

Kompleti mësimor



www.MyFriendBoo.com

Cikli Të Jetohet Shëndetshëm i Shokut tim Bu është përpiluar nga ACTIVE Projekti me ndihmë të programit për Shëndet.

ACTIVE

with the support of



Business Solutions Europa



griffilms™



Treguesi

Falënenderimet	3
Mësimi 1 - Mëngjesi <i>'Botaboll'</i>	4
Mësimi 2—Lëvizja <i>'Ditëlindja e Zenos'</i>	20
Mësimi 3 —Meze e lehtë <i>'Gjithëçka nga pak'</i>	30

Falënderimet

Dëshirojmë të falënderojmë në numër të njerëzve për bashkëpunimin e tyre në përpilimin e këtij kompleti mësimor.

Falënderime të shumta për Muzetë e fëmijëve në vijim për përkrahjen dhe përkthimin e këtij materiali.

- **Explora, the Children Museums of Rome - Italy**
- **Technopolis[®], The Children's Science Centre, Mechelen - Belgium**
- **Artland in Sofia - Bulgaria**
- **ParkMiniatur, Łódź - Poland**
- **Imaginosity Dublin Children's Museum - Ireland**
- **CEIP La Llàntia – Mataró—Spain**

Veçanërisht mirënjohës u jemi arsimtarëve dhe fëmijëve të shkollave pjesëmarrëse të cilët kanë qenë të shkëlqyeshëm dhe kanë ndarë kohë në rishqyrtimin e episodeve për energjinë, testimin e kompletit mësimor dhe ndihmën duke siguruar informata kthyesë gjatë projektit:

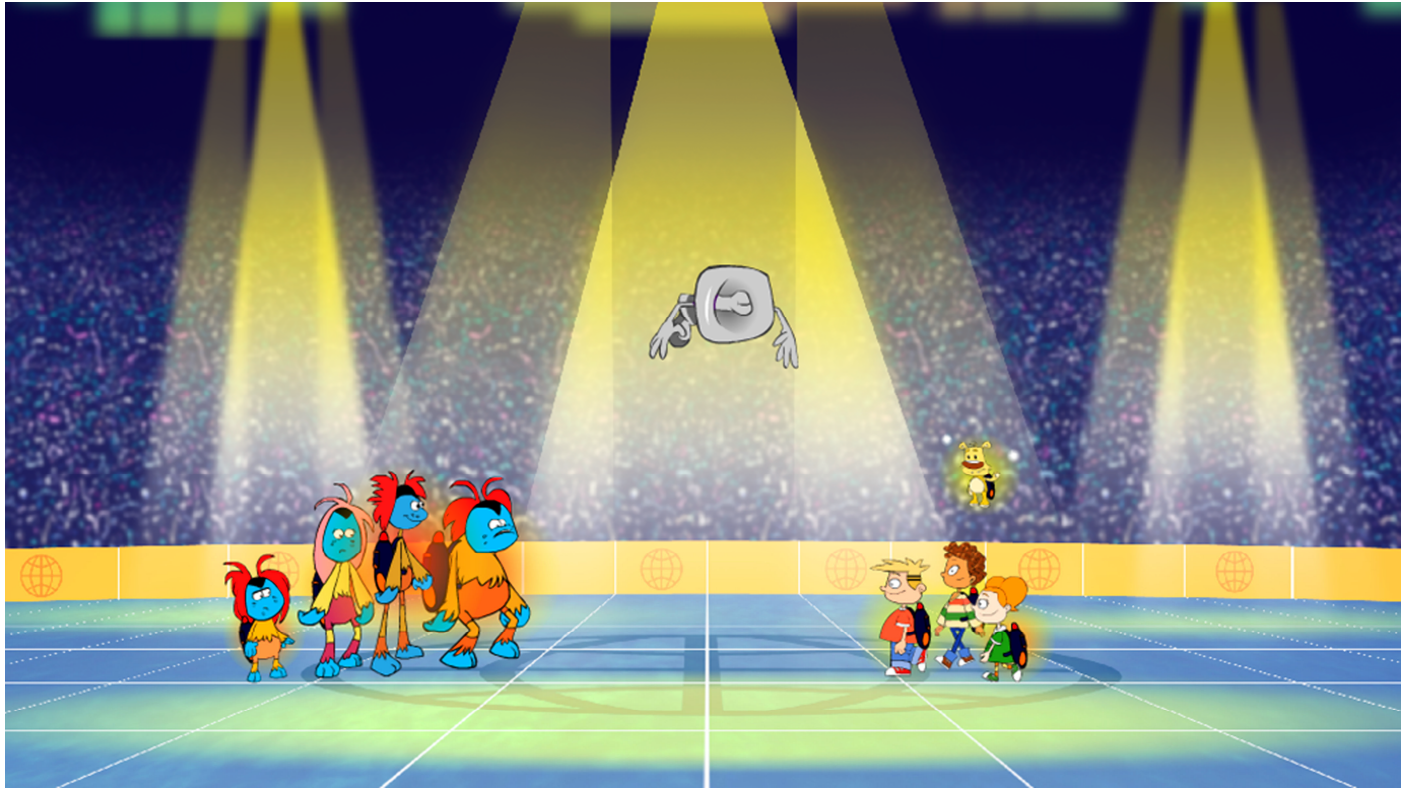
- **Scuola Elementare statale Ada Tagliacozzo, Rome - Italy**
- **Sint-Romboutscollege, Mechelen - Belgium**
- **Queen Of Angels Primary School, Dublin - Ireland**
- **Primary School number 12, im. Mariana Batki, Łódź - Poland**
Primary School number 173 im. Kosciuszko's , Łódź - Poland
- **Primary School 120 'Georgi Stoikov Rakovski' , Sofia - Bulgaria**
- **Escola La Llàntia – Mataró—Spain**

Falënderime të shumta të gjithë partnerëve e projektit ACTIVE dhe të gjithë atyre që kanë kontribuar me përkrahjet dhe idetë e tyre për realizimin e këtij projekti ekzistues.

Koordinatori i ACTIVE Projektit

Mësimi 1 - Mëngjesi

'Botaboll'



Mësimi 1 - Mëngjesi

'Botaboll'

Lexoni këtë seksion para se të filloni me mësimin tuaj që të njiheni me çështjet e këtij plani mësimor.

Mëngjesi është **ushqimi më i rëndësishëm i ditës** megjithatë është ushqimi që mënjanohet më së shpeshti.

Që në të vërtetë të shijohet mëngjesi, është me rëndësi të për të çmuar aromat dhe shijet, të ngrënit së bashku dhe ngrënies në kohë të duhur.

Të ngrënit të mëngjesit të rregullt ka një **efekt pozitiv në funksion kognitiv të fëmijëve**, veçanërisht në memori, performancë akademike, shkalla e pjesëmarrjes në shkollë, funksion psikosocial dhe në disponim.

Ngrëniesit e mëngjesit ka shumë mundësi të kenë **dietë më të mirë të përgjithshme dhe të balancuar**, si dhe konsumim mikro dhe makro lëndë ushqyese të cilat janë të mira në rekomandimet për dietë. Drithërat e gatshëm për ngrënie për shembull janë burim i pasur i këtyre lëndëve ushqyese dhe duhet të përfshihen si pjesë e një mëngjesi të shëndetshëm.

Ngrënia e mëngjesit rregullisht është në mënyrë të rëndësishme dhe positive e shoqëruar me **konsumim të kalciumit**. Konsumimi i kalciumit është një çështje e kryesore e lëndës ushqyese për fëmijët dhe adoleshentët sepse rritja e kalciumit në eshtra është më e lartë gjatë adoleshencës. (një numër i rëndësishëm i fëmijëve nuk përputhet rekomandimet adekuate të konsumimit për kalcium!!).

Të anashkaluarit e mëngjesit është një sjellje e zakonshme e parë tek fëmijët me mbipeshë dhe të trashur dhe tek adoleshentët; ajo gjithashtu ka të bëjë me dietën dhe çrregullimin e të ushqyerit. Të anashkaluarit e mëngjesit gjithashtu është shoqëruar me rritje të mezeve ose konsumimit të mezeve me sasi të lartë të yndyrës gjatë ditës.

Anashkaluesit e mëngjesit shpesh ka mundësi që sa më pak të angazhohen në aktivitete fizike, kjo mund të kontribuojë në rritje të peshës. Fëmijët dhe adoleshentët të cilët hanë mëngjes ka shumë gjasa të kenë peshë të trupit të shëndetshëm.

Modelet e ushqimit të prindërve janë në mënyrë të drejtpërdrejt të shoqëruara me modelet e shëndetshme dhe të pashëndetshme të modelit për dietë tek fëmijët dhe adoleshentët.

Për shembull, prindërit që hanë mëngjes zakonisht kanë fëmijë që hanë mëngjes.

Dëshironi të lexoni më tepër në lidhje me këtë temë? Shihni: *Shprehitë e mëngjesit, statusi i lëndëve ushqyese, pesha e trupit dhe performanca akademike tek fëmijët dhe adoleshentët.* (Rampersaud GC, Pereira MA, Girard BL, Adams J, Metz J. J Am Diet Assoc. 2005 May;105(5):743-60)

Nëse keni pyetje të tjera:

<http://www.animate-eu.com/active/> (seksioni "ngrënia")

Mëngjesi harmonik duhet të përfshijë:

- 1) Qumësht ose prodhime të qumështit (si qumësht, jogurt ose djath me sasi të vogël të yndyrës)
- 2) Drithëra, bukë ose biskota, p. sh burim të karbohidrateve që të na japin fijen e para të energjisë që na duhet gjatë ditës
- 3) Pemë (ose lëng pemësh pa sheqer) për të na dhënë vitamine, karbohidrate dhe ujë. Kjo gjithashtu është burim i një nga "të pestat në ditë" (së paku pesë porcione pemë ose perime në ditë)

Për më shumë detaje, shihni UK NHS kampanjën: www.5aday.nhs.uk/topTips/default.html

Hyrje

Fillo këtë mësim duke parashtruar pyetje nxënësve "sa nga ju keni ngrënë mëngjes?" Nga kjo pyetje ju do të nxjerrni përqindjen e po dhe jo.

Diskutoni me klasën se çfarë kanë ngrënë nxënësit për mëngjes: "Poqë se ke ngrënë mëngjes, çka ke ngrënë?" Shënoi përgjigjet në drasë të zezë, duke shënuar me iks numrin se sa herë një lloj i ushqimit është ngrënë. Është me rëndësi të mblidhen përgjigjet pa gjykuar atë se çka fëmijët kanë ngrënë. Është më rëndësi që fëmijët të nxiten për pjesmarrje.

Të shikuarit e filmit vizatimor

Shiko episodin me grupin tënd ose , nëse nuk ka mundësi, shpërndaje Fletën e punës 1 & 2 (që e keni në dispozicion në fund të mësimi). Fleta e punës përmban titllimin e tregimit të epizodit dhe siguron fotografi dhe poze nga epizodi. Fëmijët mund të lexojnë titllimin vet (varësisht nga mosha e tyre) ose të përcjellin tregimin duke e lexuar mësuesi i tyre.

Aktiviteti 1 – Shkëmbimi i ideve: për mëngjesin

Qëllimi : përfshirja e të gjithë fëmijëve me qëllimin e të kuptuarit të rëndësisë së ngrënjes së mëngjesit

Pasi që të shikohet filmi i vizatuar apo të lexohet tregimi, mësuesit mund të pyesin nxënësit për të siguruar informatë kthyesë. Ja disa pyetje për të nxitë diskutimin:

- A e doni të njejtin mëngjes çfarë e kanë ngrënë Beni, Lusi dhe Jaqu ?
- Cilët janë gjërat që ju i pëlqeni më së shumti gjatë mëngjesit?
- Çka ju zakonisht hani për mëngjes?
- Dhe ku ju atë e hani? (Në shtëpi, në makinë/në autobus rrugës për në shkollë, në kafene apo bar....)
- Me kë ju zakonisht hani mëngjes?
- A bisedoni me familjen gjatë kohës së mëngjesit?
- A e hani mëngjesin e juaj para televizorit?
- A ju pëlqen të hani mëngjes ose pëlqeni më shumë të flini se sa të kënaqeni me të?

Është e rëndësishme të gjithë fëmijët të përfshihen në këtë aktivitet, madje edhe ata fëmijë të cilët zakonisht nuk hanë mëngjes dhe atë duke i pyetur pse (ndoshta pse mëngjesi i ofruar atyre nuk është mjaft i shishëm; apo ndoshta ngase nuk kanë kohë të mjaftueshme, apo oreks; ose ata ndoshta nuk ka kush të I shoqëroj në kohë të mëngjesit?)

Gjithashtu pyetni fëmijët nëse ata kanë mëngjes të ndryshëm në fundjavë (zakonisht ka më tepër kohë për ta dhe prindërit!)

Dhe për fund pyetni: "Çka i ka ndodhur Lusit kur ajo nuk kishte ngrënë mëngjes? A e dini pse?"

Aktiviteti 2 – Të vizatuarit: pse ju duhet të hani mëngjes?

Qëllimi: popullarizo mëngjesin fëmijëve që zakonisht nuk e hanë atë.

Materialet: Fleta e punës 3, materialet për vizatim

Tregoju fëmijëve fletën e punës 3 dhe pastaj gozhdoni atë në mur.

Pyet "kur ju hani mëngjes, cila nga këto fotografi ju përngjan juve më së tepërmi ? Vizato një pikturë në librin tënd".

Nga fëmijët më të ri (5-6 vjeç) mund të kërkohet të bëjnë nga një picture të mëngjesit të tyre. Nga fëmijët më të vjetër mund të kërkohet që të gjejnë mbiemra që korrespondojnë me pikturat ose ata mund të shkruajnë titrat.

Aktiviteti 3 – Sa lloje të mëngjesit?

Qëllimi : tregoni se gati se gjithçka është e mundur të hahet për mëngjes, por me masë dhe se gjithmonë është lehtë të gjendet diçka e shijshme. Do të ishte dëfryese të provosh mëngjese të ndryshme dhe të zbulosh shije të reja.

Materialet: Materialet për vizatim, afishet

Ndani fëmijët në 4 grupe (grupet nuk duhet të varen nga numri i fëmijëve dhe/apo nga lloji i mëngjesëve të nënvizuara në dërrasën e zezë nga sesioni i prezantimit). Ata të cilët nuk hanë mëngjes duhet të shpërndahen nëpër të gjitha grupet e formuara!).

Secili grup duhet që të bën një afishe (vizatim, prerje të fotografive nga gazetatat...) të cilat shfaqin fotografi të llojit të mëngjesit të grupit të tyre.

Për shembull grupet mundën me qenë:

- Mëngjes i ëmbël momental (p.sh. Çka fëmijët me të vërtetë hanë, p.sh. biskota, ëmbëlsira, drithëra të ëmbël...)
- Mëngjes i ëmbël ideal (p.sh. Çfarë ushqimi të ëmbël të vërtetë do të dëshironin të hanë për mëngjes)
- Mëngjes të shijshëm momental (p.sh. Çka me të vërtetë fëmijët hanë p.sh. bukë, tost, sallami, djathë...)
- Mëngjes të shijshëm ideal (p.sh. Çfarë ushqimi të shijshëm me të vërtetë do të kishin dëshirë të hanë për mëngjes)

Sugjerim: pse ju nuk organizoni një "ditë të mëngjesit të veçantë " në klasën e juaj? Fëmijët nga secili grup mund të sjellin ushqimin që e kanë paraqitur në afishet e veta dhe fëmijët mund të hanë mëngjes bashkërisht. Gjithashtu edhe prindërit mund të ju bashkëngjiten nëse kanë dëshirë!

Aktiviteti 4 (aktiviteti shtëpiak)– Recetat e mëngjesit

Qëllimi: Vetëdijesimi i prindërve apo kujdestarëve për rëndësinë e mëngjesit

Materiali: Fleta e punës 4

Lexojeni fletën e punës 4 në tërësi (shih në fund të mësimi) bashkë me klasën dhe jepni nga një kopje secilit fëmijë me vete në shtëpi.

Fleta e punës siguron, për shembull, disa sugjerime për recetat e mëngjesit të cilat ata mund t'i përgatitin për fundjavë së bashku me familjarët e tyre.

Në mënyrë alternative mësuesit mund të shfrytëzojnë këto receta dhe receta të tjera (të propozuara nga fëmijët apo prindërit e tyre) për të përpiluar një "Libër i klasës me receta për mëngjes"

Aktiviteti 5 – Mëngjesi ndër vite

Qëllimi: Vetëdijesimi i prindërve apo kujdestarëve për rëndësinë e mëngjesit

Nga secili fëmijë kërkohet të pyesin prindërit, anëtarët më të vjetër të familjes apo kujdestarët se çka ata kanë ngrënë për mëngjes kur kanë qenë të rinj dhe të raportojnë klasën në lidhje me këtë. Klasa mund të shohë se sa (nëse ka) skemat dhe produktet e ushqimit kanë ndryshuar nëpër vite. Ndoshta këto receta mund të ribëhen bashkërisht në mëngjeset familjare ?

Një ditë tjetër prindërit apo kujdestarët mund të ju lejojnë (vetëm për një herë) fëmijëve të tyre të vendosin se çka familja do të hanë për mëngjes— madje nëse ideja është pak si e krisur..!!

Nga fëmijët kërkohet të vizatojnë një pikturë apo të shkruajnë një raport të shkurtër mbi të dy aktivitetet dhe të diskutojnë ato në klasë.

Aktiviteti 6 – Dërgo mesazhet në shtëpi

Materiali: fleta e punës 5

Printo fletën e punës 5 dhe shpërndaje atë prindërve —ose diskuto përmbajtjen e saj në takimet në mes mësuesve dhe prindërve.

Fleta e punës 1

Prezantimi i serialeve

Një ditë Beni, motra e tij e vogël Lusi dhe shoqja e tij më e mirë Zhaku, po luajnë në nën kulmin e shtëpisë së tyre i cili është përplot me gjësende të vjetra dhe gjejnë një qen lodër zhul dhe të vjetër dhe një karosel të thyer panairi.



Papritmas ndodhë diçka e pazakonshme dhe magjike - qeni lodër i vogël ngjallet dhe fillon të flet dhe të eci përreth dhe karoseli i thyer panairi fillon të rrotullohet dhe rrotullohet!



Qeni lodër prezantohet si Bu dhe duke përdorur karoselin magjik Bu dërgon fëmijët në shumë aventura, vende të çuditshme dhe të bukura ku ata do të mësojnë mësimet për rëndësinë e ujit, ndërkohë duke u zbavitur shumë!

Biografite e personazheve



BENI është tetë vjeç dhe është shumë aktiv, i mirë në sport dhe dëshiron të lëvizë me skejtboard. Ai është praktik dhe i kujdesshëm edhe është udhëheqës i grupit tonë të vogël. Ai është i mirë në mbledhjen e shojeve së bashku për t'i kryer punët dhe mendon për vete se është një 'tip simpatik', por ai lehtë turpërohet nga motra e tij e vogël, Lusi e cila e shkon pas atij dhe shoqes së tij, Zhakut.



ZHAKU është shoqja e ngushtë e Benit dhe po ashtu ka tetë vjet. Ajo është zemërmirë dhe ka njohuri për çështje të llojllojshme. Ajo dëshiron të dëgjojë muzikë, të ngasë biçikletë dhe e pëlqen ushqimin!



LUSI është motra e vogël e Benit. Ajo ka pesë vjet dhe është mjaft e zhvilluar para kohe. Ka dëshirë të shoqërohet me vëllain e saj të madh dhe shoqen e tij. Ajo e mendon veten si 'shumë të rritur' dhe sigurisht se nuk i pëlqen t'i thuhet çfarë të bëjë. Ajo është entuziaste, praktikisht, për gjithçka, shumë kureshtarë, pa frikë dhe thjeshtë nuk e di se kur duhet të pushojë së foluri. Ajo ka një aftësi të madhe për shkaktim të aksidenteve dhe problemeve dhe për ta turpëruar vëllain e saj të madh.



BU është një qen-lodër. Ai është i leckosur dhe i qepur, POR kur të bëhet karakter i 'vërtetë' ai transformohet. Bu flet shpejt dhe është pak i pazakonshëm, por shumë argëtues. Ai ka në vete aftësi të udhëheqjes së një cirku ose komiku vudevilian.

Fleta e punës 2

'Botaboll' – Teksti i ngjarjes dhe pamjet

Zhaku dhe Beni hanë mëngjes. Lusi u bashkangjitet dhe është shumë e ngazëllyer - është fundjavë, është ditë me diell jashtë dhe ajo dëshiron të del dhe të luaj. Beni dhe Zhaku gjithashtu dëshirojnë të dalin dhe të luajnë por ata dëshirojnë që Lusi së pari të ha mëngjes, sepse mendojnë se i duhet. Por Lusi nuk dëshiron, ajo nuk ka durim: ajo vetëm dëshiron të del dhe të luan! Është më mirë që ta diskutojnë këtë me Bu-në!



Ata vizitojnë Bu-në në çati. Lusi vë çelsin magjik dhe Boo kthehet në jetë. Beni i tregon Bu-së se Lusi dëshiron të del që të luan por pa ngrënë mëngjes. Bu thotë se di një vend ku t'i dërgojë... Ata hypin në karosel dhe shkojnë!

Karoseli zbarkon në një fushë sporti. Bu u tregon fëmijëve se ata gjenden në planetin Zorafina dhe krijesat përreth tyre quhen Zorefatronë. Ata janë krijesa të mëdha dhe edhe pse duken një çik zemrak ata janë me të vërtetë të parrezikshëm dhe flasin një gjuhë që tingëllon si 'belaboolahbulahbulah.' Zorefatronët kanë shpikur disa nga lojërat më të mira në

gjithësi, por ata nuk veçanërisht ata nuk i luajnë mirë... Bu pastaj u jep fëmijëve disa çanta të çuditshme të cilat në të vërtetë janë çanta për energji (që tregojnë energjinë e secilit që ka) dhe u shpjegon atyre se do të garojnë në lojën e quajtur Botaboll. Fëmijët me të vërtetë janë të ngazëllyer! Lusi shikon lart, bën me gisht dhe pyet se si do ti fusin topat në ato rrjeta pasi që ato janë shumë lart! Bu shpjegon se dyshemeja është formuar nga një material i butë si me sustë kështu që mund të kërcejnë lart! Ata pajtohen dhe - uou kjo qenka si një trambolinë!



Loja gati të fillojë. Zorefatronët të gjithë dukeshin të ashpër dhe fëmijët i shikojnë ata se si 'mbushen me energji' me pije dhe ushqime të çuditshme - niveli i tyre i energjisë ishte lartë!. Loja filloi dhe

zorefatronët fitonin me margjina. Beni luan veçanërisht mirë, i pason topin Zhakut e cila shënon. Ata janë krah më krah derisa Lusi kishte topin. Duket sikur është shënim i lehtë dhe ajo është thellësisht e bindur, papritmas, drita e saj e energjisë për ligështim. Ajo nuk mund të kërcejë shumë lart dhe ajo gabon rrjetin atëherë kur bie boria për përfundimin e pjesës së parë. Ajo është shumë e dëshpëruar dhe ankohet se ndihet e lodhur, por të tjerët janë me shpirt të madh—ajë është ashtu pasi që nuk kishte ngrënë mëngjes! Ata nuk kishin idenë se si ti mundin zorefatronët. Bu u thotë të mos mërzhiten, pasi që ai ka një armë magjike. Në mënyrë magjike



sfaqet një kuti e mbushur me pemë, sanduiçe të vogla dhe ujë. Lusi mendon se më mirë është të kenë pije dhe çokollatë për të luajnë sikur zorefatronët. Zhak thotë se pijet e tilla dhe ëmbëlsirat japin shenja të energjisë vetëm në fillim, ndërsa energjia e fituar nga pemët dhe sanduiçët rri më gjatë. Lusi ha ca ushqim dhe pi ca ujë - ajo ndihet më mirë! Në fillim të gjysmës së dytë zorefatronët fitojnë sërish, por papritmas drita e energjisë së tyre ndriçon sa më shpesh. Në fund ata nuk kanë aspak energji. Është gjuajtja e fundit në lojë dhe Lusi ka topin - pasi ka ngrënë ca fruta dhe një sanduiç të vogël ajo ka plot energji këtë herë - ajo hedhë botabollin dhe ata fitojnë lojën!

Duke ngritur kupën, ata kthehen në karosel. Bu u tregon atyre se zorefatronët asnjëherë nuk kuptojnë, ata i shpikin lojërat më të mira në botë por asnjëherë nuk fitojnë për shkak të dietës së tyre të tmerrshme!

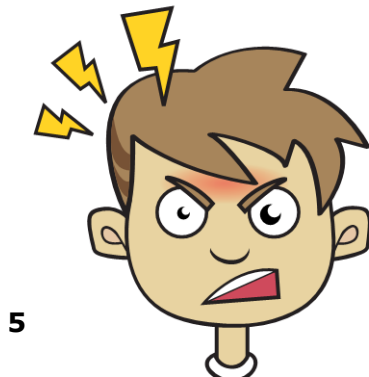
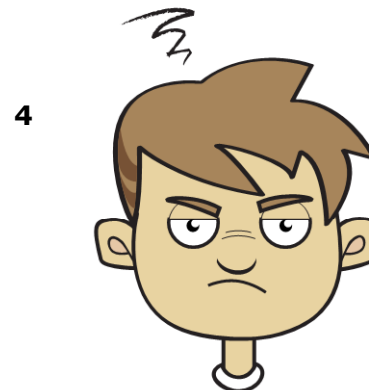
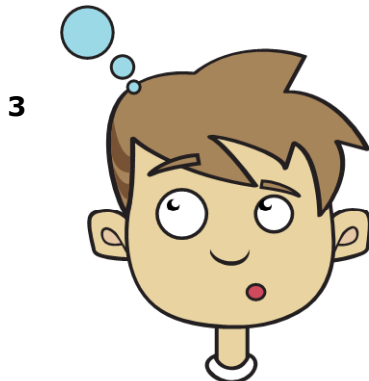
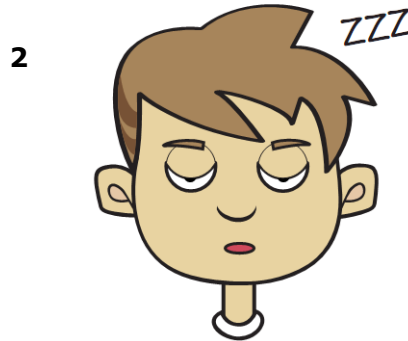
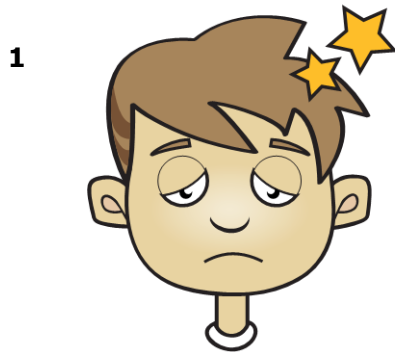


Fleta e punës 3

Mësimi 1—Aktiviteti 2

FYTYRA E PERSONIT QË NUK KA NGRËNË MËNGJES

1. A ju duket sikur koka juaj do të pëlças?
2. A ju rëndohen sytë?
3. Keni problem për t'u koncentruar?
4. A ndiheni pak me ters?
5. A ndiheni argumentues?
6. A ndiheni të sëmurë?



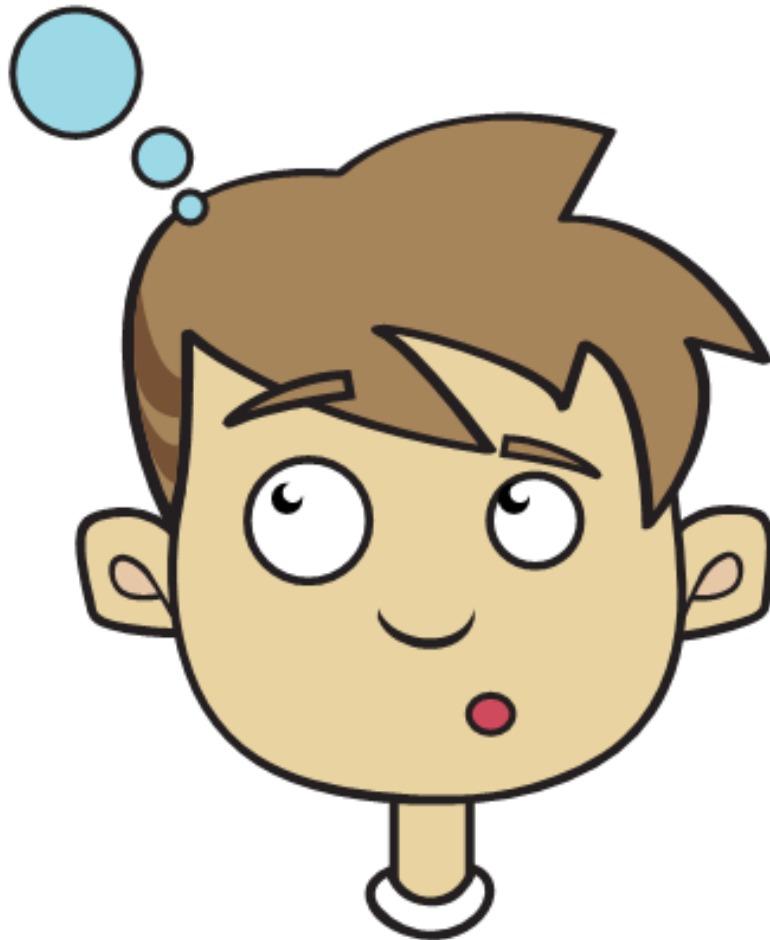
FYTYRA E PERSONIT QË NUK KA NGRËNË MËNGJES 1



FYTYRA E PERSONIT QË NUK KA NGRËNË MËNGJES 2



FYTYRA E PERSONIT QË NUK KA NGRËNË MËNGJES 3



FYTYRA E PERSONIT QË NUK KA NGRËNË MËNGJES 4



FYTYRA E PERSONIT QË NUK KA NGRËNË MËNGJES 5





Fleta e punës 4

Mësimi 1—Aktiviteti 4

Receta për mëngjes të shijshëm, pazakonshëm por të shpejtë !!!

MËNYRA PARISENE: një petull me një shtresë të hollë xhem ose sheqer pluhur ose pjesë të frutave me jogurt dhe një lëng portokalli

SALLAME... PASIONI IM: një fetë buk të shtypur me një shtresë të hollë të djathit pa yndyrë dhe një fetë sallame + një gotë qumshtë me pak yndyrë ose lëng të freskët pemësh



TË ZHYTEMI !!!: ve e rrahur me fetë buke të shtypur + lëng pemësh ose lëng të freskët portokalli

NUK KAM KOHË..!: kallëp drithërash dhe një gotë qumësht ose lëng frutash

PËRZIERJE TË JOGURTIT TË DREDHËZEVE: 1 tas me jogurt vanile pa yndyrë; 1/2 filxhani me dredhëza; 1/4 filxhani me drithëra krunde. Të gjitha këto përzihen me një pjatë të thellë. Shërbehet shpejtë.

BAJAME, PJESHKË dhe DRITHËRA ME VANILE: 1 filxhan me fije të gjata të drithrave; 1/2 filxhani me qumësht vanile (ose qumësht të rregullt nëse nuk keni vanile); 1/4 të filxhanit me pjeshka të ngrira; 1 lugë të ngrënies me bajame të shtypura. Shtoni drithërat në pjatën e thellë. Derdhni qumësht vanile sipër; hidhni pjeshka dhe bajame në maje. Ju bëftë mirë!



gota. Ju bëftë mirë!

SHEJK BANANE DHE BOROVINE: 1/2 filxhani të akullores prej borovine; 1/2 banane të mesme dhe të prerë në pjesë; 1/2 filxhani me lëng portokalli (preferohet i freskët dhe i shtrydhur). Vendosni të gjitha këto në mikser dhe përzini deri sa të zbuten. Zbrazni në

Fleta e punës 5

Mësimi 1—Aktiviteti 6

POROSI PËR NË SHTËPI



Gjeni një ditë, ndoshta gjatë fundjavës nëse keni më shumë kohë, për të bërë mëngjes gazmor dhe me apetit për fëmijët tuaj. Mundohuni për të përgatitur së bashku ose për të bërë një “bufe të vogël” ku çdokush mund të gjejë atë që do.

Në mëngjes: ndaleni televizorin dhe bëhuni së bashku për të ngrënë mëngjes.



Ndonjëherë të zgjuarit pak më herët largon ngutjen dhe stresin dhe të ndihmon për të fituar apetit (madje edhe atë më përtacin nga ne!). Nëse preferoni të përgatiteni një natë para dhe të keni pak minuta për të kursyer pasi t’i përgatitni çantat e shkollës për fëmijët, vendoseni tavolinën e mëngjesit gjithashtu.

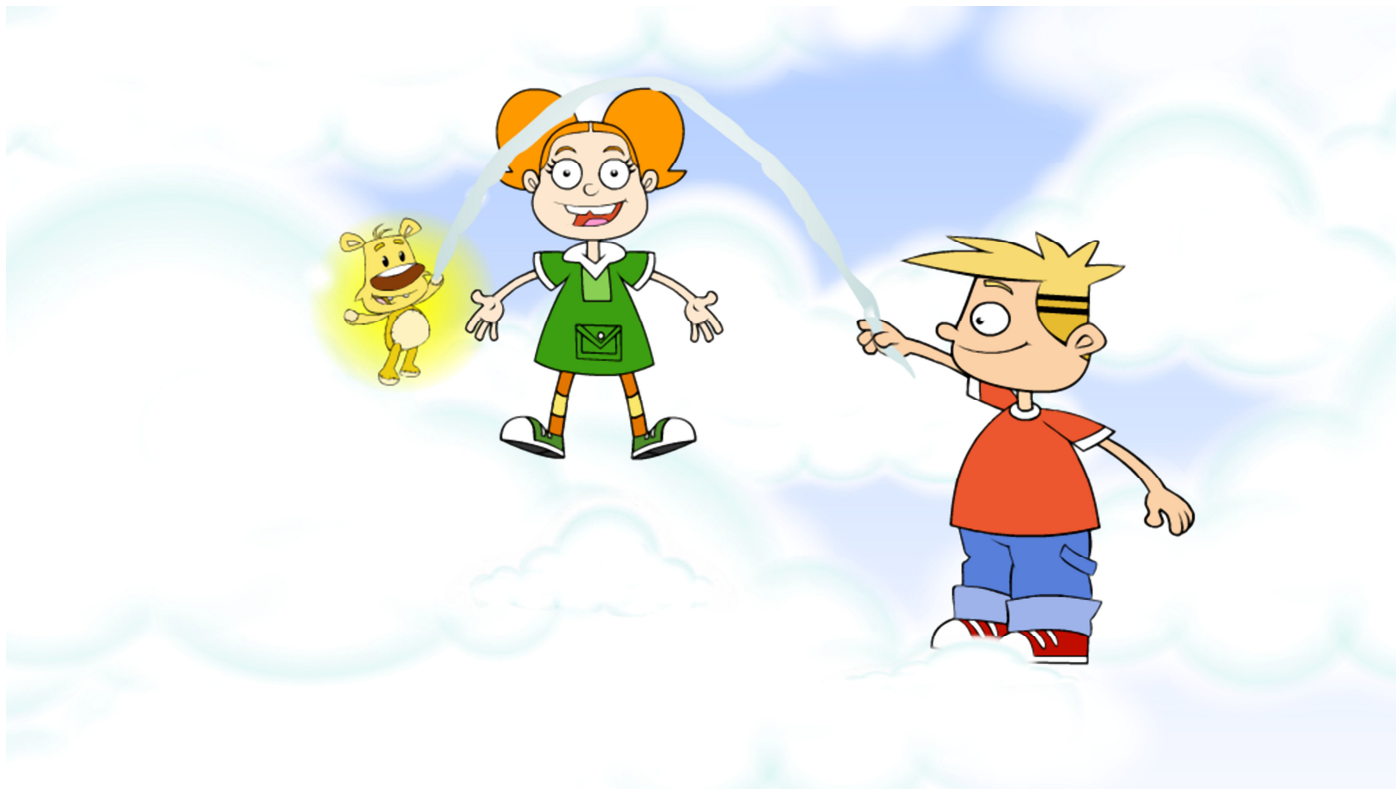
Është lehtë për të shndërruar mëngjesin në një shprehi të mirë për ju dhe familjen tuaj. Bëjeni atë sikur një rregull të përditshëm!



Mbani mend se fëmijët ka shumë gjasa të hanë mëngjes nëse i shohin prindërit e tyre duke ngrënë (prindërit janë modeli më i mirë për fëmijët). Kështu që bën gati një pjatë të thellë me drithëra dhe një gotë lëng frutash!

Mësimi 2 - Lëvizja

'Ditëlindja e Zenos'



Mësimi 2 - Lëvizja

'Ditëlindja e Zenos'

Lexoni këtë pjesë para se të filloni mësimin tuaj që të njiheni me çështjet e këtij plani mësimor.

Trupi jonë ka nevojë për një **barazpeshë** mes konsumimit dhe harxhimit:

Energjia që vije nga ushqimet shfrytëzohet për jetën dhe për aktivitetet e përditshme. Nëse jemi shumë aktiv, neve na duhet më shumë energji për të lëvizur.

Nëse hamë tepër dhe nuk lëvizim mjaftueshëm, konsumimi ynë do të bëhen yndyrëra, kështu që është e një rëndësie të shkallës së lartë për të patur një **jetë të shëndetshme dhe aktive**.

Sa duhet të ushtrojmë për të djegur atë që kemi ngrënë?

Ushqim	Sasia (g)	Energjia (Kcal)	Qëndrim pa lëvizur (min)	Ecja (4 km/h-min)	Çiklizmi (22km/h-min)	He- kurosje (min)
2-4 biskote	20	83	75	28	7	21
1bukme xhem	35	125	114	42	11	32
1 kroasan	40	164	149	55	15	42
Akullore	150	330	300	110	30	85

*Shënim: Mësuesit duhet të theksojnë porosinë e duhur fëmijëve: ju nuk duhet të lëvizni vetë mër të harxhuar kalori por **sepse është edhe argëtim!***

Aktivitetet që bëhen në sallë ose qendra sportive nuk mjaftojnë për të mësuar fëmijët tanë rëndësinë e aktiviteteve fizike. Ata duhet të ecin shkallëve, të ecin për të shkuar në shkollë (dhe çdokund ku kanë nevojë), të bëjnë çdo aktivitet në fusha sportive që duan (futboll, vallëzim, vrapim etj...). Këto aktivitete nuk kushtojnë asgjë por janë të shumë të vlefshme për të bërë jetën aktive. Gjithashtu, nuk ka ndonjë "sport ideal" për fëmijët: e vetmja gjë për t'u rritur të shëndetshëm është që të mos jeni përtacë!

Në pyetësorët që bëmë për të testuar sjelljen e fëmijëve, shumë fëmijë thanë se dëshirojnë të luajnë në ajër të pastër, por ende ka një numër të konsiderueshëm të tyre që nuk dëshirojnë aktivitete jashtë shtëpisë. Këto fëmijë janë pikërisht synimi i filmit vizatimor "lëvizja".

72% e fëmijëve të cilët i janë përgjigjur pyetësorit tonë shikojnë filma vizatimorë me shokët. Kjo vlerë mund të konsiderohet si pozitive dhe negative në të njëjtën kohë, sepse në një rast është aktivitet shoqëror, por në anën tjetër kjo nënkupton se një pjesë e kohës me shokë nuk po shfrytëzohet për aktivitete më "fizike". Për këtë arsye në tekst "lëvizja" është realizuar me shokë, për të treguar se sa është argëtuese dhe e lehtë.

PROVONI KËTË!

Ja një mënyrë për të parë nëse trupi i juaj po bën ushtrime të mira. Nëse mund të flitni gjatë ushtrimeve fizike, ju me siguri lëvizni në ritmin që është në rregull për ju. Nëse nuk merrni frymë siç duhet gjatë të folurit, ngadalsoni, dhe nëse mund të këndon, do të thotë se nuk po ushtroni mjaftueshëm: pra, lëviz!

Hyrje

Filloni mësimin duke pyetur nxënësit se sa prej tyre ushtrojnë "sport", pa ndonjë koment. Nga kjo pyetje ju mund të fitoni përqindjen e po-ve dhe jo-ve.

Pastaj, pyetni fëmijët se çka do të thotë për ata "të bësh aktivitete lëvizëse" dhe mblidhni përgjigjet në dërrasë të zezë, duke i bërë me shenjë sa heerë që fëmijët të thonë se bëjnë aktivitete në lëvizje. Është me rëndësi për të mbledhur përgjigjet pa bërë ndonjë paragjykim në atë se çka bëjnë fëmijët. Është me rëndësi që fëmijët të nxiten në përfshirje.

Të shikuarit e filmit vizatimor

Shikoni episodin me klasën tuaj ose, nëse ajo është e pamundur, shpërndani fletën e punës 1 dhe 6 (në fund të kompletit). Fleta e punës ka të shikuara tekstet e episodit dhe imazhet e palëvizshme të episodit. Fëmijët ose mund të lexojnë tekstin vetëm (varet nga mosha e tyre) ose përcjellin ngjarjen që do ta lexojë mësuesi.

Aktiviteti 1 – Shkëmbimi i ideve: Lëvizja

Qëllimi: Të përfshihen të gjithë fëmijët që të formojnë vetëdijen në lidhje me rëndësinë e aktiviteteve fizike

Pasi të ndiqni filmin e vizatimuar ose të lexoni tregimin, mësuesit mund të pyesin fëmijët për fituar informata kthyesë. Ja disa pyetje për të nxitur diskutimin:

- Çka mendojnë Lusi dhe Zhaku për lëvizjen në fillim të filmit vizatimor? A keni ju të njëjtin mendim?
- Çilat personazhe i pëlqeni më shumë kur ju duhet të "lëvizni" ?
- Sa mënyra kanë gjetur Lusi, Zhaku dhe Beni për të lëvizur? Dhe sa mënyra ju mund të gjeni?
- Pasi të luani në shtëpi (p. sh me videolojë ose duke shikuar televizor), a dukeni më të lodhur se sa të luani në fushë sporti?
- Si ndiheni në këto situata? I mërzhitur apo i gëzuar?

Aktiviteti 2 – Lëvizja është argëtim!

Qëllimi: promovoni lëvizjen tek fëmijët të cilët zakonisht nuk e bëjnë atë.

Materiali: Fleta e punës 7

Mësuesi të tregojë një "Piramidë aktive" të zbrazët ku fëmijët duhet të vizatojnë disa aktivitete që ata zakonisht i bëjnë në ditë ose ato që dëshirojnë t'i bëjnë. Seksionet e piramidës janë të etiketuara si vijon: në fund "Bëni shumë", në mes "Bën më shumë", në majë "Bën më pak".

Shembuj për mësuesit:

- Bëni Shumë: ecni shkallëve. Ecni ose ngasni biçikletën, luani jashtë në fushë të sportit. Aktivitete të lehta të bëhen çdo ditë.
- Bëni më tepër: noti, volejball, patinazhë, tenis. Aktivitete iswimming, volleyball, skating, tennis. Aktivitete të gjalla ose gjatë kohës së lirë të bëhen 3 deri në 5 herë në javë
- Bën më pak: të shikuarit e televizorit dhe të luajturit në videolojëra.

Aktiviteti 3 – Vizatim: Si të bëhemi aktiv?

Qëllimi: Shpjegoni fëmijëve sa është lehtë për të qenë aktiv.

Materiali: Fleta e punës 8 dhe 10, materiali për vizatim

Pasi të lexohet Fleta e punës 8, mësuesi mund të pyes fëmijët të bëjnë një “libër të rregullave” për vete, duke bërë vizatime ose afishe së bashku. Për detyrë shtëpie fëmijët duhet të bëjnë së paku një prej këtyre aktiviteteve gjatë javës së ardhëshme, posaqërisht nëse asnjëherë nuk kanë provuar, dhe pastaj t’i thuhet shokëve të tjerë të klasës se si janë ndier gjatë aktiviteteve. Ata fëmijë që bëjnë më shumë mund të fitojnë “Diplomën Aktive” - shih Fletën e Punës nr. 10

Aktiviteti 4 (aktivitet shtëpie) – A lëvizni mjaft ju dhe familja juaj?

Qëllimi: vetëdijsoni prindërit ose kujdestarët për rëndësinë e lëvizjes.

Materjali: Fleta e punës 9, Fleta e punës 10

Jepni kartelën e rezultateve të fletës së punës 9 fëmijëve dhe familjes dhe kërkoni nga ata ta plotësojnë në shtëpi. Synimi i këtij aktiviteti është për të zbuluar nëse ata “lëvizin” së paku 30 minuta çdo ditë.

Në shkollë fëmijët mund të bëjnë rradhitje special të “Aktivitetit” (fëmijët mund të bëhen shampionë të AKTIV-es dhe të fitojnë diplomën të konceptuar posaqërisht në stilin “AKTIVE”!!!) - shih fleta e punës 10

Aktiviteti 5 – Lëvizjet gjatë moshave

Qëllimi: vetëdijsoni prindërit ose kujdestarët për rëndësinë e lëvizjes.

Secili fëmijë ftohet të pyetë prindërit e vet, anëtarët më të vjetër të familjes ose kujdestarët se çka kanë bërë ata për sportet ose aktivitetet e kohës së lire kur kanë qenë të rinj dhe të raportojë në klasë. Klasa mund të shoh se sa (nëse së paku) strukturat e lojës kanë ndryshuar gjatë viteve. Ndoshta këto lojëra të dala nga moda mund të rikrijohen në shtëpi së bashku?

Fëmijët pastaj kërkohen të vizatojnë një pikturë ose të shkruajnë tregim të shkurtër në lidhje me këto aktivitete

Aktiviteti 6 – Porosi për në shtëpi

Materjali: Fleta e punës 11

Printoni fletën e punës 11 dhe distribuoni atë prindërve - ose diskutoni përmbajtjen e saj në takimin e dedikuar për mësuesit dhe familjet.

Fleta e punës 6

'Ditëlindja e Zenos' – Teksti i ngjarjes dhe pamjet

Zhaku dhe Lusi shikojnë televizorin. Beni futet dhe i pyet nëse dëshirojnë të luajnë me atë pasi që është koha me diell. Ata nuk janë të interesuara, ata dëshirojnë të shikojnë televizorin. Nuk dëshirojnë ushtrime, pasi ushtrimet janë të mërzitshme. Beni i pyet nëse dëshirojnë të shkojnë me të për të biseduar me Bu-në. Së paku ajo ide i lëvizë nga vendi me entuziazëm!

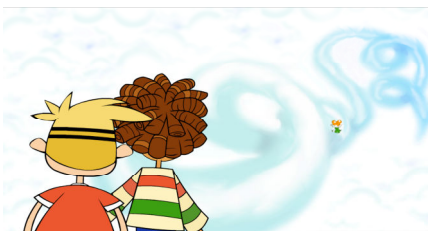
Kur e zgjuan Bu-në, atij i erdhi mirë që e kishin zgjuar, pasi që ai ishte vonuar! Beni mundohet t'i parashtojë pyetje (në lidhje me fiskulturën) para se të shkojë, por Bu nuk i jep atij mundësinë. Ai është i hutuar "Ejani. Jemi vonuar dhe duhet të shkojmë..." Bu i thotë se Beni mund të parashtojë pyetjen rrugës. Ata hyping në karosel dhe shkojnë.

Ata zbarkojnë në në re. Ata gjenden në Magjikos, një vend magjik ku çdo gjë mund të ndodhë! Bu shpjegon se një nga shokët e tij, Zeno ka një aheng special të ditëlindjes dhe të gjithë janë të ftuar. Lusi dhe Zhak kërcejnë së bashku në një re të bukur të madhe. Është aq e lëkundshme dhe rehatshme dhe kërcejnë posht e lartë, duke qeshur gjatë tërë kohës.



Beni merr një copë re dhe e formëson si top dhe i gjuan Lusit. Ata luajnë lojë me top në re! Bu me maturi bën një rreth nga retë dhe fëmijët i gjuajnë topat nga retë nëpër rreth.

Bu papritmas e shikon kohën dhe u thotë se është më mirë që ata të ndërpresin lojën në re dhe të nisen! Papritmas, një rrëshqitëse e madhe paraqitet, e cila do t'i kthejë ata në tokë. Lusit plotësisht i pëlqejnë rrëshqitëset dhe është rrëshqitësja më e madhe që ajo e ka parë ndonjëherë



Ajo rrëshqet tetëpjetë me një uueeee eksaltues dhe zbarkon në një plazhë të bukur. Të tjerët me shpejtësi e përcollën. Ata të gjithë e shohin peisazhin; deti i bukur dhe i pastër, shkëmbinjë, gurë dhe bimët më të pazakonshëm shumëngjyrësh, dhe nga distanca, në maje të një guri të lartë ishte shtëpia e Zenos. Ajo ishte shumë e çuditshme me frengji të formësuar nga gurë të çmuar që e bënë të shkëlqejë dhe xixëllojë në dritë të diellit.

Kur ata arritën në fund të shkëmbit, ata shohin se ashensori që shpije në shtëpinë e Zenos nuk punonte. Ata duhej të ecin shkallëve. Nuk duhej të brengosen, është shumë më argëtuese! Zenoja tha se do të garojë me fëmijët shkallëve përpjetë! Ai vrapon i pari pastaj të gjithë vrapuan pas tij. Ata arrijnë pa frymë por të gazëmuar. Ata thanë se shkallët ishin më argëtuese se ashensori! Të gjithë i urojnë Zenos ditëlindjen dhe Bu i jep dhuratën e tij; Zenoja i fton fëmijët për të provuar tortën nga ylberi, specialiteti i Zenos!

Karoseli, fëmijët dhe Bu kthehen nën çati. Të gjithë pajtohen se ai ishte një aheng i



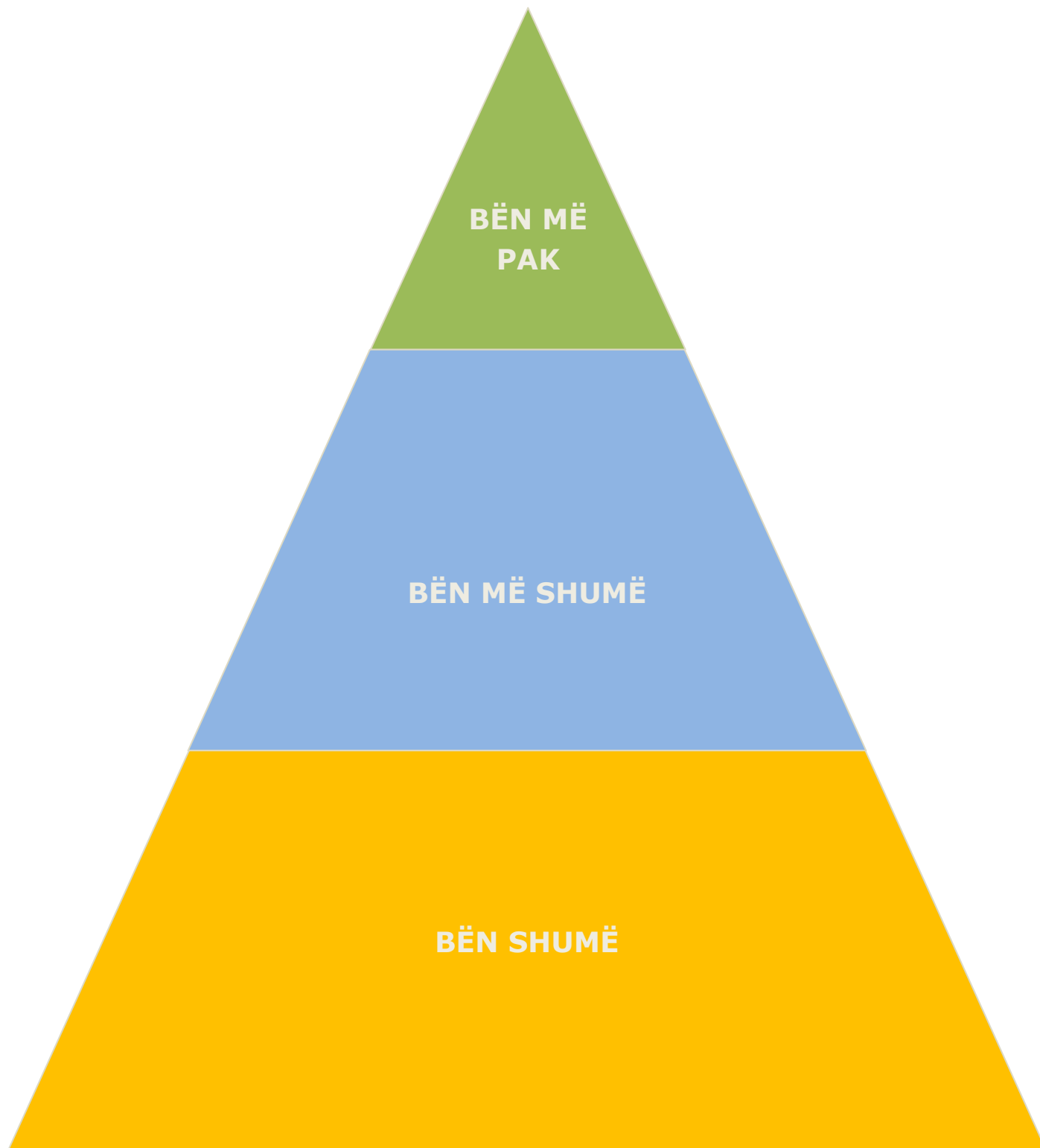
shkëlqyeshëm! Bu pyet Benin se çka dëshiroi të pyes para se të nisen. Beni shpjegon se ai kishte dashur që të del të bëjë ushtrime por vajzat thanë se ushtrimet janë të mërzitshme. Lusi thotë, pikërisht! Shiko se sa të mërzitshme janë ushtrimet në krahasim me ditën që e kishin sot. Bu qeshë dhe thotë se ata nuk janë ndalur duke ushtruar që kur kanë dalur nga shtëpia. I tërë ai vallëzim, kërcim lart e poshtë në re, futboll, hulla hop, ecja, vrapimi, mbledhja e gjërave në plazh, janë ushtrim, madje edhe shkallët. Ushtrimet nuk do të thonë të jenë të mërzitshme, çështja është të lëvizim dhe t'i

bëjmë gjërat që kemi dëshirë.



Fleta e punës 7

Mësimi 2—Aktiviteti 2



Fleta e punës 8

Mësimi 2—Aktiviteti 3

10 këshillat kryesore për t'u bërë aktiv

1) Ngrihu në këmbë

Vendos njërën këmbë para tjetrës dhe fillo të ecësh. Këmbët tua mund të ju shpijen në lloj-lloj avanturash që të shihni botën jashtë televizorit.

2) Rrëshqitni në patinazh

Provoni të vendosni disa rrëshqitëse me mbojtëse të rregullta - helmata është esenciale - ju mund të mësoni një aftësi të re jashtë.

3) Hap pas hapi

Mos u joshni duke marrë mundësinë më të lehtë me ashensor. Përdorni shkallët dhe duke e bërë këtë aktivitet të thjeshtë rregullisht ju do ti jepni trupit tuaj disa nga lëvizjet që atij i duhen.



4) Shëtitni qentë

Qoftë qeni i juaj ose i ndihmoni fqiu, shëtitja me qen është argëtuese dhe aktivitet i shkëlqyeshëm për të ju mbajtur aktiv.

5) Mos ndalni muzikën

Gjeni stacionet e juaja të preferuara dhe vallëzoni, vallëzoni, vallëzoni.



6) Dy rrota janë më mirë se katër

Për deri sa mbani helmata dhe keni kujdes ndaj rregullave në rrugë, çiklizmi është mënyrë e shkëlqyeshme për të për të qarkulluar përreth dhe për të mbajtur trupin të shëndetshëm dhe aktiv.

7) Aktivitetet e dobishme



vetëm që është argëtim por është një aktivitet i shkëlqyeshëm për të lëvizur dhe për të qenë të shëndoshë.

10) Gjeni një top dhe goditni, gjuani dhe luani me familjen dhe shokët

Shumë lojëra me top kërkojnë nivel të lartë të aktivitetit. Secili mund të gjejë ndonjë lojë me top (tenis, basketboll, futboll, hendboll..) për argëtim. Nuk duhet të jeni yll i sportit, vetëm argëtohuni!

Të kujdesurit për kopshtin, kositja e barit dhe larja e veturës janë të gjitha mënyra të mira për të lëvizur. Ndoshta do të fitoni edhe ca të holla!

8) Ndihmoni dadon

Fëmijët e vegjël lëvizin me të vërtetë shumë shpejt dhe të kujdesurit për ata mund të jetë me të vërtetë një aktivitet sfidues.

9) Not, not, not

Noti
jo



Fleta e punës 9

Mësimi 2—Aktiviteti 4

A lëvizni mjaft ju dhe familja juaj?

JU:

DITA E JAVËS	AKTIVITETI FIZIK	KOHËZGJATJA	SA ARGËTIM?
E HËNË			😊 😐 😞
E MARTË			
E MËRKURË			
E ENJTE			
E PREMTE			
E SHTUNË			
E DIEL			

Njëri nga prindërit/kujdestarët:

DITA E JAVËS	AKTIVITETI FIZIK	KOHËZGJATJA	SA ARGËTIM?
E HËNË			
E MARTË			
E MËRKURË			
E ENJTE			
E PREMTE			
E SHTUNË			
E DIEL			

Rregullat për të mbajtur mend:

- Ju duhet të keni së paku 30 minuta aktivitete paraprake secilën ditë
- Ju duhet të keni së paku 15 minuta aktivitete më të gjalla tre herë në javë

Fleta e punës 10

Mësimi 2—Aktiviteti 3 dhe 4

SHOKU IM BU CERTIFIKATA E AKTIVITETIT

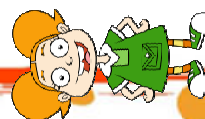
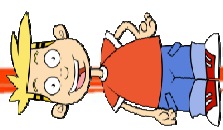
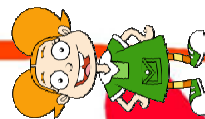
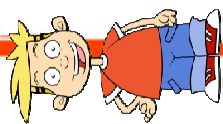
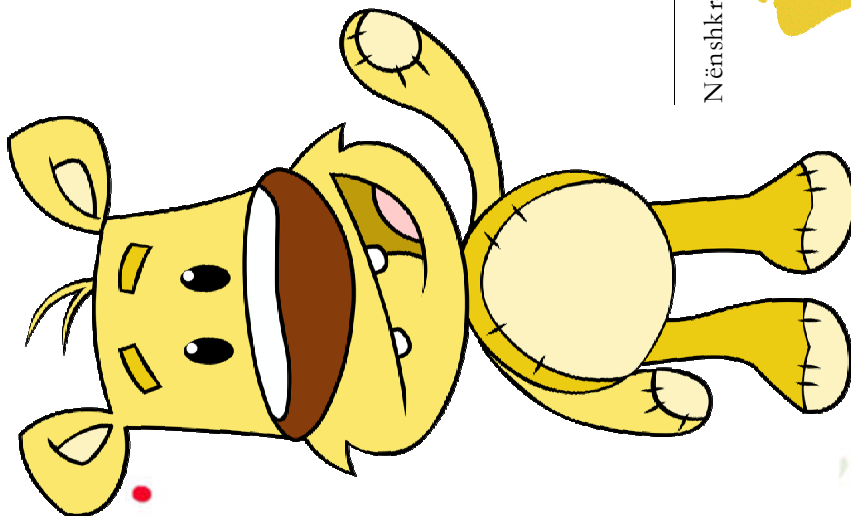
URIME!

Me këtë vërtetëohet se

.....
Ka marrë mësim të rëndësishme në lidhje me
ngrënien e ushqimit të lehtë dhe do të
vazhdojë me ushqime të lehta të shëndetshme
dhe të ndryshme me trajtim të rastit!

Nënshkrimi

Data



Fleta e punës 11

Mësimi 2—Aktiviteti 5

POROSIA PËR NË SHTËPI

Fëmijët i shikojnë prindërit dhe mësojnë nga ata.

Shumë fëmijë, sikurse bëjnë të rriturit, çojnë një jetë pa u ngritur dhe duke mos lëvizur shumë.



Fëmijët mësojnë nga prindërit, kështu që prindërit duhet të jenë ata që të japin shembull të mirë!!

Aktivitete speciale për prindër aktiv:

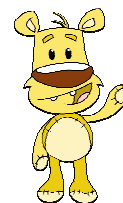
Mos u bëni si Homer Simpson! Nxirrni fëmijën tuaj jashtë (së paku në fundjavë): ju mund të shkoni me biçikletë në Muzeun e shkencave natyrore për të parë dinosaurët... Gjëja e fundit:



Edhe po që se fëmija i juaj nuk është një shampion i sportit mundohuni ta përfshini atë në sporte ku mund të jeni së bashku.

Sigurisht edhe ju mund të bëni ca lëvizje me fëmijën tuaj, por gjithashtu ju mund ta mësoni si të përgatisë një tortë të shëndetshme por të shijshme, ose të vallëzojë, ose çkado qoftë! Çdo gjë që mbanë fëmijët të zgjuar nga kanapea ose televizori është mirë.

Edhe pse të bën jetën pak më të komplikuar (në fillim), jepni fëmijës tuaj një shembull të mirë dhe mësoni ata/ato që të mirënjohin kënaqësinë e të ecurit në të gjitha mënyrat: të ecurit shkallëve, të ecurit në shkollë, dhe të shkuarit në shitore. Kur të merrni veturën parkoni atë pak larg nga destinacioni, bëni lëvizjen si një shprehi ditore.



Mbani mend, edhe poqë se bie shi, ju mund të bëni diçka argëtuese (si p. sh duke përplasur këmbët në llogaçe!). Është lehtë për të shndëruar ditët e mërzitshme në një shprehi të mirë për vete dhe familjen tuaj.

Mbani mend se fëmijët ka shumë gjasa të kenë jetë aktive nëse i shohin prindërit e tyre duke bërë të njëjtën (prindërit janë modeli më i mirë për fëmijët e tyre). Pra le të shkojmë në shitore në këmbë dhe të blejmë veshje sportive!

Mësimi 3 - Ushqimi i lehtë

'Gjithëçka nga pak'



Mësimi 3 - Ushqimi i lehtë

‘Gjithëçka nga pak’

Lexoni këtë seksion para se të filloni me mësimin tuaj që të njiheni me çështjet e këtij plani të III mësimor.

- Për të patur një dietë në barazpeshë ju duhet të hani **pesë ushqime në ditë**: mëngjesi, ushqimi i lehtë i mëngjesit dhe pasdites, dreka dhe darka.
- Të ngrënit e **ushqimit të lehtë është një shprehje e shëndetshme**: mos e anashkaloni. Megjithatë, të ngrënit tërë ditën është shumë gabim.
- Llogaritni ushqimin e lehtë si të vogël dhe për atë arsye duhet të dhurojë prej 5 deri në 7% të konsumimit ditor të energjisë (rreth 120, 150 kcal varësisht nga aktiviteti fizik i ditës). Mbani mend: zgjidhni **ushqimin e lehtë sipas urisë tuaj** dhe jo sipas ndjenjave tuaja, posaqërisht kur je i mërzitur dhe nervoz!
- Ushqimi i vetëm për të “rimbushur” bateritë tuaja. Nuk ka nevojë që ju të ndiheni të “mbushur” ose, në të kundërtën, të rrini të uritur deri në ushqimin e ardhshëm . Çdoherë të keni **disa orë mes ushqimit të lehtë dhe ushqimit të rregullt** .
- **Ndryshoni ushqimin tuaj të lehtë** sa më shumë që është e mundur: një porcion të pemëve të freskëta, frut shejk, jogurt, meze të ëmbla ose të këndshme ose disa biskote... ndonjëherë gjithashtu karota ose domate të vogla. Mbani mend se patatet nuk janë perime, kështu që nëse hani patatina ose papate nuk do të thotë se hani porcion perimesh!!
- Mos harroni se në mezet e paketuara ekzistojnë **etikete të lëndëve ushqyese**. Për shembull një meze e ëmbël e paketuar mund të numërojë mes 120 dhe 200 kalori. Lexoni etiketën me kujdes që të dini se çka do të hani.
- **Shijoni mezen tuaj**. Mos hani derisa mësoni shikoni televizor ose përdorni kompjuterin.
- **Bëhuni aktiv**: ecni, vraponi, ecni shkallëve në vend të ashensorit, luani në mjedis të hapur që të mund të rrini të shëndetshëm.
- **Llojlojshmëria është gjëja më e rëndësishme**: të ngrënit e gjërave të njëjta, madje edhe të atyre të shëndetshme, çdo ditë, nuk është çdoherë pozitive sepse mund të kalojë në një shprehje të mërzitshme dhe të largojë fëmijët nga ky ushqim i shëndetshëm!

Në rast se keni pyetje të tjera: <http://www.animate-eu.com/active/> (seksioni “ngrëni”)

Hyrje

Fillo këtë mësim duke parashtruar pyetje nxënësve "sa nga ha një ose më shumë meze në ditë?"

Nga kjo pyetje ju do të nxjerrni përqindjen e po dhe jo.

Diskutoni me klasën se ç'farë lloj mezesh hanë nxënësit zakonisht: "Poqë se ke ngrënë meze dje, çka ke ngrënë?" Shënoi përgjigjet në drasë të zezë, duke shënuar me iks numrin se sa herë një lloj i ushqimit është ngrënë. Është me rëndësi të mblidhen përgjigjet pa gjykuar atë se çka fëmijët kanë ngrënë. Është me rëndësi që fëmijët të nxiten për pjesmarrje.

Të shikuarit e filmit vizatimor

Shiko episodin me grupin tënd ose , nëse nuk ka mundësi, shpërndaje Fletën e punës 1 & 12 (që e keni në dispozicion në fund të mësimit). Fleta e punës përmban titllimin e tregimit të epizodit dhe siguron fotografi dhe poze nga epizodi. Fëmijët mund të lexojnë titllimin vet (varësisht nga mosha e tyre) ose të përcjellin tregimin duke e lexuar mësuesi i tyre.

Aktiviteti 1 – Shkëmbimi i ideve: Ushqimet e lehta

Qëllimi: Përfshirja e të gjithë fëmijëve që të krijohet vetëdije në lidhje me ushqimet e lehta.

Pasi që të shikohet filmi i vizatuar apo të lexohet tregimi, mësuesit mund të pyesin nxënësit për të siguruar informatë kthyesë. Ja disa pyetje për të nxitë diskutimin:

- A e pëlqeni ushqimin e lehtë që Lusi dhe shokët e saj e kanë bërë?
- Cilin personazh e pëlqeni më shumë?
- Çka hani zakonisht nga ushqimet e lehta?
- Sa ushqime të lehta hani zakonisht në ditë?
- Ku zakonisht e kani ushqimin e lehtë? (në shtëpi, në shkollë, në kafe bar...)?
- A hani ushqime të lehta para televizorit?
- Kur kani meze të rëndë gjatë mesditës a planifikoni të hani darkë gjithashtu?

Është e rëndësishme të gjithë fëmijët të përfshihen në këtë aktivitet. Qëllimi i këtyre pyetjeve duhet të jetë për të bërë fëmijët të kuptojnë rëndësinë e të pasurit të dy ushqimeve të lehta, të llojllojshme në ditë. Në fund pyeti ata: "Sipas mendimit tuaj, pas asaj cope të tortës nga çokolata, a do të hante Zhaku darkë?"

Aktiviteti 2 – Vizatimi: çfarë lloj të ushqimit të lehtë?

Qëllimi: promovimi i mezeve të lehta çdo ditë, dhe se çfarë do lloji i ushqimit të lehtë mund të jetë në rregull gjatë kontrollimit. Mësuesit duhet të theksojnë se sa argëtuese mund të jetë për të ndryshuar mundësitë e mezeve, në atë mënyrë ju mund të zbuloni shije të reja.

Materiali: Materiali i vizatimit, fletë e madhe nga letra

Ndani fëmijët në 4 grupe (grupet mund të jenë më të pakta varësisht nga numri i fëmijëve dhe/ose llojet e mezeve të cekura në tabelë nga sesioni hyrës) secili grup duhet të bëjë afishe (vizatime, foto të prera nga gazetatat...) të cilat tregojnë pamje të llojit të mezeve të grupit të tyre.

Grupet për shembull mund të jenë:

- Mezet e ëmbla aktuale (p. sh. Çka fëmijët hanë me të vërtetë p. sh biskota, torte, drithëra të ëmbël...)
- Mezet e ëmbla ideale (p. sh. Cilat ushqime të ëmbla kishin dashur t'i hanë si meze)
- Mezet e shijshme aktuale (p. sh. Çka në të vërtetë hanë fëmijët p. sh. Buk, tost, sallame, djath...)
- Mezet e shijshme ideale (p. Sh. Çfarë ushqime të shijshme ata do të kishin dashur të hanë si meze)

Ju lutemi, sugjeroni fëmijëve që të vizatojnë një porcion të ushqimit, jo p. sh tërë tortën. Fëmijët gjithashtu mund të vizatojnë pamje të ushqimeve ose t'i presin ato nga gazeta dhe të përpilojnë piramidë të frekuencave: në fillim frute, pastaj jogurt, sanduiçe të lehta, buk, akullore, në kulm meze të ëmbla, patatina, torte..., asnjëherë lëngje të gazuara.

Sugjerim: Pse nuk organizoni një "ditë speciale për meze" në klasë? Fëmijët nga secili grup mund të sjellin ushqim nga afisheet e tyre dhe fëmijët mund të hanë meze së bashku. Prindërit gjithashtu mund të kalojnë andej nëse dëshirojnë! Keni kujdes me porcionet....!

Aktiviteti 3 – Bëhuni një "ekspert i mezes"!!

Qëllimi: inkurajoni fëmijët për të provuar lloje të ndryshme të mezeve

Materiali: Fleta e punës 13 dhe 14

Angazhimi i klasës për këtë javë është për të ngrënë meze në shkollë (ose në shtëpi nëse nuk është e mundur në shkollë) të cilat janë të selektuara nga lista e fletës së punës. Fëmijët duhet t'i ndërrojnë mezet e tyre gjatë javës. Në fund të javës fëmijët do të votojnë për mezen më të mirë "të shëndetshme por të shijshme" dhe do të bëhen "ekspertë të mezes".

SHËNIM: Fëmijët nuk duhet të marrin mezen e tyre nga automati me monedha, së paku jo për atë javë. Mësuesi duhet të theksojë se sa argëtuese dhe e shëndetshme është për të provuar ushqime të ndryshme, dieta të llojllojshme gjithashtu për kohë të mezes.

Aktiviteti 4 – Mezet gjatë viteve

Qëllimi: Vetëdijsimi i prindërve dhe kujdestarëve për rëndësinë e mezeve të shëndetshme

Secili fëmijë duhet të pyes prindërin e vet, anëtarët më të vjetër të familjes ose kujdestarët se çka kanë ngrënë si meze kur kanë qenë të rijë dhe i tregoni klasës. Klasa mund të vëren se sa shumë (nëse jo tërësisht) ka ndryshuar modeli i të ushqyerit gjatë viteve. Ndoshta këto meze mund të provohen në shtëpi si “meze familjare” së bashku?

Në ndonjë ditë tjetër prindërit ose kujdestarët (vetëm për një herë) mund tu lejojnë fëmijëve të tyre të vendosin se çka familja të ketë për meze. Edhe pse është pak e çuditshme...!! Fëmijët kërkohen të vizatojnë një pikturë ose të shkruajnë një raport të shkurtër në lidhje me të dy aktivitetet

Aktiviteti 5 – Porosi për në shtëpi

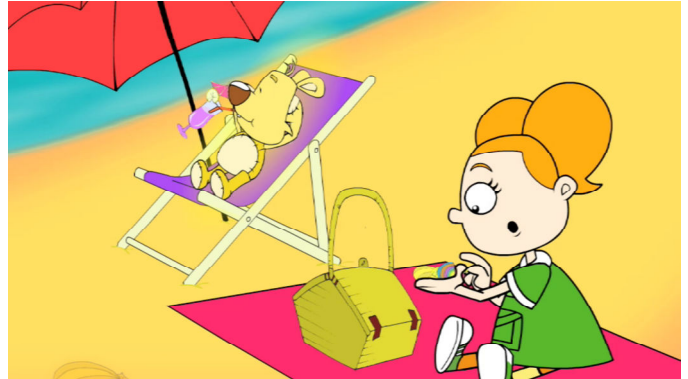
Materiali: Fleta e punës 15

Printoni fletën e punës 15 dhe distribuoni atë prindërve — ose diskutoni përmbajtjen në takimin e dedikuar për mësuesit dhe familjet.

Fleta e punës 12

'Gjithëcka nga pak' – Teksti i ngjarjes dhe pamjet

Fëmijët dhe Bu janë në plazh. Bu është ulur në një karrige për plazh nën një ombrellë të madhe, duke provuar një pije koktej frutash. Afër tij gjendet një shportë për piknik. Beni dhe Zhaku luajnë futboll aty afër. Lusi është ulur në një peshqir për piknik duke i treguar Bu-së ca guaca dhe gurë që ajo i kishte mbledhur.

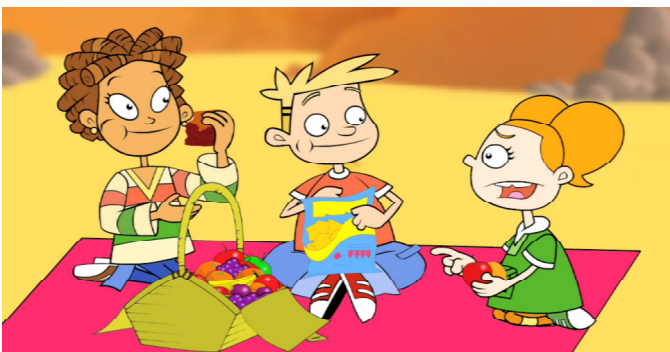


Beni vrapon drejt Bu-së dhe bën një vijë drejtë për te shporta e piknikut. Bu lëshohet në karrigen e tij dhe me gëlltitje pi pijen e tij, derisa Beni dhe Zhaku hapin shportën për piknik. Beni merr një pako me gjëra për grimcim, derisa Zhaku nxjerrë një tortë të madhe të çokolatës.

Zhak filloi ta palojë tortën mirë dhe sa u bë gati për ta futur në gojë...kur, Lusi e shokuar i drejtohet "Nuk do të jesh në gjendje të hash darkë nëse e ha tërë atë pjesë". Dëshiron të vëm bast? Po vdes nga uria. Lusi u thotë Benit dhe Zhakut se duhet të hanë pemë, sikurse ajo. Nuk është e drejtë, atë të dy çdoherë i thonë asaj se çka të bëjë dhe të hajë gjëra të shëndetshme, dhe tani Zhaku po ha tortë ndërsa Beni ha ushqim grimcues! Beni i thotë Lusit se është në rregull që ndonjëherë të provojnë kënaqësi të tilla.



Zhak i thotë Bu-së se ajo mendon se gjithëcka nga pak është e mirë për ne. Bu vërteton se ashtu është. Është mirë të merren meze mes kohërave të ushqimit për të mbajtur energjinë në nivel, Sigurisht, jo një pjesë gjigante të tortës! Nëse hani së paku pesë porcione fruta dhe perime në ditë gjërat e tepruara nuk ju bëjnë dëm. Mbani mend: patatet nuk janë perime! Me rëndësi është të keni dietë të larmishme. Është e ngjashme me guacat e mija, thotë Lusi, ato janë të shkëlqyeshme sepse nuk janë të njëjta. Pikërisht!



Fleta e punës 13

Mësimi 3—Aktiviteti 3



Fleta e punës 14

Mësimi 3—Aktiviteti 3 - Note from the translator

Certificate same as in p. 28



CONGRATULATIONS!

This is to certify that

.....

has learned important lessons about snacking and
will continue to snack on healthy and varied
snacks with the occasional treat!

Signature _____

Date _____



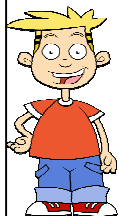
Fleta e punës 15

Mësimi 3—Aktiviteti 5

POROSI PËR NË SHTËPI



Mezet, si dhe mëngjesi, duhet të jenë momente “zbavitjeje me edukim” për të pasur aktivitet të këndshëm por mësimorë për fëmijët dhe familjet. Duke pasur rastin për të ngrënë meze të pasdites së bashku me prindërit tregon një shprehje të mirë dhe gjithashtu mund të jetë argëtim, pse nuk e bëjnë të gjithë së bashku, së paku gjatë fundjavave?



Ju dhe fëmijët tuaj, për shembull, mund të bëni një tortë dhe pastaj të gjithë së bashku ta hani!

Goditja e topit të futbollit ose disa hapa vallëzimi dhe pastaj një meze e mirë me familjen tuaj...a ka gjë më të mirë?



Mbani mendr: Lëngjet e gazuara dhe me sheqer janë shumë të rrezikshme për fëmijët tuaj: Mësoni ata të pijnë vetëm ujë. Udhëheqni ata me një shembull, duke filluar nga vetja.

