

4. TË USHQEHEMI NË MËNYRË TË SHËNDETSHME

Hyrje

Në klasën e parë nxënësit kanë marrë informacion mbi rëndësinë të ushqyerit të shumëllojshëm. Në këtë kapitull jepet një informacion më i plotë për të ushqyerin e shëndetshëm, duke trajtuar probleme të higjienës, të ushqyerit, rolit të ujit në organizëm, vlerave të ushqimit, mbiushqyerjes dhe nënushqyerjes, si dhe përdorimit të një diete të pasur me perime dhe fruta.

4.1 Higjiena e ushqimit

Objektivat: Në fund të kësaj teme, nxënësit:

- Do të mësojnë rregullat e higjienës së ushqimit.
- Do të tregojnë kushtet kur ushqimi është i parrezikshëm për shëndetin tonë.

Mjetet: qumësht i freskët dhe jo i freskët, llampë me gaz, enë për zierjen e qumështit (mundësisht enë qelqi të laboratorit të kimisë), shkrepse.

Forma pune: Eksperiment, diskutim, brainstorming

Zhvillimi i mësimit

Hapi i parë

Sillni në klasë qumësht, si në shembujt e mëposhtëm:

Shembull 1: qumësht i freskët.

Shembull 2: qumësht që është ruajtur një ditë në frigorifer.

Shembull 3: qumësht që është lënë disa ditë jashtë frigoriferit dhe i pazier.

Qumështi i shembullit 3, me siguri që do të jetë prishur. Shpjegojuani nxënësve se kjo tregon se qumështi ka mikrobe, të cilat shumëfishohen kur ai është i prishur dhe i pazier.

Më pas zihen me radhë qumështi i shembullit 1, 2. Do të vëreni se qumështi i shembullit 1 zihet dhe nuk priset, sepse ai është i freskët.

Shembulli 2, gjithashtu nuk priset gjatë zierjes, sepse bakteriet nuk shumohen, kur ato mbahen, për një kohë të shkurtër në frigorifer.

Pyesni nxënësit:

- A duhet të pimë qumësht të pazier?

(Mund të sqarohen nxënësit se disa bakterie nuk janë të dëmshme, p.sh. në kos.)

Hapi i dytë

Pyesni nxënësit, në cilat raste mund të priset ushqimi? (përdorni teknikën brainstorming, stuhi mendimi) radhitni mendimet e nxënësve në tabelën e zezë ose në një tabak të bardhë letre.

Më pas saktësoni përgjigjen:

1. Kur ushqimi lihet në një vend me lagështirë dhe të ngrohtë (p.sh. në këto kushte myku shtohet me shpejtësi).
2. Kur lihet i pambuluar dhe preket nga mizat (një mizë mund të mbajë rreth një milion bakterie).
3. Kur ushqimi mbahet në duar të palara.

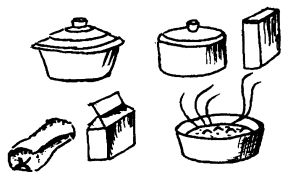
Ushqimi i infektuar mund të shkaktojë diarre (heqje barku).

Hapi i tretë

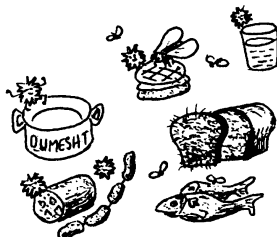
Diskutoni më nxënësit për:

Si duhet vepruar kur uji i pishëm nuk është i pastër?

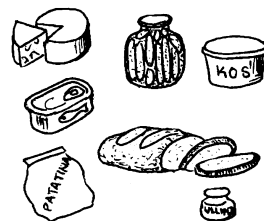
Ruajtja e ushqimeve



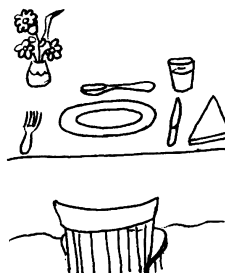
Ushqime të prishura



Bakterie të dobishme



Para ngrënies



Pas ngrënies

Këshilla

- Me konceptin higjiena e ushqimit nënkuptojmë gjithashtu, edhe disa rregulla që duhet të kemi parasysh gjatë ngrënies, të cilat, në formë këshillash, mund t'u jepen nxënësve:
- Ndarja e ushqimit të ditës, në disa vakte (mëngjes, drekë, zemër, darkë).
- Mëngjesi e dreka duhet të jenë të bollshme, në zemër praktikoni më mirë fruta, sesa ëmbëlsirë. Darka të jetë me ushqime të lehta.
- Para ngrënies, të lahen duart me ujë e sapun.
- Pas ngrënies, të bëhet larja e duarve dhe e dhëmbëve, me furçe e me pastë.

- Të përdoren të gjitha llojet e ushqimeve.
- Në tavolinën e ngrënies të qëndrojmë ulur dhe jo përkulur, përpara të mbajmë pjatën, lugën, pirunin, thikën, gotën e ujit, picetën për secilin.
- Ushqimi të ndahet në copa të vogla, të përtypet mirë dhe ngadalë në gojë, përpara se të kapërdihet.
- Të mos flitet gjatë ngrënies..., etj.

4.2 Ushqimi dhe shëndeti

Objektivat: Në fund të kësaj teme, nxënësit:

- Do të mësojnë sa duhet të hanë.
- Do të mësojnë sa shpesh duhet të hanë.

Forma pune: diskutim, brainstorming.

Mjete: fletë pune, postera.

Organizimi i mësimit:

Sa shpesh hamë ?

U kërkoni nxënësve që të listojnë ushqimet që hanë çdo ditë dhe kohën se kur.

Më pas drejtoni pyetjet:

Po prindërit tuaj, a hanë kaq shpesh?

Mbas përgjigjeve të nxënësve, saktësoni duke shpjeguar:

Fëmijët kanë nevojë të ushqehen më shpesh se të rriturit, sepse shpenzojnë më shumë energji; ndërsa bebet kanë stomak më të vogël dhe qumështi, që pinë apo ushqimi, që ata hanë tretet më shpejt.

Natyrish, një bebe dyfishon peshën, në gjashtë muajt e parë të jetës dhe e trefishon atë, në një vit. Pra, pa dyshim, qumështi është një ushqim tërësor për beben. Po ju, a pini qumësht çdo ditë, dhe a është i rëndësishëm ai për të gjithë njerëzit dhe, në mënyrë të veçantë, për fëmijët?

Hapi i dytë

Sa duhet të hamë?

Tregoni figura të njerëzve që kryejnë veprimtari të ndryshme, si për shembull, një atlet, një nëpunës, të ulur në tavolinën e tij, një fëmijë në rritje.

Nxënësve u drejtohen pyetjet:

Cili ka nevojë për më shumë ushqim? Një fëmijë apo një i rritur?

Përgjigjet e drejta që duhet të japin nxënësit, janë:

Një atlet shpenzon më shumë energji sesa një nëpunës, ndaj ai ushqehet më shumë, për t'i siguruar atë energji me anë të ushqimit.

Fëmijët kanë nevojë për më shumë energji për të formuar trupin, sesa të rriturit.

Hapi i tretë

Mbiushqyerja dhe nënushqyerja

Përqëndroni vëmendjen e fëmijëve në figurat në të cilat ka pamje të njerëzve me mbipeshë, të shëndetshëm dhe të nënushqyer (shihni figurat).

Pyesni nxënësit: A duken të shëndetshëm njerëzit që kanë mbipeshë?

- A lodhen ata shpejt, pas pak ushtrimeve?
- A janë më të prirur ndaj sëmundjeve të zemrës, sesa njerëzit shtathollë?
- Çfarë mund të bëjnë ata për të humbur në peshë?

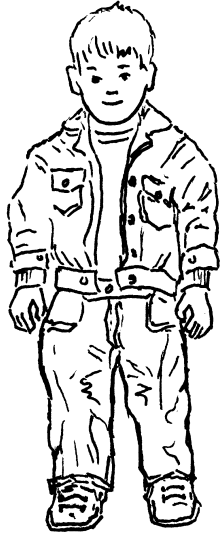
Fëmijët e nënushqyer nuk hanë mjaftueshëm.

Ata janë të dobët dhe të zbehtë, nuk rriten aq të gjatë dhe të zgjuar sa fëmijët e ushqyer mirë. Ata sëmuren më lehtë. Fëmijët e ushqyer keq nuk hanë ushqimin e domosdoshëm dhe të përshtatshëm (proteina). Fëmijë të tillë duken të mbushur, por ata janë të dobët dhe të këputur (shihni figurën).

Nxënësit plotësojnë në shtëpi fletën e punës numër 13.

Kush ka nevojë për më shumë ushqim

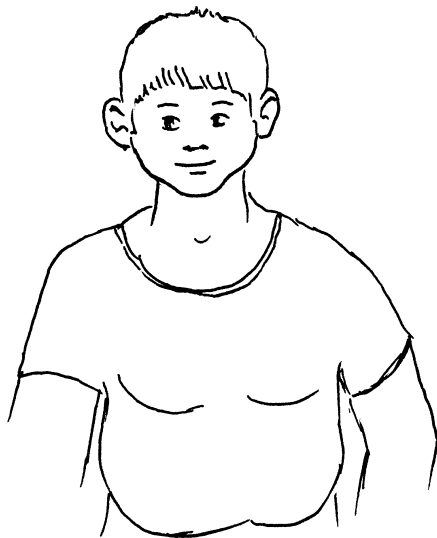
Fëmja në rritje



Atleti



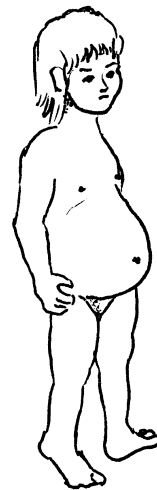
Nëpunësi



Mbiushqyerja



Nënushqyerja



Mungesë në proteina
e vitamina

4.3 Uji dhe roli i tij

Objektivat: Në fund të kësaj teme, nxënësit:

- Do të kuptojnë rolin e ujit në organizmin e njeriut.
- Do të kuptojnë se çfarë është etja.
- Do të tregojnë se nga shkaktohet etja.

Forma pune: Diskutimi i lirë, braingstorming, punë në grupe.

Mjetet: Postera, vizatime, letër e bardhë, fletore pune, lapustila, lapsa me ngjyra. Rekomandojmë që mësimi të ilustruhet me posterin e mëposhtëm, i cili mund të shkruhet edhe me dorë. Posteri mund të ketë përmasa 60 x 100 cm, i titulluar, me shkronja të mëdha **ETJA**.

Ai përbëhet nga vizatime të ndryshme, si: fytyra të 10 fëmijëve, shishe me ujë mineral, shishe me lëngje të parapëlqyera nga fëmijët (koka-kola, fanta etj).

Një vënd të rëndësishëm në poster zënë edhe vizatimet, të shoqëruara me shkrimet:

Ushtrimet fizike shkaktojnë djersitje.

Mjedisi i nxehtë shkakton zagushi (mungesë e lagështirës).

Temperatura e lartë e trupit shkakton këputje.

Këto faktorë shkaktojnë etje, pra, në këtë mënyrë shtohet dëshira për të pirë ujë.

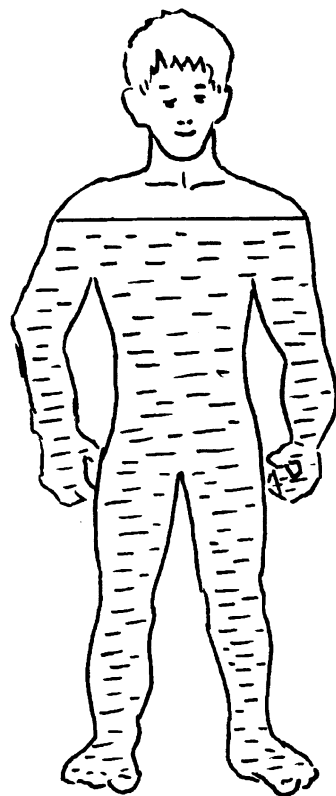
Informacion për mësuesit

Roli i ujit në qelizë

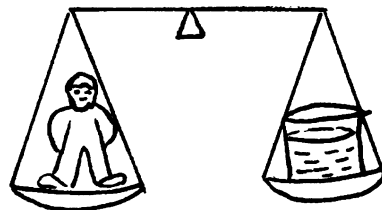
- Uji është një tretës mjaft i mirë. Shumë substanca hyjnë në organizmin e gjallesave, si rrjedhojë edhe në organizmin e njeriut, në gjendje të tretur dhe, po në këtë gjendje, ato dalin në trajtën e mbeturinave.

- Shumica e reaksioneve, që kryhen në organizmin e gjallesave, realizohet vetëm në tretësirat ujore.
- Uji merr pjesë, drejtpërdrejt në shumë reaksione kimike të qelizës.

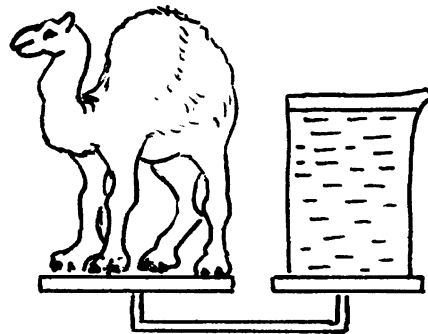
Njeriu pi një sasi uji të barabartë me peshën e tij



Njeriu ka në trupin e tij 80 % ujë



për 30 ditë



Gamilja për 3 muaj



Breshka për 1 vit



Kaktusi për 29 vjet

Për rrjedhojë, përmbajtja e lartë e ujit në qelizë është kusht i domosdoshëm për veprimtarinë jetësore të saj.

Sa më e fuqishme të jetë veprimtaria jetësore e qelizës, aq më e madhe është përmbajtja e ujit në të. Kështu, në qelizat që rriten me shpejtësi (tek embrioni i fëmijës ose i kafshëve), sasia e ujit arrin deri në 95%. Në qelizat e organizmit të rritur, sasia e ujit zbret në 80% dhe, në pleqëri, zbret deri në 65%.

Qelizat më aktive të organizmit, dihet, që janë ato të trurit, të cilat kanë rreth 85% ujë, ndërsa, në qelizat e indit dhjamor, uji ndodhet në një sasi rreth 40%.

Një njeri me peshë 60 kg duhet të marrë, çdo ditë, rreth 2 litra ujë. Po kaq ujë nxirret jashtë, gjatë 24 orëve, me urinë, djersë dhe gjatë frymënxjerrjes. Nga këto të dhëna mund të llogaritet se, brenda 30 ditëve, njeriu merr një sasi të barabartë me peshën e tij.

Ndërsa, tek deveja, ky proces zhvillohet më ngadalë, për rreth 3 muaj, tek breshka, për 1 vit dhe tek kaktusi, gjatë 29 viteve.

Forma pune: Disutim, tregim, lojë, brainstorming.

Organizimi i mësimit

Hapi i parë

Uji dhe lëngjet e tjera.

Pyesni nxënësit:

Në qoftë se do të na duhej të jetonim pa ujë dhe pa bukë, pa cilën prej këtyre do të jetonim më gjatë?

Përgjigjja, sigurisht që është pa **bukë**, sepse pa **ujë** është tepër e vështirë, për vetë funksionet e rëndësishme që kryen uji në organizëm.

Më pas, mësuesi u flet nxënësve, shumë thjesht, për rolin e ujit, si dhe për qarkullimin e gjakut dhe të lëngjeve të tjera në trupin e njeriut, qarkullim që ulet si rrjedhojë e djersitjes, nxehtësisë dhe etjes, pas ushtrimeve fizike, motit të nxehtë, temperaturës së mjedisit, temperaturës së lartë të trupit, etj.

Nxënësit mund ta llogarisin shumë thjesht sesa ujë apo lëngje të tjera (çaj, qumësht, koka - kola, fanta, lëngje frutash, komposto etj.) pijnë gjatë ditës, duke ditur se vëllimi i një gote të zakonshme është 150 cm kub.

Kjo detyrë mund të jepet për në shtëpi.

Ujë dhe lëngje të tjera	Vëllimi
1	
2	
3	

Hapi i dytë

Nxënësit, në fletoren e punës, shkruajnë se cilët janë shkaktarët e etjes për ujë, sipas posterit (ushtrimet fizike, të nxehtit, temperatura e lartë e trupit shkaktojnë djersitje dhe kjo shkakton **etje**, nxehtësi trupore, zagushi, këputje dhe rritje të dëshirës për të pirë ujë).

Vlerësimi

Mësuesi, nëpërmjet pyetjeve, sondazheve të bëra gjatë hapit të dytë, bën vlerësimin e nxënësve, a është kuptuar nga nxënësit roli i rëndësishëm i ujit në organizëm si dhe koncepti i etjes.

4.4 *Dieta jeni ju*

Objektivat: Në fund të temës, nxënësit:

- Do të tregojnë, pse disa ushqime hahen të gatuar dhe pse, disa të tjera është më mirë të hahen të pagatuar.
- Do të tregojnë vlerat ushqimore të perimeve.
- Do të vlerësojnë domosdoshmërinë e përdorimit të perimeve dhe të frutave, në dietën e tyre ditore.

Mjetet: fletë pune, pamje të ndryshme të llojeve të perimeve.

Forma pune: brainstorming, diskutim, plotësim i fletëve të punës.

Informacion në ndihmë të mësuesit

ZGJIDHNI NJË DIETË TË PASUR NË PERIME, FRUTA DHE PRODHIME DRITHËRASH

Perimet, frutat dhe prodhimet e drithërave janë pjesë e rëndësishme e dietës së shumëllojshme. Këto ushqime, zakonisht, janë të varfëra në yndyrna. Duke zgjedhur sasi të këshilluara për secilën prej tyre, ju do të rrisni sasinë e karbohidrateve dhe do të pakësoni yndyrnat në dietën tuaj. Gjithashtu, nga kjo dietë ju do të përfitoni edhe më shumë fibra (celulozë dietike).

Karbohidratet komplekse, siç janë niseshteja, gjenden në bukë, drithëra, brumëra, oriz, bizele, misër, si dhe tek patatja.

Celuloza është pjesë e ushqimeve bimore; ajo gjendet tek buka e zezë dhe në drithëra, bizele, perime dhe fruta. E rëndësishme është që të konsumohet një shumëllojshmëri ushqimesh të pasura me celulozë, sepse ato ndryshojnë nga lloji i celulozës që përmbajnë. Ngrënia e ushqimeve të pasura me celulozë është e rëndësishme për

funksionimin e duhur të zorrëve: dhe mund të zvogëlojë simptomat e kapslliëkut kronik, si dhe të sëmundjes së hemoraideve.

Njerëzit që ushqehen me dietë të varfër në celulozë dhe karbohidrate, por të pasur në yndyrna, sidomos të ngopura (gjalpë dhe dhjamëra), janë të prirur të kënë më shumë probleme dhe sëmundje, sëmundje zemre, dhjamosje dhe disa lloje kanceresh.

Hani sa më shumë perime dhe bizele, fruta, bukë, drithëra dhe oriz. Shtoni përdorimin e celulozës, duke ngrënë sa më shumë lloje ushqimesh që përmbajnë celulozë natyrore. Të gjithë kemi nevojë të hamë dy herë në ditë perime. Disa nga perimet do të na sigurojnë vitaminën A, të tjetrat vitaminën C.

Mësoni:

Perime me vitaminën A: karota, patatet, kungulli, etj. (zakonisht perimet me ngjyrë të verdhë ose në portokalli)

Roli i vitaminës A:

Ndihmon shikimin, ndihmon të kemi një lëkurë të shëndetshme, ndihmon rritjen e organizmit, lufton infeksionet.

Perime me vitaminën C: specat jeshilë, lakra, lulëlakra, etj.

Roli i vitaminës C:

Lufton infeksionet, shëron plagët, mban mishrat e dhëmbëve, kockat dhe dhëmbët të shëndetshëm dhe forcon enët e gjakut.

Perime që përmbajnë, si vitaminën A dhe C: sallata, spinaqi, domatja, rrepat e kuqe, specat jeshilë, panxhari i kuq, etj.

Perime me celulozë ose fibra: të gjitha perimet e freskëta si: karrota, lulëlakra, rrepat, sallata, (ose të gjitha perimet që kërcasin në gojë, kur kafshohen).

Roli i celulozës: ndihmon procesin e tretjes, përthithen me shpejtësi, parandalon kapsllëkun, na krijon ndjenjën e të ngopurit, ndihmon në uljen e përthithjes së yndyrnave, ndihmon në uljen e përthithjes së sheqerit.

Organizimi i mësimit

Hapi i parë

Pyesni nxënësit (përdorni teknikën brainstorming, stuhi mendimesh):

- A do t'i pëlqente ndonjërit nga ju të hajë mish apo peshk të pagatuar (të gjallë)? Pse jo?
- Pse e gatujmë mishin apo peshkun?

I lejoni fëmijët që të shprehen lirshëm dhe mendimet e tyre i shkruani në dërrasën e zezë ose në një tabak letre të bardhë, para klasës.

Më pas, mësuesi saktëson përgjigjen, e cila është:

Mishin apo peshkun e gatujmë: që të ketë shije më të mirë, sepse tretet më mirë, ka aromë, pamje më të këndshme dhe, në mënyrë të veçantë, një siguri më të madhe, shmangen bakteriet

Më pas drejtoni pyetjen:

- Cilat ushqime mund të hahen të gjalla (të pagatuara)?
(Përsëri përdoret teknika e brainstorming, stuhi mendimesh.)

Mësuesi liston përgjigjet e nxënësve.

Më pas saktëson rëndësinë e përdorimit të frutave dhe perimeve të pagatuara, duke vënë theksin tek ruajtja e vitaminave.

Nxënësit punojnë në shtëpi me fletën e punës numër 16.

Vlerësimi

Udhëzoni nxënësit të plotësojnë fletën e punës: “Anketë për perimet”. Dhe, më pas, diskutoni në klasë: në ç’sasi dhe ç’llojshmëri nxënësit tuaj përdorin në ushqimin e tyre perime.

ANKETË PËR PERIMET

Vendos shenjën V që tregon pëlqimin tënd ose Jo për një perime.

1. A ha spinaq?	PO	JO
2. A ha domate?	PO	JO
3. A ha sallatë jeshile?	PO	JO
4. A ha lakër të bardhë?	PO	JO
5. A ha bizele?	PO	JO
6. A ha panxhar?	PO	JO
7. A ha karota?	PO	JO
8. A ha patate?	PO	JO
9. A ha barbunja?	PO	JO
10. A ha lulëlakër?	PO	JO
11. A ha lakër të bardhë?	PO	JO

5. VENDI KU NDJEHEM I LUMTUR

5.1 Vendi ku ndjehem i lumtur

Objektiva: Në fund të kësaj teme, nxënësit:

- Do të kuptojnë **si** dhe **pse** janë përcaktuar disa rregulla, për ruajtjen e mjedisit në shkollë dhe mjedisit në përgjithësi.
- Do të aftësohen për zbatimin e rregullave të higjienës së mjedisit që janë të domosdoshme për mbrojtjen e shëndetit, të cilat duhen zbatuar çdo ditë.

Kujtesë për mësuesit: Kjo temë do të zhvillohet e integruar me lëndët e tjera, si për shëmbull në lëndën gjuhë shqipe, në temën “Një ditë në fshat”, ose “Një ditë në qytet”, Lexim letrar, në temën “Bredhi”, ose “Mbollën të tjerët”, apo në lëndën Edukatë shoqërore, në temën “Mjedisi më parë dhe sot”, etj.

Organizimi i mësimit

Nxënësit kanë dashuri të madhe për natyrën, si dhe për mjedisin ku jetojnë, shtëpinë, vendin ku luajnë, shkollën, klasën ku bëjnë mësim, oborrin e shkollës, terrenin sportiv, plazhin, detin, liqenin, malin, etj.

Kështu ata kujtojnë me mall dhe kanë nostalgji për kopshtin e fëmijëve apo për vendin ku janë rritur, etj.

Hapi i parë

Mësuesi u drejtohet nxënësve me pyetjet:

Nga vendet që keni parë, cili ju ka pëlqyer më shumë, dhe pse?

Në cilin vend ju e ndjeni veten më mirë dhe më të lumtur?

Çfarë ju ka pëlqyer më shumë në këto vende?

Pasi mësuesi merr përgjigjet e disa nxënësve, bën vlerësimet përkatëse dhe tërheq vëmendjen për rëndësinë e natyrës dhe të mjedisit, në përgjithësi për rolin e madh që ka dhe ndikimin e tij në shëndetin e njerëzve, për kënaqësinë shpirtërore që ngjall natyra, në përgjithësi. Gjithashtu, ai tërheq vëmendjen për mbajtjen pastër të mjedisit, një mjedis i ndotur, i papastër ndikon keq për shëndetin e njerëzve, sepse favorizon përhapjen e mikrobeve dhe të sëmundjeve. Ndaj duhet të përpiqemi të gjithë që ta mbajmë pastër dhe të mos e ndotim. Pastrimi i klasës dhe mbajtja pastër e saj është detyrë e të gjithë nxënësve. Edhe në shtëpi, fëmijët duhet të merren me pastrim, duke ndihmuar nënën: të fshijnë pluhurat, të pastrojnë këpucët, të derdhin plehrat etj.

Informacion për mësuesin

Duke marrë shkas nga kjo temë mësimi, nxënësit caktojnë një sërë detyrash, dhe rradhën për plotësimin e tyre në klasë: një ose dy nxënës, çdo ditë, kujdesen për mbajtjen pastër të klasës, mbledhin letrat që bien në dysheme, ndihmojnë mësuesin në shpërndarjen e mjeteve mësimore, vendosin të gjitha gjërat në vendin e vet, kur mbaron mësimi, ujisin lulet e klasës, fshijnë dhe pastrojnë klasën pas mësimit, etj. Gjithashtu, duke patur parasysh rëndësinë e mbajtjes pastër të klasës, mësuesi fton nxënësit që të hartojnë, sëbashku një rregullore (me 5, 6 rregulla të shkruara, që kanë dalë nga vetë nxënësit), që e vënë në një vend të dukshëm të klasës, në mënyrë që të kërkohet të zbatohet dhe të respektohet nga të gjithë.

Nxënësit janë të prirur ndaj të bukurës dhe janë shumë të dëshiruar për të zbukuruar mjedisin. Kështu, ata punojnë me dëshirë dhe me shumë zell për të zbukuruar klasën në ditë feste, për zbukurimin e pemës së Vitit të Ri, për zbukurimin e dhomës së tyre:

ata përkujdesen dhe i duan lulet, etj. Një gjë e tillë atyre u krijon një gjendje kënaqësie dhe e ndiejnë veten mjaft të gëzuar dhe të lumtur.

Hapi i dytë

Nisur nga këto ndjesi, mësuesi u bën pyetje nxënësve.

Si do të dëshironit të ishte klasa?

Si do të ishte ajo më e bukur dhe më e pëlqyeshme?

Ç'përpjekje duhet të bëjmë për ta bërë klasën sa më të bukur?

Hapi i tretë

Më pas, nxënësve u kërkohet të bëjnë një vizatim për një vend që ata e mendojnë ku të përvijohet një vend ku ata e ndiejnë veten të lumtur ose të ndërtojnë, për këtë qëllim, një maket me plastelinë, me kartona apo me sende të tjera çfarëdo. Nxënësit punojnë me fletën e punës numër 18.

5.2 Vendi ku ndjehem i lumtur

(veprimtari praktike)

Kujtesë për mësuesit: *veprimtaria do të zhvillohet në një orë mësimi 45 minutëshe, të parashikuar për këtë kapitull. Për zhvillimin e kësaj veprimtarie po japim dy variante. Mësuesi është i lirë të zgjedhë cilin variant të dojë.*

Zhvillimi i veprimtarisë

Varianti i parë: Pastrimi i oborit të shkollës

Mjetet që do të përdoren: Fshesë, kovë me gëlqere, furçë për lyerje me gëlqere.

Nxënësve, para se të fillohet kjo veprimtari u flitet për rëndësinë e mbajtjes pastër të oborrit të shkollës ku theksohet që secili nga ne duhet të mos e ndotë atë, mos hedhë letra, mbeturina të tjera dhe të kujdeset për pemët dhe lulet e oborrit.

Nxënësit nxirren në oborrin e shkollës dhe fillojnë pastrimin e tij, mbledhin letrat, fshijnë me fshesë, lyejnë me gëlqere fundet e mureve të oborrit, fundet e pemëve, bordurat, shkulin barishtet e këqia, ujisin bimët dhe lulet që gjenden në oborr, mbjellin edhe disa lule të tjera, po të jetë e mundur dhe kujdesen, më pas, për rritjen e tyre, etj.

Kjo veprimtari, nëse nuk bëhet për oborrin e shkollës, mund të bëhet për një park të qytetit, apo për ndonjë lulishte.

Varianti i dytë: Shëtitje në një vend piktoresk.

Shëtitja mund të organizohet: në një park, në një pyll, buzë detit apo buzë liqenit, në kopshtin botanik, në mal etj.

Aty, nxënësve u flitet për ajrin e pastër, për pastërtinë e mjedisit, në tërësi, për rëndësinë e gjelbërimit, për kujdesin që duhet të tregojmë ndaj bimëve, për shtimin e pemëve dhe luleve etj.

- Rruga duhet kaluar në mënyrë të drejtë (të provohet nga fëmijët, në oborrin e shkollës, kalimi i rrugës në dy mënyrat: drejt – pjerrtas.
- Vazhdo të shikosh dhe të dëgjosh, ndërsa po kalon rrugën. Nxënësve do t'u tregohen figura, fotografi të fëmijëve që kalojnë rrugën duke respektuar rregullat, fëmijë më të rritur, që mësojnë të tjerët, etj.

Këto janë koncepte të vazhdueshme dhe mbështeten nga një punë që zhvillohet gjatë gjithë viteve të para të jetës së fëmijëve.

Mësuesi, gjatë gjithë orës, ka drejtuar, vëzhguar e vlerësuar nxënësit.

Nxënësit i kanë rregullat plotësuar në fletët e tyre të punës, të cilat grumbullohen dhe vlerësohen në fund të orës.