**Projekt (ora e parë)**

**Tema:** Dieta e balancuar dhe energjia e nevojshme – organizëm I shëndetshëm.

**Rezultatet e të nxënit sipas kompetencave të fushës së biologjisë**: Në përfundim të këtij projekti nxënësi/ja:

* Shpjegon konceptin ushqim, ushqyes, dietë
* Analizon rrugët për një ushqyerje të shëndetshme
* Vlerëson ndikimin e dietës së balancuar në shëndet
* Identifikon nevojat e organizmit pë energji
* Ballafaqon ditare të ushqyerjes me ushqyes cilësorë (mes grupeve)
* Evidenton sëmundjet nga kequshqyerje

**Burimet kryesore të informacionit**

Tekstimësimor biologji 10, internet, artikuj dhe botime të ndryshme shkencore me tematik shëndeti, material audiovizuale me karakter shëndetësor, biseda me specialist, dietolog të fushës, mjek.

**Metodologji**

Punë në grup, hulumtim, intervista, diskutim, analizë, paraqitje, ilustrim, shkëmbim mendimesh.

**Mjetet në përdorim**

Teksti mësimor, informacione nga shtypi I shkruar (revista, gazeta shëndeti), kompjuter, video-projektor, postera, fletë palosje, material vizuale (foto ose filma).

**Organizimi I klasës**

Nxënësit do të ndahen në grupe pune. Grupet do kenë gjetje të materialeve s:

* Si ndikon ushqyerja në shëndetin tone
* Ditar I ushqyerjes
* Ushqyerja përcakton zhvillimin dhe aktivitetin tone shkollor
* Ushqyesit dhe ndikimet e tyre në trupin tone
* Si te kemi një dietë të shëndetshme
* Llogaritja e nevojave kalorike ditore
* Rruga që ndjek ushqyesi në aparatin tretës
* Ҫ’rregullimet e të ngrënit. Si ndikojnë në shëndetin tone.
* Sindromat

**Udhëzime për realizimin e projektit**

* Shpjegohet kuptimi I konceptit ushqyerje dhe ushqyes të trupit
* Diskutohet lidhur me dietën e balancuar, lëndët ushqyese dhe burimet si pjesë e rëndësishme e shëndetit dhe jetë së njerëzve.
* Hulumtohet për tretjen, gypin ushqimor dhe përthithjen e ushqimit dhe identifikohen ushqimet që duhet të hanë njerëzit duke u bazuar te grupet e gjakut
* Vlerësohet ditari I ushqimit si rrugë për monitorimin e sasisë së ushqimit që konsumohet, për të llogaritur kaloritë e marra nga ushqyesit
* Analizohet pse është e domosdoshme ta tresim ushqimin qe ne hamë, mënyra se si ushqimi tretet dhe asimilohet
* Dallohen çrregullimet kryesore të ushqyerjes (sindromat)
* Krahasojnë traditën e të ushqyerit mes grupeve
* Vlerësojnë udhëzimet dietike

**Përshkrimi përmbledhë I veprimtarive kryesore që do te zhvillohen gjatë ores së pare të projektit**

**Nxënësit/et**

* Ndahen në grupe me qëllim realizimin e projektit
* Njihen me përmbajtjen e projektit dhe burimet e informacionit
* Njihen me metodën e punës dhe japin idetë e tyre
* Marrin nga mësuesja sugjerimet mbi shpërndarjen e punës dhe detyrat brenda grupit
* Ndajnë detyra, përcaktojnë objektiva

**Projekt (ora e dytë)**

**Tema:** Dieta e balancuar dhe energjia e nevojshme – organizëm I shëndetshëm.

**Rezultatet e të nxënit sipas kompetencave të fushës së biologjisë:** Në përfundim të këtij projekti nxënësi/ja:

* Shpjegon konceptin ushqim, ushqyes, dietë
* Analizon rrugët për një ushqyerje të shëndetshme
* Vlerëson ndikimin e dietës së balancuar në shëndet
* Identifikon nevojat e organizmit për energji
* Ballafaqon ditare të ushqyerjes me ushqyes cilësorë (mes grupeve)
* Evidenton sëmundjet nga kequshqyerje

**Burimet kryesore të informacionit**

Tekstimësimor biologji 10, internet, artikuj dhe botime të ndryshme shkencore me tematik shëndeti, material audiovizuale me karakter shëndetësor, biseda me specialist, dietolog të fushës, mjek.

**Metodologji**

Punë në grup, hulumtim, intervista, diskutim, analize, paraqitje, ilustrim, shkëmbim mendimesh.

**Mjetet në përdorim**

Teksti mësimor, informacione nga shtypi I shkruar (revista, gazeta shëndeti), kompjuter, video-projektor, postera, fletë palosje, material vizuale (foto ose filma).

**Organizimi I klasës**

Nxënësit do të ndahen në grupe pune. Grupet do kenë gjetje të materialeve si:

* Si ndikon ushqyerja në shëndetin tone
* Ditar I ushqyerjes
* Ushqyerja si ndikon në zhvillimin dhe aktivitetin tone shkollor
* Ushqyesit dhe ndikimet e tyre në trupin tone
* Si te kemi një dietë të shëndetshme
* Llogaritja e nevojave kalorike ditore
* Rruga që ndjek ushqyesi në aparatin tretës
* Çrregullimet e të ngrënit. Si ndikojnë në shëndetin tone.
* Sindromat

**Përshkrimi përmbledhës I veprimtarive kryesore që do të zhvillohen gjatë orës së dyte të projektit:**

Nxënësit/et:

* raportojnë punën e bërë deri në këtë faze të projektit
* Evidentohet kontributi I secilit anëtar të grupit dhe shkalla e bashkëpunimit midis tyre
* Nxënësit/et përshkruajnë shkallen e përdorimit të burimeve të informacionit si dhe rrugët e sigurimit dhe vlefshmërinë e tyre
* Raportohen vështirësitë dhe bëhen sugjerime edhe nga nxënës/e të grupeve të tjera mbi zgjidhje dhe ide të ndryshme.
* Raportojnë punën e bërë deri në këtë faze të projektit tashmë ai duhet të jetë në trajtën e një raporti paraprak, ndaj u kërkohet të tregojnë një vëmendje të veçantë për origjinalitetin e punimit.

**Projekt (ora e tretë)**

**Tema:** Dieta e balancuar dhe energjia e nevojshme – organizëm I shëndetshëm.

**Rezultatet e të nxënit sipas kompetencave të fushës së biologjisë:** Në përfundim të këtij projekti nxënësi/ja:

* Shpjegon konceptin ushqim, ushqyes, dietë
* Analizon rrugët për një ushqyerje të shëndetshme
* Vlerëson ndikimin e dietës së balancuar në shëndet
* Identifikon nevojat e organizmit pë energji
* Ballafaqon ditare të ushqyerjes me ushqyes cilësorë (mes grupeve)
* Evidenton sëmundjet nga kequshqyerje

**Burimet kryesore të informacionit**

Tekstimësimor biologji 10, internet, artikuj dhe botime të ndryshme shkencore me tematik shëndeti, material audiovizuale me karakter shëndetësor, biseda me specialist, dietolog të fushës, mjek.

**Metodologji**

Punë në grup, hulumtim, intervista, diskutim, analize, paraqitje, ilustrim, shkëmbim mendimesh.

**Mjetet në përdorim**

Teksti mësimor, informacione nga shtypi I shkruar (revista, gazeta shëndeti), kompjuter, video-projektor, postera, fletë palosje, material vizuale (foto ose filma).

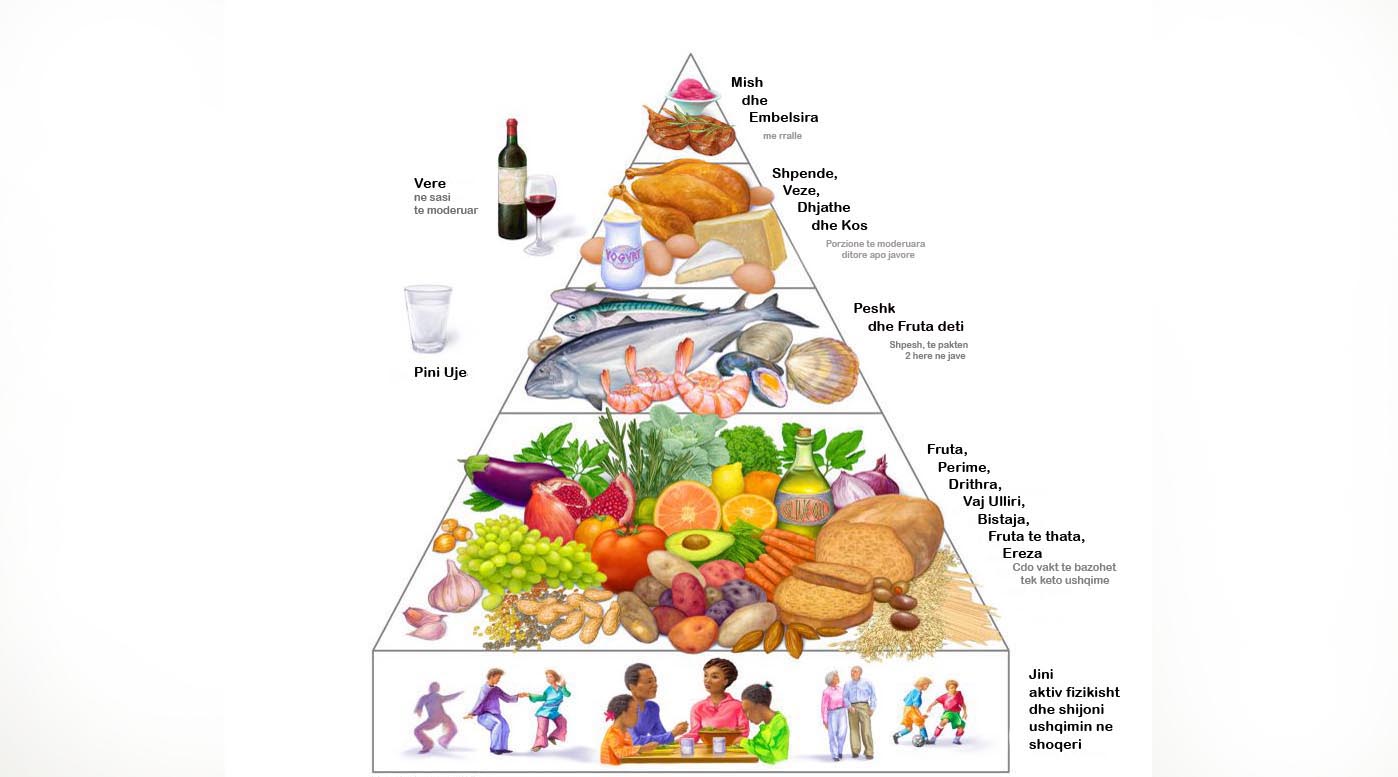
**Organizimi I klasës**

Nxënësit do të ndahen në grupe pune. Grupet do kenë gjetje të materialeve si:

* Si ndikon ushqyerja në shëndetin tone
* Ditar I ushqyerjes
* Ushqyerja si ndikon në zhvillimin dhe aktivitetin tone shkollor
* Ushqyesit dhe ndikimet e tyre në trupin tone
* Si te kemi një dietë të shëndetshme
* Llogaritja e nevojave kalorike ditore
* Rruga që ndjek ushqyesi në aparatin tretës
* Çrregullimet e të ngrënit. Si ndikojnë në shëndetin tone.
* Sindromat

**Përshkrimi përmbledhës I veprimtarive kryesore që do te zhvillohen gjatë orës së** tretë **të projektit**

**Nxënësit/et**

* Raportojnë punën e bërë deri në këtë faze të projektit tashmë ai duhet të jetë në trajtën e një raporti paraprak, ndaj u kërkohet të tregojnë një vëmendje të veçantë për origjinalitetin e punimit.
* Bëhet prezantimi dhe paraqitja e punës së secilit grup e cila mund të bëhet në mënyrë elektronike, ose me anë të posterave, fletë palosjeve, pyetësorëve, skemave, intervistave me mjek dietolog sipas vendimmarrjes së grupit
* Dorëzohet produkti I shtypur me CD shoqëruese
* Diskutohet dhe analizohet në klasë lidhur me përfundimet e arritura
* Nxënësit vlerësojnë njëri tjetrin, mësuesi/ja vlerëson punën e secilit grup me argumentet më bindëse dhe mënyrën se si e kanë paraqitur projektin
* Mësuesi/ja vëzhgon kryerjen nga nxënësit të veprimtarive të planifikuara, I lehtëson ato në menaxhimin e informacionit, kontrollon zbatimin e planit, etiken e punës në grup dhe a është strukturuar qartë raporti? A ka ide origjinale ? Një rëndësi të veçantë I kushton mënyrës se si ato strukturojnë **buxhetin** e këtij projekti.
* Piramida ushqimore mund të përdoret nga grupet e nxënësve për hartim të një fletëpalosjeje si bazë e një posteri për argumentim etj