

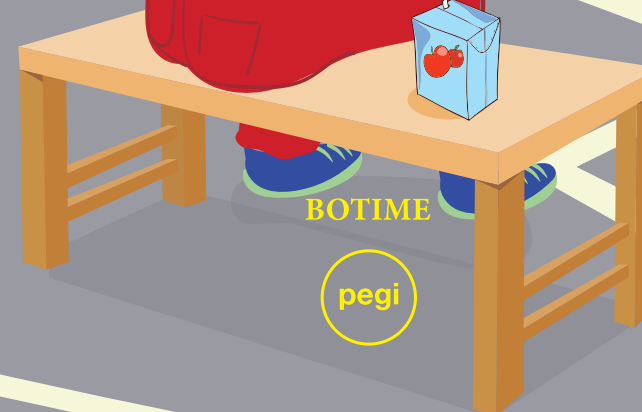
Bujar Selimaj Besnik Morina Majlinda Leka Adriana Keco

EDUKATË FIZIKE, SPORTET DHE SHËNDETI



EDUKATË FIZIKE,
SPORTET DHE SHËNDETI

1



ISBN: 978-9951-786-93-5



9 789951 786935

Bujar Selimaj Besnik Morina Majlinda Leka Adriana Keco

EDUKATË FIZIKE, SPORTET DHE SHËNDETI 1

Për klasën e parë të arsimit 9-vjeçar

BOTIME



Prishtinë, 2023



BOTIME



Drejtoi botimin: Arlinda RRUSHI
Recensentë të MASHTI-t:
Redaktore: Brunilda MENO
Korrektore letrare: Ornela LECI
Paraqitja grafike dhe kopertina: Florinda ZONJA
Shtypi: Shtypshkronja Pegi, Lundër, Tiranë
ISBN: 978-9951-786-93-5

© Botime Pegi sh.p.k, dega në Kosovë, gusht 2023
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.

Botime Pegi: 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 40 106 88;
e-mail: marketing@botimepegi.al
Shtypshkronja Pegi: cel: +355 069 40 075 01;
e-mail: shtypshkronjapegi@yahoo.com

PËRMBAJTJE

1 NJOHJA E VETES DHE E BOTËS PËRRETH

1.1 Kush jam unë?	6
1.2 Familja ime	7
1.3 Shkolla ime	8
1.4 Unë kam të drejta	9
1.5 Detyrat e mia	10
1.6 Jam fëmijë guximtar	11

2 SHËNDETI DHE FAKTORËT QË NDIKOJNË NË SHËNDET

2.1 Trupi im	12
2.2 Unë jam i shëndetshëm	13
2.3 Në piknik	14
2.4 Unë kërkoj ndihmë kur kam nevojë	15
2.5 Ushtrohem çdo ditë	16
2.6 Këshilla të mira	17

3 KUJDESI DHE SIGURIA

3.1 Kur luaj, argëtohem	18
3.2 Si t'i parandalojmë lëndimet	20
3.3 Loja dhe rregullat	21
3.4 Luaj me mjete sportive	22

4 LËVIZJET ELEMENTARE DHE KOORDINIMI I TYRE

4.1 Gjymnastika e mëngjesit	24
4.2 Hedh me saktësi	25
4.3 Një shëtitje në pyll	26

4.4 Poligoni	27
4.5 Bie borë e bie shi, unë luaj përsëri!	28
4.6 Kapja dhe hedhja e mjeteve sportive	29
4.7 Loja "Kapërcimi i urës"	30
4.8 Reagimi ndaj sinjaleve	31
4.9 Loja "Kush del nga rrethi"	32
4.10 Loja "Vrapo, ec, ndalu!"	33
4.11 Loja "Ndiq liderin"	34
4.12 Loja "Skuadra më e shpejtë"	35
4.13 Loja "Topi në tunel"	36
4.14 Loja "Gara e gjelave"	37
4.15 Loja "Rrotullimi i shishes"	38
4.16 Gara e kërcimtarëve dhe loja "Litari kositës"	39

5 LOJËRAT LËVIZORE DHE POPULLORE

5.1 Eci dhe vrapoj	40
5.2 Hidhem si lepur!	41
5.3 Lojërat ritmike	42
5.4 Kërcimet dhe vallet	43
5.5 Loja "Përplas duart, bëj muzikë"	45
5.6 Lojëra popullore	46
5.7 Loja "Këmbët kërcimtare"	47
5.8 Loja "Rrethimi i kalasë"	48
5.9 Loja "Tërheqim litarin"	49
5.10 Loja "Kaloj ishujt"	50

5.11 Loja “Dita dhe nata”	51
5.12 Stafetë me pasim topi	52
5.13 Loja me tullumbace	54
5.14 Loja “Bardhë e kaltër”	55

6 LOJËRAT DHE PUSHIMI

6.1 Shenjat e lodhjes	56
6.2 Çlodhja gjatë lojës dhe ushtrimeve	57
6.3 Veshje të përshtatshme	58
6.4 Masat higjienike gjatë lojës	59
6.5 Lojërat sportive	60
6.6 Qëndrimi i rregullt i trupit	62
6.7 Loja “Katër stacionet”	63
6.8 Hidh e prit topin!	65
6.9 Pjata fluturuese!	66
6.10 Gjuaj në shenjë	67
6.11 Kaloj topin majtas-djathtas	68

7 USHQIMI I SHËNDETSHËM DHE KULTURA E TË USHQYERIT

7.1 Pikturoj me ngjyrat e ushqimeve	70
7.2 Në kuzhinën time	71

7.3 Shporta me ushqime	72
7.4 Ushqimi dhe aktiviteti fizik	73

8 SHËNDETI DHE HIGJIENA PERSONALE

8.1 Kujdesi për veten	74
8.2 Higjiena e gojës	75
8.3 Çfarë janë mikrobet?	76

9 NJOHJA DHE MBROJTJA NGA RREZIQET E NDRYSHME

9.1 Rreziku në shkollë	78
9.2 Rreziku në shtëpi	79
9.3 Kujdesi me barnat	80
9.4 Substanca të dëmshme	81
9.5 Mik i mirë për shëndetin	82

10 UNË DHE MJEDISI

10.1 Pema dhe druvari	84
10.2 Aktiviteti fizik dhe natyra	86
10.3 Miq me mjedisin	87

Fjalorthi
Referenca

MIRËQENIE E PLOTË FIZIKE, PSIKIKE, EMOCIONALE DHE SOCIALE

1



1 NJOHJA E VETES DHE E BOTËS PËRRETH

1.1 Kush jam unë?

Unë jam fëmijë.

Jam në klasën e parë.

Më pëlqen të luaj dhe të argëtohem.

Kam dëshirë të bëhem _____.



Veprimtari

▶ Luani së bashku lojën “Vrapo se të kapa!”.



1.2 Familja ime

- Në familjen time, të gjithë e ndihmojmë njëri-tjetrin.



- Në kohën e lirë, ne luajmë dhe argëtohemi së bashku.



Veprimtari

- ▶ Luani lojën “Postieri”. Uluni së bashku në formë rrethi. Teksa “postieri” vrapon, hedh një fletë letre mbi shpinën e dikujt që është ulur. Ky vrapon pas tij, për t’i dhënë letrën që ra.



1.3 Shkolla ime

Shkolla ime është e bukur.

Të gjithë kujdesemi për ta mbajtur shkollën të pastër.



Në palestër, ne bëjmë ushtrime dhe lojëra.

Së bashku me shokët e klasës festojmë ditëlindje.



Veprimtari

▶ Festoni duke bërë lëvizje të ndryshme sipas muzikës.



1.4 Unë kam të drejta

Unë kam të drejtë të shkoj në shkollë.
Kam të drejtë të luaj dhe të argëtohem.
Këto të drejta i ka çdo fëmijë.
Të gjithë jemi të ndryshëm, por të barabartë.



Veprimtari

Çfarë të bën ty të veçantë? Shëno në kutizë.



1.5 Detyrat e mia

Unë kam detyra në familje,
në shkollë dhe në shoqëri.
Ndihmoj prindërit në punët
e shtëpisë.
Kujdesem për familjarët e mi.



Respektoj rregulloren
e shkollës.
E dua mjedisin, prandaj
kujdesem për të.
Mjedis i pastër, do të thotë
jetë e shëndetshme!

Veprimtari

▶ A e mbrojmë mjedisin, nëse e përdorim me kursim ujin
dhe energjinë elektrike? Pse?



1.6 Jam fëmijë guximtar

Unë bëj ushtrime përditë.
Vrapoj në ajër të pastër.
Luaj me top.
Shëtis me biçikletë.
Më pëlqen të bëj not.
Ndonjëherë luaj tenis me shokët
e klasës.



Ah, sikur të isha një supermen!
Kështu do t'i ndihmoja të gjithë njerëzit.

Veprimtari

Ngjyros figurën sipas dëshirës.



2

SHËNDETI DHE FAKTORËT QË NDIKOJNË NË SHËNDET

2.1 Trupi im

Unë quhem _____.

Mosha ime: _____.

Gjatësia ime: _____.

Pesha ime: _____.

Ngjyra e flokëve: _____.

Mësoj në klasën _____.

Loja që më pëlqen më shumë: _____.



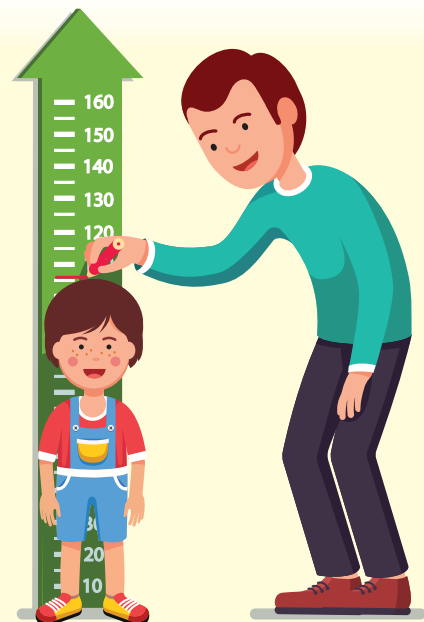
Veprimtari

Me ndihmën e mësuesit/es, kryej matjet e mëposhtme.

Pesha



Gjatësia



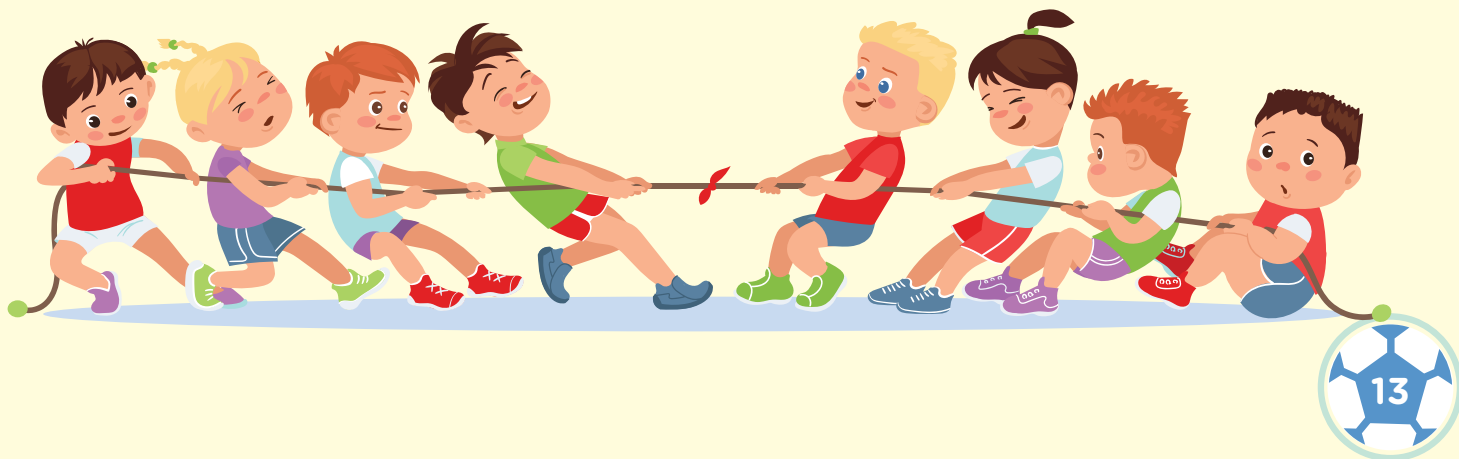
2.2 Unë jam i shëndetshëm

Jam fëmijë i shkathët dhe energjik.
Merrem me aktivitet fizik dhe ushqehem mirë çdo ditë.
Përherë i qeshur e në humor, jam nxënës shembullor.



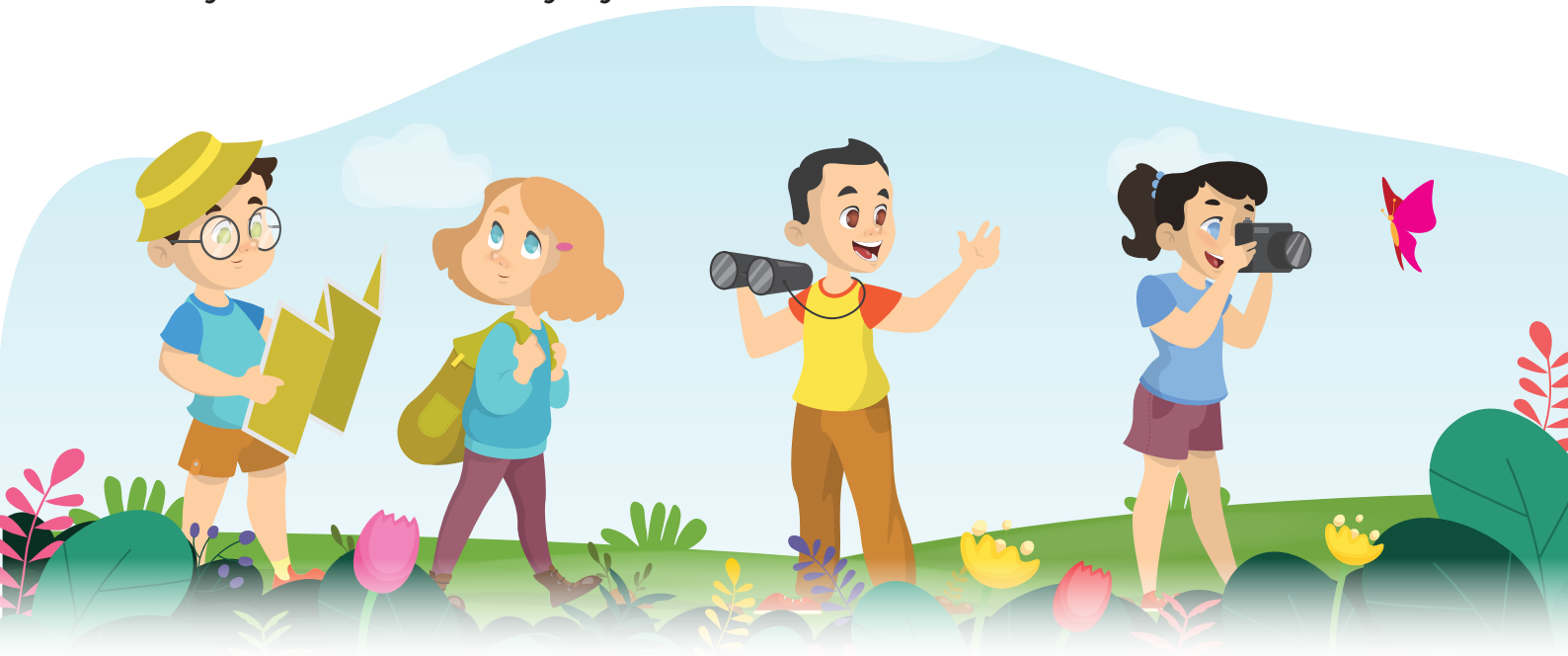
Veprimtari

▮ Ndahuni në dy grupe. Luani njërën nga lojërat që shikoni në figurë.



2.3 Në piknik

Sa të bukura këto lulet!
Mmm, sa erë të mirë që mbajnë!
Ua, një flutur! Ja edhe një tjetër!



Veprimtari

Argëtohemi në natyrë. Luajmë me balona.



2.4 Unë kërkoj ndihmë kur kam nevojë



Veprimtari

▮ Kujdesuni për shëndetin. Kujt i kërkonti ndihmë kur keni nevojë?



2.5 Ushtrohem çdo ditë



Veprimtari

- ▶ Diskutoni për lojërat që luani në kohën e lirë. Cila prej tyre ju pëlqen më shumë?
- ▶ Qëndroni në këto pozicione duke numëruar deri në 10.



2.6 Këshilla të mira

Luaj në natyrë.

Ajri i pastër të bën mirë për mushkëritë.



Ushqehu shëndetshëm.

Frutat dhe perimet janë të pasura me vlera ushqimore.

Qetësohu dhe fli gjumë.
Kështu, do të zgjohesh në humor dhe gjithë energji.



Veprimtari

Ngjyrosni figurën e duhur.



3

KUJDESI DHE SIGURIA

3.1 Kur luaj, argëtohem



→ Cila lojë ju argëton më shumë? Shëno ✓ .





Veprimtari

🚩 Kërceni vallen “Pinguini” në ritmin e muzikës.



3.2 Si t'i parandalojmë lëndimet

Kur luajmë, mund të lëndojmë pa dashje shokun/shoqen. Ndaj duhet të bëjmë kujdes, që të mos dëmtohem gjatë lojës.



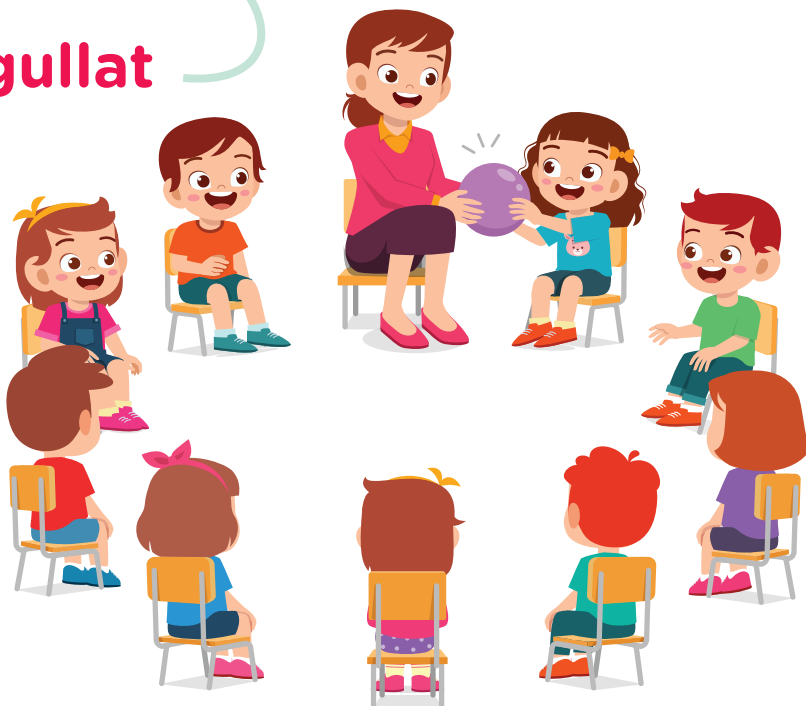
Veprimtari

Ngjyrosni figurën sipas dëshirës.



3.3 Loja dhe rregullat

Çdo lojë ka rregullat e saj.
Kur zbatojmë rregullat,
loja bëhet më e bukur.
Nëse veprojmë kështu,
të gjithë jemi fitues.



➤ Shënoni ✗ te sjellja e gabuar.



Veprimtari

🚩 Luani lojën duke zbatuar rregullat.

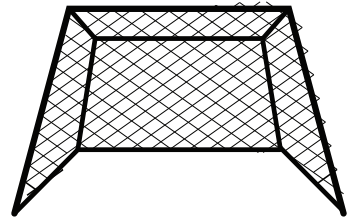
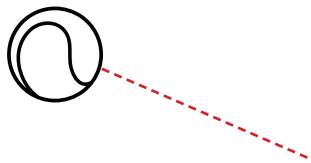


3.4 Luaj me mjete sportive

Mua më pëlqen shumë të luaj tenis.
Drini luan me top. Ai do të bëhet volejbollist.
Vesa vallëzon shumë bukur me fjongo.



➤ Lidh me vijë dhe ngjyros.



Veprimtari

🚩 Luani me mjete sportive.



ZHVILLIMI I GJITHANSHËM DHE HARMONIK I TRUPIT PËRMES AKTIVITETEVE FIZIKE DHE SPORTIVE

2



4

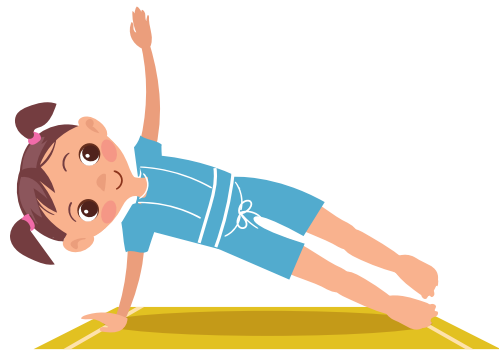
LËVIZJET ELEMENTARE DHE KOORDINIMI I TYRE

4.1 Gjimnastika e mëngjesit

Dielli doli në dritare,
qeshin rrezet ledhatare.
Thotë Blerta: "Mirëmëngjes!
Me ushtrime ju përshëndes".



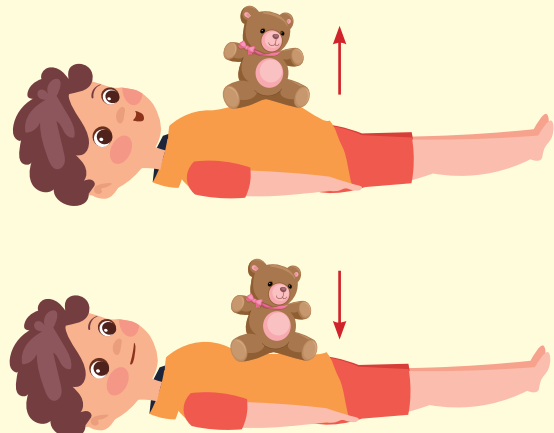
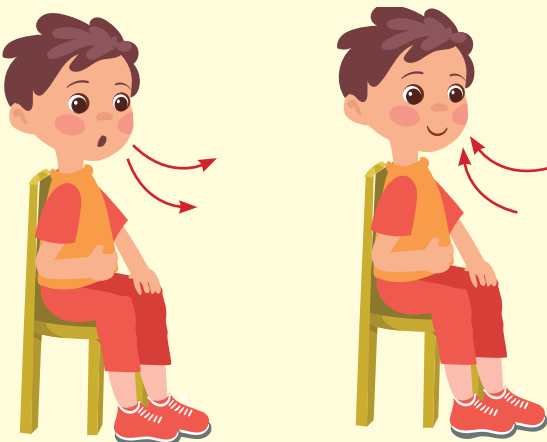
◆ Qëndroj me një këmbë.



◆ Mbështetem mbi njëren dorë.

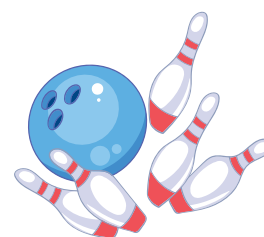
Veprimtari

▶ Me ndihmën e mësuesit/es, kryeni ushtrimet e mëposhtme.



4.2 Hedh me saktësi

Ne i hedhim aty ku duhet
rrathët me ngjyra.
Kjo lojë na kënaq pa masë.



◆ Unë e hedh topin në kosh.

◆ I rrëzoj birilat vetëm me një goditje.

Veprimtari

- ▶ Me cilin nga mjetet sportive ju pëlqen të luani më shpesh? Pse?
- ▶ Luani së bashku me birila.

4.3 Një shëtitje në pyll

Sot në pyll ne po shkojmë,
bukur ditën ta kalojmë!

Gjithë gëzim e hare,
A po vjen dhe ti me ne?



Veprimtari

► Rrethoni mjetet që duhen për t'u orientuar në pyll.



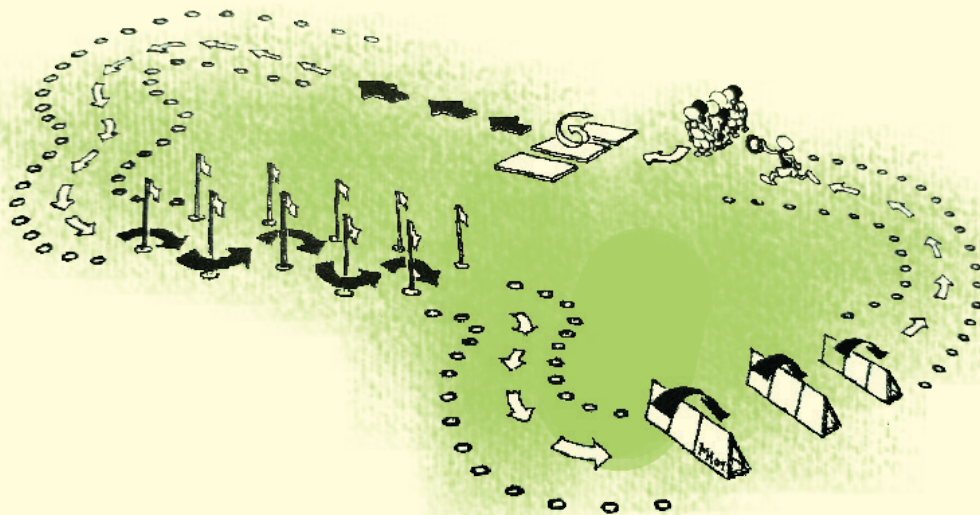
4.4 Poligoni

Në poligon ne po vrapojmë,
njëri-tjetrit t'ia kalojmë.



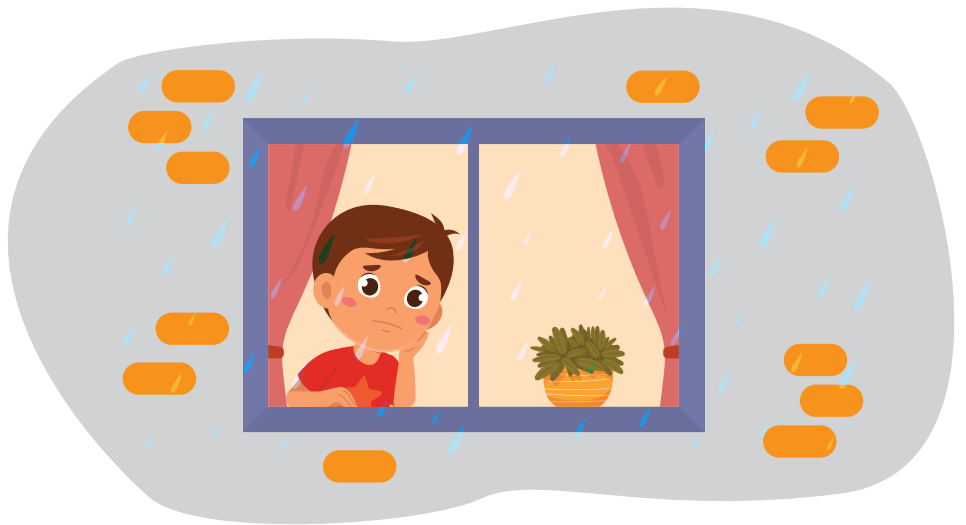
Veprimtari

- ▶ Vraponi shpejt. Bëni kujdes të mos i prekni flamujt dhe të mos rrëzohëni kur kaloni pengesat. Në fund, kalojani shokut stafetën.



4.5 Bie borë e bie shi, unë luaj përsëri!

Oh, sa keq!
Jashtë po bie shi,
ku të luaj unë tani?



Kur bie shi apo borë, ne luajmë në klasën tonë.
Në palestrën e shkollës ushtrohemi çdo ditë.
Aty luajmë lojëra dhe bëjmë gjimnastikë.



4.6 Kapja dhe hedhja e mjeteve sportive

A e dini si t'i forconi muskujt?
Shikoni Dean dhe Jonin!

Dea topin shpejt e hedh,
Joni qesh dhe hop e pret!



Pret

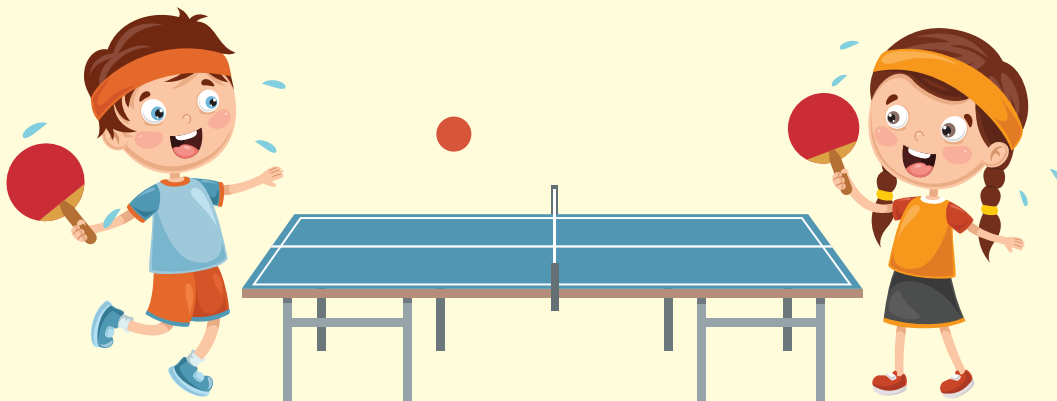
Hedh



Blini dhe Blerta, dy shokë
të pandarë.
A e gjeni ç'po bëjnë vallë?

Veprimtari

- ▶ Me cilën nga lojërat ngjason pingpongu? Pse?
- ▶ Luani në dyshe lojën e pingpongut.



4.7 Loja “Kapërcimi i urës”

Shpejt urën ta kalojmë!
Kështu garën e fitojmë.



Veprimtari

- Luani së bashku si fëmijët në figurë.
- Si mendoni, përse na ndihmon kalimi i pengesave?



4.8 Reagimi ndaj sinjaleve

Bëhem gati dhe qëndrojmë,
pres sinjalin të filloj.

Në pritje për të filluar lojën.
Loja fillon kur mësuesi i bie borisë.
Me të dëgjuar sinjalin, të gjithë
nisim të vrapojmë.



Veprimtari

Filloni lojën sapo shoku të japë sinjalin me flamur.



4.9 Loja “Kush del nga rrethi”

Në mes të rrethit ne qëndrojmë,
duhet të dalim që të fitojmë.



4.10 Loja “Vrapo, ec, ndalu!”

Kur dëgjon fjalën **EC**,
lëviz nga vendi,
si buburrec.



NDAL!

Kur dëgjon fjalën **NDAL**,
qëndro në vend,
si qengj manar.



VRAPO!

Kur dëgjon fjalën **VRAPO**,
Si një lepur ti garo.



4.11 Loja “Ndiq liderin”

Këtë lojë e fiton,
ai që më bukur më imiton.



Unë po i jap
BIÇIKLETËS.
Ejani pas meje!



Unë po ngas
VETURËN.
Më ndiqni!



Bëjini **USHTRIMET**
siç i bëj unë.



4.12 Loja “Skuadra më e shpejtë”

Në dy skuadra sot do të luajmë,
më të shpejtët do të fitojnë.



Veprimtari

Provoni të luani si fëmijët në figurë.



4.13 Loja “Topi në tunel”

Kjo lojë ju forcon muskujt dhe ju shkathtëson.
Kaloni topin midis këmbëve, pa e prekur atë.



Veprimtari

▶ Luani së bashku lojën “Topi në tunel”.



4.14 Loja “Gara e gjelave”

Mbi një këmbë po kërcej
dhe luftoj porsì një gjel.



Veprimtari

Luani në dyshe, si fëmijët në figurë.



4.15 Loja “Rrotullimi i shishes”

Sot me shokët po lodrojmë,
me radhë shishen rrotullojmë.



Veprimtari

Luani së bashku lojën “Rrotullimi i shishes”.



4.16 Gara e kërcimtarëve dhe loja “Litari kositës”

Hop kërcëj si karkalec,
kur fitoj, s'jam mburravec.



Vërtitet litari rreth e rreth,
kërcëj e hidhem që të mos më prekë.



Veprimtari

Luani së bashku, si fëmijët në figurë.

5

LOJËRAT LËVIZORE DHE POPULLORE

5.1 Eci dhe vrapoj

Ecja është veprimi ynë kryesor.

Nëpërmjet ecjes, ne shkojmë nga njëri vend në tjetrin.

Ne mund të ecim shpejt ose ngadalë.



Kur duam të mbërrijmë sa më shpejt diku, ne vrapojmë.

Këtë e bëjmë duke lëvizur shumë shpejt këmbët dhe krahët.



❖ Ecje me gishtat e këmbëve.

❖ Ecje me thembra.

Veprimtari

🚩 Vraponi 20 metra me helikë në dorë.
Kush do të arrijë i pari?



5.2 Hidhem si lepur!

Kur dua të hidhem lart, marr vrull
dhe kërcej porsì lepur.
Dea hidhet më lart se Drini.



Për t'u hedhur para, marr vrull
dhe kërcej si një bretkosë.



Veprimtari

Praktikoni së bashku hedhjet lart dhe para.



5.3 Lojërat ritmike

Unë po lëviz sipas muzikës që dëgjoj.
Kështu e ndjek ritmin muzikor.



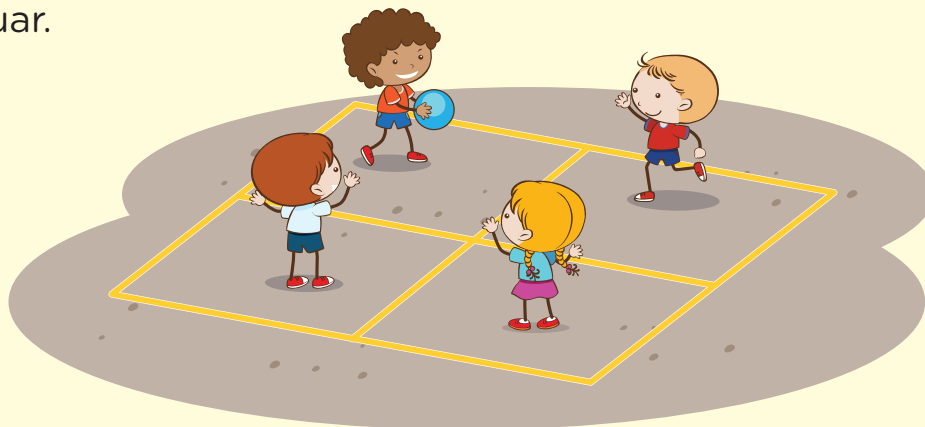
➤ Vesa po kërcen me fjongo.



➤ Deani po kërcen me rrethin gjimnastikor.

Veprimtari

▶ Pasoni topin te njëri-tjetri, duke e përplasur në tokë sipas një ritmi të caktuar.



5.4 Kërcimet dhe vallet

Kërcimi mund të bëhet vetëm ose me shokun apo shoqen. Kërcimi mund të bëhet edhe në grup.



Ne kërcëjmë valle.

Vallet tona janë shumë të bukura.

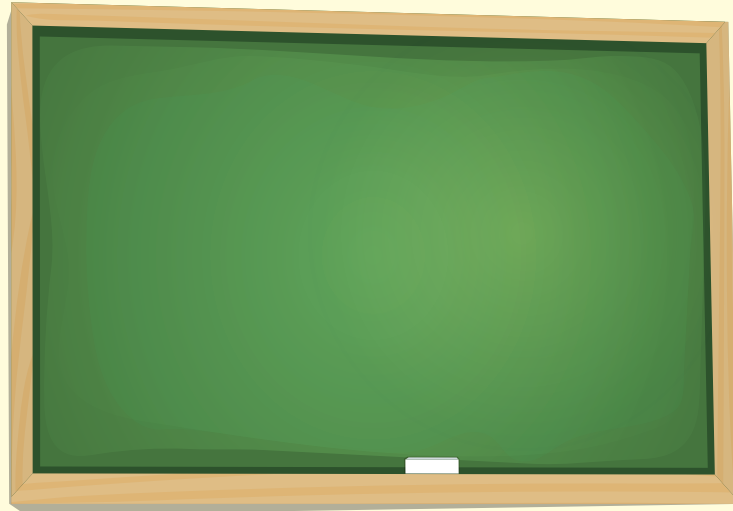
Ato kërcëhen nga të gjithë.



Veprimtari

Organizoni në klasë një shfaqje me këngë e valle popullore.

Kapur dorë për dore
ne në vallet tona,
gaz edhe hare
ka në zemrat tona.



Ejani me ne,
bashkë të vallëzojmë,
vallet e traditës,
ne t'i trashëgojmë.

5.5 Loja “Përplas duart, bëj muzikë”

A keni dëgjuar ndonjëherë për lojërat ritmike?

Disa prej tyre mund t'i krijoni vetë.

Në figurë janë dhënë tri mënyra për të krijuar ritëm muzikor.



➤ me gishta



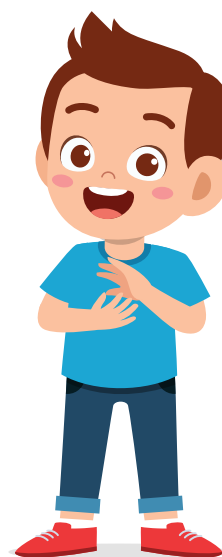
➤ me pëllëmbë



➤ me shputat e këmbëve

Argëtohuni me lojën “Përplas duart, bëj muzikë”.

Duke përplasur duart, thoni fjalët **hop, la, la, la!** Në këtë mënyrë, krijoni një melodi.



Veprimtari

► Krijoni ritëm muzikor duke përplasur shputat e këmbëve në dysheme.

5.6 Lojërat popullore

Secila zonë e Kosovës ka traditat e saj në veshje, në gatim, në lojëra popullore etj.

Një nga këto lojëra është "Rrëzimi i duarve". Lojtarët i vendosin duart si në figurë. Fiton ai që i rrëzon dorën shokut.



Loja me çorapë bëhet mes dy skuadrave. Lojtarët heqin çorapët. Njëri prej tyre fut fshehurazi në çorap një kokërr misri. Lojtari i skuadrës tjetër kontrollon tre çorapë, për ta gjetur. Nëse nuk e gjen kokrrën e misrit, duhet të këndojë një këngë.



Veprimtari

Luani së bashku një lojë popullore.

5.7 Loja “Këmbët kërcimtare

Hedh një këmbë, pastaj dy,
një herë unë e një herë ti.
Dëshiron ta luash këtë lojë?
Pak më poshtë po ta shpjegoj.



Qëndro në mes të figurës. Pastaj kërcë me të dyja këmbët para-prapa,
majtas-djathtas. Kështu, jo vetëm argëtohesh, por edhe forcon këmbët.

Veprimtari

🚩 Kërceni duke numëruar. Veproni si fëmijët në figurë.



5.8 Loja “Rrethimi i kalasë”

A e dini si luhet kjo lojë?

Rreth kalasë vendosen ushtarët mbrojtës.

Skuadra sulmuese mundohet të futet brenda rrethit të ushtarëve.

Kur të gjithë sulmuesit futen brenda rrethit mbrojtës, skuadra e tyre quhet fituese.



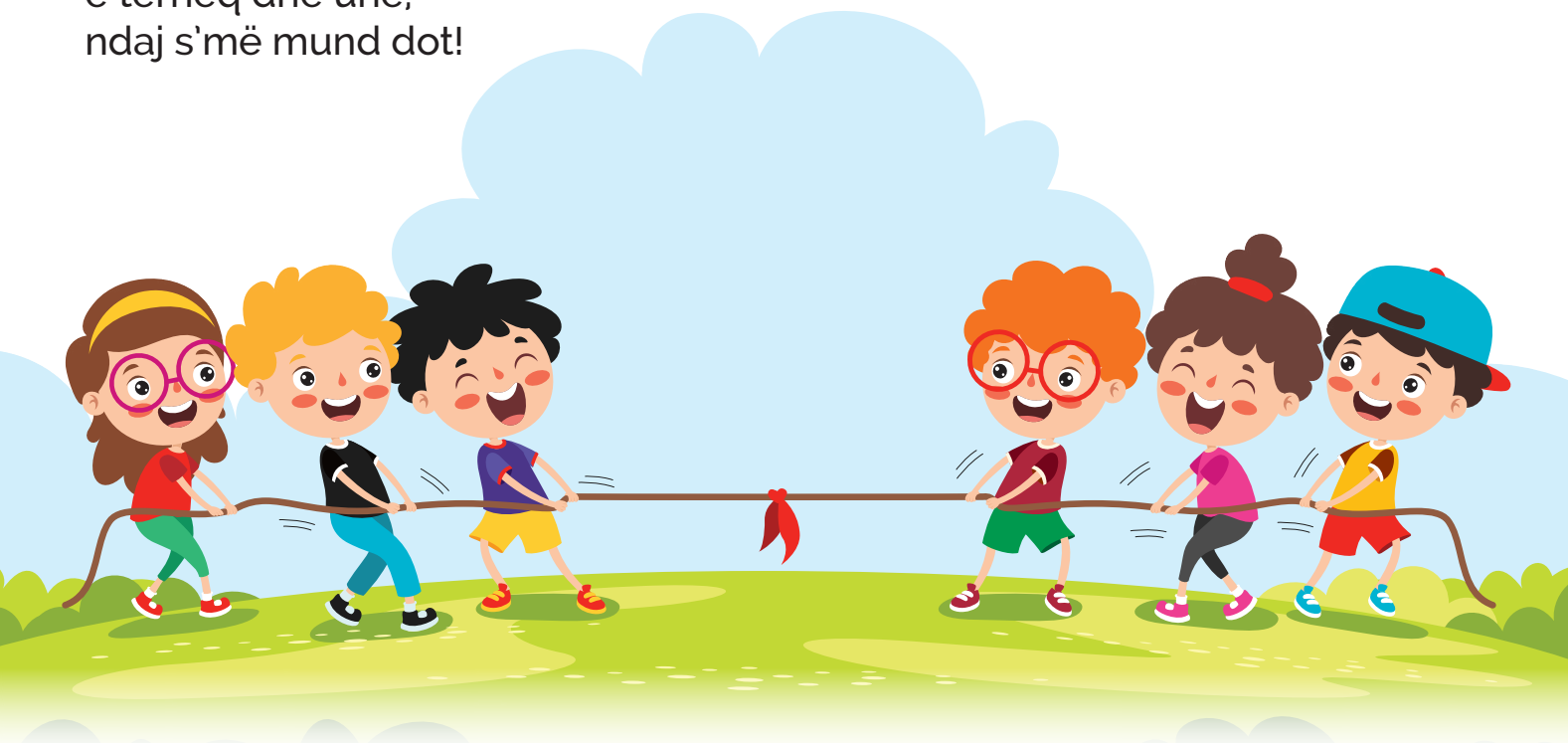
Veprimtari

Luani së bashku lojën e re.



5.9 Loja “Tërheqim litarin”

Ti tërheq litarin fort,
e tërheq dhe unë,
ndaj s'më mund dot!



Ndahuni në dy skuadra me numër të barabartë lojtarësh.
Kur jepet sinjali, lojtarët e secilës skuadër e tërheqin fort litarin nga vetja.
Skuadra që kalon vijën e kufirit, humbet.

Veprimtari

Shënoni ✓ te figura e duhur.



5.10 Loja “Kaloj ishujt”

Ishull më ishull po kërcejmë,
por në ujë jo, nuk biem.



Lojtarët duhet të hidhen nga njëri ishull në tjetrin, duke kaluar nëpër gurët e vendosur në ujë. Lojtari që i kalon pa futur këmbën në ujë, shpallet fitues.

Veprimtari

▶ Luani si fëmijët në figurë.



5.11 Loja “Dita dhe nata”

Iku nata, erdhi dita,
vrapo shpejt se të arrita!

DITA

NATA



Kjo lojë luhet në dy skuadra.

Skuadrat vendosen përballë njëra-tjetrës, në largësi 5 metra.
Njëra skuadër është “Nata” dhe tjetra “Dita”.

Kur jepet komanda “Nata!”, lojtarët e kësaj skuadre vrapojnë të kapin lojtarët e “Ditës”.

Kur jepet komanda “Dita”, lojtarët e kësaj skuadre vrapojnë të kapin ata të “Natës”.

Veprimtari

Luani edhe ju lojën e re.



5.12 Stafetë me pasim topi

Loja luhet në 2 skuadra, të cilat ndahen në dy rreshta. Kur jepet sinjali, lojtarët e parë të të dyja skuadrave vrapojnë me top në dorë. Pasi rrotullohen rreth flamurit, pasojnë topin te lojtarët e tjerë. Skuadra që mbaron më shpejt, shpallet fituese.



Veprimtari

▶ Luani së bashku lojën që mësuat.



5.13 Loja me tullumbace

Sot do të luani me tullumbace.
Kjo lojë ju forcon këmbët dhe ju shkathtëson.
Lidhni në secilën këmbë nga një tullumbace.
Me tullumbacet e lidhura në këmbë, duhet të kapni
lojtarët e tjerë.



Veprimtari

Luani me tullumbace.

5.14 Loja “Bardhë e kaltër”

Kjo lojë ju zhvillon shpejtësinë dhe përqendrimin.



Lojtarët e të dyja skuadrave vendosen me shpinë nga njëri-tjetri. Mësuesi/ja thërret një numër dhe ngjyrën e bardhë ose të kaltër. Dy lojtarët e skuadrave me atë numër, vrapojnë të kapin topin me ngjyrën që dëgjuan.

Veprimtari

Luani edhe ju lojën e re.



6.1 Shenjat e lodhjes

Kur luajmë me shokët dhe shoqet, ne argëtohemi.
Ndonjëherë, gjatë lojës ndiejmë edhe lodhje.

Gjatë kohës që luajmë, trupi harxhon energji.
Gjithashtu, djersitemi, na dhembbin këmbët, ndihemi të pafuqishëm.
Këto shenja na lajmërojnë se trupi ka nevojë për pushim.



➤ Uh, sa u lodha!
Më janë nxehur faqet.

➤ Po më dhemb koka.
Nuk di pse po më përzihet...

Veprimtari

▮ Cili nga fëmijët duket i lodhur? Shëno në kutizën e duhur.



6.2 Çlodhja gjatë lojës dhe ushtrimeve

Kur gjatë lojës ndihemi të lodhur, duhet të zbatojmë disa këshilla. Ato na ndihmojnë të fitojmë energjinë e humbur dhe të luajmë sërish.

- ◆ Ndalim lojën dhe çlodhemi. Kur është nxehtë, pushojmë në vende të freskëta.



- ◆ Pimë ujë. Uji na rregullon temperaturën e trupit.
- ◆ Kur ta ndiejmë veten të çlodhur, fillojmë lojën sërish.



Veprimtari

- ▶ Luani lojën “Pula qorre”. Si ndiheni pas kësaj loje? Rrethoni njëren nga figurat.



6.3 Veshje të përshtatshme

Veshjet tona ndryshojnë sipas stinëve.

Në dimër veshim rroba të trasha.

Në verë veshim rroba të lehta.



PRANVERË



VERË



VJESHTË



DIMËR

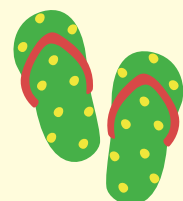


Para se të nisim lojën, vishemi me rroba të përshtatshme. Ato janë prej pambuku, i cili e thith djersën.

Kështu, ne kujdesemi për shëndetin tonë dhe nuk sëmuremi.

Veprimtari

Shënoni me veshjet e përshtatshme për lojë.



6.4 Masat higjienike gjatë lojës

Drini do të luajë me shokët. Ai po vesh rroba prej pambuku dhe atlete. Kështu, do të ndihet më i lehtë dhe nuk do të lodhet shpejt.



Gjatë lojës, duhet ta fshijmë djersën herë pas here. Djersa në trup na dëmton shëndetin.



Pas lojës, duhet t'i lajmë mirë duart me sapun. Edhe rrobat duhet t'i ndërrojmë.



Veprimtari

▶ Renditini figurat sipas radhës. Shënoni numrat 1, 2, 3, 4 në kutizat e dhura.



6.5 Lojërat sportive

Tani do të njiheni me disa lloje sportesh.
Ato luhen me dy skuadra.

Futboli luhet me këmbë.
Lojtarët bëjnë gol në portën
e skuadrës kundërshtare.

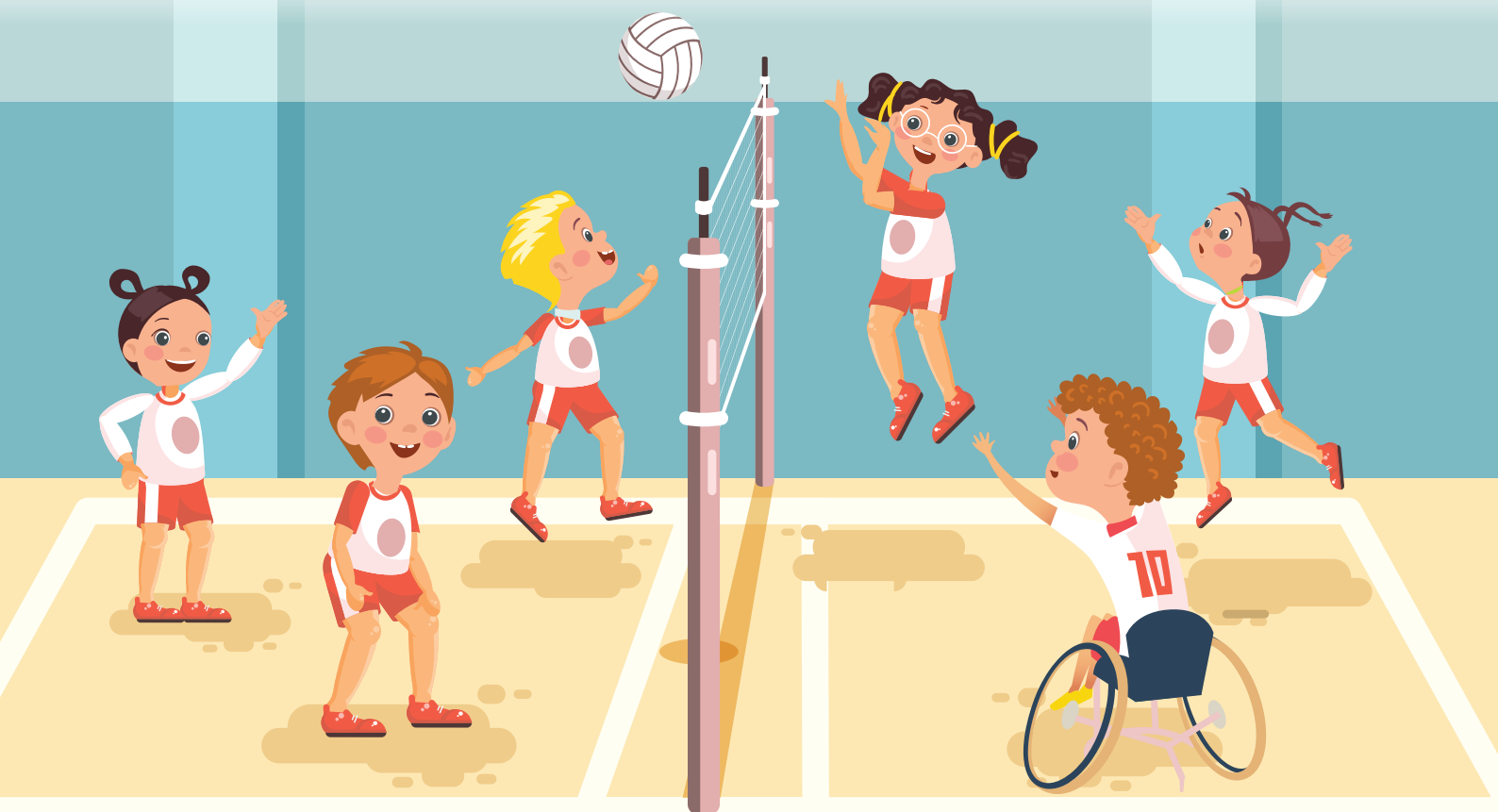


Basketboli luhet me duar.
Lojtarët i pasojnë topin
njëri-tjetrit, derisa t'i bëjnë
kosh skuadrës tjetër.



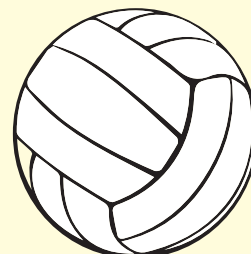
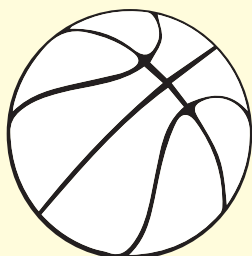
Volejboli luhet me dorë.

Lojtarët e gjuajnë topin mbi rrjetë, drejt fushës së skuadrës kundërshtare. Nëse topi bie në tokë, ata fitojnë pikë.



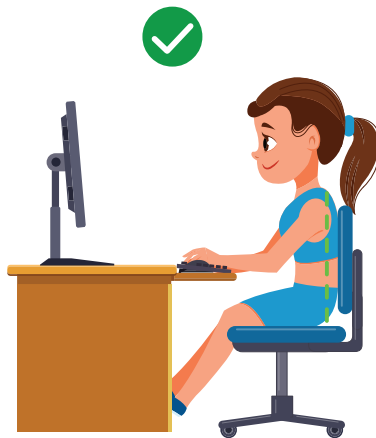
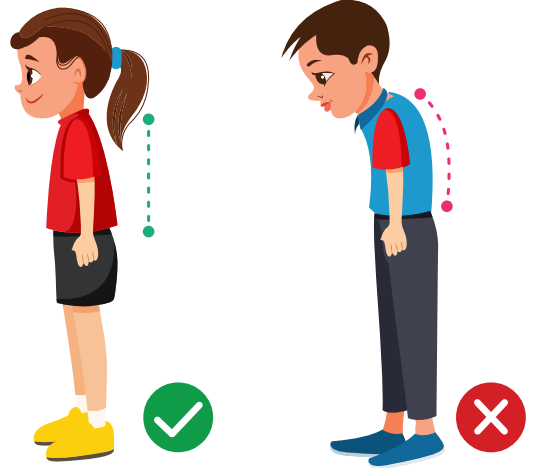
Veprimtari

- ▶ Ngjyrosni topat sipas dëshirës.
- ▶ Cili sport luhet me secilin top?



6.6 Qëndrimi i rregullt i trupit

Trupin duhet ta mbajmë drejt.
Qëndrimi i gabuar na dëmton
shtyllën kurrizore.



Kur uleni në divan ose në
karrige, qëndroni drejt.

Mbajeni trupin drejt, kur
keni çantën mbi shpinë.



Veprimtari

- ▶ Si mendoni, përse na ndihmon gjimnastika?
- ▶ Shënoni ✓ te qëndrimi i duhur.



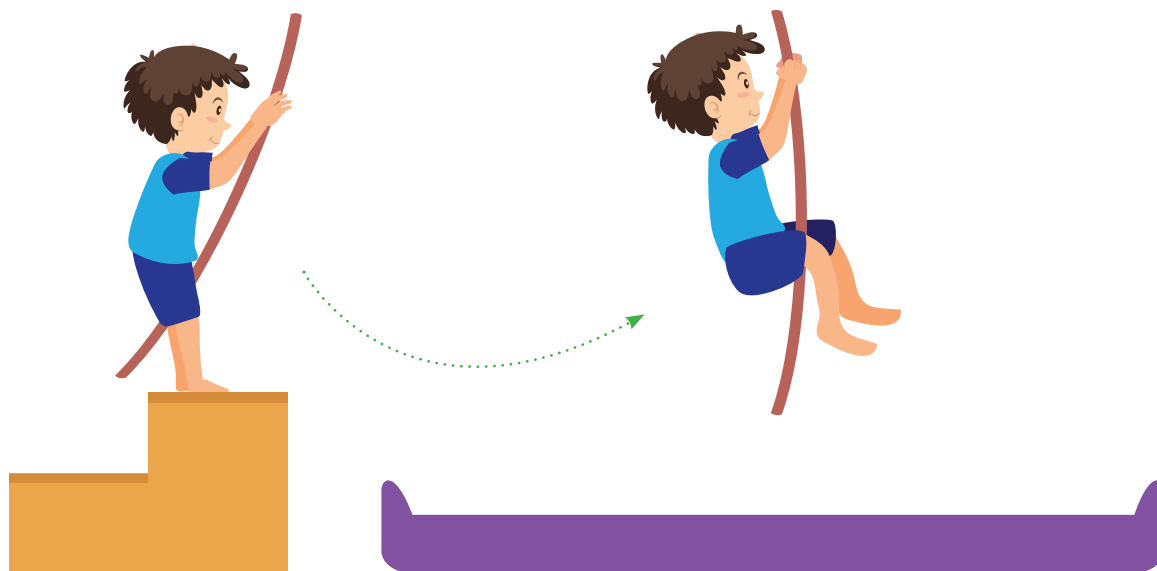
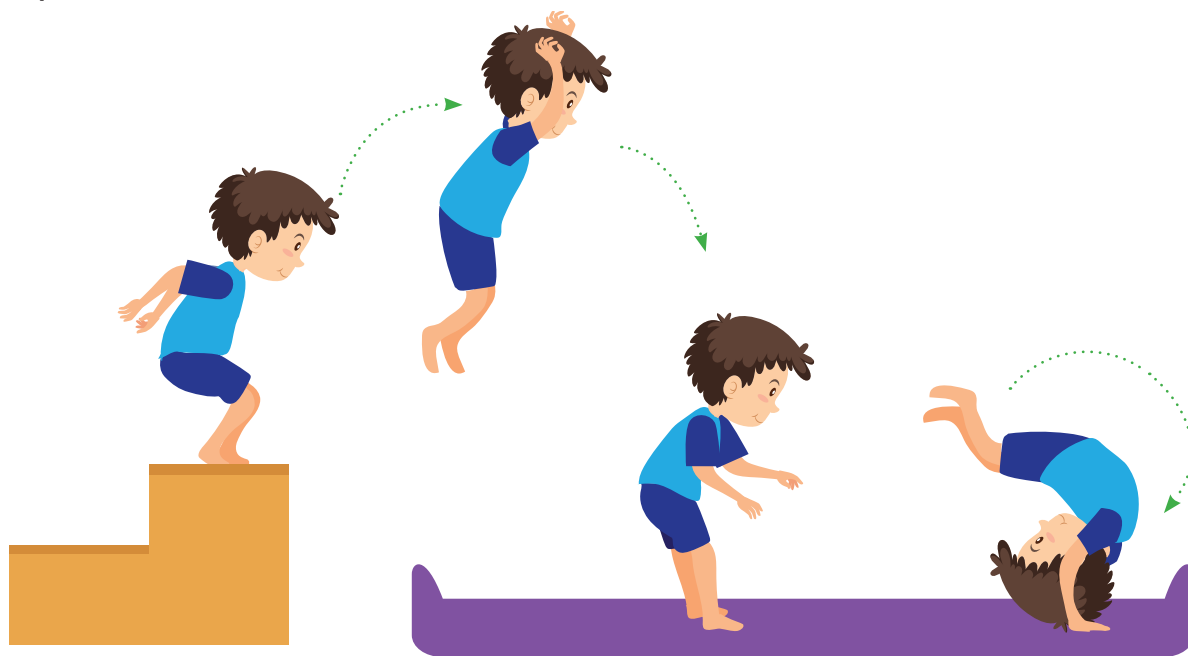
6.7 Loja “Katër stacionet”

Shpejt nga loja të fillojmë,
çdo stacion ne ta kalojmë!



Për të luajtur këtë lojë, kryeni këto veprime:

- ▶ Kapërceni një sënduk dhe bini me të dyja këmbët mbi dyshek.
- ▶ Pasi kërceni sëndukun, rrokullisuni para, mbi dyshek.
- ▶ Hipni mbi sënduk dhe kacavirruni në litar.



Veprimtari

- ▶ Argëtohuni së bashku me ushtrimet e mësipërme.

6.8 Hidh e prit topin!

Me raketa dhe një top
sot po luaj me një shok.

E hedh unë, e pret ai,
lojë e bukur për fëmijë.



Luani në dyshe lojën e tenisit. Kjo lojë ju shkathtëson.
Gjithashtu, ju argëton.

Veprimtari

▶ Praktikoni me njëri-tjetrin hedhjen dhe pritjen e topit.

6.9 Pjata fluturuese!

Në oborr të gjithë po dalim,
lojën jo, nuk do ta ndalim!



Kjo lojë ju bën më të shkathët e më të vëmendshëm.
Ndahuni në skuadra me nga 3 lojtarë.
Hidhjani pjatën plastike njëri-tjetrit.
Nëse pjata bie në tokë, skuadra humbet një pikë.

Veprimtari

▶ Praktikoni së bashku lojën e re.



6.10 Gjuaj në shenjë

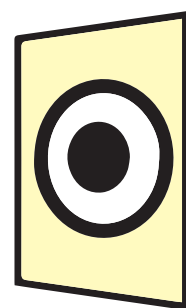
Sot në shenjë do të qëllojmë,
shumë pikë do të fitojmë.

Ecni shokë të fillojmë,
Kohën dëm të mos e çojmë!



Loja "Gjuaj në shenjë" na rrit
përqendrimin.

Kur gjuan brenda rrethit të zi, fiton
10 pikë. Në rrethin e bardhë fiton 8
pikë. Jashtë rratheve, merr 6 pikë.



Veprimtari

Luani së bashku lojën "Gjuaj në shenjë".



6.11 Kaloj topin majtas-djathtas

Skuadrat vendosen përballë njëra-tjetrës. Secili lojtar pason topin te lojtari përballë. Nëse topi bie në tokë, skuadra humbet një pikë.



Veprimtari

▶ Praktikoni së bashku lojën e re.



PROMOVIMI I STILIT AKTIV DHE TË SHËNDETSHËM TË JETËS

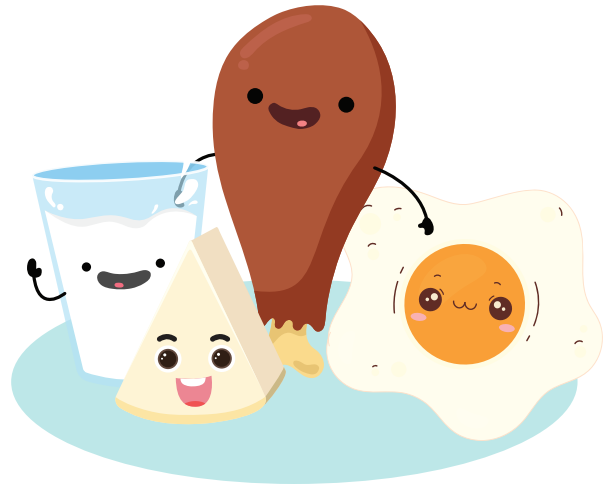
3



7.2 Në kuzhinën time

Një ditë, ushqimet po bisedonin në kuzhinë:

- Ne jemi më të dobishme se ju, – thoshin frutat dhe perimet.
- Edhe ne jemi të dobishme, – thoshin vezët, qumështi, djathi dhe mishi.



Si mendoni, cilat ushqime kishin të drejtë? Pse?

Frutat dhe perimet i marrim nga bimët.

Mishin, qumështin, vezët dhe djathin i marrim nga kafshët.

Të gjitha janë të rëndësishme për shëndetin tonë.

Veprimtari

Plotësoni tabelën.

Ushqime që i marrim nga bimët	Ushqime që i marrim nga kafshët

7.3 Shporta me ushqime

Sa e bukur shporta ime,
plot me fruta e perime!



Frutat dhe perimet janë ushqime
të shëndetshme.

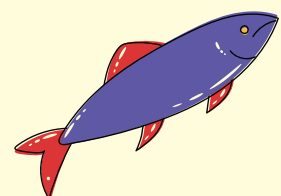
Ato na mbrojnë nga sëmundjet.

Ushqimet që kanë shumë
kripë, yndyrë dhe sheqer na
dëmtojnë shëndetin.



Veprimtari

🚩 Cilat ushqime do të futni në shportën tuaj? Shënoni ✓.



7.4 Ushqimi dhe aktiviteti fizik

Trupi ynë ka nevojë për energji.
Energjinë e marrim nga ushqimet.
Ne duhet t'i zgjedhim ushqimet
që hamë.



Qëndrimi para televizorit
për një kohë të gjatë nuk
na bën mirë.



Loja në ajër të pastër
na bën mirë për trupin
dhe për mendjen.

Veprimtari

Praktikoni ushtrime si në figurë.



8

SHËNDETI DHE HIGJIENA PERSONALE

8.1 Kujdesi për veten

Ndonëse të vegjël sot ne jemi, kujdes për trupin të gjithë kemi.



◆ I laj duart disa herë në ditë.



◆ Laj trupin me sapun.



◆ Kreh flokët.



◆ Vesh rroba të pastra.

Veprimtari

▶ Shënoni ✓ te figurat që tregojnë kujdes për shëndetin.



8.2 Higjiena e gojës

Adela është shoqja ime e klasës.

Një ditë, ajo filloi të qante se i dhembte dhëmbi.

Dentistja e shkollës ia mjekoi dhe i dha disa këshilla.



Këshilla

Lani dhëmbët të paktën dy herë në ditë.
Shkoni rregullisht te dentist/ja.
Ushqehuni shëndetshëm.



Veprimtari

Shënoni tek ushqimet që janë të dëmshme për dhëmbët.



8.3 Çfarë janë mikrobet?

Mikrobet janë gjallesa shumë të vogla.
Ato i marrim nëpërmjet duarve,
kur prekim sende të ndryshme.



➤ Disa lloje mikrobesh na sëmurin.



1



2



3



4

➤ Kur i lajmë duart me sapun, mikrobet largohen.

Veprimtari

- Diskutoni për rëndësinë e larjes së duarve para çdo vakti.
- Praktikoni larjen e duarve si në figurat e mësipërme.

VETËDIJËSIMI PËR NDIKIMIN E PËRDORIMIT TË SUBSTANCAVE QË KRIJOJNË VARSHMËRI

4



9

NJOHJA DHE MBROJTJA NGA RREZIQET E NDRYSHME

9.1 Rreziku në shkollë

Disa veprime që mund të bëjmë në shkollë, janë të rrezikshme për shëndetin.



Nëse hedhim ujë në dysheme, mund të rrëzohemi dhe të lëndohemi.

Anjëherë nuk duhet të luajmë me top në klasë.



Veprimtari

🚩 Shënoni ✓ te veprimi i drejtë.



9.2 Rreziku në shtëpi

Edhe në shtëpi duhet të bëjmë kujdes. Disa lojëra ose veprime mund të na dëmtojnë shëndetin.



Kur prindërit hekurosin, duhet të qëndrojmë sa më larg avullit dhe burimit të nxehtësisë.



Prizat e rrymës elektrike janë të rrezikshme. Asnjëherë nuk duhet t'i prekim.

Veprimtari

▶ Shënoni X tek objektet e rrezikshme.



9.3 Kujdesi me barnat

Kur sëmuremi, kemi nevojë për barna mjekësore.

Ato na ndihmojnë të shërohemi.



Barnat na i këshillon mjeku.
Ato duhet t'i marrim në orarin
e caktuar dhe me ndihmën e
prindërve. Barnat bimore janë
miqësore me trupin tonë.

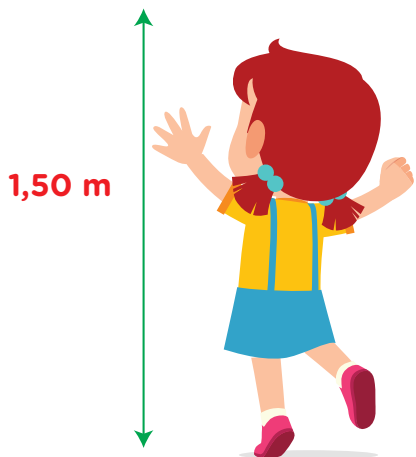


9.4 Substanca të dëmshme

Duhani, kafeja, pijet me gaz, detergjentet janë të dëmshme për shëndetin. Kujdes duhet të tregojmë edhe me barnat.



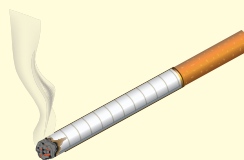
Asnjëherë nuk duhet të marrim më tepër se doza e caktuar nga mjeku. Përndryshe, do të kemi dhembje barku, dhembje koke, të vjella, temperaturë.



Substancat e dëmshme dhe barnat mjekësore mbahen në vende të sigurta.

Veprimtari

► Rrethoni figurat që tregojnë substanca të dëmshme.



9.5 Mik i mirë për shëndetin

Kur nuk ndihemi mirë, kërkojmë ndihmë.
Për çdo shqetësim bisedojmë me prindërit.



Për ne kujdeset mjeku peditër.
Këshillat e tij i zbatojmë gjithmonë.

Nëse kemi probleme të rënda shëndetësore, shkojmë në spital.



Veprimtari

Organizoni në klasë një bisedë me mjekun ose mjeken peditare.

EDUKIMI MBI MJEDISIN
DHE ZHVILLIMIN
E QËNDRUESHËM

5



10.1 Pema dhe druvari

Ishte **pranverë**. Një druvar u nis për të prerë dru në pyll.

Pa një pemë plot me lule.

Druvari u kënaq nga bukuria e saj dhe nuk e preu.

Në **verë** shkoi përsëri. Pema ishte plot me fruta dhe druvarit i erdhi keq ta priste.



Erdhi **vjeshta**. Pema shndrinte si ari.

– Sa e bukur! – tha druvari. – Jo, jo, nuk mund ta pres.

Erdhi **dimri** dhe druvari shkoi sërish në pyll.

U kujtua se pema i kishte dhënë gëzim e fruta. E përqafoi dhe i kërkoi të falur për mendimin që pati. Që atëherë, druvari dhe familja e tij u bënë miq me pemën.

Veprimtari

▶ Ngjyrosni vizatimin.



**Pemë e dashur, unë
do të kujdesem për ty.**

10. 2 Aktiviteti fizik dhe natyra

Ne luajmë futboll
në fushën e sportit.



Po argëtohemi në park.
Parku është vend i sigurt
për të luajtur.

Në verë, luajmë së
bashku në rërë.



Veprimtari

Argëtohuni në natyrë me shokët dhe shoqet e klasës.

10.3 Miq me mjedisin

Mjedisi ku luajmë, duhet të jetë i pastër.

Loja në mjedis të pastër na bën mirë për shëndetin.

Ne kujdesemi të gjithë së bashku për mjedisin.



Veprimtari

- Tregoni çfarë keni bërë për të shtuar gjelbërimin në mjedisin ku jetoni.
- Organizohuni si fëmijët në figurë dhe pastroni oborrin e shkollës.

Fjalorthi

- argëtohem** - kënaqem me diçka.
- barna** - lëndë të përgatitura posaçërisht për mjekimin apo parandalimin e një sëmundjeje.
- eci** - bëj hapa në drejtime të ndryshme.
- garë** - ndeshje ndërmjet skuadrave ose lojtarëve ku bëhen të gjitha përpjekjet për të fituar vendin e parë.
- gjimnastikë** - ushtrime që bëhen për të kalitur trupin.
- hedh** - e lëshoj diçka me forcë larg vetes.
- higjienë** - rregulla dhe masa praktike që shërbejnë për ruajtjen e shëndetit.
- i/e shkathët** - i/e shpejtë në veprimet që bën.
- kërcej** - lëviz duke u hedhur në një drejtim të caktuar.
- mikrobet** - gjallesa shumë të vogla.
- palestër** - sallë e madhe, e pajisur me vegla të posaçme për të zhvilluar ushtrime gjimnastikore dhe lojëra.
- pozicion** - mënyra e mbajtjes së trupit kur bëjmë lëvizje të ndryshme.
- rrezik** - gjendje e vështirë, në të cilën dikujt mund t'i ndodhë një dëm i madh.
- sinjal** - shenjë që jepet për të nisur lojën.
- skvadër** - grup lojtarësh.

Referenca

Ministria e Arsimit, Shkencës, Teknologjisë dhe Inovacionit, Korniza e Kurrikulës e Arsimit Parauniversitar të Republikës së Kosovës, Prishtinë, 2011.

Ministria e Arsimit, Shkencës, Teknologjisë dhe Inovacionit, Kurrikula Bërthamë (Klasat 0, I, II, III, IV dhe V) (e rishikuar), Prishtinë, 2016.

Ministria e Arsimit, Shkencës, Teknologjisë dhe Inovacionit 2014, Udhëzues për zbatimin e kurrikulës për klasën përgatitore dhe arsimin e mesëm të ulët.

Ministria e Arsimit, Shkencës, Teknologjisë dhe Inovacionit, 2019.

Plani dhe programi lëndor për klasën e parë në arsimin e mesëm të ulët në Republikën e Kosovës (i rishikuar).

Dashi, E.; Zhurda, Y.; Kaçurri. A., Lojërat lëvizore dhe edukimi.

Bushati, E., Lojërat tona tradicionale.

Edvin C., Basic locomotor skills, 1997.

Pettijohn, Terry F., Psikologji.

<https://www.liveabout.com/when-should-kids-start-gymnastics-training-1715016>

<https://kidshealth.org/en/kids/stay-healthy/?WT.ac=k-nav-stay-healthy>

<https://kidshealth.org/en/kids/ill-injure/?WT.ac=k-nav-ill-injure>

<https://kidshealth.org/en/kids/feeling/?WT.ac=k-nav-feeling>

Burime nga interneti:

Fotografite e marra nga faqja: <https://www.dreamstime.com/>

