëm kanë nevojë për sasi të ndryshme energjie në dietën e tyre. | | **Fjalët kyçe:**   * Dietë e balancuar * Vitamina * Minerale * Fibra * Peristalsi | |
| **Burimet:**   * Revista shkencore * Revista Shëndeti * Teksti mësimor | | **Lidhja me fushat e tjera ose me temat ndërkurrikulare:**  Edukimi për jetën | |
| **Përshkrimi kontekstual i situatës**  Takim me një dietolog nëpërmjet një bisede: Si të kemi një jetë sa më të shëndetshme? Rëndësia e dietës së balancuar dhe nevojat e domosdoshme që kanë njerëzit për energjinë. Biseda realizohet pyetje- përgjigje | | | |
| **Metodologjia dhe veprimtaritë e nxënësve ERR** Bisedë  Mësuesi/ja orienton nxënësit të dëgjojnë me vëmendje bisedën e dietologes. Secili nga ju mund ti drejtojë pyetje, për të sqaruar veten dhe për të dhënë shkakun që secili në vetvete ka nevoja të ndryshme për energji. Dietologia thekson: Ushqimi që hanë kafshët çdo ditë quhet dietë. Ajo u drejtohet nxënësve me pyetjen: A mund të më thoni se për sa lloje lëndësh ushqyese kemi nevojë? Nxënësit përgjigjen: Ujë, vitamina, proteina. Karbohidrate, yndyrna. Dietologia plotëson: Kemi nevojë për fibra dhe minerale. Ajo nxjerr para nxënësve një tabelë ku ka të vendosur disa lloje ushqimesh si dhe energjinë e secilit ushqim përkrah. Ajo përcakton që secila nga këto lëndë duhet të jetë në sasinë dhe raportin e duhur. Pra të jetë një balancë ushqimore. Dieta e një personi ndryshon në kohë të ndryshme të jetës se tij. Tek disa njerëz metabolizmi zvogëlohet kur arrin 60 vjeç dhe ushqehen më pak. Pra thekson dietologu se: sasia e energjisë që përdorim varet nga mosha, gjinia, aktiviteti që kryejmë dhe konkretizon me një grafik të realizuar më pare në një karton nevojat ditore për energji që kanë fëmijë, të rinj, të rritur etj. Grafiku analizohet me nxënësit. Dietologu përcakton se të rëndësishëm në dietën ushqimore janë **vitaminat** që i duhen organizmit në sasi të vogël ashtu si **mineralet** dhe **fibrat**. Këto te tre ruajnë gypin ushqimor. Lëvizjet e gypit quhen peristalsi. Dietologu pasi përfundon bisedën bëhet gati për ti ju përgjigjur pyetjeve të nxënësve. **Ato pyesin** për cilësinë e lëndëve ushqyese në vendin tonë, tregojnë në mënyrë individuale si ushqehen çdo ditë, gjatë javës dhe kërkojnë nga dietologu dhe pyesin nëse i marrin elementët ushqyes gjatë ditë dhe javës (duke treguar llojet ushqimeve që ato hanë) Cili është roli i fibrave dhe mineraleve në dietë.?  Gjatë bisedës Dietologu tregon fakte në lidhje me temën, shfaq foto, grafikë . | | | |
| **Pyetje dhe ushtrime p**ë**r diskutim:**  -Nxënësit pyesin për cilësinë e lëndëve ushqyese.  -Ato pyesin si duhet të ushqehen gjatë javës.  -Pyesin nëse i marrin energjitë e duhura ditore.  -Nxënësit pyesin se sa është sasia e fibrave dhe mineraleve në dietë . | | | |
| Situata quhet e realizuar nëse nxënësi:   * Merr pjesë aktive në zgjidhjen e saj. * Dietologu orienton nxënësit pë ushqimin e balancuar. * **Reflekton duke e organizuar dit**ën me idetë e dietologut. | | | |
| **Vlerësimi:**  Vlerësimi i nxënësit mbështetet në rezultatet e të nxënit të kompetencave të fushës sipas temës mësimore. | | | |
| **Detyrat dhe puna e pavarur:**  Sillni në klasë materiale nga interneti: jeta e shëndetshme vjen nga një dietë e balancuar. | | | |