

## ***KURRIKULA E EDUKIMIT SHËNDETËSOR NË CIKLIN FILLOR***

### ***HYRJE***

Studimi i kurrikulës të ciklit fillor, si dhe tendencat e sotme bashkohore për formimin qytetar të fëmijëve ka rezultuar se nxënësit e ciklit fillor në shkollat tona marrin shumë pak njohuri dhe aftësi shëndetsore aq të domosdoshme për jetën e tyre.

Kjo rrjedh nga fakti se në këtë nivel shkollimi ka një boshllëk për këto probleme krahasuar me arsimin parashkollor dhe me atë të ciklit të lartë të arsimit tetëvjeçar në të cilat kemi të programuara njohuri të edukimit shëndetsor.

Gjithashtu për këto grup moshë ka mungesa të theksuara të literatures shkencore popullore, fantastike – shkencore, materialeve audio – vizive, posterave, fletë palosje etj. me karakter shëndetsor.

Pikërisht hartimi i një paketë të plotë kurrikulare të edukimit shëndetsor për të katër klasat e ciklit të ulët merr përsipër të plotësojë këtë mangësi.

Shëndeti është një gjëndje e mirëqenies së plotë fizike, mendore e sociale të njeriut.

Në kurrikulën e ciklit fillor të shkollës tetëvjeçare koncepti shendet është konceptuar dhe trajtuar pikërisht si i tillë, pra shumë i gjerë.

Edukimi shëndetësor ka për qëllim edukimin e nxënësve për të qenë qytetarë aktiv, të cilët individualisht apo si kolektiv të ndërmarrin veprime për një jetë sa më të shëndetëshme si dhe në një mjedis sa më të shëndetshëm.

Programi i edukimit shëndetësor është konceptuar që të formojë nxënësit me njohuri, aftësi, vlera dhe sjellje, të cilat do t'i ndihmojnë ata në perballimin me sukses të jetes se tashme dhe të ardhme.

Edukimit shëndetësor është pjesë e rëndësishme e edukimit qytetar në përgjithësi.

### **Edukimi shëndetësor synon:**

- T'u japë nxënësve koncepte shkencore mbi zhvillimin e njeriut dhe njohuritë bazë të shëndetit.
- Të aftësojë nxënësit për ndryshimin e vetes dhe të mjedisit që i rrethon.
- Të ndihmojë nxënësit të kuptojnë dhe të zbulojnë ndjenjat, qëndrimet dhe vlerat e vetes.
- Të aftësohen nxënësit të vendosin kontroll mbi sjelljet shëndetësore, që në mënyrë të ndërgjegjëshme të sigurojnë shëndetin e tyre të ardhshëm.

- Të mundësojë nxënësit të jetojnë në mënyrë të shëndetëshme dhe të kënaqur.

## **FILOZOFIA**

Filozofia e ndjekur për edukimin shëndetësor e sheh atë si pjesë të një procesi të gjerë socializimi, ku theksi vihet në ndihmën që duhet t'u jepet nxënësve për të arritur zgjedhje të qarta, të ndërgjegjëshme, bazuar në informacionin shkencor të fituar.

Realizimi i disa përgjegjësive për shëndetin e nxënësve, do të bëjë të mundur që ata të fitojnë qëndrime e sjellje individuale të përgjegjshme për jetën e tyre.

## **MOSHA DHE STADI I ZHVILLIMIT**

Shëndeti nuk është një diçka që fitohet e realizohet menjëherë, ai mund të krahasohet me një karrierë, në të cilën ndikojnë veprimet e secilës moshë.

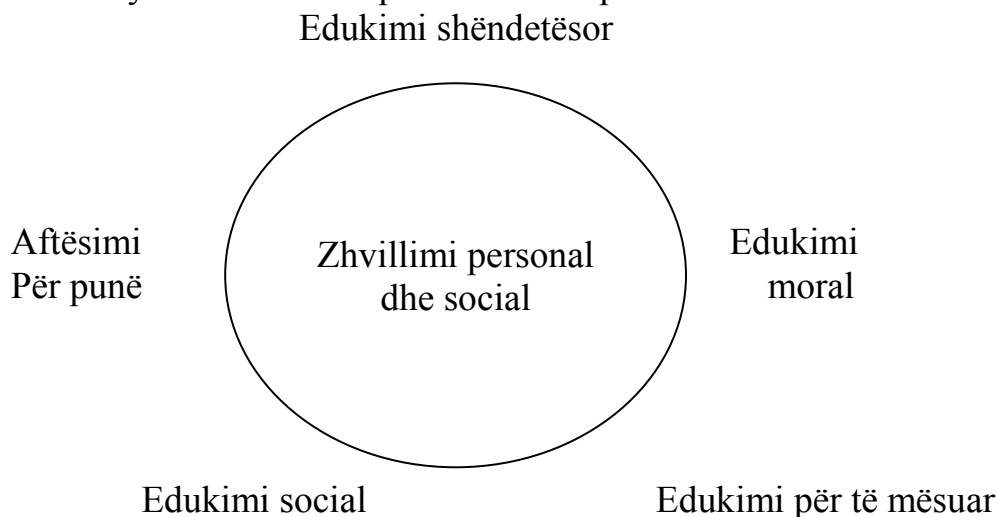
Prandaj si çështje me rëndësi e hartuesve dhe zbatuesve të kurrikulit të edukimit shëndetësor, është puna për t'i bindur nxënësit se shëndeti i tyre varet nga sjelljet individuale shëndetësore të mëparëshme, të sotme dhe të ardhme.

Mosha dhe pjekuria e nxënësve, shihen gjithashtu dhe si faktorë tepër përcaktues në zgjedhjen e përmbajtjes dhe të metodave të edukimit shëndetësor.

## **KURRIKULAT E EDUKIMIT SHËNDETËSOR**

Edukimi shëndetësor shihet si një fushë me peshë në kurrikulat shkollore. Ai së bashku me fusha të tjera si: edukimi moral, edukimi social, edukimi shëndetësor dhe edukimi ( aftësimi) për punë, vlerësohen si mjaft të rëndësishme në drejtim të formimit personal dhe social të fëmijëve.

Në mënyrë skematike shprehemi si më poshtë:



## **LINJAT E EDUKIMIT SHENDETESOR NE CIKLIN FILLOR TE ARSIMIT 8-VJECAR**

Aspektet kryesore te edukimit shendetesor ne ciklin fillor të lidhura me kerkesat e kesaj grup moshe, 6-10 vjeç janë:

- ***Fizik***
- ***Mendor dhe Emocional***
- ***Seksual***
- ***Mjedisor***

Këto apekte të edukimit shëndetësor përmbajnë në vetvete një sërë linjash, të cilat do t'i zbërthejmë më poshtë.

### ***Shëndeti fizik***

*Nxënësit duhet të tregojnë kujdes për mirëqenien e tyre shëndetësore. Ata duhet të përgatiten për të bërë zgjedhje të informuara, si për shembull, përdorimi i substancave të ligjshme dhe të paligjshme, për një të ushqyer të shëndetshëm etj.*

Zhvillimi fizik i fëmijëve varet kryesisht tek vemendja që i kushtohet të ushqyerit të shëndetshëm, kryerjes së ushtrimeve të mjaftueshme fizike, zgjedhjeve të përshtatshme të higjienës, sigurisë dhe shëndetit.

Mjedisi i shkollës luan një rol të rëndësishëm në zhvillimin fizik të nxnësve, por kyç i të gjithë procesit është përgatitja e tyre për të bërë zgjedhje të informuara në të gjitha këto fusha.

Në të vërtetë nxënësit duhet të vlerësojnë lidhjet midis dietës dhe rritjes, midis ushtrimeve fizike dhe mirëqenies; midis pushimit, gjumit dhe shëndetit, midis higjienës personale dhe sëmundjes.

Kërcënuese për sigurinë e fëmijëve të kësaj moshe janë keqpërdorimi i duhanit dhe alkoolit.

### ***Shëndeti mendor dhe emocional***

*Është e domosdoshme që nxënësit të njohin dhe të eksplorojnë ndjenjat e tyre, të zhvillojnë respektin për vetveten. Kjo do të realizojë besimin në arritjet e tyre,*

*do t'i ndihmojë ata të menaxhojnë ndjenjat dhe emocionet e tyre si dhe përgatitjen për të përballuar streset.*

Kryesore në këtë zhvillim është krijimi i sensit të kontrollit dhe mundësive për arritjen dhe afirmimin e suksesit.

### ***Shëndeti seksual***

*Synon që fëmijët të kuptojnë ndryshimet që ndodhin në trupin e tyre, të marrin informacion rreth rritjes dhe zhvillimit, proceseve të riprodhimit njerëzor, të problemeve të abuzimit seksual.*

### ***Shëndeti mjedisor.***

*Ka të bëjë me kontrollin e të gjithë faktorëve në mjedisin fizik të njeriut, të cilët ushtrojnë ose mund të ushtrojnë një efekt negativ ose pozitiv në zhvillimin e tyre fizik, në shëndetin ose në përgjithësi në jetesën e tyre*

*Nxënësit duhet të ndërgjegjësohen se përgjigja e tyre ndaj problemeve të mjedisit do të ndikojë në cilësinë e jetës së tyre të ardhme. Ndërgjegjësimi mjedisor përfshin zhvillimin e ndjenjës së informimit dhe të përgjegjësisë në përdorimin e mjedisit.*

### **Programi i studimit.**

Struktura e edukimit shëndetësor në shkollë përcakton qëndrimin, aftësitë, dijen dhe të kuptuarit, të cilat duhet të realizohen në faza të caktuara duke përfshirë një sërë përvojash. Komponentët e strukturës së edukimit shëndetësor përshkruhen si më poshtë:

### **Qëndrimi dhe vlerat**

Qëndrimi i nxënësve ndaj dijeve që do të marrin dhe çështjet që ata do të diskutojnë shpesh përcaktojnë mënyrën e sjelljes së tyre.

Shembuj të qëndrimeve dhe vlerave që do të realizohen nëpërmjet të edukimit shëndetësor:

- Vet – respekti
- Respekti dhe konsiderata për të tjerët
- Barazia e gjinisë
- Përgjegjshmëria
- Dëshira për bashkëpunim
- Ndjeshmëria ndaj mjedisit

### **Zhvillimi i aftësive**

Një aspekt i rëndësishëm i edukimit shëndetësor është kultivimi i aftësive shëndetësore. Këto mund të mësohen në klasë, në familje dhe në shkollë. edukimi shëndetësor përbën një kontribut të madh në zhvillimin e aftësive kyç në kurrikulën dhe në veçanti në grupin e aftësive që vijnë:

- Aftësi në komunikim (p.sh të dëgjuarit)
- Aftësi të bashkëveprimit ( bashkëveprimi)
- Aftësi vendimarrëse ( analiza e rrezikut)
- Aftësi praktike (ndihma e parë)

Njohja dhe të kuptuarit

Për formimin shëndetësor të nxënësve është domosdoshmëri dhënie e një informacioni të caktuar. Për shembull, nxënësit e vegjël e kanë domosdoshmëri të mësojnë zhvillimin e trupit të tyre (aspekti fizik) etj.

Edukimi shëndetësor të zhvillohet në forma nga më të ndryshmet. Metodatat interaktive që do të përdoren në klasë , të kombinohen forma si: punë në grupe të vogla, vizitë në qendra të ndryshme shëndetësore, java e shëndetit, pjesë teatrale, ekspozita vizatimi dhe krijimi të fëmijëve me tematikë nga edukimi shëndetësor etj.

Disa përvoja do të jenë edhe të rastësishme, por edukimi shëndetësor do të përfshijë planifikim të qartë të njohurive dhe të aktiviteteve.

	<b>Objektivat e kurrikulit të edukimit shëndetësor</b>	Klasat	
		<b>1</b>	<b>2</b>
	Të njohë e të zbatojë rregullat kryesore të higjienës personale		

<b>Higjiena personale</b>	Të diskutojë vlerat e rregjimit ditor në jetën e njeriut		
	Të kuptojë efektet e pushimit, kohës së lirë dhe të lëvizjes për shëndetin e tij.		
	Të vlerësojë kujdesin për lëkurën, dhëmbët e tij etj.		
	Të kuptojë se disa sëmundje janë ngjitëse dhe transmetohen kur nuk zbaton disa rregulla elementare të higjienës.		
	Të bëjë dallimin midis të qënit i sëmurë dhe të qënit i shëndetshëm.		
	Të identifikojë përfitimet fizike, mendore dhe sociale të shëndetit të mirë.		
<b>Lëvizje që lidhen me shëndetin</b>  <b>Ushqimi dhe të ushqyerit.</b>	Të kuptojë se kur bëjnë lëvizje e ndjejn veten mirë.		
	Të njohë ushtrimet të cilat duan energji dhe që fitohet nga ushqimi.		
	Të përshkruajë llojet e ushqimeve të domosdoshme për një shëndet të mirë.		
	Të përshkruajë se zgjedhja e ushqimeve bëhet nga nevojat që ka njeriu ose nga tradita.		
	Të përshkruajë se ushqimi nevojitet për shëndetin dhe për rritjen e trupit.		
	Të përshkruajë se disa ushqime janë më të mirë se të tjerat.		
<b>Edukatë Seksuale</b>	Të tregojë se gjallesat zhvillohen në mënyra të ndryshme.		
	Të tregojë se bebet kanë nevoja speciale		
	Të aftësohen të emërtojnë pjesët e trupit, duke përfshirë dhe ato të organeve seksuale		
	Të kuptojnë konceptet “femër” dhe “mashkull”		
	Të njohë sigurinë personale, çdo individ ka të drejta mbi trupin e tij dhe të njohë prekjet e mira dhe ato të këqija.		
	Të aftësohen për të mbrojtur veten.		

	Të vlerësojë rrugët që i krijojnë mundësi për të jetuar dhe punuar së bashku, të dëgjojnë njeri tjetrin, të diskutojnë dhe të këmbëjnë mendime.		
<b>Siguria</b>	Të shpjegojë e të demonstrojë rregullat e sigurimit të vetes ne mjediset e ndryshme.		
	Të demonstrojë aftësi të ndihmës së shpejtë në situata emergjente.		
<b>Edukimi mjedisor</b>	Të përshkruajë disa lloje mjedisesesh si: shtëpia, shkolla, natyror, ndërtesa, urban, rural.		
	Të kuptojë se njeriu është pjesë e këtij mjedisi dhe që ka disa përgjegjësi për kujdesin ndaj mjedisit.		
	Të kuptojë si dhe pse janë përcaktuar disa rregulla për ruajtjen e mjedisit në shkollë dhe mjedisit në përgjithësi.		
	Të aftësohet për zbatimin e rregullave për mbrojtjen e shëndetit të cilat duhen zbatuar për çdo ditë.		
<b>Aspekte psikologjike të edukimit shëndetësor</b>	Të kuptojë rëndsinë e vlerësimit të vetes dhe të tjerëve.		
	Të njohë llojet e emocioneve të njerëzve dhe rrugët e sjelljes me to.		
	Të aftësohet të bashkëpunojë me të tjerët në punë dhe në lojë.		
<b>Përdorimi dhe mospërdorimi I substancave</b>	Të përshkruajë se të gjithë substancat janë droga, por jo të gjitha drogat janë ilaçe		
	Të përshkruajë se të gjitha substancat mund të jenë të dëmshme, në qoftë se nuk përdoren sipas këshillave të mjekut.		
	Të demonstrojë disa rregulla të thjeshta të sigurisë rreth ilaçeve, tabletave, solventëve si dhe lëndëve që përdoren në shtëpi për të pastruar.		

	Objektivat	Klasat	
		3	4
<b>Përdorimi dhe mospërdorimi I substancave</b>	Përdorimi dhe mospërdorimi i substancave		
	Të demonstroje se disa njerëz kanë nevojë për ilaçe, për të patur një jetë normale.		
	Të listojnë disa substanca legale dhe ilegale, si dhe të kuptojnë efektet e disa prej tyre.(alkooli, duhani dhe drogat)		
	Të përshkruajë rolin që luajnë përdorimi i drogave në shoqëri		
<b>Higjiena personale</b>	Të kuptojë nevojat për kujdesin ndaj dhëmbëve të tij		
	Të njohë rolin e mikrobeve në jetën e tij		
	Të kuptojë efektet e pushimit, kohës së lirë dhe të lëvizjes për shëndetin e tij.		
	Të njohë disa sëmundje të moshës shkollore.		
	Të kuptojë se disa sëmundje janë ngjitëse dhe transmetohen kur nuk zbaton disa rregulla elementare të higjienës.		
	Të kuptojë shëndetin në tre dimensionet e tij: fizik, mendor dhe social.		
<b>Të ushqyerit</b>	Të demonstrojë nevojën e një diete të shëndetshme		
	Të përshkruajë se ushqime të ndryshme kanë efekte të ndryshme për shëndetin dhe për rritjen e trupit.		
	Të përshkruajë se disa ushqime janë më të mira se të tjerat.		
<b>Edukatë Seksuale</b>	Të kuptojë se qeniet e gjalla lindin nga qeniet e gjalla		
	Të kuptojë se çdo gjallesë lind nga një i ngjashëm me të		
	Të kuptojnë se të vegjlit zhvillohen tek nëna para se të lindin		
	Të përshkruajë si bëhen bebet dhe si rriten fëmijët		
	Të përshkruajë si rritet (si ndryshon gjatësia, pamja, interesi, aftësia, përgjegjësitë.		

	Të vlerësojë nevojat që ka për tu rritur (dashurinë, kujdesin, aktivitetin fizik, pushimin dhe ushqimin)		
<b>Siguria</b>	Të përshkruajë rreziqet e mundshme në mjedise të ndryshme si: në rrugë, shtëpi, shkollë, etj.		
	Të shpjegojë e të demonstrojë rregullat e sigurimit të vetes ne mjediset e ndryshme.		
	Të demonstrojë aftësi të ndihmës së shpejtë në situata emergjente.		
<b>Edukimi mjedisor</b>	Të aftësohen mbi faktorët e ndotjes të shkollës, të lagjes.		
	Të kuptojë si dhe pse janë përcaktuar disa rregulla për ruajtjen e mjedisit në shkollë dhe mjedisit në përgjithësi.		
	Të aftësohet për efektin e zhurmave në shëndetin e çdo njeriu.		
	Të aftësohen për të mbajtur mjedisin e pastër.		
	Të aftësohen të ndërmarrin një projekt për eksplorimin e mjedisit.		
<b>Aspekte psikologjike të edukimit shëndetësor</b>	Të përshkruajë vlerat e miqësisë. Pse shërbejnë miqtë?		
	Të kuptojë gamën e gjerë të emocioneve dhe të ndergjegjësohet për ndryshimet fizike që ato shkaktajnë. Të aftësohet për ti shprehur emocionet në mënyrë të përshtatshme.		
	Të krijojë një koncept pozitiv për veten, të mësojë të pranojë suksesin dhe dështimin.		
	Të klasifikojë sjelljet sociale si të pranueshme dhe të papranueshme.		
	Të kuptojë diferencat dhe ngjashmëritë mes njerëzve. Të mësojë ti pranoje te tjerët ashtu siç janë pavarësisht nga ndryshimet.		

## **PËRMBAJTJA**

### **Klasa e parë.**

#### **I. Zbulimi i vetvetes ( 4 tema)**

1. Pamja ime (ndërtimi i trupit)
2. Unë dhe shqisat e mia
3. Ndjenjat e mia
4. Prekjet që më pëlqejnë dhe prekjet që nuk më pëlqejnë.

#### **II. Si të kujdesemi për veten ( 5 tema)**

1. Mjetet e higjienës e përdorimi i tyre
2. Përse ushqehemi
- 3-5. Nevoja për gjumë, lëvizje, pushim dhe kohë të lirë.

#### **III. Të jesh mirë me të tjerët (2 tema)**

1. Cili jam unë
2. Unë dhe miqtë e mi

#### **IV. Të njoh mjedisin ku unë jetoj (2 tema)**

#### **V. Siguria ime.(1 temë)**

Përdorimi dhe mospërdorimi i ilaçeve.

### **Klasa e dytë**

#### **I. Mësojmë më shumë për veten (2 tema)**

1. Si të zbuloj diçka më shumë për trupin tim.
2. Të tjera që tregojnë atë që jam.

#### **II. Si kam lindur unë (4 tema)**

1. Qeniet e gjalla lindin nga qeniet e gjalla
2. Çdo krijesë lind nga një i ngjashëm me të.
3. Te vegjëlit zhvillohen tek nëna para se të lindin.
4. Lindja dhe rritja e fëmijës

#### **III. Si të kujdesemi për veten ( 3 tema)**

1. Higjena personale
2. Dhëmbët e mi
3. Regjimi ditor

#### **IV. Të ushqehemi në mënyrë të shëndetëshme (4 tema)**

1. Higjiena e të ushqyerit
2. Ushqimi dhe shëndeti
3. Uji dhe roli i tij
4. Dieta jeni ju

#### **V. Vendi ku ndjehem i lumtur. (2 tema)**

#### **VI. Siguria ime (2 tema)**

1. Rruga për në shkollë
2. Siguria ime në shtëpi

#### **Klasa e tretë**

##### **Linjat që do të zhvillohen në klasën e tretë.**

1. Shëndeti im. (Përshëndetje trupi im 2 tema)
2. Të ushqyerit e shëndetshëm (2 tema)
3. Si rritem unë (3 tema)
4. Për një mjedis të pastër (3 tema)  
(Respekti për mjedisin, zhurmat)
5. Sporti im i preferuar (1 temë)
6. Siguria (ndihma e shpejtë, shpëton jetë , 2 tema)

#### **Klasa e katërt**

##### **Linjat që do të zhvillohen në klasën e katërt**

1. Të ushqyerit (të ushqehemi mirë që të jemi të shëndetshëm).(1temë)
2. Çfarë më ndihmon mua që të rritem (4 tema)
3. Të dëgjuarit dhe veshi (1 temë)
4. Sëmundjet e moshës shkollore (2 tema)
5. Mjedisi dhe unë (2 tema)
6. Të kujdesesh për veten (2 tema)
7. Projekt me tematikë shëndetin.

#### **Zbatimi**

Për zbatimin e kurrikulës të edukimit shëndetësor shkolla mund të adaptojë një sërë strategjish. Por detajet për rregullime duhet të kenë edhe mbështetjen e grupit të punës.

Për zbatimin e kurrikulës grupi i punës në bashkëpunim të ngushtë me shkollën ka për detyrë:

- Nxitjen për të mbështetur programin
- Saktësimin e marrëdhënieve me fushat e tjera të kurrikulit
- Saktësimin e detyrave dhe përgjegjësi për stafin që do të zbatojë këtë kurrikul.
- Identifikimin e nevojave për kualifikim dhe organizimin e tij.
- Sigurimin e nevojave fizike dhe financiare për zbatimin e kurrikulit.
- Ndhimën që duhet t'i japin mësuesit në përgatitjen e skemave të punës në klasë si dhe të sigurimit të bazës materiale.
- Mbështetjen e mësuesve për mënyrat e vlerësimit dhe mbajtjen e shënimeve.

### **Vlerësimi dhe inspektimi**

Vlerësimi përfshin grumbullimin e të dhënave, analizën dhe interpretimin e tyre mbi cilësinë e arritjeve të nxënësve.

Mekanizmat e vlerësimit do të ndihmojnë në përmirësimin e punës në shkollë dhe në zhvillimin e kurrikulit.

Shkollat do të marrin përgjigje për një numër pyetjesh si:

- Çfarë do të fitojnë nxënësit nga aktivitetet e veçanta?
- Sa nxënësit marrin pjesë individualisht në shumicën e aktiviteteve?
- A siguron programi efektivitet në rritje në të mësuarit të nxënësve?
- A janë të përfshirë të gjithë nxënësit në këtë program?
- A bën përpjekje shkolla në përdorimin e kohës dhe të burimeve të tjera për realizimin e kësaj kurrikule?
- Sa ndikon programi në përfitim të qendrimeve pozitive shëndetësore të nxënësve?
- A i realizon programi objektivat e planifikuara? Ku arrihet suksesi dhe ku jo? Pse?

Për t'ju përgjigjur këtyre pyetjeve do të përdoren një sërë teknikash si:

Pyetsorë, aktivitete, feed back të mësuesve, nxënësve, prindërve etj.

**Janar 2001**

**Grupi i punës**  
Fatmira Zenelaj  
Nikolla Nesturi  
Dhimitër Gjika  
Liljana Cenaliu  
Gazjeta Çausi