

Një projekt i Agjencisë Zvicerane për
Zhvillim dhe Bashkëpunim SDC



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Agjencia Zvicerane për Zhvillim
dhe Bashkëpunim SDC

Zbatuar nga:



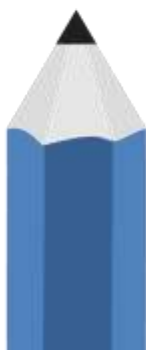
Save the Children



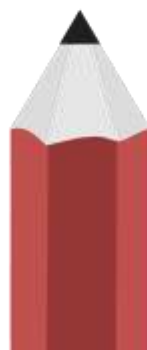
RISHIKIMI I KURRIKULËS SË SHKOLLAVE 9-VJEÇARE NË LIDHJE ME TRAJTIMIN E TEMAVE TË SHËNDETIT, NË KUADËR TË PROJEKTIT "SHKOLLAT PËR SHËNDETIN"

Mësime të arta, të vlefshme për gjithë jetën...

Të mësosh
TË DISH



Të mësosh
TË JESH



Të mësosh
TË JETOSH SË BASHKU



Të mësosh
TË BËSH



TABELA E PËRMBAJTJES

LISTA E TABELAVE.....	5
PËRMBLEDHJE.....	6
Konteksti dhe qëllimet.....	6
Metodologjia	6
Konkluzionet	7
Rekomandimet	8
HYRJE.....	10
Konteksti i rishikimit të kurrikulës shkollore	12
Qëllimi dhe objektivat e rishikimit të kurrikulës shkollore	13
METODOLOGJIA	15
Procedura e përzgjedhjes së materialeve burimore	15
Analiza e të dhënave	16
Çështjet etike	17
RISHIKIMI I KURRIKULËS ZYRTARE TË ARSIMIT BAZË NË SHQIPËRI.....	18
Korniza kurrikulare e arsimit parauniversitar në Republikën e Shqipërisë.....	18
Kurrikula bërthamë (nga klasa-5 dhe nga klasa 6-9)	21
Programet lëndore të arsimit bazë, klasat 1-9	22
Fusha/Lënda “Edukimi Fizik, sporti dhe shëndeti”	24
Fusha “Shkencat e natyrës”	27
Lënda “Dituri natyre”, klasat 1-5	27
Lënda "Biologji", klasat 6-9	29
Fusha “Shoqëria dhe mjedisi”	30
Lënda “Edukim për shoqërinë” (Klasat 1-2) dhe “Qytetari” (Klasat 3-5)	30
RISHIKIMI I KURRIKULËS ZYRTARE DHE I PROGRAMEVE MBËSHTETËSE NË NIVEL RAJONAL DHE NDËRKOMBËTAR.....	33
Edukimi shëndetësor në Evropë sipas raportit të Eurydice	33
Edukimi shëndetësor në Britaninë e Madhe	34
Edukimi shëndetësor në Finlandë	35
Edukimi shëndetësor në Kroaci.....	37
Edukimi shëndetësor në Republikën Çeke	38
Edukimi shëndetësor në Republikën e Kosovës	39

Edukimi shëndetësor në Maqedoninë e Veriut	40
Edukimi shëndetësor në SHBA.....	40
Edukimi shëndetësor në Ontario (Kanada).....	44
Analiza krahasuese e kurrikulës kombëtare dhe ndërkombëtare të arsimit bazë – Gjetje, përfundime dhe rekomandime	46
GJETJE DHE PËRFUNDIME	47
REKOMANDIME	49
Rekomandime të rëndësishme për të gjithë fëmijët e moshës 6-16 vjeç (klasat 1-9)	50
Rekomandime të rëndësishme për nxënësit e moshave 13-16 vjeç – Klasat 7-9	53
Rekomandime në nivel afatshkurtër	54
Rekomandime në nivel afatmesëm	55
Rekomandime në nivel afatgjatë	56
Bibliografia.....	58
Sitografia	59
Shtojca.....	62
Fusha/lënda "Edukim fizik, sporte dhe shëndeti"	66
Fusha "Shkencat e natyrës"	76
Fusha "Shoqëria dhe mjedisi"	81
Lënda "Edukim për shoqërinë"/"Qytetari"	81
Rekomandime se si mund të hartohen kurrikula efektive për edukimin shëndetësor.....	87
Hartimi i Standardeve Kombëtare për Shëndetin.....	88
Rrjeti i Shkollave për Shëndetin në Europë (SHE)	95
Shkollat që promovojnë shëndetin	95
Qasja në bazë shkolle.....	95
Rrjeti i Shkollave të Shëndetshme në SHBA.....	97

LISTA E TABELAVE

Tabela 1. Rezultatet e të nxënit për KOMPETENCËN PERSONALE (kompetencë kyç) nga shkalla 1-4.....	62
Tabela 2. Rezultatet e të nxënit për KOMPETENCËN PERSONALE (kompetencë kyç) që realizohen nga fusha/Lënda "Edukim fizik, sporte dhe shëndeti" nga shkalla 1-4.....	66
Tabela 3. Kompetencat e fushës së Edukimit fizik, sportit dhe shëndetit dhe realizimi i tyre nëpërmjet tematikave të saj, nga klasa 1-9	68
Tabela 4. Orët mësimore sipas tematikave së edukimit fizik, sportit dhe shëndetit nga klasa 1-9.....	69
Tabela 5. Njohuritë sipas tematikave nga klasa I-IX.....	69
Tabela 6. Nivelet e arritjes së kompetencave në fushën "Edukimi fizik, sportet dhe shëndeti"	71
Tabela 7. Rezultatet e të nxënit të KOMPETENCËS PERSONALE (kompetencë kyç) që realizohen nëpërmjet fushës së shkencave të natyrës për shkallët 1- 4	76
Tabela 8. Orët mësimore sipas tematikave të lëndëve "Dituri natyre" dhe "Biologji" që lidhen me shëndetin nga klasa 1-9.....	79
Tabela 9. Njohuritë e tematikave të lëndëve "Dituri natyre" dhe "Biologji" që lidhen me shëndetin nga klasa 1-9	79
Tabela 10. Rezultatet e të nxënit të KOMPETENCËS PERSONALE (kompetencë kyç) që realizohen nëpërmjet lëndës së qytetarisë nga klasa 1-9	81
Tabela 11. Orët mësimore sipas 2 tematikave të Qytetarisë nga klasa 1-9.....	81
Tabela 12. Njohuritë sipas tematikave të Qytetarisë nga klasa 1-9.....	82
Tabela 13. Konceptet dhe njohuritë e lëndës "Edukata fizike, sportet dhe shëndeti" nga klasa 1-9.....	83
Tabela 14. Trajtimi i koncepteve dhe temave që lidhen me shëndetin në të gjitha shtetet e marra në analizë	85
Tabela 15. Standardet e rrjetit të shkollave për shëndetin dhe treguesit e tyre	88

PËRMBLEDHJE

Konteksti dhe qëllimet

Edukimi shëndetësor është një qasje në të cilën përfshihet individi, grupi, komuniteti dhe mbarë shoqëria. Efektet, ndikimi dhe rezultatet kalojnë zinxhir nga individi i veçantë te e gjithë shoqëria. Shëndeti është i lidhur me arsimin sepse zhvillimi fizik, social, mendor, emocional dhe shpirtëror varen nga klima dhe mjedisi social, fizik dhe emocional i shkollës, i familjes dhe komunitetit.

Në kuadër të projektit “Shkollat për Shëndetin” i cili financohet nga Agjencia Zvicerane për Zhvillim dhe Bashkëpunim dhe zbatohet nga Save the Children, u krye rishikimi i kurrikulave të arsimit bazë për mangësitë dhe përmirësimet që duhen bërë për *të ushqyerin e shëndetshëm, aktivitetin fizik, shëndetin seksual dhe riprodhues, shëndetin mendor, mirëqenien e fëmijëve, higjienën, menaxhimin e mbetjeve dhe ruajtjen e mjedisit.*

Programi i Shkollave Promovuese për Shëndetin ka si qëllim të krijojë qasjen në bazë shkolle, e cila duhet të jetë sa më gjithëpërfshirëse dhe e qëndrueshme në promovimin e shëndetit dhe gjithashtu të ngrejë kapacitete në institucionet përkatëse në nivel kombëtar, rajonal dhe ndërkombëtar. Promovimi shëndetësor kërkon njohuri, qëndrime dhe aftësi për të bërë një jetë të shëndetshme. Njohuritë e nevojshme sigurojnë sjellje të shëndetshme dhe zhvillojnë qëndrime pozitive ndaj çdo aspekti të edukimit shëndetësor.

Metodologjia

Metodologjia për rishikimin e kurrikulës, në lidhje me trajtimin e temave të shëndetit, u hartua e tillë që të arrinte në përfundime, të krahasonte përvoja, të dhëna dhe fakte, të analizonte kontekste të caktuara duke u bazuar në materialet burimore të përdorura që do të shërbejnë si referues për politikën, institucionet, organizatat dhe organizmat e tjerë vendas dhe të huaj.

Për të realizuar këtë studim u përdor analiza e të dhënave sekondare duke marrë për bazë kurrikulat kombëtare dhe ndërkombëtare.

Të dhënat kombëtare u siguruan nëpërmjet analizës së dokumenteve zyrtare të vendit tonë, si: Korniza kurrikulare e arsimit parauniversitar, Kurrikula bërthamë nga klasa përgatitore në klasën e pestë, Kurrikula bërthamë e arsimit të mesëm të ulët, Nivelet e arritjeve të nxënësve nga shkalla nga shkalla e parë në të katërtën, Programet e lëndëve “Dituri natyre”- Klasat 1-5, “Edukim për shoqërinë”- Klasat 1-2; “Biologji dhe Kimi”- Klasat 6-9; “Qytetari”- Klasat 3-9 “Edukimi fizik sporti dhe shëndeti”- Klasat 1-9.

Për të analizuar kurrikulën ndërkombëtare, u përzgjedhën shtete që kanë sistem të ngjashëm arsimor me Shqipërinë, shtete që kanë plane mësimore të organizuar me bazë fushash të nxëni dhe që trajtojnë në kurrikulën e tyre aspektet e shëndetit, shtete të cilat kanë përparuar në drejtim të promovimit të shkollave për shëndetin dhe Kosova. Informacioni u siguroi nëpërmjet *Site*-ve zyrtare të UNESCO-s, OECD-së, Eurydice, *Site* të cilave Shqipëria u është referuar në rishikimin dhe reformimin e kurrikulës me kompetenca.

Konkluzionet

Kurrikula e re që zbatohet në të gjitha vitet e arsimit bazë në vendin tonë i ka të përfshira aspektet e shëndetit në dokumentet kurrikulare dhe në disa programe lëndore. Një ndër 7 kompetencat kyç është **kompetenca personale**, e cila nënkupton aftësimin e nxënësit **për të bërë një jetë të shëndetshme**. Qëllimet e arsimit parauniversitar, rezultatet e të nxënit për çdo shkallë kurrikule, temat ndërkurrikulare dhe aftësitë kros kurrikulare janë të lidhura me aspekte të ndryshme të shëndetit dhe mirëqenies së fëmijëve.

Kurrikula e re shqiptare i ka parashikuar pjesën më të madhe të njohurive që lidhen me temën e shëndetit, të përqendruar kryesisht në lëndët që u morën në analizë. Ato trajtohen si pjesë e orëve mësimore të programeve lëndore, por ende nëpërmjet tyre nuk mund të bëjmë fjalë për përmbushje dhe realizim të plotë të edukimit shëndetësor.

Përvojat ndërkombëtare tregojnë se edukimi shëndetësor është një qasje që kërkon bashkëpunim ndërinstitutional, komunikim dhe bashkëpunim ndërmjet institucioneve arsimore dhe atyre shëndetësore, bashkëpunim dhe mirëkuptim ndërmjet shkollës, familjes, komunitetit dhe mbarë shoqërisë, ndërgjegjësim dhe punë e palodhur nga ana e shkollës, si dhe nxitje e motivim për nxënësit për të komunikuar, për të ndarë mendime, për të zhvilluar ide dhe për t'u bërë promovues të sjelljeve dhe zakoneve të shëndetshme.

Edukimi shëndetësor në disa shtete trajtohet si lëndë e veçantë, në disa shtete si lëndë e integruar me edukimin fizik ose me shkencat e natyrës dhe në disa shtete si kurrikul me zgjedhje.

Të gjitha shtetet janë marrë me trajtimin e Covid-19 pas përhapjes së virusit në nivel global. Format e informimit të nxënësve janë të ndryshme, por kryesisht në masat mbrojtëse dhe higjienike për parandalimin e tij. A do të jetë pjesë e kurrikulës zyrtare ose e asaj me zgjedhje apo do të trajtohet si aspekt i rëndësishëm i lidhur me shëndetin këtë do ta tregojë koha.

Rekomandimet

Edukimi për shëndetin, i cili ka shumë ngjashmëri me konceptin *'life skills'* (aftësitë për jetën), mund të përkufizohet si një mundësi për të kuptuar veten dhe të tjerët, dhe botën në atë mënyrë që mundëson marrjen e vendimeve kuptimplota për shëndetin.

Ndër rekomandimet kryesore në nivel afatshkurtër veçojmë ngritjen e grupit promovues të shëndetit në çdo shkollë; zhvillimin e aktiviteteve praktike dhe veprimtarive sensibilizuese për promovimin e shëndetit; krijimin e një mjedisi fizik që promovon sjellje të shëndetshme (oborri, klasa, shkolla, tualetet); kryerjen e studimit për identifikimin e nevojave të nxënësve, mësuesve dhe prindërve për mënyrën e promovimit të shëndetit; hartimin e planit të veprimit për vitet 2021-2026; caktimin e një dite në muaj për shëndetin; hartimin e programit të trajnimit të mësuesve dhe akreditimi i tij dhe trajnimin e mësuesve.



Ndër rekomandimet kryesore *në nivel afatmesëm* veçojmë hartimin e kurrikulës që mbështet filozofinë “Shkollat për shëndetin”; shtrirjen e projektit “Shkollat për shëndetin” në klasën përgatitore (mosha 5-6 vjeç) dhe në shkollën e mesme; hartimin e Standardeve kombëtare të rrjetit të shkollave për shëndetin; përgatitjen e paketës me materiale në ndihmë të mësuesve, prindërve dhe nxënësve; sensibilizimin e prindërve dhe komunitetit; krijimin e profilit të mësuesit promovues të shëndetit dhe ngritjen e rrjetit profesional të mësuesve promovues të shëndetit.

Ndër rekomandimet kryesore *në nivel afatgjatë* veçojmë krijimin e një mendësie dhe të një kulture pune dhe edukimi ndryshe, të mbështetur në interesat, mirëqenien dhe shëndetin e fëmijëve; përgatitjen e nxënësve për të marrë iniciativa për promovimin e zakoneve dhe të sjelljeve të shëndetshme; zhvillimin e trajnimeve dhe seancave praktike me nxënësit; zbatimin e nismave në bazë shkolle, por jo vetëm; hartimin e programit universitar për Edukimit shëndetësor, si lëndë e njëjtë për të gjitha profilet e mësuesisë.

HYRJE

Arsimi parauniversitar krijon kushte dhe mundësi që nxënësi *të ndërtojë dhe të zhvillojë* njohuri, shkathtësi, qëndrime dhe vlera që kërkon shoqëria demokratike, *të zhvillohet* në mënyrë të pavarur e të gjithanshme, *të kontribuojë* në ndërtimin e mirëqenies vetjake dhe të shoqërisë shqiptare dhe *të përballët* në mënyrë konstruktive me sfidat e jetës¹.

Në kuadër të projektit “Shkollat për Shëndetin” i cili financohet nga Agjencia Zvicerane për Zhvillim dhe Bashkëpunim dhe zbatohet nga Save the Children, u krye rishikimi i kurrikulave të arsimit bazë të cilat lidhen ngushtë me shëndetin (Biologji, Edukimi fizik, sporti dhe shëndeti, Dituri natyre dhe Qytetari). Kjo analizë ka si synim identifikimin e mangësive në programet mësimore dhe të përmirësimeve që duhen bërë për *të ushqyerin e shëndetshëm, aktivitetin fizik, shëndetin seksual dhe riprodhues, shëndetin mendor, mirëqenien e fëmijëve, higjienën, menaxhimin e mbetjeve dhe ruajtjen e mjedisit*.

Edukimi shëndetësor vjen si rezultat i ndërthurjes së edukimit me shëndetin si dy fusha të rëndësishme që ndikojnë drejtpërdrejt në jetën e shëndetshme, mirëqenien dhe produktivitetin e individit. Edukimi shëndetësor, nëpërmjet procesit të edukimit, synon të ndikojë pozitivisht **në sjelljet e shëndetshme të individit, të komunitetit dhe të shoqërisë**. Nismën për ndërthurjen e arsimit me shëndetin e morën 3 agjenci ndërkombëtare: Bashkimi Evropian, Këshilli i Evropës dhe Zyra Rajonale e Organizatës Botërore në vitet '80.

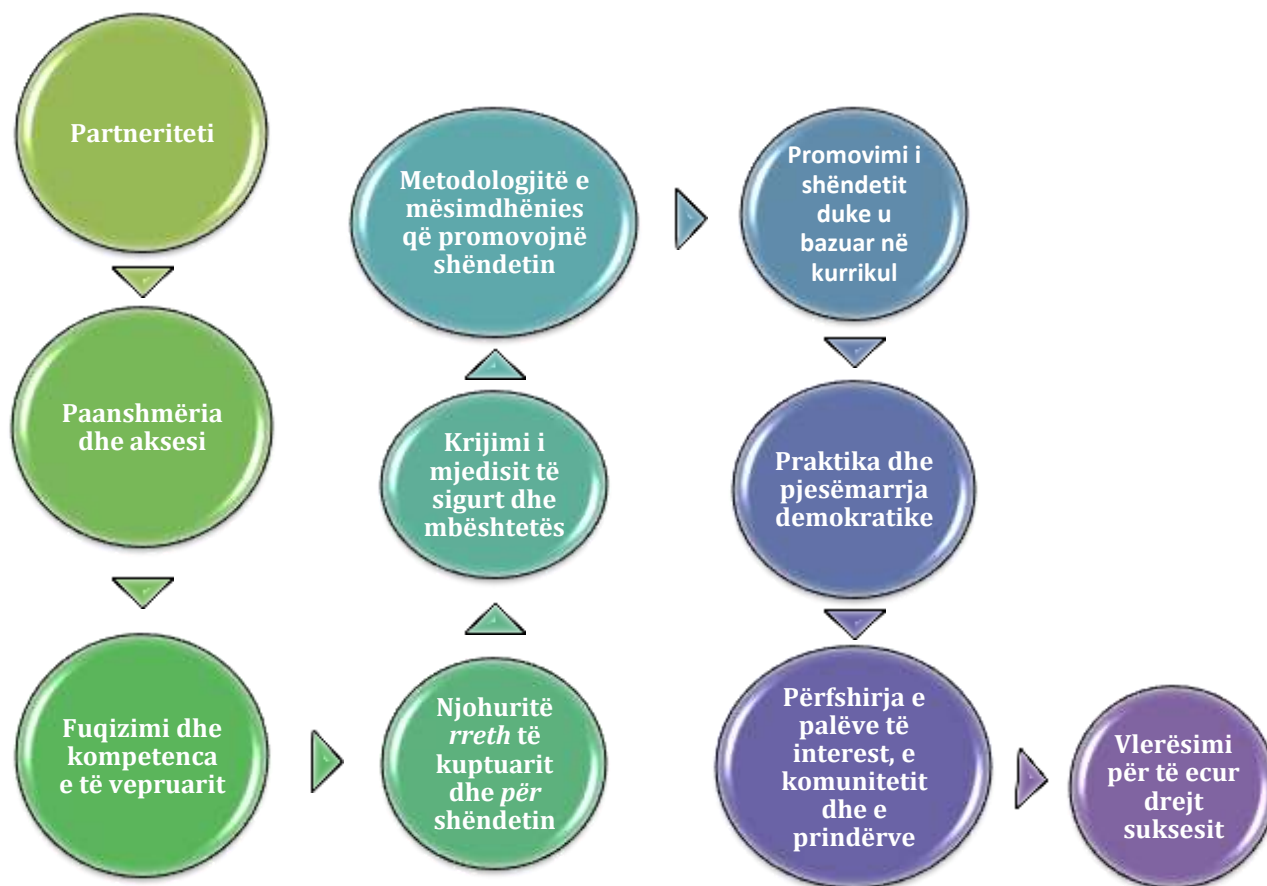
Rrjeti Evropian i shkollave për shëndetin² u ngrit në vitet '80 dhe nisi pilotimin në vitin 1991 në shkollat e katër shteteve. Ky rrjet, që vjen duke u zgjeruar nga njëri vit në tjetrin, synon **ta promovojë shëndetin dhe mirëqenien e fëmijëve dhe të rinjve nëpërmjet integritit të politikave të zhvillimit të institucioneve arsimore dhe shëndetësore**. Shtetet që bëhen pjesë e këtij rrjeti duhet të shprehin përkushtimin e tyre ndaj konceptit të shkollave

¹ Programet e qytetarisë, nga klasa 1-9.

² The European Network of Health Promoting Schools the alliance of education and health, 1999.

Promovuese për Shëndetin dhe të mbështesin bashkëpunimin midis arsimit dhe shëndetit. Përveç programeve për *edukimin shëndetësor* dhe *promovimin e shëndetit*, duhet të merren në konsideratë faktorë të tillë si *mjedi* në shkollë dhe *trajnimi* i gjithë stafit të shkollës.

Dhjetë parimet kryesore, të bazuara në konceptin për promovimin e shëndetit, janë dakortësuar në Konferencën e parë Evropiane të mbajtur në Greqi në vitin 1997³:



Programi i Shkollave Promovuese për Shëndetin ka si qëllim *të krijojë* qasjen në bazë shkolle, e cila duhet të jetë sa më gjithëpërfshirëse dhe e qëndrueshme në promovimin e shëndetit dhe gjithashtu *të ngrejë* kapacitete në institucionet përkatëse në nivel kombëtar, rajonal dhe ndërkombëtar. Shqipëria është pjesë e Rrjetit Evropian të "Shkollave për shëndetin" që nga viti 1994.

³ The European Network of Health Promoting Schools, IPC, 1999, pg.9

Konteksti i rishikimit të kurrikulës shkollore

Edukimi shëndetësor ka qenë pjesë e shkollës në vendin tonë, është trajtuar në programe të caktuara lëndore, si Biologjia dhe i përqendruar në dhënien e disa njohurive për edukimin shëndetësor, në trajtimin e disa aspekteve të të ushqyerit nën këndvështrimin energjetik, në shkaqet kryesore që dëmtojnë shëndetin e njeriut si duhani, alkooli dhe abuzimi me drogën.

Në aspektin ndërkombëtar, siç e përmendëm edhe më lart, nisur nga lidhja e arsimit me shëndetin, tri organizatat ndërkombëtare Komisioni Evropian (EC), Këshilli i Evropës (CE) dhe Organizata Botërore e Shëndetit, Zyra Rajonale për Evropën (WHO/EURO)⁴ zhvilluan idenë promovimit të shëndetit në shkollë nëpërmjet *integritit* të tij në çdo aspekt të kurrikulës, të *zbatimit* së programeve dhe praktikave promovuese për shëndetin në rutinën e përditshme të shkollës, *përmirësimin* e kushteve higjieno-sanitare dhe *fuqizimin* brenda dhe përtej mureve të shkollës.

Që nga viti 2014, Shqipëria po zbaton kurrikulën e re me kompetenca në të gjitha nivelet e arsimit parauniversitar. Kjo qasje e re për shkollat realizohet nëpërmjet kurrikulës shkollore, metodologjive dhe strategjive ndërvepruese dhe bashkëpunuese, mjediseve të sigurta dhe mbështetëse, fizike e sociale, si dhe partneritetit me prindërit dhe komunitetin.

Promovimi i Shkollave për shëndetin është i lidhur me:

- *njohuritë kryesore* për shëndetin që duhet të trajtojnë mësuesit e arsimit bazë,
- *ndërtimin e vlerave individuale* dhe të besimeve që mbështesin sjellje të shëndetshme,
- *vendosjen e normave të grupit* që vlerësojnë stilin e shëndetshëm të jetesës,
- *zhvillimin e shprehive kryesore* të shëndetit që kërkojnë përshtatje, praktika dhe sjellje të qëndrueshme.

Por, në vendin tonë, ka ende punë për t'u bërë. Kurrikula shkollore nuk i mbulon në mënyrë të mjaftueshme dhe bashkëkohore aspektet e lidhura me shëndetin dhe, sidomos,

⁴ The European Network of Health Promoting Schools the alliance of education and health, 1999.

promocionin shëndetësor *që lidhet* me sjelljet dhe praktikat e shëndetshme, *që merr* në konsideratë jo vetëm mirë ushqyerjen dhe aktivitetin fizik, por edhe mospërdorimin e substancave (duhani, alkooli, drogat), shëndetin seksual dhe riprodhues, aspektet e shëndetit mendor, çështjet që lidhen me sigurinë e fëmijëve, bullizmin fizik dhe atë kibernetik, dhunën në familje përfshirë edhe neglizhencën fizike dhe emocionale të fëmijëve, parandalimin dhe kontrollin e infeksioneve të lidhura me mungesën e higjienës personale, familjare dhe komunitare, zhdëmtimin korrekt të mbetjeve, mbrojtjen e mjedisit në tërësi etj.

Qëllimi dhe objektivat e rishikimit të kurrikulës shkollore

Rishikimi i kurrikulës shkollore u krye në kuadrin e projektit "Shkollat për shëndetin" të financuar nga Agjencia Zvicerane për Zhvillim dhe Bashkëpunim dhe zbatuar nga Save the Children, për të gjeneruar informacionin e nevojshëm që do të shërbejë si bazë për përmirësimin e kurrikulave mësimore në të ardhmen e afërt me qëllim që të promovohen praktika sjelljesh të shëndetshme dhe të kultivohen zakonet e një stili jete të shëndetshëm tek nxënësit e shkollave 9-vjeçare në Shqipëri.

Shqipëria është anëtare e iniciativës për shkollat e shëndetshme në Evropë që nga viti 1994, kohë në të cilën kjo iniciativë emërohej si Rrjeti Evropian i Shkollave Promovuese të Shëndetit. Që nga ajo kohë në kushtet e vendit tonë janë zhvilluar idetë dhe praktikat e shkollave promovuese të shëndetit në përputhje me udhëzimet dhe eksperiencat e Zyrës Rajonale të OBSH-së për Evropën, si dhe duke u mbështetur në përvojat pozitive të shkollave të vendeve të tjera anëtare të projektit⁵.

Analiza e kurrikulave të lëndëve "Dituri natyre" (Klasat 1-5), "Biologji-Kimi" (Klasat 6-9), "Qytetari" dhe "Edukim fizik, sport dhe shëndet" nga klasa 1-9 *evidento*i: 1) temat, konceptet dhe çështjet e shëndetit⁶ që trajtohen në programet e kurrikulës së re, 2) peshën që zënë

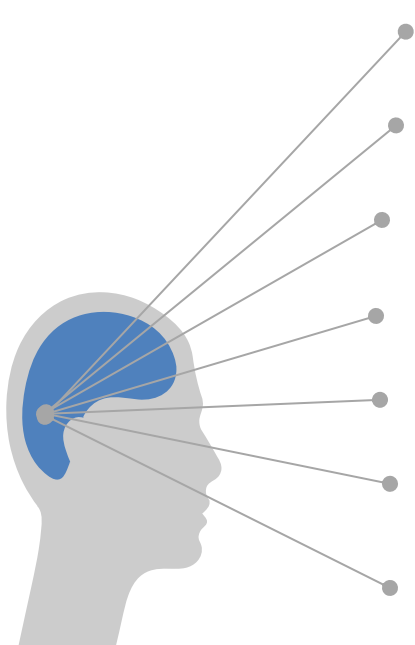
⁵ <https://www.ishp.gov.al/informacion-per-zhvillimin-e-workshop-it-per-shkollat-qe-promovojne-shendet-ne-shqiperi/>

⁶ Temat e shëndetit që merren në konsideratë në rishikimin e kurrikulës janë: Ushqimi dhe të ushqyerit, Aktiviteti fizik, Edukimi seksual dhe Shëndeti riprodhues, Shëndeti mendor dhe Mirëqenia, Shëndeti mjedisor,

temat për shëndetin në këto programe, 3) shtrirjen ndër vite dhe 4) përshkallëzimin e njohurive nga njëra klasë në tjetrën dhe nga njëri cikël në tjetrin.

Në analizë u përfshinë edhe shtetet e rajonit, të Evropës, të Amerikës dhe më gjerë, për të evidentuar mënyrat, format dhe strategjitë e ndjekura nga këto shtete për promovimin e Shkollave për shëndetin. Raportet dhe të dhënat nga UNESCO, OECD dhe Eurodice janë pjesë e këtij raporti. Shtetet u përzgjedhën duke marrë në konsideratë kohëzgjatjen e ciklit të arsimit të mesëm të ulët në këto shtete, eksperiencat pozitive që kanë këto shtete për promovimin e shëndetit në shkollë, si dhe ngjashmërinë e fushave lëndore që zbatojnë këto shtete në kurrikulën shkollore.

Nëpërmjet kësaj analize të kryer në nivel kombëtar dhe ndërkombëtar u realizuan objektivat dhe iu dhanë përgjigje pyetjeve që u shtruan në fillim të studimit:



A ka të dhëna për ShpSH në Shqipëri, për mënyrën si funksionojnë, planet e veprimit dhe të dhëna për punën e kryer prej tyre?

Komponenti i shëndetit, është pjesë e programeve të caktuara lëndore apo është vlerësuar si element i integruar në çdo lëndë të arsimit bazë?

Cilat janë rekomandimet për përfshirjen e promovimit shëndetësor në kurrikulat shkollore në shtetet e rrjetit Evropian të ShpSh?

Si janë të trajtuara/ të integruara temat dhe konceptet e shëndetit në shtete të ndryshme të rajonit dhe më gjerë?

Cilat janë mundësitë e Shqipërisë për të promovuar ngritjen/zhvillimin e rrjetit të SHpSh?

Cilat janë disa nga praktikat më të mira ndërkombëtare në këtë fushë dhe si mund të zbatohen ato edhe në Shqipëri?

Çfarë mund të rekomandohet si plan masash dhe ndërhyrjesh konkrete për përmirësimin e kurrikulave që adresojnë në mënyrë adekuate aspektet e promovimit shëndetësor në Shqipëri?

Kontrolli dhe parandalimi i emergjencave shëndetësore, Mospërdorimi i substancave të dëmshme, Higjiena, Covid-19 etj.

METODOLOGJIA

Metodologjia për rishikimin e kurrikulës në lidhje me trajtimin e temave të shëndetit u hartua e tillë që të arrinte në përfundime, të krahasonte përvoja, të dhëna dhe fakte, të analizonte kontekste të caktuara duke u bazuar në materialet burimore të përdorura që do të shërbejnë si referues për politikën, institucionet, organizatat dhe organizmat e tjerë vendas dhe të huaj. Ky hulumtim pati në fokusin e tij rishikimin e literaturës vendase dhe asaj ndërkombëtare, bazuar tek materialet burimore të hartuara nga agjencitë ndryshme përgjegjëse për arsimin parauniversitar.

Për të realizuar këtë studim u përdor analiza e të dhënave sekondare duke marrë për bazë kurrikulat kombëtare dhe ndërkombëtare. Të dhënat kombëtare u siguruan nëpërmjet analizës së kurrikulës së lëndëve “Dituri natyre”, klasat 1-5, “Biologji-kimi”, “Qytetari” dhe “Edukimi fizik, sporti dhe shëndeti” nga klasa 1-9. Të dhënat ndërkombëtare u siguruan nga raporte të organizmave dhe institucioneve të ndryshme ndërkombëtare, UNESCO, OECD, Eurydice etj.

Pas rishikimit të kurrikulave është përpiluar një set me rekomandime për veprimet, ndërhyrjet specifike dhe konkrete, si dhe planet për përmirësimin e kurrikulës zyrtare për promovimin e praktikave të sjelljes së shëndetshme, të zakoneve për një stil jete të shëndetshëm duke u mbështetur të karakteristikat e sjelljeve të shëndetshme.

Procedura e përzgjedhjes së materialeve burimore

Materialet burimore për rishikimin e kurrikulës janë dokumentet e kurrikulës shqiptare dhe dokumentet kurrikulare të shteteve të rajonit, të Evropës SHBA-së, Kanadasë etj. Në analizën kurrikulare u përfshinë:

1. Dokumentet e kurrikulës zyrtare të arsimit bazë në Shqipëri:

- Arsimi fillor. Lëndët “Dituri natyre”- Klasat 1-5, “Edukim për shoqërinë”- Klasat 1-2;

- Lëndët “Biologji dhe Kimi” - Klasat 6-9;
- Lënda “Qytetari” - Klasat 3-9;
- Fusha/Lënda “Edukimi fizik sporti dhe shëndeti” - Klasat 1-9.

Gjithashtu, për të patur një analizë më të plotë u morën në shqyrtim dokumentet:

- Korniza Kurrikulare e arsimit parauniversitar;
- Kurrikula bërthamë nga klasa përgatitore në klasën e pestë;
- Kurrikula bërthamë e arsimit të mesëm të ulët;
- Nivelet e arritjeve të nxënësve nga shkalla nga shkalla e parë në të katërtën.

2. Kurrikula zyrtare dhe programet mbështetëse në nivel rajonal dhe ndërkombëtar

Për të analizuar kurrikulën ndërkombëtare, shtetet dhe burimet u përzgjedhën sipas kritereve të mëposhtme:

- Shtete që kanë një sistem të ngjashëm arsimor me Shqipërinë, pra shtete që kanë sisteme arsimore (9-vjeçar).
- Shtetet që kanë plane mësimore të organizuar me bazë fushash të nxëni dhe që trajtojnë në kurrikulën e tyre aspektet e shëndetit.
- Shtete të cilat kanë përparuar në drejtim të promovimit të shkollave për shëndetin, në mënyrë që të sillen përvoja pozitive edhe për sistemin arsimor shqiptar. Ky informacion u sigurua nëpërmjet *Site*-ve zyrtare të UNESCO-s, OECD-së, Eurydice, *Site* të cilave Shqipëria u është referuar në rishikimin dhe reformimin e kurrikulës me kompetenca.
- Ndër shtetet përmendim edhe Kosovën në kuadër të bashkëpunimit për unifikimin e kurrikulave zyrtare ndërmjet 2 shteteve tona.

Analiza e të dhënave

Analiza e të dhënave u krye në këto drejtime:

- Rishikimi i kurrikulës zyrtare të arsimit bazë në Shqipëri;

- Rishikimi i kurrikulës zyrtare dhe i programeve mbështetëse në nivel rajonal dhe ndërkombëtar;
- Analiza krahasuese e kurrikulës kombëtare dhe ndërkombëtare të arsimit bazë – Gjetje, përfundime dhe rekomandime.

Çështjet etike

Gjatë realizmit të rishikimit të literaturës së vënë në dispozicion u morën parasysh çështjet dhe parimet etike:

- U zbatuan me rigorozitet të gjitha aktet ligjore dhe nënligjore për pronësinë intelektuale;
- Të gjitha materialet burimore të përdorura në këtë raport janë cituar duke pasur parasysh respektimin e te drejtës së autorit.

RISHIKIMI I KURRIKULËS ZYRTARE TË ARSIMIT

BAZË NË SHQIPËRI

Korniza kurrikulare e arsimit parauniversitar në Republikën e Shqipërisë

Në vitet 2013-2014, Shqipëria nisi rrugën e reformave në arsimin parauniversitar për hartimin e një kurrikule të bazuar në kompetenca, me qëllimin e të nxënit për gjatë gjithë jetës. Siç përmendet në dokumentin e Kornizës kurrikulare, *në kurrikul përcaktohet çfarë duhet të dinë dhe çfarë duhet të jenë në gjendje të bëjnë nxënësit, vlerat që duhen kultivuar, aftësimi për bashkëjetesë e tolerancë dhe **ndihma që mund të japin në mënyrë aktive për mirëqenien shoqërore dhe vetjake**. Aftësitë e nxënësve duhet t'i drejtohen të nxënit të pavarur, zgjidhjes së problemeve, si dhe zhvillimit të mendimit kritik dhe përgjegjësisë për veten, për të tjerët, për shoqërinë dhe për mjedisin⁷.*

Ndër 7 kompetencat kyç që përmenden në dokumentin e Kornizës kurrikulare, janë kompetencat shoqërore dhe qytetare⁸, të cilat përfshijnë aftësi personale, ndërpersonale dhe ndërkulturore që lidhen me të gjitha format e sjelljes, që i përgatitin individët për të marrë pjesë në mënyrë efektive dhe konstruktive në jetë, punë dhe në shoqëri, si dhe për të zgjidhur konflikte. Ndër njohuritë që i nevojiten nxënësit në arsimin parauniversitar në lidhje me këtë kompetencë janë:

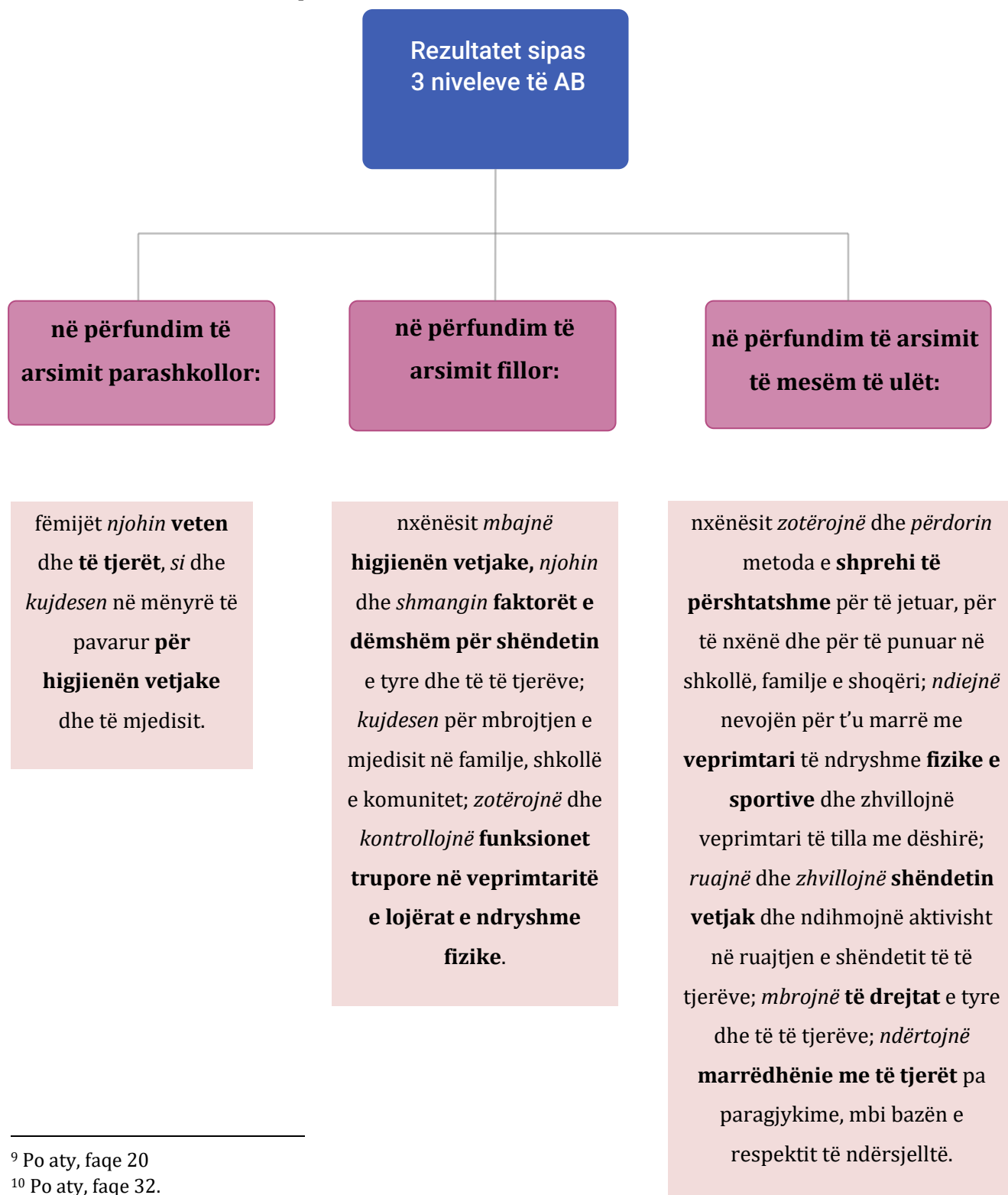
- **mirëqenia personale dhe shoqërore**, e cila kërkon të kuptohet mënyra se si individët mund të sigurojnë shëndetin e tyre më të mirë fizik dhe mendor, në shërbim të vetes, të familjes dhe të mjedisit shoqëror;
- njohja e mënyrës si **një jetë e shëndetshme** mund të ndihmojë në këtë drejtim;

⁷ MASR, 2014, Korniza kurrikulare e arsimit parauniversitar në Republikën e Shqipërisë, faqe 7.

⁸ Kompetenca shoqërore dhe qytetare është ndarë në dy kompetenca: personale dhe qytetare. Kjo ndarje evidentohet në dokumentin e Kurrikulave bërthamë.

- kuptimi i **kodeve të sjelljes dhe sjelljet**, përgjithësisht të pranuar në shoqëri dhe mjedise të ndryshme⁹.

Për sa i takon rezultateve sipas nivele të arsimit bazë¹⁰:



⁹ Po aty, faqe 20

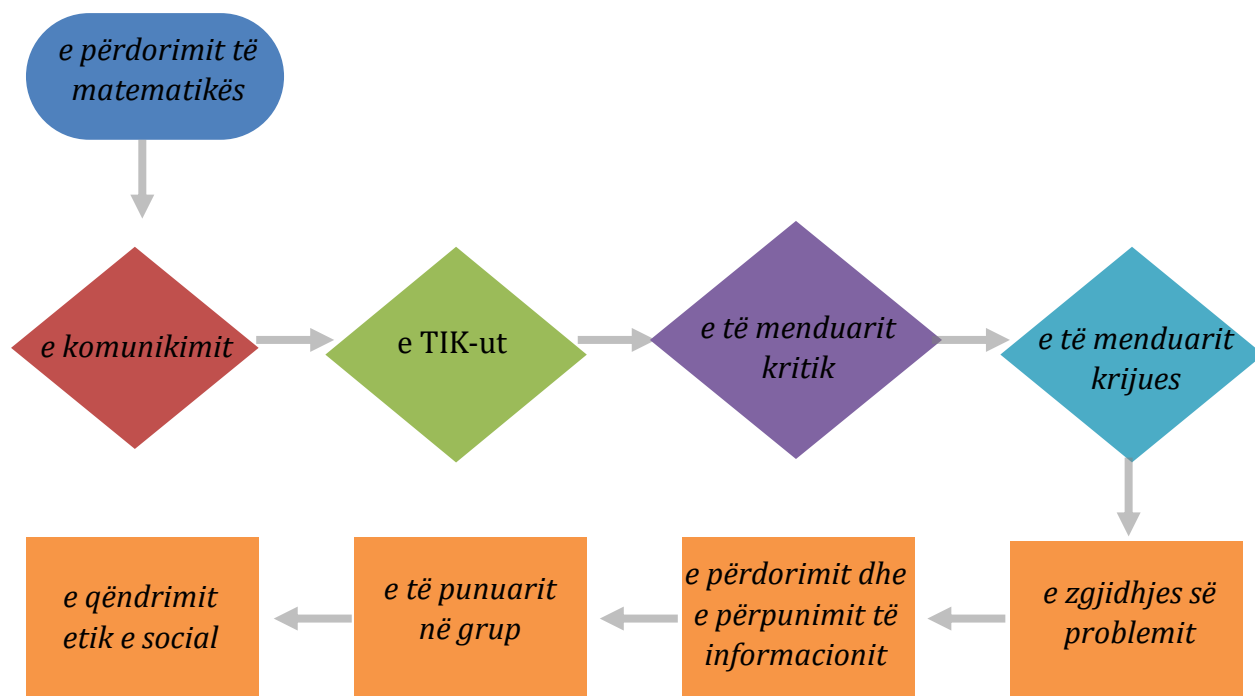
¹⁰ Po aty, faqe 32.

Pjesë e kurrikulës së re janë **temat ndërkurrikulare**, të cilat janë tema madhore me të cilat përballet shoqëria dhe zhvillohen në fushat e të nxënit, si:



Përgatitja e nxënësve për jetën dhe punën në të ardhmen kërkon që kurrikula t'u mundësojë të rinjve të fitojnë disa aftësi bazë, që ata të zhvillohen si menaxherë të vetvetes, mendimtarë kritik e krijues, të pavarur, problemzgjdhës, pjesëmarrës aktivë në grup dhe komunikues të mirë¹¹.

Ndër aftësitë kroskurrikulare që synon kurrikula e re dhe që lidhen me aspekte të caktuara të shëndetit janë aftësitë:



¹¹ Po aty faqe 24.

Kurrikula bërthamë (nga klasa-5 dhe nga klasa 6-9)

Një ndër 7 kompetencat kyç është **kompetenca personale**, e cila nënkupton aftësimin e nxënësit **për të bërë një jetë të shëndetshme**. Në dokumentin "Kurrikula bërthamë nga klasa përgatitore në klasën e pestë" dhe "Kurrikula bërthamë e arsimit të mesëm të ulët", jepen rezultatet e të nxënit për 4 shkallët e kurrikulës të arsimit bazë.

Siç vihet re nga **Tabela 1**¹², në kurrikulën e re zënë vend konceptet që kanë lidhje me **zakonet e një jete të shëndetshme** dhe me **praktikimin e sjelljeve të shëndetshme**.

Në mënyrë të përmbledhur, ndërmjet tyre përmendim:

1

Shëndeti

- rregullat themelore të higjienës personale;
- masat parandaluese për t'u mbrojtur nga sëmundjet që shkaktohen nga papastërtitë;
- kushtet higjienike për përgatitjen dhe konsumimin e ushqimeve dhe pijeve.

2

Mirëqenia

- shfrytëzimi dhe menaxhimi i kohës së lirë në të mirën e shëndetit dhe të mirëqenies individuale;
- menaxhimi i emocioneve;
- mënyrat e zgjidhjes të një konflikti;
- kërkimi i ndihmës në situata rreziku të dyshuara/supozuara si potencialisht të rrezikshme të shëndetit fizik dhe mendor;
- shenjat/simbolet e rrezikut në prodhime apo objekte konkrete.

¹² Tabela 1. Rezultatet e të nxënit për kompetencën personale (kompetencë kyç) nga shkalla 1-4, ndodhet në shtojcë, faqe 62.

3

Mjedisi

- përkujdeset për një mjedis të shëndetshëm.

4

Aktiviteti fizik

- aktivitete fizike;
- shëndetin fizik dhe mendor gjatë aktiviteteve fizike dhe sportive;
- ndryshimet fizike, psikike dhe emocionale të fazës së pubertetit.

5

Të ushaverit

- listat me ushqime sipas rëndësisë që kanë për shëndetin, mirëqenien individuale dhe radhitja sipas kalorive dhe vlerave të tyre ushqyese;
- të dhënat në paketimet e ushqimit (vlerat ushqyese, afatet e prodhimit dhe të konsumimit etj.);
- përgatitja e një ushqimi sipas një recete për ushqim të shëndetshëm;
- regjimi ushqimor i shëndetshëm dhe rekreacioni ditor;
- vlerësimi i përmbajtjes së vlerës ushqimore (ndikimin pozitiv dhe negativ në shëndet) për lloje të ndryshme ushqimesh, në stinë e sëmundje të ndryshme.

6

Mbrojtja e shëndetit

- pasojat e përdorimit të duhanit, alkoolit, drogës dhe substancave të tjera të dëmshme për shëndetin dhe mirëqenien e individit;
- mundësitë, rreziqet, pasojat e infeksioneve për shëndetin dhe mirëqenien e individit (p.sh. përdorimi i duhanit, alkoolit apo drogës) etj., si dhe të sëmundjeve seksualisht të transmetueshme.

Programet lëndore të arsimit bazë, klasat 1-9

Siç e kemi përmendur më lart, në analizë u morën programet e lëndës së “Dituri natyrës” nga klasa 1-5, të “Biologjisë”, nga klasa 6-9, të “Edukimit fizik, sportit dhe shëndetit” nga klasa 1-9, të “Edukimit për shoqërinë”, nga klasa 1-2 dhe “Qytetaria” nga klasa 3-9. Ashtu si edhe pritej, këto tri fusha janë të ndërlidhura dhe i trajtojnë temat dhe konceptet e shëndetit sipas objektit të fushës së tyre të studimit.

Edukimi fizik, sporti dhe shëndeti

i shikon konceptet dhe çështjet e shëndetit nga këndvështrimi i rritjes dhe i zhvillimit fizik, të rolit që ka aktiviteti fizik, i mirëqënies personale nëpërmjet një regjimi dhe të ushqyeri të shëndetshëm, pa lënë mënjanë trajtimin e përdorimit, të keqpërdorimit apo të abuzimit me shëndetin.

Qytetaria

synon të zhvillojë te nxënësi njohuritë dhe aftësitë intelektuale, të domosdoshme për të kuptuar, për të analizuar dhe për të ndikuar në politikat sociale dhe mënyrat e zbatimit të tyre, të zhvillojë aftësitë e pjesëmarrjes qytetare dhe përfshirjen e tyre të vetëdijshme dhe të kualifikuar në zgjidhjen e problemeve të komunitetit, të zhvillojnë përkushtimin qytetar në respektimin e vlerave dhe parimeve demokratike të domosdoshme për bashkëjetesë në një shoqëri demokratike.

Dituria e natyrës dhe Biologjia

synojnë formimin shkencor të nxënësit nëpërmjet zhvillimit të aftësive shkencore, të menduarit kritik dhe krijues, vlerësimit të kontributit të shkencës dhe teknologjisë për mirëqenien e njeriut dhe shoqërisë, nxitjen e kureshtjes dhe interesit për botën që e rrethon, ndërgjegjësimin për të bashkëvepruar me mjedisin në mënyrë të përgjegjshme dhe konsensuale.

Mënyra e të ushqyerit, ushqimet që përdoren, cikli i jetës, rritja dhe zhvillimi, ndërtimi i trupit etj., ndihmojnë që nxënësi të kuptojë çfarë ndodh me trupin e tij në faza të ndryshme të rritjes, si funksionojnë organet jetësore, si ndikojnë faktorë, substanca e sëmundje të ndryshme në shëndetin dhe mirëqenien e tij të përgjithshme.

Fusha/Lënda “Edukimi Fizik, sporti dhe shëndeti”

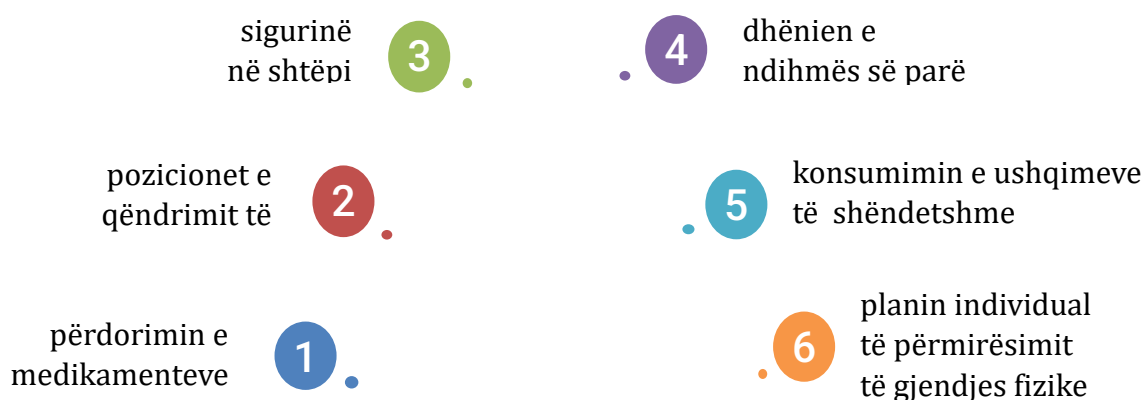
Edukimi fizik, sporti dhe shëndeti në arsimin parauniversitar ndihmon që nxënësit të zhvillojnë njohuritë, shkathtësitë dhe qëndrimet e nevojshme, të cilat sigurojnë *mirëqenien e shëndetit të tyre mendor, emocional, fizik dhe social*, si dhe të ndihmojnë të përballin me sukses sfidat e jetës së tashme dhe të ardhme. Kjo fushë vjen si një qasje e integruar e **edukimit fizik dhe sporteve**, me **edukatën shëndetësore** dhe ka në fokus evidentimin e mënyrave të jetës së shëndetshme, mbrojtjen prej sëmundjeve dhe rreziqeve që sjellin.

Edukimi fizik, sporti dhe shëndeti ndër të tjera, ka si qëllim:

- *promovimin e* **aktivitetit të rregullt fizik**, *edukimin e* **një stili jetese të shëndetshme e aktive** dhe *fitimin e* **kompetencave** të rëndësishme e të vlefshme përgjatë gjithë jetës;
- *njohjen me* **parimet bazë të dhënies së ndihmës së parë** në raste të traumave që ndodhin gjatë aktivitetit fizik.

Në **Tabelën 2**¹³, jepen rezultatet e të nxënit për kompetencën personale (kompetencë kyç) që zhvillohen nëpërmjet fushës së Edukimit fizik, sportit dhe shëndetit.

Siç vihet re, këto rezultate lidhen me:



¹³ Tabela 2. Rezultatet e të nxënit për KOMPETENCËN PERSONALE (kompetencë kyç) që realizohen nga fusha/lënda “Edukimi fizik, sporti dhe shëndeti” ndodhet në shtojcë, faqe 66.

Tabela 3¹⁴ përmban rezultatet e të nxënit të 2 kompetencave të Edukimit fizik **“Shfaqja e aftësive lëvizore në përshtatje me situata të ndryshme lëvizore e sportive”** dhe **“Përshtatja e një stili jete aktiv e të shëndetshëm”**, të cilat realizohen nëpërmjet tematikave të lëndës.

Rezultatet e të nxënit tregojnë çfarë pritet të demonstrojnë nxënësit në 9 vitet e arsimit bazë, në drejtim të zhvillimit të aktiviteteve fizike dhe në drejtim të një stili jete aktiv e të shëndetshëm.

Në **Tabelën 4¹⁵**, jepet numri i orëve mësimore për dy tematikat e marra në studim.

Për shkallën 1, pjesa më të madhe të orëve mësimore, rreth 43% i kushtohet edukimit nëpërmjet aktiviteteve fizike dhe 38% edukimi shëndetësor dhe sportit. Në shkallën 2 të kurrikulës, klasat 3-5 sportet kanë peshën kryesore, pasi përvojat lëvizore dhe njohuritë e mësuara finalizohen në situatat e lojërave sportive, duke u shndërruar në kompetenca të mirëfillta.

Dy tematikat që i jemi referuar për efekt të kësaj analize janë **"Edukimi nëpërmjet aktiviteteve fizike"** dhe **"Edukimi në shërbim të shëndetit, mirëqenies dhe komunitetit"**.

Në **Tabelën 5¹⁶**, jepen tematikat e njohurive që trajton programi nga klasa 1-9.

Siç ka edhe emërtimin, tematika e parë **"Edukimi nëpërmjet aktiviteteve fizike"** lidhet drejtpërdrejt me **aktivitetin fizik**, me lojërat, veprimet e ndryshme lëvizore dhe me kombinacionet e lëvizjeve lokomotore, jo-lokomotore, manipulative me dhe pa mjete, si dhe me kombinacione teknike e artistike.

¹⁴ Tabela 3. Kompetencat e fushës së Edukimit fizik, sportit dhe shëndetit dhe realizimi i tyre nëpërmjet tematikave të saj, nga klasa 1-9, ndodhet në shtojcë, faqe 68.

¹⁵ Tabela 4. Orët mësimore sipas tematikave së edukimit fizik, sportit dhe shëndetit nga klasa 1-9, ndodhet në shtojcë, faqe 69.

¹⁶ Tabela 5. Njohuritë sipas tematikave të fushës së Edukimit fizik, sportit dhe shëndetit nga klasa 1-9, ndodhet në shtojcë, faqe 69.

Nga klasa e parë deri në klasën e nëntë fushat e njohurive që marrin nxënësit janë: **Lojërat lëvizore e popullore, Gjimnastika dhe Atletika**. Përmbajtja e njohurive, natyra e lojërave dhe veprimtarive ndryshon nga njëra klasë në tjetrën.

Tematika e dytë "**Edukimi në shërbim të shëndetit, mirëqenies dhe komunitetit**", lidhet kryesisht me **edukimin e zakoneve të shëndetshme** nëpërmjet *krijimit të një stili jetese aktiv dhe të shëndetshëm*, që synon *një mirëqenie të përgjithshme fizike, mendore dhe emocionale*. Njohuritë që merr nxënësi lidhen me *të ushqyerit në mënyrën e duhur, mospërdorimin e barnave mjekësore pa këshillimin apo pa praninë prindërore dhe me kultivimin e higjienës personale*.

Siç vihet re nga Tabela 5, nga klasa e parë deri në klasën e nëntë jepet njohuria për **mirëqenien fizike, mendore, emocionale dhe sociale**. **Të ushqyerit e shëndetshëm** trajtohet nga klasa e parë në të gjashtë. **Ruajtja e organizmit nga dëmtimet e mundshme gjatë të ushtruarit me aktivitet fizik e sportiv** trajtohet pothuajse në të gjitha klasat pavarësisht emërtimeve, sepse në klasën e dytë programi është përqendruar te kujdesi për shqisat dhe për dhëmbët.

Lidhja e sportit me shëndetin trajtohet në klasat e treta dhe të katërta, kurse **lidhja e sportit me shoqërinë** trajtohet në klasën e shtatë, **lidhja e familjes me shëndetin** trajtohet në klasën e tretë, **lidhja e shoqërisë me shëndetin** trajtohet në klasën e gjashtë. **Lidhja e mjedisit me shëndetin** trajtohet në klasën e dytë, të katërt dhe të tetë.

Në klasën e gjashtë trajtohen **diferencat gjinore**.

Në klasën e gjashtë, të tetë dhe të nëntë trajtohet **Edukimi Olimpik dhe Fair-Play**.

Në klasën e gjashtë nis të trajtohen **rreziqet nga përdorimi i substancave që krijojnë varësi** dhe në klasë të nëntë programi përqendrohet te **rreziku i përdorimit të lëndëve narkotike** e në mënyrë të veçantë, përdorimi i drogës.

Për Edukimin fizik, u morën në analizë edhe nivelet e arritjes së kompetencave lëndore nga ana e nxënësve. Tabela 6¹⁷ tregon çfarë pritet të demonstrohet nga nxënësit në përfundim të secilës shkallë kurrikule. **Nivelet matin zbatueshmërinë e njohurive dhe praktikimin e veprimeve të caktuara, përdorimin e sjelljeve të duhura të cilat i shërbejnë shëndetit fizik, jetesës në mënyrë të shëndetshme dhe mirëqenies së tyre të përgjithshme.**

Siç vihet re nga Tabela 6, është e vështirë të maten tregues të caktuar për natyrën e përgjithshme që kanë, për më tepër kur ato kanë lidhje me matjen e sjelljeve, të qëndrimeve dhe vlerave që demonstroi nxënësi.

Fusha “Shkencat e natyrës”

Lënda “Dituri natyre”, klasat 1-5

Kurrikula e shkencës ndihmon në ndërtimin dhe zbatimin e kompetencave që u shërbejnë individëve në aspektin *personal*, *social* dhe *ekonomik* dhe që lidhen me çështje *lokale*, *kombëtare* dhe *globale*. Kompetencat që zhvillon fusha e shkencave të natyrës në të gjitha shkallët kontribuojnë në arritjen e kompetencave kyç në funksion të të nxënës gjatë gjithë jetës.

Tabela 7¹⁸ tregon rezultatet e kompetencës personale që përmbushen nga nxënësit nëpërmjet lëndëve që përbëjnë fushën e shkencave të natyrës. Nëse i referohemi shkallës 1 dhe 2, ku zhvillohet lënda e Diturisë së natyrës, vëmë re se rezultatet që priten nga nxënësit lidhen me **rregullat themelore të higjienës personale dhe të higjienës së mjedisit, konsumimin në kohë të ushqimeve të shëndetshme, mbrojtjen nga papastërtitë**, prej të cilave burojnë sëmundje, **menaxhimin efektiv të kohës së lirë** duke e kaluar me veprimtari të dobishme për trupin, mendjen dhe qetësinë shpirtërore të nxënësit.

¹⁷ Tabela 6. Nivelet e arritjes së kompetencave në fushën “Edukimi fizik, sportet dhe shëndeti” nga shkalla 1-4, ndodhet në shtojcë, faqe 71.

¹⁸ Tabela 7. Rezultatet e të nxënës të kompetencës personale (kompetencë kyç) që realizohen nëpërmjet fushës së shkencave të natyrës për shkallët 1-4, ndodhet në shtojcë, fq 76.

Në shkallën 3 dhe 4, në të cilat zhvillohet lënda e biologjisë, rezultatet e kompetencës personale lidhen me **përgatitjen e ushqimeve të shëndetshme, vlerat ushqyese të ushqimeve** që konsumohen, **regjimin ditor, konsumimin në kohë të ushqimeve, kushtet higjienike, ndryshimet gjatë pubertetit, pasojat në shëndet të përdorimit të duhanit, alkoolit e substancave të tjera të dëmshme** etj.

Mësimi i shkencave natyrore në shkallën 1 dhe 2 zhvillohet i integruar sipas programit të lëndës "Dituri natyre". Programi i kësaj lënde zhvillon kompetencat përmes integritit të njohurive, aftësive, qëndrimeve dhe vlerave nga Fizika, Kimia, Biologjia dhe Gjeografia. Tematika e përbashkëta për shkallën e parë dhe të dytë janë: **Diversiteti, Ciklet dhe Sistemet**. Në klasën e gjashtë fillon lënda e Biologjisë, e cila së bashku me Fizikën dhe Kiminë përbëjnë fushën "Shkencat e natyrës".

Në Tabelën 8¹⁹ jepet numri i orëve në të cilën zhvillohet secila tematikë e marrë në analizë. Në pjesën më të madhe të rasteve numri i orëve që paraqitet në tabelë përmban edhe njohuri të tjera që lidhen me objektin e lëndës.

Tabela 9²⁰ jep njohuritë që lidhen me shëndetin nga klasa 1-9. Nga studimi i programeve të lëndës së Diturisë së natyrës, në klasën e parë te tematika "**Diversiteti**" trajtohen njohuri për **Ushqimet dhe pijet e shëndetshme** duke u përqendruar te nevoja e një diete të shëndetshme përfshirë ushqimet e shëndetshme dhe ujin. Gjithashtu në këtë klasë trajtohen **shqisat** në aspektin e përdorimit dhe të njohjes së botës nëpërmjet tyre.

Në tematikën "**Ciklet**" në klasën e parë trajtohen njohuritë për **rritjen e trupit dhe ndryshimet** që ndodhin gjatë saj.

Në tematikën "**Sistemet**" në klasën e tretë trajtohen njohuritë për **proceset jetësore, e gjalla dhe jo e gjalla**, si dhe **shqisat** te njeriu. Në mënyrë të veçantë trajtohet nevoja për

¹⁹ Tabela 8. Orët mësimore sipas tematikave që lidhen me shëndetin të lëndëve Dituri natyre dhe Biologji nga klasa 1-9, ndodhet në shtojcë, faqe 79.

²⁰ Tabela 9. Njohuritë e tematikave që lidhen me shëndetin të lëndëve Dituri natyre dhe Biologji nga klasa 1-9, ndodhet në shtojcë, faqe 79.

ushtrimet fizike dhe një dietë e larmishme për të qenë të shëndetshëm, sepse disa ushqime mund të dëmtojnë shëndetin, si ushqimet shumë të ëmbla ose me shumë yndyrë. Në klasën e katërt, te tematika "Sistemet te kafshët dhe njeriu" trajtohet **ndërtimi i skeletit të njeriut**.

Lënda "Biologji", klasat 6-9

Në lëndën e biologjisë nga klasa 6-9 njohuritë te tematika "Sistemet" lidhen me **Sistemet e organeve njerëzore**, si: organet e trupit (zemra dhe enët e gjakut, mushkëritë dhe frymëmarrja), **sistemi tretjes, sistemi ekskretues, sistemi nervor dhe sistemi riprodhues**. Njohuritë kanë lidhje me vendosjen e organeve në trup, funksionet e tyre dhe me **ndikimin e ushqimeve, të drogave dhe të mënyrës së jetesës** për funksionimin e trupit të njeriut.

Në klasën e shtatë trajtohen njohuritë për **Sistemin muskular-skeletik** të njeriut.

Në klasën e tetë, rreth 90% e programit trajton njohuritë për **të ushqyerit, sistemin tretës, transportin te njeriu, sistemin e frymëkëmbimit** (të lidhur me ndikimin e ushqimeve në shpejtësinë e frymëmarrjes) dhe **sistemin riprodhues**.

Të ushqyerit është e lidhur me përbërësit e një diete të ekuilibruar ushqimore (karbohidratet, proteinat, yndyrnat, vitaminat, mineralet, fibrat), me kequshqyerjen dhe sëmundjet që vijnë prej saj.

Në **sistemin riprodhues**, trajtohen njohuri për pubertetin, ciklin menstrual, shtatëzaninë, zhvillimin e embrionit, rritjen, drogat që ndikojnë në riprodhim, rritjen, sjelljen, HIV/SIDA, SST. Gjithashtu trajtohet **ndikimi i dietave, drogave dhe sëmundjeve në ngjizjen, rritjen, zhvillimin, sjelljen dhe shëndetin e njeriut**.

Fusha “Shoqëria dhe mjedisi”

Lënda “Edukim për shoqërinë” (Klasat 1-2) dhe “Qytetari” (Klasat 3-5)

Në fushën “Shoqëria dhe mjedisi”, nxënësi kupton mënyrën si individët mund të sigurojnë shëndetin e tyre më të mirë mendor, intelektual e fizik, në shërbim të vetes, të familjes dhe të mjedisit të tyre shoqëror. Ata njohin lidhjen e mënyrës së shëndetshme të jetesës me zhvillimin e tyre tërësor dhe veprojnë për ta realizuar atë. Tabela 10²¹ jep rezultatin e kompetencës personale që realizohet nëpërmjet lëndës së qytetarisë e cila lidhet me mirëqenien shoqërore, komunikimit dhe bashkëveprimit në grup dhe parandalimin të konfliktit dhe çdo forme dhune drejt një bashkëjetese paqësore.

Në Tabelën 11²², jepet numri i orëve për 2 tematikat e marra në analizë. Qytetaria zhvillohet me një orë në javë nga klasa 1-9. Në klasën e parë dhe të dytë, rreth 60% të programit zë tematika “Individët, grupet, shoqëria”. Në klasat e tjera, numri i orëve të kësaj tematike ndryshon. Siç vihet re nga Tabela 12²³, nga klasa e parë në të nëntën, kjo lëndë përmban tematikën “**Individi, grupet, shoqëria**”, që lidhet me trajtimin e larmisë së marrëdhënieve midis individëve dhe grupeve në shoqëri, eksplorimit të faktorëve, që qëndrojnë në themel të tyre, mënyrës si funksionojnë dhe ndryshojnë, marrjen e vendimeve për qëndrime e sjellje të ndryshme, që kanë lidhje me jetën dhe bashkëjetesën paqësore në shoqëri.

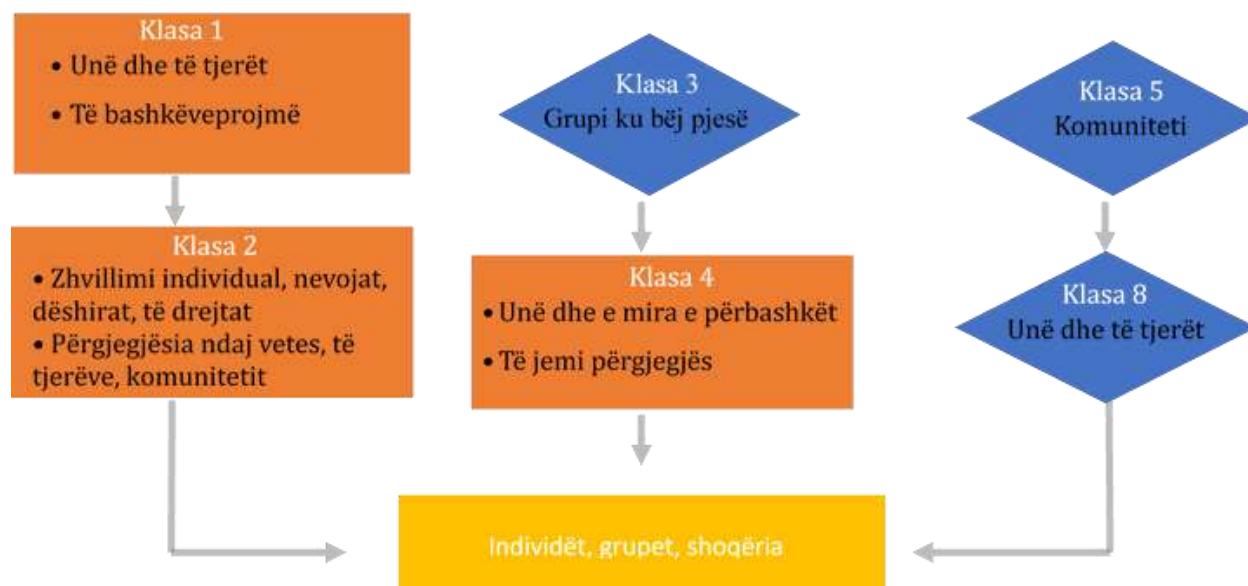
Tematika “**Kultura**” përpiqet të japë kuptimin si qeniet njerëzore krijojnë, mësojnë, ndajnë së bashku dhe përshtaten ndaj kulturës, kanë pikëpamje dhe përjetime të ndryshme për ngjarje, njerëz ose përvojat të ndryshme, reagojnë në mënyra ndaj dukurive mbi bazën e pikëpamjeve, vlerave dhe bindjeve të tyre. Aspektet që lidhen me mirëqenien e nxënësit, zbatimin e zakoneve për një stil jete të shëndetshëm, me përdorimin e sjelljeve të shëndetshme trajtohen në këto dy tematika.

²¹ Tabela 10. Rezultatet e të nxënit të KOMPETENCËS PERSONALE (kompetencë kyç) që realizohen nëpërmjet lëndës së qytetarisë nga klasa 1-9, ndodhet në shtojcë, faqe 81.

²² Tabela 11. Orët mësimore sipas 2 tematikave të Qytetarisë nga klasa 1-9, ndodhet në shtojcë, faqe 81.

²³ Tabela 12. Njohuritë sipas tematikave të Qytetarisë nga klasa 1-9, ndodhet në shtojcë, faqe 82.

Në klasën e parë, siç duket në Tabelën 12 të tematika "**Individi, grupet, shoqëria**" përfshihen dy tema "**Unë dhe të tjerët**" dhe "**Të bashkëveprojmë**".



Në temën "**Unë dhe të tjerët**" trajtohen konceptet *unë, ti, familja, klasa, lagjja, nevoja, dëshira, dallimi, e përbashkëtat, unë dhe tjetri, përgjegjësia, respekti, e drejtë, e gabuar, nevoja të përbashkëta, dëshira të përbashkëta, përgjegjësi e përbashkët, nëpërmjet të cilave i mundësohet njohja dhe kuptimi i lidhjeve që ekzistojnë ndërmjet tij dhe të tjerëve dhe rëndësia e ndihmës së ndërsjellë për të plotësuar nevojat e përbashkëta.*

Në temën "**Të bashkëveprojmë**" trajtohen konceptet *rol shoqëror, punë e përbashkët, punë shtëpie, punë klase, punë në komunitet, respekt, vështirësi etj., nëpërmjet të cilave zbulohet rëndësia e bashkëveprimit në kryerjen e të gjitha roleve në shoqëri, për të zgjidhur probleme të ndryshme dhe rëndësia e punës së përbashkët për plotësimin e nevojave dhe të dëshirave.*

Në klasën e dytë zhvillohet tema "**Zhvillimi individual, nevojat, dëshirat, të drejtat**" e cila trajton rëndësinë parësore të nevojave në raport me dëshirat, vlerat dhe rëndësinë që kanë për individin ushqimi, veshja, banesa, familja, lojërat, dashuria dhe respekti, librat, mbrojtja nga rreziqet etj., dhe të drejtat që lidhen me to. Tema "**Përgjegjësia ndaj vetes, të tjerëve, komunitetit**" trajton konceptin e përgjegjësisë ndaj të tjerëve, duke filluar nga përgjegjësia ndaj shokëve e shoqeve të afërt, në familje, në klasë, në komunitet etj., të kuptuarit se vetëm

nëse respektohen të drejtat e tjetrit, krijohet mundësia të respektohen të drejtat vetjake, konceptin e të mirës së përbashkët si kriter përzgjedhës i sjelljes së individit në grup dhe në komunitet.

Në klasën e tretë, zhvillohet tema "**Grupi ku bëj pjesë**" ku vend të veçantë zë vlerësimi i miqësisë dhe i solidaritetit si vlera të bashkëjetesës në grup, trajtimi i rasteve të shkeljes së rregullave të mirësjelljes dhe pasojat që sjellin për individin dhe grupin.

Në klasën e katërt, zhvillohet tema "**Unë dhe e mira e përbashkët**" në të cilën trajtohet koncepti i vetes si individ unik, interesat individuale, interesat e përbashkëta, vlera e të mirës së përbashkët, marrja e përgjegjësiwe personale në emër të së mirës së përbashkët etj. Në temën "**Të jemi përgjegjës**" trajtohen aspekte që lidhen me bashkëjetesën paqësore në komunitet, me dukuri, qëndrime e sjellje që dëmtojnë interesat e anëtarëve të komunitetit dhe të vetë komunitetit.

Në klasën e pestë ²⁴ zhvillohet tema "**Komuniteti**", në të cilën trajtohet larmia e marrëdhënieve midis individëve dhe grupeve në shoqëri, faktorët që qëndrojnë në themel të tyre, mënyra si funksionojnë e si ndryshojnë, koncepti i të qenit "qytetar i mirë", me aspektet pozitive dhe negative që përmban ky koncept, koncepti i grupit vullnetar, si shprehja më e lartë e qëndrimit qytetar në një komunitet, koncepti i mirëqenies së përgjithshme etj.

Në klasën e tetë, zhvillohet tema "**Unë dhe të tjerët**" ku trajtohet koncepti i ndërvlerësisë, vendosja e vetes në kuadrin e lidhjeve më të gjera dhe kushtëzimi prej tyre, konceptet i ndryshëm, i barabartë, prirje, kushtëzim i ndërsjelltë, mundësi e kufizuar etj.

Nga klasa e tretë deri në klasën e gjashtë një vend në program zë tematika "**Kultura**" në të cilën trajtohet roli i kulturës në formimin e jetës dhe të shoqërisë, marrja e vendimeve në emër të respektimit të diversitetit kulturor dhe të bashkëjetesës paqësore ndërmjet njerëzve dhe kulturave.

²⁴ Në klasën e gjashtë trajtohen temat "Komuniteti" në aspektin e institucioneve dhe të shërbimeve që ofrohen në një komunitet.

RISHIKIMI I KURRIKULËS ZYRTARE DHE I PROGRAMEVE MBËSHTETËSE NË NIVEL RAJONAL DHE NDËRKOMBËTAR

Edukimi shëndetësor në Evropë sipas raportit të Eurydice²⁵

Në raportin e Eurydice “**Physical Education at School in Europe and Sport**”, ku analizohen dhe krahasohen rreth 40 shtete, nënvizohet se një nga synimet kryesore të edukimit fizik në shkollat e vendeve të Evropës është mënyra e një jete të shëndetshme të nxënësve. Gjithashtu, shumë shtete përfshijnë aspekte të ndryshme të edukimit shëndetësor në mësimdhënien e lëndëve të tjera, si p.sh. në **Biologji** dhe në **Shkencat shoqërore**.

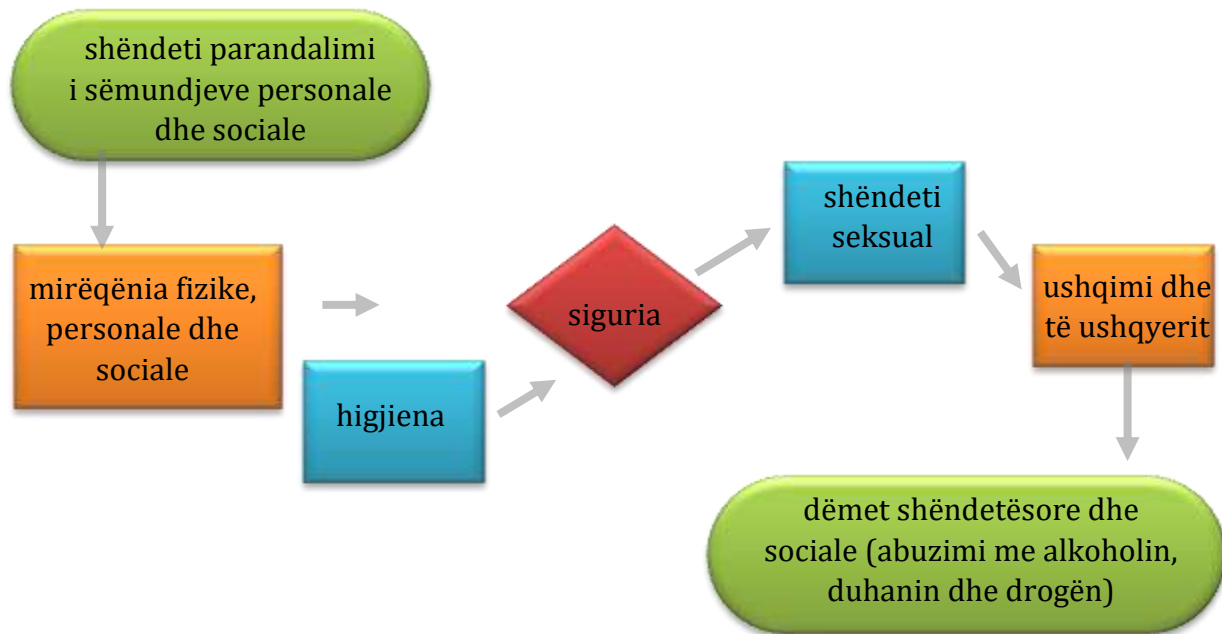
Disa shtete ofrojnë edukimin shëndetësor si një lëndë më vete në kurrikulën bërthamë. Kjo aplikohet në Qipro, dhe në Irlandë dhe Finlandë në arsimin e mesëm të ulët.

Pothuajse në të gjitha shtetet e tjera, edukimi shëndetësor është integruar brenda lëndëve të tjera të kurrikulës bërthamë.

Në Republikën Çeke, shkollat mund të vendosin nëse aspektet e edukimit shëndetësor mund të jenë si lëndë më vete ose si pjesë të lëndëve të tjera në arsimin e mesëm të ulët.

Në shtetet, ku edukimi shëndetësor mësohet si lëndë më vete, mësimdhënia është vetëm për një vit shkollor. Në Rumani, edukimi shëndetësor është lëndë me zgjedhje në arsimin fillor dhe arsimin e mesëm të ulët në nivel kombëtar dhe janë shkollat ato që vendosin ta zhvillojnë si lëndë ose jo. Duke u bazuar në informacionin e marrë nga shtetet e ndryshme, edukimi shëndetësor përfshin temat e mëposhtme:

²⁵ European Commission/EACEA/Eurydice, 2013. Physical Education and Sport at School in Europe Eurydice Report. Luxembourg: Publications Office of the European Union.



Edukimi shëndetësor në Britaninë e Madhe²⁶

Edukimi vetjak, shoqëror, shëndetësor dhe ekonomik (PSHE - Personal, social, health and economic education) në Britani, pavarësisht se edukimi shëndetësor nuk është në kurrikulën e detyruar, shpesh shkollat e përfshijnë në mësimdhënie në kurrikulën me zgjedhje. Në Britani po punohet për përditësimin e lëndëve kurrikulare që lidhen me edukimin shëndetësor të cilat kërkohen të bëhen të detyrueshme, si:

- Edukimi për marrëdhëniet shoqërore (relationships education) (Arsimi fillor);
- Edukimi seksual dhe i marrëdhënieve shoqërore (relationships and sex education RSE) (arsimin e mesëm të ulët);
- Edukimi shëndetësor (në arsimin fillor dhe arsimin e mesëm të ulët)
- Këto lëndë do të mbështesin të rinjtë të jenë të lumtur, të shëndetshëm dhe të sigurt, duke i përgatitur për jetën në të ardhmen.

Edukimi vetjak, shoqëror, shëndetësor dhe ekonomik (PSHE) është pjesë e rëndësishme dhe e domosdoshme në edukimin e nxënësve në Britani dhe të gjitha shkollat duhet ta përfshijnë

²⁶ <https://www.gov.uk/government/publications/personal-social-health-and-economic-education-pshe>

në procesin e mësimdhënies dhe kjo është theksuar në kurrikulën e re të përditësuar. PSHE nuk është lëndë e detyruar pasi u jepet hapësira mësuesve të jenë fleksibël në hartimin e programeve brenda shkollave, duke siguruar standarde dhe cilësi më të lartë në mbështetje të nevojave dhe karakteristikave të nxënësve të secilës shkollë.

Pavarësisht këtij fakti, nga shkollat britanike pritet që të përdorin patjetër programet e PSHE me qëllimin e vetëm që të pajisen nxënësit me dije dhe njohuritë e duhura për të kuptuar rreziqet, si dhe me aftësitë e nevojshme për të marrë vendime të sigurt dhe të drejta. Mësuesit nxiten *të jenë të lirë* të zgjedhin temat që i mendojnë të përshtatshme për nxënësit e tyre, *të kërkojnë* mbështetje profesionale nga organizatat e ndryshme që punojnë në këtë fushë dhe *të hartojnë* udhëzues të ndryshëm me praktikatat më të mira dhe raste studimi.

Edukimi shëndetësor në Finlandë

Në Finlandë, në klasat 1-4 **“Natyra dhe mjedisi”** është një lëndë e përbashkët, që përfshin Biologjinë, Gjeografinë, Fizikën, Kiminë dhe Edukimin shëndetësor. Nxënësit mësojnë dhe njohin natyrën, mjedisin, veten e tyre dhe të tjerët, diversitetin njerëzor, shëndetin dhe sëmundjet.

Në klasat 5-9 lëndët Biologji, Gjeografinë, Fizikë dhe Kimi mësohen më vete. Përsa i përket Edukimit shëndetësor, ai mësohet si lëndë më vete nga klasën 7 (3 orë në javë), ndërsa në klasat 1-6 (2-3 orë në javë). Në të gjitha klasat kjo lëndë është e integruar në lëndën Njohuri rreth mjedisit²⁷.

Në klasat 1-4, përmbajta kryesore e programeve për mjedisin përfshin njohuritë²⁸:

- Mjedisi dhe organizmat që jetojnë në të – flora, fauna, speciet e ndryshme, adaptimi me mjedisin etj.;

²⁷ <https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/distribution-of-lesson-hours-in-basic-education-2020.pdf>

²⁸ <http://timssandpirls.bc.edu/timss2015/encyclopedia/countries/finland/the-science-curriculum-in-primary-and-lower-secondary-grades/>

- Mjedisi që na rrethon, rajoni ynë, qeniet njerëzore – ditët, stinët, territori, fushat, rajonet etj.;
- Dukuritë natyrore – fenomenet që lidhen me dritën dhe zërin, si të mbrojmë shqisat e të parit dhe të dëgjuarit, të nxehtët, burimet e të nxehtit etj.;
- Materia rreth nesh – substancat dhe materialet që janë pjesë e jetës së përditshme, riciklimi, konservimi, përdorimi i ujit etj., (Substances Around Us—Substances and materials that are part of everyday life);
- **Individi dhe shëndeti** – trupi i njeriut dhe fazat e rritjes dhe të zhvillimit në terma të përgjithshme, zakonet e përditshme të shëndetit, kujdesi ndaj shëndetit, sëmundjet, përgatitja për emergjencë dhe dhënia e ndihmës së parë, rëndësia e familjes, e shoqërisë, e marrëdhënieve njerëzore, njohja e ndjenjave njerëzore dhe shëndeti mendor.
- **Siguria** – parandalimi i dhunës dhe i bullizmit, respektimi i sigurisë në shkollë, shmangia e situatave të rrezikshme dhe e aksidenteve në shkollë dhe shtëpi, sjellja e mirë, respekti ndaj të tjerëve, menaxhimi i parasë dhe respektimi i pronës së tjetrit.

Përmbajtja e programeve për edukimin shëndetësor gjatë klasave 7-9 përfshin njohuritë²⁹:

- **Rritja dhe zhvillimi**, nga lindja deri në vdekje, fazat e ndryshme në jetë; **rritja dhe zhvillimi fizik** duke përfshirë ritmin e përditshëm, gjumin, pushimin, stresin, veprimtaritë fizike që forcojnë shëndetin, të ushqyerin dhe shëndetin; **rritja dhe zhvillimi psiko-emocional** duke përfshirë njohjen dhe vlerësimin e vetvetes; **marrëdhëniet** në familje dhe shoqëri; **shëndeti mendor** dhe ndryshimet e tij, balanca midis mendjes dhe trupit; **rritja dhe zhvillimi social** duke përfshirë individin dhe diversitetin, detyrimet dhe përgjegjësitë individuale në komunitet, toleranca dhe përkujdesi; **nevojat** dhe tiparet e veçanta në zhvillimin e të rinjve; **zhvillimi seksual; kujdesi për shëndetin**.
- **Zgjedhjet e shëndetshme dhe jeta e përditshme** – Nevojat për t'u ushqyer dhe problemet në situata të ndryshme; alergjitë e zakonshme dhe dietat e veçanta;

²⁹ Finnish National Board of Education. (2004). *National core curriculum for basic education 2004*. Helsinki: Author.

duhanpirja, alkooli, abuzimi me drogat, përdorimi i substancave helmuese; kënaqësia, vartësia dhe marrja e vendimeve; zgjidhja e konflikteve; shëndeti seksual duke përfshirë marrëdhëniet njerëzore, seksualiteti, sjellja, vlerat dhe normat që lidhen me të; sëmundjet infektuese të zakonshme, njohja e simptomave, të qenit sëmurë, kujdesi për veten; siguria ndaj trafikimit, situatat e vështira, aksidentet dhe ndihma e parë.

- **Burimet dhe aftësitë përballuese** – shëndeti, aftësitë për punë, aftësitë funksionale si ngjarjet personale; emocionet dhe shprehja e tyre, mbështetja sociale dhe rrjetet e sigurta, aftësitë komunikuese; ndryshimet përgjatë jetës; krizat dhe përballimi i tyre.
- **Shëndeti, shoqëria dhe kultura** – sëmundjet, mjedisi dhe shëndeti, mirëqenia në punë, kultura dhe shëndeti, shërbimet kryesore shëndetësore, karriera në organizata jo qeveritare, të drejtat e fëmijëve dhe legjislacioni.

Edukimi shëndetësor në Kroaci³⁰

Në Kroaci, bazuar në kurrikulën për arsimin fillor, edukimi shëndetësor del si pjesë e programeve të shkencës. Një nga temat që trajtohet është “Shëndeti i njeriut”, në të cilën trajtohet:

- Rëndësia e higjienës vetjake dhe e një diete të shëndetshme;
- mjetet dhe stafi i kujdesit shëndetësor;
- kujdesi për shëndetin, duke respektuar higjienën dhe zakonet e të ushqyerit të shëndetshëm;
- keqtrajtimi dhe kërkimi i ndihmës.

Në arsimin e mesëm të ulët shkencat trajtohen si lëndë më vete.

³⁰<http://timssandpirls.bc.edu/timss2015/encyclopedia/countries/croatia/the-science-curriculum-in-primary-and-lower-secondary-grades/>

Edukimi shëndetësor në Republikën Çeke³¹

Në Çeki, në klasat 1-3, edukimi shëndetësor është pjesë e lëndës së shkencave. Në program përfshihen temat:

- Vendi ku jetojmë;
- Njerëzit rreth nesh;
- Njeriu dhe koha;
- Diversiteti në natyrë;
- Njeriu dhe shëndeti.

Në klasat 4-5 “Njeriu dhe shëndeti” është lëndë më vete ku trajtohen temat/njohuritë:

- **Trupi i njeriut** – çfarë i duhet njeriut të mbijetojë në mjedise të ndryshme; struktura dhe funksionet e trupit të njeriut; ndryshimet riprodhuese ndërmjet meshkujve dhe femrave, bazat e riprodhimit.
- **Shëndeti** – ushtrimet, të ushqyerit, abuzimi me substanca të ndryshme, sëmundja, plagët dhe dëmtimet e vogla, ndihma e parë, parandalimi i plagosjes, higjiena vetjake, shëndeti mendor, stresi dhe rreziqet e tij.

Në klasat 6-9, Edukimi shëndetësor del si një kapitull i veçantë në lëndën e Biologjisë:

- **Biologjia e njeriut** – riprodhimi njerëzor; anatomia dhe fiziologjia e trupit dhe organeve të njeriut; shëndeti mendor; sëmundjet dhe dëmtimet (shkaqet, simptomat, parandalimi, trajtimi i tyre); sëmundjet me rrezik për jetën, epidemitë; stili i jetesës dhe shëndeti i njeriut.

³¹ <http://timssandpirls.bc.edu/timss2015/encyclopedia/countries/czech-republic/the-science-curriculum-in-primary-and-lower-secondary-grades/>

Edukimi shëndetësor në Republikën e Kosovës³²

Në Republikën e Kosovës, edukimi shëndetësor është pjesë e lëndës “Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti”³³, e cila fillon që në klasën përgatitore dhe vazhdon përgjatë gjithë viteve të arsimit të mesëm të ulët. Siç vihet re nga Tabela 13³⁴, konceptet janë të njëjta nga klasa 1-9:

- Mirëqenie plotë fizike, psikike, emocionale dhe sociale;
- Zhvillimi i gjithanshëm dhe harmonik i trupit përmes aktiviteteve fizike dhe sportive;
- Promovimi i stilit aktiv dhe të shëndetshëm të jetës;
- Vetëdijesimi për ndikimin e përdorimit të substancave që krijojnë varësi;
- Edukimi për mjedisin dhe zhvillimin e qëndrueshëm.

Temat që kanë lidhje me zbërthimin e koncepteve përshkallëzohen nga njëra klasë në tjetrën. Nga njëra klasë në tjetrën trajtohen temat për njohjen e vetes, të botës, faktorët që ndikojnë në shëndet, siguria, përkujdesja ndaj vetes, raportet individ-shoqëri, lëvizjet, lojërat, sportet individuale, aktiviteti fizik, gjimnastika, ushqimi i shëndetshëm, higjiena personale, çrregullimet e të ushqyerit gjatë pubertetit, barnat, substancat dhe mjedisi.

Gjithashtu, kapituj të veçantë për shëndetin gjenden edhe në lëndën e Biologjisë. Tematika e tyre janë:

- Ushqimet dhe njeriu;
- Shëndeti, sjelljet dhe emocionet e njeriut;
- Ndikimi i alkoolit dhe i drogave në sjelljen e vendimeve të përgjegjshme;
- Mënyrat e vetëkontrollit të trupit.

³² <https://masht.rks-gov.net/korniza-e-kurrikules-e-arsimit-parauniversitar>

³³ Në kuadrin e unifikimit të kurrikulave ndërmjet Kosovës dhe Shqipërisë, Programi ynë “Edukimi fizik, sporti dhe shëndeti” ka marrë në konsideratë përmbajtjen e programit “Edukata fizike, sportet dhe shëndeti”.

³⁴ Tabela 13. Konceptet dhe njohuritë e lëndës “Edukata fizike, sportet dhe shëndeti” nga klasa 1-9 ndodhet në shtojcë, faqe 83.

Edukimi shëndetësor në Maqedoninë e Veriut³⁵

Edukimi shëndetësor trajtohet në programin e Shkencave të natyrës në klasën e parë me temën “Kujdesi për shëndetin” (ushqimi, aktiviteti fizik, higjiena personale, shëndeti), në klasën e tretë me temën “Mirëmbajtja e shëndetit”, e lidhur me njohuritë duhet të kenë nxënësi *për të qenë të shëndetshëm, për funksionimin e zemrës dhe për ndikimin e ushtrimeve fizike në rrahjet e saj.*

Në klasën e gjashtë trajtohen temat:

- ndryshime që ndodhin tek djemtë dhe vajzat gjatë periudhës së pubertetit;
- ndikimi pozitiv ose negativ i njerëzve për mjedisin, për shembull: mbrojtja e vendbanimeve dhe zhdukja e specieve.
- kujdesi për mjedisin, riciklimi, zvogëlimi i plehrave, zvogëlimi i konsumimit të energjisë, mos hedhja e mbeturinave, inkurajimi i të tjerëve që ta ruajnë mjedisin.
- Programet e lëndës “Edukimi fizik dhe shëndetësor”, e kanë të përfshirë pjesën e shëndetit, por nuk lejonin akses në leximin e programeve për asnjë klasë.

Edukimi shëndetësor në SHBA

Në bazë të analizës mbi statusin dhe rregullat për shkollat e shëndetit në SHBA për vitin shkollor 2017-2018 (State Statutes and Regulations for Healthy Schools, School Year 2017-2018)³⁶, edukimi shëndetësor i pajis nxënësit me njohuritë dhe aftësitë që atyre u nevojiten për të patur sjellje të shëndetshme.

Kjo analizë tregon se si zhvillohet Edukimi shëndetësor në shtete të ndryshme dhe se çfarë nxënësit mësojnë në bazë të kurrikulës për edukimin shëndetësor. Shtete të ndryshme kanë ligje të ndryshme, por vlerëson të përmendet fakti se shumë shtete po e përdorin edukimin

³⁵ <https://mon.gov.mk/en/>

³⁶ <https://www.childtrends.org/publications/using-policy-to-create-healthy-schools>

shëndetësor si një urë lidhëse për t'u mësuar nxënësve temat kyç që kanë të bëjnë me shëndetin e tyre social dhe emocional, si p.sh: bullizmi, dhuna, parandalimi i vetëvrasjeve etj. **Shtete të ndryshme ose janë duke e promovuar ose e kanë të detyruar përfshirjen e edukimit shëndetësor në të gjitha vitet në shkollat publike.**

Në vijim bëhet një përshkrim i situatës në shtete të ndryshme.

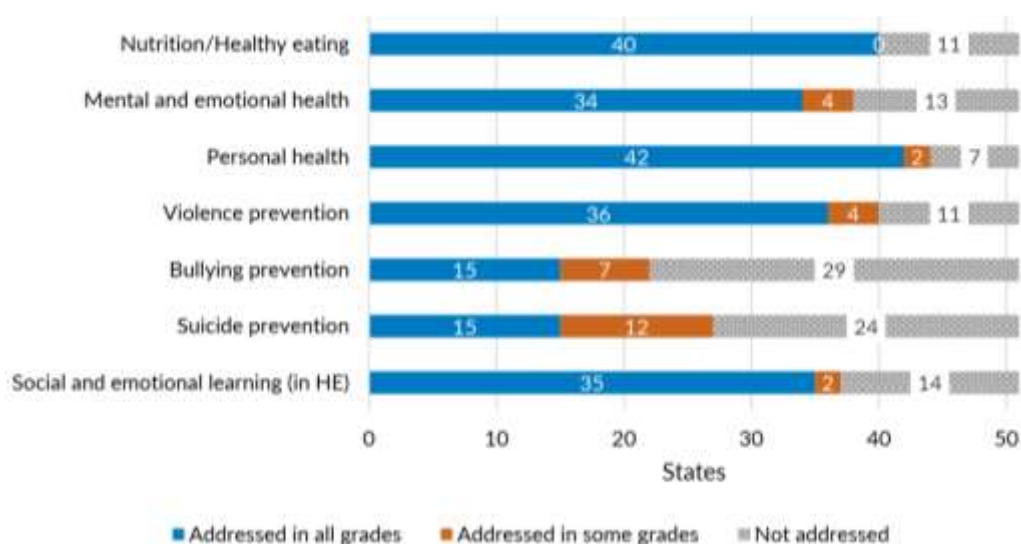
- 46 shtete e kanë të detyruar edukimin shëndetësor për të gjitha klasat.



Figura 1. Edukimi shëndetësor në shtete të ndryshme të Amerikës (Harta e mëposhtme tregon shtetet [◊] me mbulim të gjerë (31), [Δ] mbulim mesatar (13), dhe [◻] mbulim të ulët (7) të edukimit shëndetësor)

- Mirëushqyerja** (40 shtete) **dhe shëndeti vetjak** (40 shtete) janë temat kryesore në standardet kurrikulare të këtyre shteteve. Grafiku i mëposhtëm tregon shpërndarjen e temave që kanë të bëjnë me edukimin shëndetësor në klasa e shtete të ndryshme. Temat e marra në studim janë:
 - Të ushqyerit;
 - Shëndeti mendor dhe emocional;
 - Shëndeti vetjak;
 - Parandalimi i dhunës;
 - Parandalimi i bullizmit;

- Parandalimi i vetëvrasjes;
 - Të nxënësve social dhe emocional.
- Në 25 shtete, ligjet e shtetit përfshijnë Standardet Kombëtare të Edukimit Shëndetësor³⁷ si pjesë të kurrikulave. Këto standarde, të hartuara nga ekspertë të edukimit shëndetësor, duke përfshirë edhe Shoqatën Amerikane të Shëndetit Publik, promovojnë forcimin e sjelljeve shëndetësore të të gjithë nxënësve (National Health Education Standards as part of the state health education curriculum).
 - **Vetëm 15 shtete ofrojnë zhvillim profesional për mësuesit që japin lëndën e edukimit shëndetësor.**



Mississippi

Në përmbledhjen zyrtare dhe në programin e hartuar për Shëndetin të Zyrës së Shkollave të Shëndetit³⁸, theksohet se *Departamenti i Arsimit të Misisipit ka gjithmonë në fokus promovimin zhvillimit dhe përditësimin e edukimit shëndetësor të nxënësve në shkolla. Mësimdhënia e edukimit shëndetësor fokusohet në shëndetin dhe mirëqenien e nxënësve dhe*

³⁷ Centers for Disease Control and Prevention. National Health Education Standards. Retrieved <https://www.cdc.gov/healthyschools/sher/standards/index.htm>

³⁸ <http://www.sos.ms.gov/ACProposed/00019230b.pdf>

duhet të bëhet pjesë e pandarë dhe e vazhdueshme e kurrikulës dhe programeve të secilës shkollë.

Natyra ndërdisiplinore e shëndetit krijon mundësinë e përfshirjes së temave të aftësive të ndryshme edhe në lëndë të tjera. Programi shërben si një udhëzues për mësuesit për të ofruar tek nxënësit përvoja të shumta të të nxënësit ku duhet të përfshihen të gjitha dimensionet që kanë të bëjnë me shëndetin:

- Shëndeti në komunitet dhe në mjedisin natyror;
- Shëndeti i konsumatorit;
- Kontrolli dhe parandalimi i sëmundjeve;
- Rritja dhe zhvillimi i njeriut;
- Siguria dhe dhënia e ndihmës së parë;
- Shëndeti vetjak;
- Shëndeti mendor;
- Abuzimi me drogat dhe parandalimi i përdorimit të tyre.

Nxënësit gjithashtu duhet të fitojnë njohuri dhe të kuptojnë rëndësinë e pjesëmarrjes në aktivitete fizike. Programi është bazuar në 9 linja kryesore të cilat duhet të formojnë dhe forcojnë tek nxënësit e tyre kompetencat përkatëse që nga parashkollori, mosha 5-6 vjeç deri në klasën e tetë.

1. Shëndeti vetjak dhe i konsumatorit;
2. Shëndeti mendor;
3. Shëndeti në familje/shoqëri;
4. Rritja dhe zhvillimi i njeriut;
5. Kontrolli dhe parandalimi i sëmundjeve;
6. Mirëushqyerja dhe shëndeti fizik;
7. Parandalimi i abuzimit me substanca të ndryshme;
8. Shëndeti në komunitet dhe mjedisin natyror;
9. Siguria dhe ndihma e parë.

Edukimi shëndetësor në Ontario (Kanada)

Edukimi shëndetësor në Ontario përfshihet në lëndën e edukimit fizik. Në vijim jepet një përmbledhje të shkurtër të kurrikulës së Ontarios për Edukimin Shëndetësor dhe Fizik, Klasa 1-8 (Health and Physical Education- the Ontario Curriculum 2019³⁹).

Sipas kësaj kurrikule dhe qëllimeve kryesore të saj, nxënësit zhvillojnë:

- Aftësitë e duhura për një të nxënë socio-emocional, për të patur një shëndet të mirë mendor dhe fizik;
- Aftësitë dhe njohuritë që i ndihmojnë të kenë një jetë aktive dhe të shëndetshme duke marrë pjesë në veprimtari fizike të sigurta;
- Kompetencën e duhur për të marrë pjesë në veprimtari sportive që zhvillojnë aftësitë e lëvizjes;
- Të kuptuarit e faktorëve që kontribuojnë në një zhvillim të shëndetshëm, në forcimin e ndjenjës së përgjegjësisë vetjake për një jetë të gjatë dhe të shëndetshme duke u kujdesur për veten dhe të tjerët.

Kurrikula është e bazuar në katër linja kryesore:

A. **Aftësitë e të nxënit socio-emocional** (Social-Emotional Learning Skills);

B. **Të jetuarit aktiv** (Active Living):

- Pjesëmarrja aktive,
- Të qenit në formë të mirë fizike,
- Të qenit i sigurt.

C. **Kompetenca e të lëvizurit**: Aftësi, Koncepte dhe Strategji (Movement Competence: Skills, Concepts, and Strategies):

- Konceptet dhe aftësitë e të lëvizurit;

³⁹ <http://www.edu.gov.on.ca/eng/curriculum/elementary/2019-health-physical-education-grades-1to8.pdf>

- Strategjitë e të lëvizurit.

D. Të jetuarit e shëndetshëm (Healthy Living):

- Të kuptuarit e koncepteve të shëndetit,
- Bërja e zgjedhjeve të shëndetshme,
- Jeta e shëndetshme.

Temat kryesor ku kurrikula bazohet për linjën D **“Të jetuarit e shëndetshëm”**, janë:

- Ushqerja e shëndetshme;
- Siguria personale dhe parandalimi i plagosjeve;
- Varësia dhe sjellja ndaj saj;
- Zhvillimi njerëzor dhe edukimi seksual;
- Shëndeti mendor.

Në biologjinë e klasës 8, ndërmjet temave të tjera trajtohen:

- përbërësit e ushqimit të balancuar dhe funksionin e çdo përbërësi;
- efekti i anoreksisë;
- lidhja ndërmjet mënyrës së të ushqyerit, aktivitetit dhe shëndetit.

Analiza krahasuese e kurrikulës kombëtare dhe ndërkombëtare të arsimit bazë – Gjetje, përfundime dhe rekomandime

Në Tabelën 14⁴⁰ jepen në mënyrë të përmbledhur, konceptet dhe temat e shëndetit që trajtohen në Shqipëri dhe në shtetet e tjera të marra në studim. Këto tema nuk janë shteruese, sepse secila prej tyre përfshin edhe koncepte të tjera. Në përgjithësi të gjitha shtetet trajtojnë temat e të ushqyerit, të shëndetit, të sigurisë, të mbrojtjes së shëndetit, edukimin seksual, higjienën vetjake, mjedisin etj.

Disa shtete i kanë të integruara brenda lëndëve Biologji dhe Edukim fizik, disa i trajtojnë si lëndë më vete dhe disa si lëndë me zgjedhje.

⁴⁰ Tabela 14. Trajtimi i koncepteve dhe i temave që lidhen me shëndetin në të gjitha shtetet e marra në analizë, gjendet në shtojcë faqja 85.

GJETJE DHE PËRFUNDIME

1. Edukimi shëndetësor është një qasje në të cilën përfshihet individi, grupi, komuniteti dhe mbarë shoqëria. Efektet, ndikimi dhe rezultatet kalojnë zinxhir nga individi i veçantë te e gjithë shoqëria.
2. Shëndeti është i lidhur me arsimin sepse zhvillimi fizik, social, mendor, emocional dhe shpirtëror varen nga klima dhe mjedisi social, fizik dhe emocional i shkollës, i familjes dhe komunitetit.
3. Promovimi shëndetësor kërkon njohuri, qëndrime dhe aftësi për të bërë një jetë të shëndetshme. Njohuritë e nevojshme sigurojnë sjellje të shëndetshme dhe zhvillojnë qëndrime pozitive ndaj çdo aspekti të edukimit shëndetësor.
4. Edukimi shëndetësor në disa shtete trajtohet si lëndë e veçantë, në disa shtete si lëndë e integruar me edukimin fizik ose me shkencat e natyrës dhe në disa shtete si kurrikul me zgjedhje.
5. Për rreth 30 vite, shtetet që po zbatojnë projektin “Shkollat për shëndetin” kanë krijuar një literaturë të pasur dhe botime sa në formën e trajtimeve teorike, aq edhe në veprimtari në nivel klase.
6. Përvojat ndërkombëtare tregojnë se edukimi shëndetësor është një qasje që kërkon bashkëpunim ndër-institucional, komunikim dhe bashkëpunim ndërmjet institucioneve arsimore dhe atyre shëndetësore, bashkëpunim dhe mirëkuptim ndërmjet shkollës, familjes, komunitetit dhe mbarë shoqërisë, ndërgjegjësim dhe punë e palodhur nga ana e shkollës, si dhe nxitje e motivim për nxënësit për të komunikuar, për të ndarë mendime, për të zhvilluar ide dhe për t’u bërë promovues të sjelljeve dhe zakoneve të shëndetshme.
7. Kurrikula e re shqiptare i ka parashikuar pjesën më të madhe të njohurive që lidhen me temën e shëndetit, të përqendruar kryesisht në tri lëndët që u morën në analizë. Ato trajtohen si pjesë e orëve mësimore të programeve lëndore, por ende nëpërmjet tyre nuk mund të bëjmë fjalë për përmbushje dhe realizim të plotë të edukimit shëndetësor.
8. Të gjitha shtetet janë marrë me trajtimin e Covid-19 pas përhapjes së virusit në nivel global. Format e informimit të nxënësve janë të ndryshme, por kryesisht në masat mbrojtëse dhe higjienike për parandalimin e tij. A do të jetë pjesë e kurrikulës zyrtare ose

e asaj me zgjedhje apo do të trajtohet si aspekt i rëndësishëm i lidhur me shëndetin këtë do ta tregojë koha.

9. Për lëndët Dituri natyre, Edukim për shoqërinë, Biologji dhe Qytetari nxënësi është i pajisur me tekste shkollore. *A i janë afruar autorët e teksteve qëllimeve të programeve të lëndëve të mësipërme me mënyrën e trajtimit të njohurive, me pyetjet, ushtrimet, situatat e të nxënit dhe veprimtaritë që i mundësojnë nxënësit të fitojnë shkathtësi, vlera e qëndrime kjo mbetet për t'u analizuar.*
10. Lënda e Edukimit fizik nuk ka tekst shkollor. Programi realizohet nga mësuesi dhe njohuritë trajtohen në varësi të tij. *Cilësia e dhënies së njohurive nga ana e mësuesit dhe aftësitë e të kuptuarit dhe të zbatimit nga ana e nxënësve krijojnë hapësira për të bërë studime të mëtejshme.*
11. Trajnimi i mësuesve për zbatimin e kurrikulës së re është një proces që vazhdon ende, por *sa janë trajnuar mësuesit e arsimit fillor, të edukimit fizik, të qytetarisë dhe të biologjisë në mënyrë të veçantë për temat e shëndetit, kjo kërkon studime të mëtejshme. A janë trajnuar së bashku këto profile mësuesish për temat e shëndetit që i bashkojnë drejt qëllimit të përbashkët "Shkollat për shëndetin"? Përsëri mbetet një pikëpyetje. Për të mos folur më tej për trajnime të të gjithë stafit të mësuesve, pavarësisht profilit lëndor në lidhje me promovimin e shëndetit.*
12. Një shkollë më e mirë dhe më miqësore stimulon mësues dhe nxënës të përfitojnë nga shëndeti fizik, mendor dhe social.

REKOMANDIME

Edukimi për shëndetin⁴¹ (shëndetësor), i cili ka shumë ngjashmëri me konceptin ‘life skills’ (aftësitë për jetën), mund të përkufizohet si një mundësi për të kuptuar veten dhe të tjerët, dhe botën në atë mënyrë që na mundëson ne për të marrë vendime kuptimplotë në lidhje me shëndetin. Gjithashtu, kjo përfshin aftësinë për të identifikuar dhe adresuar faktorë që kanë të bëjnë me kushtet shëndetësore dhe të mirëqenies së vetes dhe të të tjerëve.

Sipas Paakkari and Paakkari (2012), për të arritur këtë, nxënësit, duhet të jenë të aftë të zhvillojnë një gamë të gjërë kompetencash të cilat përfshijnë njohuritë teorike, praktike, mendimin kritik, vetëdërgjegjësimin dhe qytetarinë. Edukimi për shëndetin *mund* dhe *duhet* të zhvillohet në të gjitha klasat në përshtatje me moshën e nxënësve.

Shembujt e mëposhtëm janë të lidhur me komponentë të edukimit shëndetësor në grup-klasa të ndryshme të arsimit bazë:

Klasa 1 -2	Faktorët që lidhen me jetën e përditshme, mjedisin rrethues dhe praktikimin e aftësive bazë që lidhen me shëndetin. Nxënësit kanë kuriozitet ndaj botës që i rrethon dhe duhet të nxiten dhe të përfshihen për të krijuar një mjedis sa më të shëndetshëm në shkollë. Elementët e qytetarisë lidhen rreth të drejtave dhe detyrimeve të nxënësve.
Klasa 3-6	Nxënësit përparojnë duke i thelluar njohuritë e tyre. Edukimi për shëndetin mbulon aftësitë e nxënësve për të reflektuar për rritjen dhe zhvillimin e tyre. Vëmendje kryesore duhet t’i jepet zhvillimit të aftësive të menduarit kritik si edhe përgjegjësi etike si p.sh: aftësisë për të marrë vendime të qëndrueshme. Në të njëjtën kohë, nxënësit duhet të aftësohen të reflektojnë ndaj pasojave që mund të kenë te të tjerët dhe në mjedisin rrethues vendimet që marrin.

⁴¹ <https://www.schoolsforhealth.org/sites/default/files/editor/Teachers%20resources/materials-for-teachers-2019-english.pdf>

Klasa 7-9

Njohuritë e nxënësve konsolidohen dhe zhvillohen duke u bazuar në njohuritë e klasave të mëparshme. Të nxënit zgjerohet, thellohet dhe aplikohet duke përdorur kompetenca më të avancuara si p.sh: aftësitë e të menduarit të nivelit të lartë, si edhe kompetenca të reja që lidhen me edukimin për shëndetin. Nxënësit duhet të mbështeten për të zgjeruar njohuritë e tyre duke diskutuar pyetje kritike që lidhen me etikën dhe fenomenet e ndryshme të shëndetit. Në këtë nivel, duhet t'u ofrohet nxënësve më shumë mundësi për të marrë pjesë në identifikimin, planifikimin dhe organizimin e veprimtarive për promovimin e shëndetit me fokusin në politikën, praktikën dhe strukturat e shkollës për të përmirësuar mjedisin e të nxënit.

Rekomandime⁴² të rëndësishme për të gjithë fëmijët e moshës 6-16 vjeç (klasat 1-9)

- **Ushqyerja e shëndetshme.** Mjedisi shkollor është ndër faktorët kryesorë për sigurimin e aksesit të një edukimi shëndetësor cilësor. Nga ky këndvështrim, megjithëse prindërit janë palë e rëndësishme e interesit, sistemi arsimor konsiderohet si *transmetuesi* kryesor i mesazheve shëndetësore dhe i edukimit shëndetësor për nxënësit e arsimit bazë. Konteksti dhe mjedisi shkollor janë në fokus të vëmendjes për çdo lloj ndërhyrjeje që synon promovimin e ndryshimeve të shëndetshme të sjelljeve midis fëmijëve, me fokus kryesor mirëushqyerjen dhe aktivitetin fizik.

Sistemi arsimor në përgjithësi dhe kurrikula zyrtare luajnë një rol të rëndësishëm në zhvillimin e njohurive shëndetësore dhe në përcjelljen të fëmijët të mesazheve të duhura për një ushqyerje të shëndetshme.

⁴² Grupi i rekomandimeve të cilësuar të rëndësishme nuk ka lidhje me prioritetet në nivel afatshkurtër, afatmesëm dhe afatgjatë, sepse këto janë rekomandime që lidhen drejtpërdrejt me shëndetin e fëmijëve dhe për rëndësinë që kanë duhet të ndërhyhet sa më shpejtë që të jetë e mundur.

Mësuesit duhet të bëhen "modele të shëndetshme" për nxënësit duke praktikuar sjellje të ushqyerjes së shëndetshme dhe duke bërë zgjedhje ushqimore të shëndetshme.

- **Aktiviteti fizik.** Aktiviteti fizik është komponent i rëndësishëm i çdo strategjie që synon të adresojë problemet e jetës sedentare dhe të obezitetit që shfaqen tek fëmijët. Të qenurit aktiv ndikon si në shëndetin fizik ashtu edhe në shëndetin mendor, por edhe në një kohezion social dhe në të qenurit mirë në komunitet. Aktiviteti fizik është i dobishëm për shëndetin e të gjitha moshave. Ai është veçanërisht i rëndësishëm në zhvillimin e shëndetshëm të fëmijëve dhe të rinjve.

Në përgjithësi, rekomandimet për fëmijët dhe të rinjtë mbështesin parimin se ata duhet të jenë aktivë për periudha sa më të gjata. Fëmijët dhe të rinjtë duhet të arrijnë një total me minimumin 60 minuta aktivitet fizik të moderuar në ditë, në të paktën 5 ditë të javës. Të paktën dy herë në javë, të realizohet aktivitet për përmirësimin e shëndetit të kockave (aktivitet i cili shoqërohet me ushtrime të forta të cilat ndikojnë në forcimin e kockave), për forcimin e muskujve dhe elasticitetin e tyre.

Zhvillimi efektiv i orëve mësimore të edukimit fizik dhe caktimi i pushimeve të shkurtra shoqëruar me aktivitet fizik gjatë kohës që nxënësi është një shkollë.

Mësuesit e çdo lënde dhe klase të demonstrojnë se e vlerësojnë aktivitetin fizik, kanë patur rezultate prej tij dhe vlerësojnë zhvillimin në mënyrë sistematike të aktivitetit fizik, për përfitimet që sjell përgjatë gjithë jetës: në kontrollin e peshës trupore, në forcimin e sistemit imunitar, të kockave dhe muskujve, në uljen e ankthit, të depresionit, në uljen e rrezikut për sëmundje të tilla, si: hipertensioni, goditja në tru, diabeti tip 2, artriti dhe disa lloje të kancerit etj.

- **Parandalimi dhe trajtimi efikas i dëmtimeve të “vogla”.** Dëmtimet e vogla si mavijosjet, ndrydhjet, gërvishtjet, prerjet, kafshimet dhe pickimet, djegiet etj., janë të shpeshta tek fëmijët e vegjël, por edhe tek adoleshentët gjatë lojërave, aktivitetit fizik dhe veprimtarive të tjera të jetës së përditshme në mjediset e shkollës, në shtëpi, dhe, sidomos, në mjediset e hapura.

Përgatitja e broshurave informuese të përshtatshme për moshën e nxënësve, kompleti i ndihmës së parë, simulimet në situata konkrete, diskutimi i mënyrave të sjelljes dhe i veprimeve në situata të caktuara ndikojnë në parandalimin e problemeve të mundshme shëndetësore që mund të shkaktojnë neglizhimi apo trajtimi i tyre i papërshtatshëm.

- **Siguria.** Rrëzimet, zjarri, rrjedhja e gazit, shkarkimet elektrike etj., shkaktojnë shpesh dëmtime të rënda në mjediset ku gjenden edhe fëmijët. Për këtë arsye, është e rëndësishme trajtimi i rasteve si duhet të reagohet në mënyrë të sigurtë në rast aksidentesh apo në situata rreziku.
- **Higjiena orale (shëndeti i gojës).** Higjiena e gojës është e rëndësishme për çdo fëmijë, të ri e të rritur. Zakonet që krijohen që në vegjëli në shumicën e rasteve vazhdojnë gjatë gjithë jetës. Fëmijët mësohen si të lajnë duart për të hequr mikrobet, si t'i pastrojnë dhëmbët nga "pllakat"⁴³ që formohen në dhëmbë dhe si të mos i dëmtojnë mishrat e dhëmbëve. Larja përditë e dhëmbëve është një zakon i rëndësishëm që duhet zbatuar nga fëmijët dhe përforcuar vazhdimisht nga mësuesit dhe nga prindërit.
- **Mjedisi.** Kontrolli dhe parandalimi i kërcënuesve kryesorë të mjedisit vjen si rezultat i ndërgjegjësimit të fëmijëve, prindërve, komunitetit dhe mbarë shoqërisë. Me kalimin e kohës, kimikate të ndotjes mund të mblidhen në zinxhirin e ushqimit ose brenda trupit/organizmit, duke rrezikuar jetën e çdo qytetari. Nga ana tjetër, mbeturinat e menaxhuara në mënyrë të paligjshme, ndikojnë drejtpërsëdrejti në ajrin që thithim, ujin që pijmë dhe në tokën ku kultivohen ushqimet që konsumojmë. Si pasojë, shkaktohen një sërë sëmundjesh, probleme të shëndetit, dëmtime të mjedisit natyror dhe cënim të cilësisë së jetës. Edhe pse tema që lidhen me çështjet e mjedisit zënë vend në lëndë të caktuara mësimore ato janë edhe tema ndërkurrikulare në trajtimin e të cilave përfshihen të gjithë mësuesit dhe nxënësit e shkollës.
- **Kontrolli dhe parandalimi i COVID-19.** Mënyra më e mirë për të parandaluar dhe ngadalësuar transmetimin është informimi i vazhdueshëm i fëmijëve për virusin

⁴³ Pllakat bakteriale shkaktojnë prishjen e dhëmbëve, sëmundjet e mishrave të dhëmbëve (peridontozat) dhe probleme kronike. Fëmijët e vegjël janë në rrezik të vazhdueshëm ndaj sëmundjeve të dhëmbëve të cilat shkaktojnë probleme kronike.

COVID-19, sëmundjen që shkakton dhe mënyrën si përhapet. Fëmijët duhet të mbrojnë veten dhe të tjerët nga infeksioni duke larë duart ose duke përdorur shpesh dezinfektantë me bazë alkooli si dhe duke mos prekur fytyrën. Fëmijët vëzhgojnë të rriturit për mënyrën si i menaxhojnë sjelljet dhe emocionet në situata e kohëra të vështira. Pandemitë dhe rreziqet bashkëshoqëruese duhet të trajtohen nga mësuesit në tema mësimore, në diskutime të lira, në realizimin e projekteve dhe veprimtarive të tjera që lidhen me shëndetin.

Rekomandime të rëndësishme për nxënësit e moshave 13-16 vjeç – Klasat 7-9

- Me nxënësit e klasave 7-9, të cilët kanë hyrë në fazën e adoleshencës, duhen trajtuar aspekte që lidhen me **“bizhuteritë” e gojës (*piercing*)**. Nxënësit duhet të mësojnë arsyet për mos vendosjen e “piercing” në gojë, për shumë rreziqe, probleme, dhimbje dhe infeksione që shkaktohen nga mbajtja e tij.
- **Shëndeti mendor.** Shëndeti i mirë mendor është një komponent i rëndësishëm i shëndetit dhe i mirëqenies së fëmijëve. Ankthi dhe depresioni⁴⁴ vlerësohen si problemet më të shpeshta të shëndetit mendor në adoleshencë. Edhe pse programe të caktuara lëndore i trajtojnë në terma të përgjithshme, informacionet për të dalluar simptomat e këtij çrregullimi, mënyrat e parandalimit dhe të trajtimit të tij duhe të mbahen në konsideratë nga çdo mësues për t’i bërë pjesë të diskutimeve të përditshme me nxënësit.
- **Shëndeti seksual dhe riprodhues.** Është një tjetër aspekt i rëndësishëm edukativ për adoleshentët, sidomos për vajzat të cilat mund të kenë probleme shtesë⁴⁵ të lidhura me shtatëzanitë e padëshirueshme që në moshë shumë të hershme.

⁴⁴ Një person diagnostikohet me depresion, nëse shfaq së paku pesë nga simptomat e mëposhtme, pothuaj çdo ditë, për së paku dy javë: *ndihet* i mërziur ose bosh; *shfaq* interes të ulët ose reduktim të kënaqësisë në/për aktivitete të ndryshme; *ka* ndryshim në oreks, shoqëruar me humbje ose shtim në peshë; *bën* gjumë të shtuar ose të reduktuar; *ndien* lodhje ose humbje energjish; *ndihet* i pavlerë ose fajtor; *është* i axhituar ose i ngadalësuar; *paraqet* vështirësi për të menduar dhe për t’u përqendruar; *ka* mendime të përsëritura rreth vdekjes ose vetëvrasjes.

⁴⁵ Me arritjen e pubertetit, mund të fillojë aktiviteti seksual e të ndodhë shtatzënia apo infektimi me një Infeksion Seksualisht të Transmetueshëm. Shumica e adoleshentëve mbas kësaj periudhe eksplorojnë

- **Duhani, alkooli dhe drogat.** Të rinjtë, janë shumë më të predispozuar për t'u lëkundur përpara kuriozitetit për ta provuar shijen e cigares, që fillimisht konsiderohet si modë, por më pas shndërrohet në ves dhe mund ta ndjekë gjatë gjithë jetën. Një nga faktorët favorizues për fillestarët është edhe qëndrimi në mjedise me tym, apo shoqërimi me persona që e konsumojnë rregullisht duhan. Perceptimi i adoleshentëve për konsumin e duhanit lidhet edhe me dëshirën për t'u dukur më të pjekur.

Alkooli, po ashtu është një tjetër dukuri shqetësuese për shoqërinë shqiptare. Dëmet e tij mund të jenë fatale për jetën e një të riu, që nuk është i ndërgjegjshëm për pasojat që mund t'i sjellë. Të rinjtë janë të predispozuar për të konsumuar pije alkoolike që në moshë të re. Arsyeja që i nxit ata për të provuar alkoolin është dëshira e madhe për t'u ndier të pavarur. Shumë prej tyre ndjekin shembullin e të rriturve, ndërsa të tjerë janë nën presionin e grupit shoqëror.

Lidhur me drogat, ato më shqetësuese janë drogat psiko-aktive, sepse ato veprojnë mbi trurin dhe ndryshojnë mënyrën se si mendon, sillet dhe ndjehet individi. Haluçinogjenët ndikojnë në mënyra të ndryshme të individëve të ndryshëm në një kohë të caktuar. Nuk ka një kurë të vetme për përdorimin e drogës. Ka shumë lloje trajtimesh, por të gjitha ndryshojnë me njëra tjetrën për nga metodat dhe objektivat.

Rekomandime⁴⁶ në nivel afatshkurtër

1. Ngritja e grupit promovues të shëndetit me përfaqësues nxënës, prindër dhe mësues në çdo shkollë;

marrëdhënie me njëri-tjetrin, bien në dashuri dhe kryejnë marrëdhënie seksuale. Statistikat tregojnë se disa vajza adoleshente ngelin shtatzënë dhe shumë prej tyre kryejnë më pas aborte. Prandaj, çdo mësues duhet të adresojë konceptet bashkëkohore të edukimit seksual gjithëpërfshirës.

⁴⁶ Shënim. Rekomandimet janë parashikuar të realizohen sipas tri niveleve: afatshkurtër - brenda 3 viteve (2021-2023), afatmesëm - brenda 2026 dhe afatgjatë brenda 2030. Megjithatë, në varësi të mbështetjes së politikave në arsim dhe shëndetësi dhe zhvillimeve në arenën ndërkombëtare këto rekomandime mund të ndryshojnë renditjen prioritare.

2. Zhvillimi i aktiviteteve praktike dhe veprimtarive sensibilizuese për promovimin e shëndetit;
3. Shfrytëzimi i mundësive që krijon Shkolla qendër komunitare për promovimin e shëndetit;
4. Krijimi i një mjedisi fizik që promovon sjellje të shëndetshme (oborri, klasa, shkolla, tualetet);
5. Kryerja e studimit për identifikimin e nevojave të nxënësve, mësuesve dhe prindërve për mënyrën e promovimit të shëndetit, të trajtimit të temave/çështjeve të shëndetit, klasa dhe shtrirja në kohë, të zbatimit (sipas një plani veprimi) dhe të vlerësimit të programit, veprimtarive, planifikimit dhe rezultateve që lidhen me nismën “Shkollat për shëndetin”;
6. Hartimi i planit të veprimit për vitet 2021-2026, mbështetur edhe në Strategjitë Kombëtare të Arsimit dhe të Shëndetësisë;
7. Caktimi i një dite në muaj që lidhet me ushqyerjen e shëndetshme dhe aktivitetin fizik.
8. Hartimi i programit të trajnimit të mësuesve dhe akreditimi i tij. Trajnimi i mësuesve duhet bërë sipas një skeme të mirëmenduar⁴⁷.

Rekomandime në nivel afatmesëm

1. Hartimi i kurrikulës⁴⁸ që mbështet filozofinë “Shkollat për shëndetin”. Përgatitja e programeve për çdo klasë/shkallë kurrikule për edukimin shëndetësor;
2. Shtrirja e projektit “Shkollat për shëndetin” në ciklin e mesëm të lartë dhe në klasën përgatitore (mosha 5-6 vjeç), jo vetëm siç janë përvojat ndërkombëtare, por edhe në mbështetje të gjithë kurrikulës së re që e përfshin këtë klasë në çdo dokument zyrtar. Për më tepër që një pjesë e konsiderueshme e shkollave kanë kopsht/ klasë përgatitore në mjediset e tyre;

⁴⁷ Faza e parë: Mësuesit mund të mblidhen sipas profilit (arsim parashkollor, arsim fillor dhe sipas rrjeteve profesionale ku bëjnë pjesë, pra sipas profilit lëndor) të trajohen sipas programit dhe mbi bazën e materialeve që do të prodhohen. Faza e dytë: Mësuesit që evidentohen nga trajnimet e fazës së parë, pavarësisht profilit, për përkushtim dhe motivim për të qenë promovues të shëndetit të marrin një fazë të dytë trajnimesh për të shërbyer si ToT dhe si burim për prodhim materialesh për shëndetinnë ndihmë të mësuesve dhe fëmijëve.

⁴⁸ Rekomandimet për hartimin e kurrikulës efektive për edukimin shëndetësor, ndodhet në shtojcë, faqe 88.

3. Hartimi dhe miratimi i Standardeve kombëtare⁴⁹ të rrjetit të shkollave për shëndetin;
4. Integrimi të të gjitha programet lëndore i koncepteve që kanë lidhje me të ushqyerin e shëndetshëm, aktivitetin fizik, sigurinë, higjienën, mjedisin, Covid-19 dhe i komponentëve të tjerë që lidhen me shëndetin.
5. Përgatitja e paketës me materiale në ndihmë të mësuesve, prindërve dhe nxënësve; Përgatitja e modeleve të fletëve të punës, e situatave të rastit përshtatur sipas moshës së fëmijëve, modele projektsh lëndore, ndërlëndore, në nivel cikli apo shkolle, shembuj veprimtarish jashtëshkollore të përshtatura me moshën e nxënësve, zbatime praktike dhe veprimtari që mbështesin dhe nxitin zakonet e shëndetshme të ushqyerjes dhe të aktivitetit fizik. Paketa të kryhet sipas cikleve: Arsim parashkollor (me fokus moshën 5-6-vjeçare e cila pritet të jetë pjesë e sistemit të detyruar), arsim fillor, arsim i mesëm i ulët);
6. Sensibilizimi i prindërve dhe komunitetit nëpërmjet nismave të fëmijëve (nxënësit e shkollave të arsimit bazë).
7. Krijimi i profilit të mësuesit promovues të shëndetit.
8. Krijimi i rrjetit profesional të mësuesve promovues të shëndetit.

Rekomandime në nivel afatgjatë

1. Krijimi i një mendësie dhe e një kulture pune dhe edukimi ndryshe, të mbështetur në interesat, mirëqenien dhe shëndetin e fëmijëve;
2. Integrimi i çështjeve të ndryshme të shëndetit mendor, fizik dhe social në të gjitha aspektet e jetës shkollore, të përmbajtjes kurrikulare, të mësimdhënies dhe të të nxënësve;
3. Nxitja e nxënësve për të marrë iniciativë për promovimin e zakoneve dhe të sjelljeve të shëndetshme, brenda dhe jashtë kohës mësimore duke investuar kështu në zhvillimin e nismave demokratike në shkollë, sidomos për nxënësit e ciklit të mesëm të ulët;

⁴⁹ Tabela 15. Standardet e rrjetit të shkollave për shëndetin dhe treguesit e tyre, ndodhet në shtojcë, faqe 88.

4. Zhvillimi i trajnimeve dhe seancave praktike me nxënësit e shkollës me natyra specifike për nxënësit e arsimit fillor dhe me nxënësit e ciklit të mesëm të ulët duke zhvilluar aftësitë e të shprehurit, të komunikimit, shkrimit të projekteve, organizimit të veprimtarive sensibilizuese dhe fushatave ndërgjegjëse;
5. Zbatimi i nismave “Shkolla që dua”, “Kjo është shkolla ime”, “Unë them “PO!”, “Së bashku mundemi”, “Më pëlqen të vij në shkollë”, “Të ndihesh mirë, nuk ka më mirë!”, “I shëndetshëm si unë!” “Ti flet dhe ne të dëgjojmë” etj.;
6. Trajnimit të mësuesve duhet t’i paraprijë formimi fillestar i tyre në fakultet. Dhe ky rekomandim lidhet me IAL-të të cilat Edukimin shëndetësor mund ta trajtojnë si lëndë ose si modul, në ciklin e parë ose të dytë të studimeve. Në vijim të kësaj ideje në bashkëpunim me universitetet të hartohet programi (syllabusi) për Edukimit shëndetësor, si lëndë e njëjtë për të gjitha profilet e mësuesisë.

Bibliografia

Bada.E, Darlington.E, Masson.J, Maria Santos. R., 2019, European Standards and Indicators for Health Promoting Schools, Schools for Health in Europe Network Foundation

Health education: theoretical concepts, effective strategies and core competencies, WHO, 2012

Improving healthcare quality in Europe, OECD, 2019

IZHA, 2014, Kurrikula bërthamë nga klasa përgatitore në klasën e pestë

IZHA, 2014, Kurrikula bërthamë për arsimin e mesëm të ulët

IZHA, 2014, Nivelet e arritjes së kompetencave, Shkalla 1 dhe 2

IZHA, 2014, Nivelet e arritjes së kompetencave, Shkalla 3 dhe 4

IZHA, 2014-2017, Programet e lëndës “Biologji”, klasat 6-9

IZHA, 2014-2017, Programet e lëndës “Dituri natyre”, klasat 1-5

IZHA, 2014-2017, Programet e lëndës “Edukim fizik, sporte dhe shëndet”, klasat 1-9

IZHA, 2014-2017, Programet e lëndës “Edukim për shoqërinë”, klasat 1-2

IZHA, 2014-2017, Programet e lëndës “Qytetari”, klasat 3-9

MASR, 2014, Korniza e kurrikulës e arsimit parauniversitar e republikës së Shqipërisë

OECD/European Union (2020), Health at a Glance: Europe 2020: State of Health in the EU Cycle, OECD

Save the children, The School Health and Nutrition, Health Education Manual, 2010

The European Network of Health Promoting Schools, IPC, 1999

The European Network of Health Promoting Schools, January, 2007

Sitografia

ascap.edu.al

<https://www.schoolsforhealth.org/>

<https://www.gov.uk/government/publications/personal-social-health-and-economic-education-pshe>

https://www.google.com/search?rlz=1C1GCEA_enAL912AL912&sxsrf=ALeKk02KS7NIMK80iezxp2rsB-

https://www.google.com/search?rlz=1C1GCEA_enAL912AL912&sxsrf=ALeKk02KS7NIMK80iezxp2rsB-8N8gitFQ:1624465812924&q=European+Network+of+health+Promoting+Schools&sa=X&ved=2ahUKEwjwg-

https://www.google.com/search?rlz=1C1GCEA_enAL912AL912&sxsrf=ALeKk02KS7NIMK80iezxp2rsB-8N8gitFQ:1624465812924&q=European+Network+of+health+Promoting+Schools&sa=X&ved=2ahUKEwjwg-rdlq7xAhWSGuwKHS0uCj8Q1QIwCnoECAwQAQ&biw=1680&bih=882

https://www.google.com/search?rlz=1C1GCEA_enAL912AL912&lei=qzPSYO_nLLPAIAbv25fwCg&q=health%20education%20pdf%20manual&ved=2ahUKEwiv6bn9qvxAhUzIMUKHe_tBa4QsKwBKAJ6BAgqEAM&biw=1680&bih=882

https://www.google.com/search?rlz=1C1GCEA_enAL912AL912&lei=ADTSYNORMILhkgWw57KYCw&q=principles%20of%20health%20education%20pdf&ved=2ahUKEwjTkYSQ96vxAhWCsKQKHbCzDLMQsKwBKAR6BAgeEAU&biw=1680&bih=882

<https://www.semanticscholar.org/paper/Health-education-interventions-in-developing-a-of-Loevinsohn/761f86abcdcd77fd9b53a97d2210104bc24113db>

https://www.researchgate.net/publication/312287884_Health_Education_as_an_Important_Tool_in_the_Healthcare_System

https://www.google.com/search?rlz=1C1GCEA_enAL912AL912&lei=CjbSYM3ZB86I9u8Pn8WkmAs&q=important%20of%20health%20education%20in%20school&ved=2ahUKEwjNhtCI-avxAhVOhP0HHZ8iCbMQsKwBKAV6BAgmEAY&biw=1680&bih=882

<https://www.snhu.edu/about-us/newsroom/2018/02/importance-of-health-education>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK232686/>

https://www.google.com/search?q=health+education+curriculum+content&rlz=1C1GCEA_enAL912AL912&biw=1680&bih=882&ei=qzbSYOLJjaXIIAaLn47gDQ&oq=%E2%80%A2%09Health+education+curriculum+content&gs_lcp=Cgdnd3Mtd2l6EAEYADIICCE

[QFhAdEB4yCAGhEBYQHRAeMggIIRAWEB0QHjIICCEQFhAdEB5Q-ypYmkpgnG1oAHACeACAAYIBiAHyApIBAzAuM5gBAKABAqABAaoBB2d3cy13aXrAAQE&sclient=gws-wiz](https://www.google.com/search?q=health+education+curriculum+content&rlz=1C1GCEA_enAL912AL912&biw=1680&bih=882&ei=qzbSYOLJJaXIIAaLn47gDQ&oq=%E2%80%A2%09Health+education+curriculum+content&gs_lcp=Cgdnd3Mtd2l6EAEYADIICCEQFhAdEB4yCAGhEBYQHRAeMggIIRAWEB0QHjIICCEQFhAdEB5Q-ypYmkpgnG1oAHACeACAAYIBiAHyApIBAzAuM5gBAKABAqABAaoBB2d3cy13aXrAAQE&sclient=gws-wiz)
https://www.edu.gov.mb.ca/k12/cur/physhlth/c_overview.html
<https://www.hcpss.org/academics/health-education/>
<https://www.hcpss.org/academics/health-education/units/>
<https://www.childtrends.org/wp-content/uploads/2019/01/WSCC-State-Policy-Health-Education.pdf>
https://www.google.com/search?q=health+education+curriculum+content&rlz=1C1GCEA_enAL912AL912&biw=1680&bih=882&ei=qzbSYOLJJaXIIAaLn47gDQ&oq=%E2%80%A2%09Health+education+curriculum+content&gs_lcp=Cgdnd3Mtd2l6EAEYADIICCEQFhAdEB4yCAGhEBYQHRAeMggIIRAWEB0QHjIICCEQFhAdEB5Q-ypYmkpgnG1oAHACeACAAYIBiAHyApIBAzAuM5gBAKABAqABAaoBB2d3cy13aXrAAQE&sclient=gws-wiz
https://www.google.com/search?rlz=1C1GCEA_enAL912AL912&q=Elementary+health+Education+curriculum&sa=X&ved=2ahUKEwjWlfuc-qvxAhUW7qQKHcNvAl8Q1QlwFnoECBgQAQ&biw=1680&bih=882
<https://catchinfo.org/programs/grades-k-5/>
<https://catchinfo.org/programs/grades-6-8/>
https://www.google.com/search?sa=X&rlz=1C1GCEA_enAL912AL912&lei=wz3SYIyCDub97UPkvyU0AI&q=elementary%20health%20worksheets&ved=2ahUKEwjM77C3gKzxAhXm_rslHRI-BSOqsKwBKAV6BAGEAY&biw=1680&bih=882
<https://www.cdc.gov/healthyschools/sher/characteristics/>
<https://healtheducationresources.unesco.org/library/documents/strategy-health-promoting-schools-kosovo-2009-2018>
https://www.euro.who.int/_data/assets/pdf_file/0004/252391/E62361.pdf
https://www.google.com/search?rlz=1C1GCEA_enAL912AL912&sxsrf=ALeKk02KS7NIMK80iezxp2rsB-8N8gitFQ:1624465812924&q=European+Network+of+health+Promoting+Schools&sa=X&ved=2ahUKEwjwgrdlq7xAhWSGuwKHS0uCJ8Q1QlwCnoECAwQAQ&biw=1680&bih=882



European Commission/EACEA/Eurydice, 2013. Physical Education and Sport at School in Europe Eurydice Report. Luxembourg: Publications Office of the European Union.

Shtojca

Tabela 1. Rezultatet e të nxënit për KOMPETENCËN PERSONALE (kompetencë kyç) nga shkalla 1-4

Kompetenca personale (Nxënësi bën jetë të shëndetshme)			
Shkalla 1 ⁵⁰ (Klasat KP-II)	Shkalla 2 (Klasat III-V)	Shkalla 3 ⁵¹ (Klasat VI-VII)	Shkalla 4 (Klasat VIII-IX)
- Prezanton para të tjerëve rregullat themelore të higjienës personale dhe të higjienës së mjedisit, në të cilin jeton dhe vepron. - Merr pjesë në aktivitete fizike (si: rreshtime grupime, ecje, orientim në hapësirë, etj.) dhe në lojëra sportive, bën përpjekje për arritjen e rezultateve të caktuara, luan	- Prezanton para të tjerëve mënyrën e zbatimit të rregullave themelore të higjienës personale dhe të higjienës së mjedisit, ku jeton. - Merr pjesë në aktivitete fizike dhe lojëra sportive, duke u përpjekur për arritjen e rezultateve të përcaktuara, menaxhon	- Prezanton para nxënësve procesin e përgatitjes së një ushqimi a specialiteti shtëpiak sipas një recete për ushqim të shëndetshëm. - Vlerëson përmbajtjen e vlerës ushqimore (ndikimin pozitiv dhe negativ në shëndet) për tri lloje ushqimesh të cilat konsumohen në mjedisin e tij	- Vlerëson vlerën ushqyese të ushqimeve të cilat konsumon, duke i klasifikuar ato në bazë të nevojave të individit për to në situata të ndryshme (gjatë stinëve, sëmundjeve etj). - Argumenton nevojën e respektimit të regjimit ushqimor të shëndetshëm dhe rekreacionin ditor, javor apo mujor sipas udhëzimeve të

⁵⁰ Kurrikula bërthamë nga klasa përgatitore në klasën e pestë, faqe 17 "Rezultatet e të nxënit të kompetencave kyç për shkallën 1 dhe 2".

⁵¹ Kurrikula bërthamë për arsimin e mesëm të ulët, faqe 16 "Rezultatet e të nxënit të kompetencave kyç për shkallën 3 dhe 4".

dhe menaxhon emocionet e veta si në rastet e fitores apo të humbjes (pranon humbjen apo feston fitoren me dinjitet). ▪ Bën një listë me ushqimet, të cilat i konsumon dhe i rendit ato sipas rëndësisë, që kanë për shëndetin dhe mirëqenien e vet dhe ndërmerr masa parandaluese për t'u mbrojtur nga sëmundjet, që shkaktohen nga papastërtitë dhe përdorimi i tepruar i tyre (duke përdorur një nga format shprehëse, si, shkrim vizatim etj.). ▪ Tregon mënyrën e shfrytëzimit dhe menaxhimit të kohës së lirë në të mirën e	emocionet e veta dhe prezanton para të tjerëve gjendjen fizike dhe shpirtërore, pas realizimit të një aktiviteti fizik apo loje sportive. ▪ Përgatit një listë me ushqime, të cilat i shfrytëzon familja dhe i radhit ato sipas kalorive dhe vlerave ushqyese, duke i klasifikuar në ushqime të shëndetshme dhe më pak të shëndetshme. ▪ Lexon të dhënat në paketimet e ushqimit dhe diskuton në grup për këto të dhëna (vlerat ushqyese, afatet e prodhimit etj.). ▪ Identifikon disa përparësi dhe mangësi të personalitetit të vet dhe jep mendime për	ose përreth. ▪ Diskuton në grup me argumente për rëndësinë që ka respektimi i regjimit ditor dhe i aktiviteteve fizike për shëndetin dhe për jetën e njeriut. ▪ Përkujdeset për shëndetin fizik dhe mendor gjatë aktiviteteve fizike dhe sportive, duke respektuar të tjerët gjatë garës apo lojës. ▪ Identifikon shenjat/simbolet e rrezikut në prodhime apo objekte konkrete. ▪ Vlerëson shkaqet e një situatë të mundshme konflikti midis moshatarëve ose anëtarëve të grupit dhe propozon alternativa për	lexuara ose të dëgjuara nga mjeku gjatë një diskutim në klasë, shkollë apo në familje. ▪ Vlerëson domosdoshmërinë e kushteve higjienike për përgatitjen dhe konsumimin e ushqimeve dhe pijeve, shpjegon rrethanat e mundshme të helmimit nga papastërtia. ▪ Zhvillon aktivitete fizike dhe sportive me karakter krijues apo garues duke u përpjekur në arritjen e rezultateve të caktuara, me angazhim dhe sjellje të pëlqyera, si dhe duke menaxhuar emocionet gjatë manifestimit të rezultateve. ▪ Analizon shkaqet e një reagimi konfliktual apo emocional dhe propozon alternativa për
--	--	---	---

shëndetit dhe mirëqenies së vet duke ndarë përvojat me të tjerët. ▪ Bashkëpunon me të tjerët pavarësisht prejardhjes, aftësive dhe nevojave të veçanta për arritjen e një qëllimi të përbashkët në aktivitetet në klasë, shkollë apo jashtë saj. ▪ Tregon mënyrat e zgjidhjes të një konflikti, me të cilin është ballafaquar dhe ndan mendimet e ndjenjat e veta me anëtarët e grupit. ▪ Përkujdeset për një mjedis të shëndetshëm gjatë realizimit të një aktiviteti, duke krijuar kushte të përshtatshme pune (ajrosje, ndriçim, shfrytëzim maksimal të hapësirës,	përmirësim, nëpërmjet formave të ndryshme shprehëse. ▪ Propozon alternativa për zgjidhjen konstruktive të një konflikti ndërpersonal duke analizuar rrethanat, që çuan në konflikt dhe ndan përvojat, mendimet dhe ndjenjat e veta me anëtarët e grupit. ▪ Dallon dhe përshkruan rolet e personave dhe shërbimeve të nevojshme për kërkimin e ndihmës në situata rreziku të shëndetit fizik dhe mendor. ▪ Bashkëpunon në mënyrë aktive me të gjithë moshatarët (pavarësisht prejardhjes së tyre, aftësive	parandalimin dhe zgjidhjen, duke ndarë përvojat dhe mendimet në grup. ▪ Kërkon ndihmë/këshillë nga personat dhe shërbimet përkatëse për përkrahje a mbështetje në situata të ndryshme të dyshuara/supozuara si potencialisht të rrezikshme në të cilat cënohet shëndeti fizik dhe mendor. ▪ Shpjegon pasojat e përdorimit të duhanit, alkoolit, drogës dhe substancave të tjera të dëmshme për shëndetin dhe mirëqenien e individit gjatë një debati ose prezantimi (me gojë ose me shkrim). ▪ Përshkruan ndryshimet	zgjidhje të drejtë e pa pasoja duke ndarë përvojat, mendimet dhe ndjenjat me anëtarët e grupit. ▪ Dallon sjelljen korrekte nga ajo jo korrekte gjatë punës në grup ose në situata emocionale dhe propozon masat për parandalimin/tejkalimin e tyre. ▪ Shpjegon rëndësinë e identifikimit të personave dhe shërbimeve kompetentë të nevojshëm për mbështetje në situata që konsiderohen potencialisht të rrezikshme për shëndetin fizik dhe mendor. ▪ Përshkruan mundësitë, rreziqet, pasojat e infeksioneve, sëmundjeve seksualisht të
--	--	---	---

mbajtje të pastërtisë, mbajtje të rregullt sendeve, që e rrethojnë etj.)	dhe nevojave të veçanta) drejt arritjes së një qëllimi të përbashkët. (projekti/aktiviteti në bazë klase /shkolle apo jashtë saj). ▪ Përkujdeset për një mjedis të shëndetshëm gjatë realizimit të një aktiviteti të caktuar, duke i krijuar vetes dhe pjesëmarrësve kushte të përshtatshme pune (ajrosje, ndriçim, shfrytëzim maksimal të hapësirës, pastërti dhe rregull).	fizike, psikike dhe emocionale të fazës së pubertetit duke paraqitur fakte për ndikimin e tyre në mënyrën (stilin) e jetesës. ▪ Merr pjesë ose drejton punën në grup, bashkëpunon me përfaqësues të komunitetit për të ndihmuar moshatarët dhe anëtarët e tjerë të komunitetit, që kanë probleme shëndetësore, sociale, ekonomike, etj., dhe raporton (me gojë, me shkrim) për përvojat personale të fituara.	transmetueshme duke sqaruar mënyrat dhe mjetet për parandalimin e tyre nëpërmjet formave të ndryshme të prezantimit (të folur, të shkruar, grafike, pllakate, pamflete, apo lojë teatrale, performancë artistike etj.). ▪ Reagon ndaj sjelljeve negative duke identifikuar shkaqet e paraqitjes dhe pasojat e mundshme për shëndetin dhe mirëqenien e individit (p.sh. përdorimi i duhanit, alkoolit apo drogës) etj.
---	---	--	--

Fusha/lënda "Edukim fizik, sporte dhe shëndeti"

Tabela 2. Rezultatet e të nxënësve për KOMPETENCËN PERSONALE (kompetencë kyç) që realizohen nga fusha/Lënda "Edukim fizik, sporte dhe shëndeti" nga shkalla 1-4

Kompetenca personale (Nxënësi bën jetë të shëndetshme)			
Shkalla 1 (Klasat KP-II)	Shkalla 2 (Klasat III-V)	Shkalla 3 (Klasat VI-VII)	Shkalla 4 (Klasat VIII-IX)
Identifikon mënyrën e sigurt të përdorimit të medikamenteve dhe kupton se disa medikamente ndikojnë pozitivisht në shëndetin dhe mirëqenien e tij/saj.	- Identifikon mënyrën e sigurt të përdorimit të medikamenteve dhe kupton se disa medikamente ndikojnë pozitivisht në shëndetin dhe mirëqenien e tij/saj. - Zbaton në jetën e përditshme pozicionet e sakta të qëndrimit. - Identifikon personat që duhet të kujdesen për sigurinë e tij në shtëpi	- Identifikon mënyrën e sigurt të përdorimit të medikamenteve dhe kupton se disa medikamente ndikojnë pozitivisht në shëndetin dhe mirëqenien e tij/saj. - Zbaton rregullat e duhura të nxehjes së trupit në përshtatje me llojin e aktivitetit fizik e sportiv që do të kryhet. - Zbaton rregulla të thjeshta të dhënies së ndihmës së parë.	- Demonstrojnë aftësi në përdorimin e shprehive motorike dhe kombinimeve lëvizore gjatë veprimtarive të ndryshme fizike; - Identifikon mënyrën e sigurt të përdorimit të medikamenteve dhe kupton se disa medikamente ndikojnë pozitivisht në shëndetin dhe mirëqenien e tij/saj; - Zbaton rregullat e duhura të nxehjes së trupit në përshtatje me llojin e veprimtarisë fizike e sportive që do të kryhet;

- Zbaton rregulla të sigurisë së të ushtruarit me aktivitet fizik e sportiv.
- Zhvillon plane të thjeshta individuale për ushqim të shëndetshëm sipas sezoneve, periudhave ditore dhe aplikon rregullat elementare të ushqimit të shëndetshëm.

- Zbaton rregulla të thjeshta të dhënies së ndihmës së parë;
- Zbaton rregulla të sigurisë së të ushtruarit me veprimtari fizike e sportive;
- Harton dhe zbaton një plan individual pune në funksion të përmirësimit të gjendjes fizike;
- Zhvillon plane të thjeshta individuale për ushqim të shëndetshëm sipas sezoneve, periudhave ditore dhe aplikon rregullat elementare të ushqimit të shëndetshëm.

Tabela 3. Kompetencat⁵² e fushës së Edukimit fizik, sportit dhe shëndetit dhe realizimi i tyre nëpërmjet tematikave të saj, nga klasa 1-9

Shfaqja e aftësive lëvizore në përshtatje me situata të ndryshme lëvizore e sportive	Përshtatja e një stili jete aktiv e të shëndetshëm
▪ Kryen kombinime të thjeshta lëvizore, me pjesë të ndryshme të trupit. ▪ Kryen kombinime me lëvizje të ndryshme jo lokomotore (tërheqje, shtytje, ekuilibrim, kthim, rrotullim etj.), lokomotorë (ecje, vrapim, kërcim etj.). ▪ Demonstron lëvizje të ndryshme manipulative me mjete (hedhje, pritje, goditje,) ▪ Zbaton kombinime të ndryshme lëvizore referuar situatave të ndryshme të lojërave para sportive. ▪ Demonstron metoda të përshtatshme të kryerjes së veprimtarive (marshimit) në natyrë.	▪ Tregon njohuri, menaxhon emocionet e tij/saj dhe i përshtat ato në situata të ndryshme (p.sh. pune në grupe, loje në shkollë dhe jashtë saj, etj.). ▪ Kupton që çdo individ është unik, i ndryshëm dhe që shkolla dhe mjedisi ku jeton jep kontributin që gjithë të jenë të barabartë dhe të mik pritur. ▪ Demonstron përkushtim për ruajtjen dhe kultivimin e higjienës personale, të mjedisit në shtëpi, në shkollë dhe në komunitet. ▪ Zhvillon plane të thjeshta individuale për ushqim të shëndetshëm sipas sezoneve e periudhave ditore, si dhe aplikon rregullat elementare të ushqimit të shëndetshëm. ▪ Identifikon mënyrën e sigurt të përdorimit të barnave mjekësore, si dhe kupton se disa barna ndikojnë në pozitivisht në shëndetin dhe mirëqenien e tij/saj. ▪ Zbaton mënyra të respektimit dhe të ruajtjes së ambientit ku jeton: shkollë, shtëpi e më gjerë.

⁵² Për kryerjen e analizës kurrikulare i jemi referuar këtyre 2 kompetencave që lidhen me aktivitetin fizik dhe shëndetin.

Tabela 4. Orët mësimore sipas tematikave së edukimit fizik, sportit dhe shëndetit nga klasa 1-9

	Klasat								
Tematikat	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX
Edukim nëpërmjet aktiviteteve fizike	45 orë				40 orë				
Edukim në shërbim të shëndetit, mirëqenies dhe komunitetit	25 orë			20 orë					

Tabela 5. Njohuritë sipas tematikave të fushës së Edukimit fizik, sportit dhe shëndetit nga klasa 1-9

Njohuritë sipas klasave në tematikën "Edukim nëpërmjet veprimtarive fizike"								
I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX
Lojëra lëvizore dhe popullore				Gjymnastikë			Atletikë	

Njohuritë sipas klasave në tematikën "Edukim në shërbim të shëndetit, mirëqenies dhe komunitetit"								
I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX
Mirëqenie fizike, mendore, emocionale dhe sociale	Organet ndijore (shqisat) dhe kujdesi për to	Mirëqenie fizike, mendore, emocionale dhe sociale						
Të ushqyerit e shëndetshëm								

Ruajtja e organizmit nga dëmtimet e mundshme gjatë të ushtruarit me aktivitet fizik e sportiv	Kujdesi për dhëmbët	Mirëqenia fizike - Ruajtja e organizmit nga dëmtimet e mundshme gjatë të ushtruarit me aktivitet fizik e sportiv.		Ruajtja e organizmit nga dëmtimet e mundshme gjatë të ushtruarit me aktivitet fizik e sportiv	Kujdesi për ruajtjen e organizmit nga dëmtimet	Ruajtja e organizmit nga dëmtimet e mundshme gjatë të ushtruarit me aktivitet fizik e sportiv	Ruajtja e organizmit nga dëmtimet e mundshme në jetën e përditshme dhe gjatë veprimtarisë fizike e sportive
		Sporti dhe shëndeti		Diferencat gjinore	Sporti dhe shoqëria		
	Mbrojtja nga sëmundjet	Mirëqenia sociale - Familja dhe shëndeti	Shoqëria dhe shëndeti	Rreziqet nga përdorimi i substancave që krijojnë varësi	Imunizimi aktiv, rëndësia e vaksinave në organizmin e njeriut		Rreziku nga përdorimi i lëndëve narkotike droga
	Mjedisi dhe shëndeti		Mjedisi dhe shëndeti			Mjedisi dhe shëndeti	
				Edukimi Olimpik dhe Fair-Play		Edukimi Olimpik	Edukimi Olimpik

Tabela 6. Nivelet e arritjes së kompetencave në fushën “Edukimi fizik, sportet dhe shëndeti”

A. Kompetenca “Zhvillimi i aftësive lëvizore në përshtatje me situata të ndryshme lëvizore e sportive”

NIVELI ⁵³	SHKALLA 1	SHKALLA 2	SHKALLA 3	SHKALLA 4
Niveli 5	Nxënësi: - Kryen <i>lehtësisht dhe pa gabime</i> lëvizje të ndryshme të pjesëve të ndryshme të trupit; - kryen <i>lehtësisht dhe pa gabime</i> lëvizje jo lokomotore (tërheqje, shtytje, ekuilibrim, kthim, rrotullim etj.) dhe lokomotore (ecje, vrapim, kërcim etj.); - identifikon <i>lehtësisht dhe pa gabime</i> ndryshimet	Nxënësi: - Kryen <i>lehtësisht dhe pa gabime</i> kombinime lëvizore, me pjesë të ndryshme të trupit; - kryen <i>lehtësisht dhe pa gabime</i> kombinime me lëvizje të ndryshme jo lokomotore (tërheqje, shtytje, ekuilibrim, kthim, rrotullim etj.), lokomotorë (ecje, vrapim, kërcim etj.); - demonstron <i>aftësi shumë të mira</i> në lëvizje të	Nxënësi: - zotëron <i>njohuri shumë të mira</i> mbi kontributin e aktivitetit fizik në fitimin dhe ruajtjen e një forme të mirë fizike; - demonstron <i>aftësi shumë të mira</i> në vlerësimin e ndryshimeve që pëson pulsi gjatë ngarkesave të ndryshme fizike, si dhe për matjen e tij; - demonstron <i>aftësi shumë të mira</i> në zbatimin e rregullave të	Nxënësi: - demonstron <i>aftësi shumë të mira</i> në hartimin dhe vënien në praktikë një plan individual pune në funksion të përmirësimit të gjendjes fizike; - demonstron <i>njohuri shumë të mira</i> në identifikimin e nevojave të ndryshme për aktivitet fizik e sportiv tek vajzat dhe djemtë;

⁵³ Në parim janë përcaktuar **pesë nivele arritjeje** të njohurive, aftësive dhe qëndrimeve që demonstroi nxënësi: niveli 1 (*Arritje të pakënaqshme – Nota 4*), niveli 2 (*Arritje që kanë nevojë për përmirësim – Notat 5 dhe 6*), niveli 3 (*Arritje të kënaqshme – Notat 7-8*), niveli 4 (*Arritje shumë të kënaqshme – Nota 9*) dhe niveli 5 (*Arritje të shkëlqyera – Nota 10*). Në këtë analizë kurrikulare referimi i është bërë vetëm nivelit 5 të arritjeve, i cili përfaqëson arritjet më të larta e të qëndrueshme në përmbushjen e rezultateve të të nxënësit.

	midis lëvizjeve manipulative me mjete (hedhje, pritje, goditje, zhonglim etj.); ▪ kryen <i>lehtësisht dhe pa gabime</i>, kombinime të ndryshme lëvizore referuar situatave të ndryshme të lojërave para sportive; ▪ demonstroi se ka <i>aftësi shumë të mira</i> të përshtatjes të lojërave të reja lëvizore.	ndryshme manipulative me mjete (hedhje, pritje, goditje, zhonglim etj.); ▪ kryen <i>lehtësisht dhe pa gabime</i>, kombinime të ndryshme lëvizore referuar situatave të ndryshme të lojërave para sportive; ▪ demonstroi <i>aftësi shumë të mira</i> të përshtatjes dhe krijimit të lojërave të reja lëvizore.	çlodhjes së organizmit dhe rikuperimit pas aktivitetit fizik; • demonstroi <i>zbatim shumë të mirë</i> të rregullave për kryerjen e një aktiviteti fizik të sigurt, brenda dhe jashtë shkollës; • demonstroi <i>njohuri shumë të mira</i> mbi mënyrat e dhënies së ndihmës së parë në raste të traumave që vijnë si pasojë e përplasjes së një objekti të fortë me trupin e njeriut; • demonstroi <i>njohuri shumë të mira</i> mbi përfitimet që sjellin produktet ushqimore dhe mënyrat e shëndetshme të të ushqyerit në organizmin e njeriut; ▪ demonstroi <i>njohuri shumë të mira</i> mbi konceptet “olimpizëm”, “lëvizje olimpikë”,	▪ demonstroi <i>njohuri shumë të mira</i> në identifikimin dhe parandalimin e hemoragjive nga hunda dhe <i>strapove</i> muskulore; ▪ demonstroi <i>njohuri dhe aftësi shumë të mira</i> në zbatimin e rregullave fillestare të dhënies së ndihmës së parë në raste të frakturave (thyerjes së kockave) dhe të hemorragjive nga hunda (gjakderdhjes nga hunda); ▪ demonstroi <i>njohuri shumë të mira</i> mbi organizmat që drejtojnë lëvizjen olimpikë dhe historikun e pjesëmarrjes së
--	---	---	--	---

			fair-play” dhe vlerat edukative të tyre; ▪ <i>identifikon lehtësisht</i> medikamente të dëmshme për shëndetin dhe mirëqenien e tij, që krijojnë varësi, si dhe disa nga efektet (shenjat) dalluese të jashtme të tyre.	Shqipërisë në lojërat olimpike; ▪ <i>demonstron njohuri shumë të mira</i> mbi rreziqet që vijnë si pasojë e përdorimit të substancave që krijojnë varësi: heroina dhe kokaina.
--	--	--	---	---

B. Kompetenca “Përshtatshmëria me një stil jete aktiv e të shëndetshëm”

NIVELI ⁵⁴	SHKALLA 1	SHKALLA 2	SHKALLA 3	SHKALLA 4
Niveli 5	Nxënësi: ▪ <i>Tregon dhe shprehet lehtësisht</i> mbi ndjesitë dhe emocionet e përjetuara	Nxënësi: • <i>Demonstron aftësi shumë të mira</i> për menaxhuar emocionet e tij në çdo situatë;	Nxënësi: ▪ <i>zotëron njohuri shumë të mira</i> mbi kontributin e aktivitetit fizik në fitimin dhe	Nxënësi: ▪ <i>demonstron aftësi shumë të mira</i> në hartimin dhe vënien në praktikë një plan individual pune në funksion

⁵⁴ Në parim janë përcaktuar **pesë nivele arritjeje** të njohurive, aftësive dhe qëndrimeve që demonstroi nxënësi: niveli 1 (*Arritje të pakënaqshme – Nota 4*), niveli 2 (*Arritje që kanë nevojë për përmirësim – Notat 5 dhe 6*), niveli 3 (*Arritje të kënaqshme – Notat 7-8*), niveli 4 (*Arritje shumë të kënaqshme – Nota 9*) dhe niveli 5 (*Arritje të shkëlqyera – Nota 10*). Në këtë analizë kurrikulare referimi i është bërë vetëm nivelit 5 të arritjeve, i cili përfaqëson arritjet më të larta e të qëndrueshme në përmbushjen e rezultateve të të nxënësit.

	gjatë një loje apo aktiviteti fizik; ▪ <i>shpjegon lehtësisht</i>, duke përdorur 4-5 argumente mbi diferencën midis pozicioneve të sakta (drejtqëndrimeve) dhe të pasakta të qëndrimit të shtyllës kurrizore; ▪ demonstroi <i>njohje shumë të mirë</i> të rregullave elementare të ruajtjes së organizmit nga dëmtimet e mundshme gjatë të ushtruarit me aktivitet fizik e sportiv; ▪ demonstroi <i>përkushtim dhe aftësi shumë të mirë</i> për ruajtjen dhe kultivimin e higjienës personale dhe të	• <i>demonstroi lehtësisht</i> në çdo situatë mënyrat e duhura të drejtqëndrimit të shtyllës kurrizore; • <i>zbaton lehtësisht në çdo situatë</i> rregullat e ruajtjes së gjymtyrëve (të sipërme dhe të poshtme) nga dëmtimet e mundshme; • <i>identifikon lehtësisht</i> dhe zbaton sipas rastit mënyra të thjeshta të kryerjes së çlodhjes aktive të organizmit; • <i>identifikon lehtësisht</i> mënyra të shëndetshme të të ushqyerit në shërbim të një aktiviteti fizik sa më të kënaqshëm e të shëndetshëm.	ruajtjen e një forme të mirë fizike; • demonstroi <i>aftësi shumë të mira</i> në vlerësimin e ndryshimeve që pëson pulsi gjatë ngarkesave të ndryshme fizike, si dhe për matjen e tij; • demonstroi <i>aftësi shumë të mira</i> në zbatimin e rregullave të çlodhjes së organizmit dhe rikuperimit pas aktivitetit fizik; • demonstroi <i>zbatim shumë të mirë</i> të rregullave për kryerjen e një aktiviteti fizik të sigurt, brenda dhe jashtë shkollës; • demonstroi <i>njohuri shumë të mira</i> mbi mënyrat e dhënies së ndihmës së parë në raste të traumave që vijnë si pasojë e përplasjes së një objekti të fortë me trupin e njeriut;	të përmirësimit të gjendjes fizike; ▪ demonstroi <i>njohuri shumë të mira</i> në identifikimin e nevojave të ndryshme për aktivitet fizik e sportiv tek vajzat dhe djemtë; ▪ demonstroi <i>njohuri shumë të mira</i> në identifikimin dhe parandalimin e hemoragjive nga hunda dhe strapove muskulore; ▪ demonstroi <i>njohuri dhe aftësi shumë të mira</i> në zbatimin e rregullave fillestare të dhënies së ndihmës së parë në raste të frakturave (thyerjes së kockave) dhe të
--	---	---	--	--

	mjedisit në shtëpi, shkollë dhe komunitet; ▪ <i>identifikon lehtësisht</i> mënyrën e sigurt të përdorimit të medikamenteve.		• demonstroi <i>njohuri shumë të mira</i> mbi përfitimet që sjellin produktet ushqimore dhe mënyrat e shëndetshme të të ushqyerit në organizmin e njeriut; ▪ demonstroi <i>njohuri shumë të mira</i> mbi konceptet “olimpizëm”, “lëvizje olimpike”, fair-play” dhe vlerat edukative të tyre; ▪ <i>identifikon lehtësisht</i> medikamente të dëmshme për shëndetin dhe mirëqenien e tij, që krijojnë varësi, si dhe disa nga efektet (shenjat) dalluese të jashtme të tyre.	hemorragjive nga hunda (gjakderdhjes nga hunda); ▪ demonstroi <i>njohuri shumë të mira</i> mbi organizmat që drejtojnë lëvizjen olimpike dhe historikun e pjesëmarrjes së Shqipërisë në lojërat olimpike; ▪ demonstroi <i>njohuri shumë të mira</i> mbi rreziqet që vijnë si pasojë e përdorimit të substancave që krijojnë varësi: heroina dhe kokaina.
--	--	--	--	--

Fusha "Shkencat e natyrës"

Tabela 7. Rezultatet e të nxënit të KOMPETENCËS PERSONALE (kompetencë kyç) që realizohen nëpërmjet fushës së shkencave të natyrës për shkallët 1-4

Kompetenca personale (Nxënësi bën jetë të shëndetshme)			
Shkalla 1 (Klasat KP-II)	Shkalla 2 (Klasat III-V)	Shkalla 3 (Klasat VI-VII)	Shkalla 4 (Klasat VIII-IX)
Nxënësi: - prezanton para të tjerëve rregullat themelore të higjienës personale dhe të higjienës së mjedisit, në të cilin jeton dhe vepron; - bën një listë me ushqimet që konsumon dhe i rendit ato sipas rëndësisë që kanë për shëndetin dhe mirëqenien e vet si dhe ndërmerr masa parandaluese për t'u mbrojtur nga sëmundjet,	Nxënësi: - përgatit një listë me ushqime që i shfrytëzon familja dhe i radhit ato sipas kalorive dhe vlerave ushqyese, duke i klasifikuar në ushqime të shëndetshme dhe më pak të shëndetshme; - lexon të dhënat në paketimet e ushqimit dhe i diskuton në grup ato (vlerat ushqyese, afatet e prodhimit etj.);	Nxënësi: - prezanton para nxënësve procesin e përgatitjes së një ushqimi ose specialiteti shtëpiak sipas një recete për ushqim të shëndetshëm; - vlerëson përmbajtjen e vlerës ushqimore (ndikimin pozitiv dhe negativ në shëndet) për tri lloje ushqimesh të cilat konsumohen në mjedisin e tij ose përreth; - diskuton në grup me argumente për rëndësinë që ka respektimi	Nxënësi: - vlerëson vlerën ushqyese të ushqimeve të cilat konsumon, duke i klasifikuar ato në bazë të nevojave të individit për to në situata të ndryshme (gjatë stinëve, sëmundjeve etj.); - argumenton nevojën e respektimit të regjimit ushqimor të shëndetshëm dhe të regjimit ditor, javor apo mujor sipas udhëzimeve të lexuara ose të dëgjuara nga

që shkaktohen nga papastërtitë dhe përdorimi i tepruar i tyre (duke përdorur një nga format shprehëse, si, shkrim vizatim etj.); ▪ tregon mënyrën e shfrytëzimit dhe menaxhimit të kohës së lirë në të mirën e shëndetit dhe mirëqenies së vet duke ndarë përvojat me të tjerët; ▪ përkujdeset për një mjedis të shëndetshëm gjatë realizimit të një aktiviteti, duke krijuar kushte të përshtatshme pune (ajrosje, ndriçim, shfrytëzim maksimal të hapësirës, mbajtje të pastërtisë, mbajtje të	▪ dallon dhe përshkruan rolet e personave dhe shërbimeve të nevojshme për kërkimin e ndihmës në situata rreziku të shëndetit fizik dhe mendor; ▪ bashkëpunon në mënyrë aktive me gjithë moshatarët (pavarësisht prejardhjes së tyre, aftësive dhe nevojave të veçanta) drejt arritjes së një qëllimi të përbashkët (projekti/aktiviteti në bazë klase/shkolle apo jashtë saj); ▪ përkujdeset për një mjedis të shëndetshëm gjatë realizimit të një veprimtarie të caktuar,	i regjimit ditor dhe i aktiviteteve fizike për shëndetin dhe për jetën e njeriut; ▪ identifikon shenjat/simbolet e rrezikut në prodhime apo objekte konkrete; ▪ kërkon ndihmë/këshillë nga personat dhe shërbimet përkatëse për përkrahje ose mbështetje në situata të ndryshme të dyshuara/supozuara si potencialisht të rrezikshme në të cilat cenohet shëndeti fizik dhe mendor; ▪ përshkruan ndryshimet fizike, psikike dhe emocionale të fazës së pubertetit duke paraqitur fakte për ndikimin e tyre në mënyrën (stilin) e jetesës; ▪ shpjegon pasojat e përdorimit	mjeku gjatë një diskutimi në klasë, shkollë apo në familje; ▪ vlerëson domosdoshmërinë e kushteve higjienike për përgatitjen dhe konsumimin e ushqimeve dhe pijeve, shpjegon rrethanat e mundshme të helmimit nga papastërtia; ▪ dallon sjelljen korrekte nga ajo jo korrekte gjatë punës në grup ose në situata emocionale dhe propozon masat për parandalimin/tejkalimin e tyre; ▪ shpjegon rëndësinë e identifikimit të personave dhe shërbimeve kompetentë të nevojshëm për mbështetje në situata që konsiderohen potencialisht të rrezikshme për shëndetin fizik dhe mendor;
--	--	---	--

rregullt të sendeve që e rrethojnë etj.).	duke i krijuar vetes dhe pjesëmarrësve kushte të përshtatshme pune (ajrosje, ndriçim, shfrytëzim maksimal të hapësirës, pastërti dhe rregull).	të duhanit, alkoolit, drogës dhe substancave të tjera të dëmshme për shëndetin dhe mirëqenien e individit gjatë një debati ose prezantimi (me gojë ose me shkrim); ▪ merr pjesë ose drejton punën në grup, bashkëpunon me përfaqësues të komunitetit për të ndihmuar moshatarët dhe anëtarët e tjerë të komunitetit që kanë probleme shëndetësore, sociale, ekonomike, etj., si dhe raporton (me gojë, me shkrim) për përvojat personale të fituara.	▪ përshkruan mundësitë, rreziqet, pasojat e infeksioneve, sëmundjeve seksualisht të transmetueshme duke sqaruar mënyrat dhe mjetet për parandalimin e tyre nëpërmjet formave të ndryshme të prezantimit (të folur, të shkruar, grafike, pllakate, pamflete, apo lojë teatrale, performancë artistike etj.); ▪ reagon ndaj sjelljeve negative duke identifikuar shkaqet e paraqitjes dhe pasojat e mundshme për shëndetin dhe mirëqenien e individit (p.sh. përdorimi i duhanit, alkoolit apo drogës) etj.
--	---	---	--

Tabela 8. Orët mësimore sipas tematikave të lëndëve “Dituri natyre” dhe “Biologji” që lidhen me shëndetin nga klasa 1-9

Tematikat	Klasat								
	Dituri natyre					Biologji			
	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX
Diversiteti	17	5	10	5	-	-	38	-	20
Ciklet	5	-	-	5	37	-	-	-	30
Sistemet	-	11	50	28	10	13	12	70	-

Tabela 9. Njohuritë e tematikave të lëndëve “Dituri natyre” dhe “Biologji” që lidhen me shëndetin nga klasa 1-9

Njohuritë e tematikave që lidhen me shëndetin sipas klasave						
Tematikat	Dituri natyre			Biologji		
	I	III	IV	VI	VII	VIII
Diversiteti dhe klasifikimi i gjallesave	Ngjashmëritë dhe ndryshimet midis njerëzve	-	-	-	-	-

	▪ Ushqimet dhe pijet e shëndetshme ▪ Shqisat					
▪ Ciklet	▪ Rritja dhe ndryshimi te njeriu	-	-	-	-	-
▪ Sistemet	-	▪ Njerëzit dhe kafshët	▪ Sistemet te kafshët dhe te njeriu	▪ Organet e trupit ▪ Sistemi tretjes ▪ Sistemi ekskretues ▪ Sistemi nervor ▪ Sistemi riprodhues	▪ Sistemi muskular-skeletik	▪ Të ushqyerit ▪ Sistemi i tretjes ▪ Transporti te njeriu ▪ Sistemi i frymëkëmbimit ▪ Sistemi riprodhues

Fusha “Shoqëria dhe mjedisi”

Lënda "Edukim për shoqërinë"/"Qytetari"

Tabela 10. Rezultatet e të nxënit të KOMPETENCËS PERSONALE (kompetencë kyç) që realizohen nëpërmjet lëndës së qytetarisë nga klasa 1-9

Kompetenca personale (<i>Nxënësi bën jetë të shëndetshme</i>)	
▪	Vlerëson shkaqet e një situatë të mundshme konflikti midis moshatarëve ose anëtarëve të grupit dhe propozon alternativa për parandalimin dhe zgjidhjen, duke ndarë përvojat dhe mendimet në grup.

Tabela 11. Orët mësimore sipas 2 tematikave të Qytetarisë nga klasa 1-9

Tematikat	Klasat								
	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX
Individët, grupet, shoqëria	20	20	7	14	12	13	-	8 ⁵⁵ (27)	-
Kultura	-	-	7	8	-	13			

⁵⁵ Në analizë është marrë vetëm tema "Unë dhe të tjerët" e cila trajtohet në 8 orë mësimore. Në tematikën "Individi, grupet, shoqëria" trajtohen edhe temat "Ne dhe Europa", "Shqipëria dhe Europa", "Ne dhe problemet globale".

Tabela 12. Njohuritë sipas tematikave të Qytetarisë nga klasa 1-9

Tematikat ⁵⁷	Klasat ⁵⁶						
	I	II	III	IV	V	VI	VIII
Individët, grupet, shoqëria	- Unë dhe të tjerët - Të bashkëveprojmë	- Zhvillimi individual, nevojat, dëshirat, të drejtat - Përgjegjësia ndaj vetes, të tjerëve, komunitetit	Grupi ku bëj pjesë	- Unë dhe e mira e përbashkët - Të jemi përgjegjës	Komuniteti	-	Unë dhe të tjerët
Kultura	-	-	Jemi të ndryshëm	Kultura	-	Kultura	-

⁵⁶ Tabela përmban klasat ku zbatohen 2 tematikat: Individët, grupet, shoqëria dhe Kultura.

⁵⁷ Për efekt të analizës kurrikulare i jemi referuar 2 tematikave që lidhen me zakonet e një jete të shëndetshme.

Tabela 13. Konceptet dhe njohuritë e lëndës “Edukata fizike, sportet dhe shëndeti” nga klasa 1-9

Klasa	Mirëqenie plotë fizike, psikike, emocionale dhe sociale	Zhvillimi i gjithanshëm dhe harmonik i trupit përmes aktiviteteve fizike dhe sportive	Promovimi i stilit aktiv dhe të shëndetshëm të jetës	Vetëdijësimi për ndikimin e përdorimit të substancave që krijojnë varësi	Edukimi mbi mjedisin dhe zhvillimin e qëndrueshëm
1	▪ Njohja e vetës dhe e botës për rreth ▪ Shëndeti e faktorët që ndikojnë në shëndet ▪ Kujdesi dhe siguria	▪ Lëvizjet elementare dhe koordinimi i tyre ▪ Lojërat lëvizore dhe popullore ▪ Lojërat dhe pushimi	▪ Ushqimi i shëndetshëm dhe kultura e të ushqyerit ▪ Shëndeti dhe higjiena personale	▪ Njohja dhe mbrojtja nga rreziqet e ndryshme	▪ Unë dhe mjedisi
2	▪ Përkujdesja ndaj vetës dhe të tjerëve, ▪ I shëndoshë dhe i lumtur	▪ Aktivitetet psiko-motorike dhe koordinimi i tyre ▪ Lojërat lëvizore dhe rëndësia e pushimit aktiv	▪ Ushqimi i shëndetshëm dhe shprehitë e të ushqyerit	▪ Mbrojtja dhe siguria nga rreziqet e ndryshme	▪ Kujdesi për mjedisin
3	▪ Raportet ndërmjet individit dhe shoqërisë	▪ Elementet themelore të atletikës, gjimnastikës dhe sporteve tjera	▪ Mënyra e jetesës, shprehitë dhe orari ditor	▪ Shëndeti dhe kujdesi nga	▪ Mjedisi, loja dhe shëndeti

	▪ Kujdesi në situatat urgjente	▪ Lëvizjet elementare motorike		përdorimi i barnave	
4	Mungon informacioni				
5	Mungon informacioni				
6	▪ Aktiviteti fizik dhe shëndeti	▪ Sportet individuale ▪ Antropometria dhe motorika ▪ Rregullat elementare dhe elementët teknikë të sporteve kolektive	▪ Ushqimi dhe shprehjet e të ushqyerit ▪ Çrregullimet e të ushqyerit dhe puberteti	▪ Substancat dhe medikamentet	▪ Mjedis natyror dhe artificial
7	▪ Sportet, roli dhe ndikimi në shëndet dhe mirëqenie	▪ Antropometria dhe motorika ▪ Rregullat e përgjithshme dhe elementet tekniko-taktike të sporteve kolektive dhe individuale ▪ Atletika dhe gjimnastika sportive, ritmike	▪ Të ushqyerit e shëndetshëm	▪ Substancat që krijojnë varësi	▪ Aktivitetet fizike në natyrë dhe rëndësia e mjedisit

8	Lojërat elementare dhe shërbimet profesionale	- Antropometria dhe motorika - Gjimnastika dhe Atletika - Tekniko-taktika e sporteve kolektive dhe individuale	Ushqimi dhe prejardhja e tij	Veprimi i substancave që krijojnë varshmëri	Mjedisi dhe ndikimi i njeriut
9	Mungon informacioni				

Tabela 14. Trajtimi i koncepteve dhe temave që lidhen me shëndetin në të gjitha shtetet e marra në analizë

	Shqipëri	Britani e madhe	Kosovë	Kroaci	Çeki	SHBA	Kanada	Finlandë	Maqedoni e Veriut
Rritja dhe ndryshimet	x				x			x	x
Ushqimi dhe të ushqyerit	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Aktiviteti fizik	x	x	x		x		x	x	x
Edukimi seksual dhe shëndeti riprodhues	x	x			x		x	x	
Shëndeti mendor dhe mirëqenia	x	x	x		x	x	x	x	
Stresi dhe rreziqet					x				
Zgjedhjet e shëndetshme		x	x				x	x	

Shëndeti mjedisor			x					x	x
Kontrolli dhe parandalimi i emergjencave shëndetësore; Ndihma e parë			x		x		x	x	
Siguria	x	x	x	x			x	x	
Mospërdorimi i substancave të dëmshme rreziqet	x	x	x	x	x	x	x	x	
Individi dhe shëndeti			x		x	x		x	
Higjiena	x	x	x	x	x				x

Rekomandime se si mund të hartohen kurrikula efektive për edukimin shëndetësor⁵⁸

Kurrikula për edukimin shëndetësor duhet:

- të fokusohet në qëllime dhe rezultate të nxëni të qarta;
- të bazohet në kërkime serioze dhe të shpjegohet teorikisht;
- të përfshijë vlerat, qëndrimet dhe besimet vetjake të nxënësve;
- të përfshijë normat e shoqërisë të cilat mbështesin sjelljet që ndihmojnë një jetë të shëndetshme;
- të fokusohet në forcimin e faktorëve mbrojtës dhe rritjen e perceptimeve për rreziqet dhe dëmtimet vetjake duke u përfshirë në praktika dhe sjellje jo të shëndetshme;
- të përfshijë ndikimin dhe presionin që ka shoqëria;
- të vijojë punën për të ndërtuar kompetencën personale;
- të ofrojë njohuri funksionale për shëndetin e cila duhet të jetë bazë, e saktë dhe të kontribuojë direkt në marrjen e vendimeve dhe sjelljeve për një shëndet të mirë;
- të përdorë strategji për të personalizuar informacionin dhe përfshirë nxënësit;
- të ofrojë informacion, strategji të të nxëni, metoda mësimdhënieje dhe material në përshtatje me moshën dhe zhvillimin e nxënësve;
- të përfshijë strategji të nxëni, metoda mësimdhënieje dhe materiale që përfshijnë kultura të ndryshme;
- të ofrojë kohën e duhur për mësimdhënie dhe nxënie;
- të ofrojë mundësi për përforsim aftësish dhe sjelljesh pozitive të shëndetshme;
- të ofrojë mundësi për të krijuar lidhje pozitive të nxënësve me të tjerë.

⁵⁸ <https://www.cdc.gov/healthyschools/sher/standards/index.htm>

Hartimi i Standardeve Kombëtare për Shëndetin

Nisur nga përvojat e shteteve të ndryshme, Standardet Kombëtare për Shëndetin (NHES) janë hartuar për të gjitha klasat që nga parashkollori deri në klasën 12, për të krijuar, promovuar dhe mbështetur sjellje të nxënësve për një jetë sa më të shëndetshme gjatë gjithë jetës.

Këto standarde përdoren në të gjitha shtetet, duke forcuar gjithnjë e më shumë rritjen pozitive të edukimit shëndetësor, duke nxitur shkollat dhe komunitetet të vazhdojnë përpjekjet drejt një edukimi shëndetësor sa më të arrirë. Në Tabelën 14⁵⁹ paraqiten 8 standarde me rezultatet e të nxënësve për klasat K-2, 3-5 dhe 6-8.

Tabela 15. Standardet e rrjetit të shkollave për shëndetin dhe treguesit e tyre

Standardi 1. Shëndeti dhe parandalimi i sëmundjeve për të patur një shëndet të mirë.	
Parashkollori- Klasa 2	- <i>identifikon</i> sjelljet e shëndetshme që ndikojnë në shëndetin vetjak; - <i>dallon</i> dimensionet kryesore që lidhen me shëndetin; - <i>përshkruan</i> mënyrat për të parandaluar sëmundjet e transmetueshme; - <i>liston</i> mënyrat për të parandaluar sëmundjet e zakonshme të fëmijërisë së hershme; - <i>përshkruan</i> pse është e rëndësishme të kërkohej kujdes shëndetësor, si e drejtë themelore e njeriut.
Klasat 3-5	- <i>përshkruan</i> lidhjen midis sjelljeve të shëndetshme dhe shëndetit vetjak; - <i>identifikon</i> shembuj të shëndetit emocional, intelektual, fizik dhe social; - <i>përshkruan</i> mënyra nëpërmjet të cilave shkollat e sigurt të shëndetit dhe mjedisi i komunitetit mund të promovojnë shëndetin vetjak;

⁵⁹ Tabela 14. Standardet e rrjetit të shkollave për shëndetin dhe treguesit e tyre, ndodhet në shtojcën nr. 1, fq 72.

	- <i>përshkruan</i> mënyrat për të parandaluar plagosjet e zakonshme dhe problemet shëndetësore që mund të ndodhin në veprimtarinë e përditshme; - <i>arsyeton</i> se kur është e rëndësishme për të kërkuar ndihmë shëndetësore.
Klasat 6-8	- <i>analizon</i> lidhjen midis sjelljeve të shëndetshme dhe shëndetit vetjak; - <i>përshkruan</i> lidhjen midis shëndetit emocional, fizik, intelektual dhe social tek adoleshentët; - <i>analizon</i> si ndikon mjedisi në shëndetin vetjak; - <i>përshkruan</i> si ndikojnë në shëndetin vetjak historitë familjare; - <i>përshkruan</i> mënyrat për të zvogëluar ose parandaluar dëmtimet ose problemet e shëndetit gjatë adoleshencës; - <i>shpjegon</i> si e ndihmon shëndetin vetjak kujdesi i duhur shëndetësor; - <i>përshkruan</i> përfitimet prej sjelljeve të shëndetshme; - <i>shqyrton</i> mundësitë e dëmtimit ose të sëmundjeve që sjell përfshirja në sjellje jo të mira për shëndetin;
Standardi 2. Ndikimi i familjes, shoqërisë, kultura, media, teknologjia si dhe i faktorëve të tjerë në sjelljet e shëndetshme.	
Parashkollori- Klasa 2	- <i>identifikon</i> se si familja ndikon në praktikat dhe sjelljet e shëndetshme vetjake; - <i>identifikon</i> se çfarë mund të bëjë shkolla për të mbështetur praktikat dhe sjelljet e shëndetshme vetjake; - <i>përshkruan</i> se si media mund të ndikojë në sjelljet e shëndetshme;
Klasat 3-5	- <i>përshkruan</i> se si familja ndikon në praktikat dhe sjelljet e shëndetshme vetjake; - <i>identifikon</i> ndikimin e kulturës në praktikat dhe sjelljet e shëndetshme; - <i>identifikon</i> se si shoqëria mund të ndikojë në praktikat dhe sjelljet e shëndetshme;

	- <i>përshkruan</i> si mund të mbështesin sjelljet dhe praktikat e shëndetshme shkolla dhe komuniteti; - <i>shpjegon</i> si ndikon media në mendimet, ndjenjat dhe sjelljet e shëndetshme; - <i>përshkruan</i> mënyrat që teknologjia mund të ndikojë në shëndetin vetjak.
Klasat 6-8	- <i>analizon</i> si familja ndikon në shëndetin e adoleshentëve; - <i>përshkruan</i> ndikimin e kulturës në besimet, sjelljet, dhe praktikat besimet që lidhen me shëndetin; - <i>përshkruan</i> si ndikon shoqëria në sjelljet e shëndetshme dhe jo të shëndetshme; - <i>analizon</i> si mund të ndikojnë shkolla dhe komuniteti në praktikat dhe sjelljet e shëndetshme vetjake; - <i>analizon</i> si i ndikojnë mesazhet e medias sjelljet e shëndetshme; - <i>analizon</i> ndikimin e teknologjisë në shëndetin vetjak dhe të familjes; - <i>shpjegon</i> si ndikon perceptimi i normave në sjelljet e shëndetshme dhe jo të shëndetshme; - <i>shpjegon</i> ndikimin e vlerave dhe besimeve vetjake në sjelljet dhe praktikat e shëndetshme; - <i>përshkruan</i> si mund të ndikojnë disa sjellje të rrezikshme për shëndetin në përfshirjen e sjellje të pashëndetshme; - <i>shpjegon</i> si shkolla dhe politikat për shëndetin publik mund të ndikojnë përmirësimin e shëndetit dhe parandalimin e sëmundjeve.
Standardi 3. Aftësimi i nxënësve për të siguruar informacion, produkte dhe shërbime të vlefshme për përmirësimin e shëndetit.	
Parashkollori-Klasa 2	- <i>identifikon</i> personat e besueshëm të cilët mund të ndihmojnë përmirësimin e shëndetit; - <i>identifikon</i> mënyrat për të gjetur personat që mund ta ndihmojnë për shëndetin në shkollë dhe komunitet.

Klasat 3-5	- <i>identifikon</i> karakteristikat e një informacioni, produkti ose shërbimi të vlefshëm për shëndetin; - <i>përcakton</i> burimet e ndryshme në shtëpi, shkollë, komunitet të cilat mund të japin informacion të vlefshëm për shëndetin.
Klasat 6-8	- <i>analizon</i> vlefshmërinë e informacionit, të produkteve ose shërbimeve për shëndetin; - <i>përdor</i> informacion të vlefshëm në shtëpi, shkollë dhe komunitet; - <i>përcakton</i> përdorimin e produkteve që ndihmojnë shëndetin; - <i>përshkruan</i> situatat që mund të kërkojnë shërbime profesionale shëndetësore; - <i>gjen</i> produkte dhe shërbime shëndetësore të besueshme.
Standardi 4. Përdorimi i aftësive komunikuese vetjake në dobi të përmirësimit të shëndetit, të parandalimit dhe minimizimit të rreziqeve për shëndetin.	
Parashkollori- Klasa 2	- <i>demonstron</i> mënyra të shëndetshme për të shprehur nevojat, ndjenjat dhe dëshirat; - <i>demonstron</i> aftësi të të dëgjuarit në ndihmë të përmirësimit të shëndetit; - <i>demonstron</i> mënyra për t'u përgjigjur në situata të rrezikshme, kërcënuese dhe të padëshiruara; - <i>demonstron</i> mënyra për t'i treguar një të rrituri nëse është i kërcënuar ose i dëmtuar.
Klasat 3-5	- <i>demonstron</i> komunikim efektiv për të përmirësuar shëndetin; - <i>demonstron</i> aftësi refuzuese të cilat shmangin ose zvogëlojnë rreziqet shëndetësore; - <i>demonstron</i> strategji jo të dhunshme për menaxhimin ose zgjidhjen e konflikteve; - <i>demonstron</i> se si mund të kërkojë ndihmë për përmirësimin e shëndetit vetjak.
Klasat 6-8	- <i>përdor</i> aftësi komunikuese efektive për të përmirësuar shëndetin; - <i>demonstron</i> aftësi refuzuese dhe ndërmjetësuese të cilat zvogëlojnë ose shmangin rrezikun për shëndetin;

	- <i>demonstron</i> strategji efektive për menaxhimin dhe zgjidhjen e konflikteve; - <i>demonstron</i> si duhet të kërkojë ndihmë për përmirësimin e shëndetit të vet ose të tjerëve.
Standardi 5. Aftësitë vendimmarrëse për përmirësimin e shëndetit.	
Parashkollori- Klasa 2	- <i>identifikon</i> situata kur nevojitet vendimmarrje për problemet e shëndetit; - <i>dallon</i> rastet dhe situatat kur vendimet që lidhen me shëndetin duhen marrë individualisht ose me mbështetjen e të tjerëve.
Klasat 3-5	- <i>identifikon</i> situata që lidhen me shëndetin të cilat kërkojnë vendime të menduara mirë; - <i>analizon</i> kur duhet kërkuar ndihmë për marrjen e vendimeve që lidhen me shëndetin; - <i>liston</i> opsionet e ndryshme që lidhen me problemet që kanë të bëjnë me shëndetin; - <i>parashikon</i> rezultatet e mundshme për çdo opsion kur merren vendime që lidhen me shëndetin;
Klasat 6-8	- <i>identifikon</i> rrethanat që mund të ndihmojnë ose pengojnë marrjen e vendimeve të shëndetshme; - <i>përcakton</i> rastet kur situatat që lidhen me shëndetin kërkojnë aplikimin e një procesi vendimmarrës të mirëmenduar; - <i>dallon</i> midis situatave kur duhet marrë një vendim individual ose në bashkëpunim; - <i>dallon</i> midis alternativave të shëndetshme dhe jo të shëndetshme në problemet e lidhura me shëndetin; - <i>parashikon</i> ndikimin afatshkurtër të secilës alternativë tek vetja dhe tek të tjerët; - <i>analizon</i> rezultatet e vendimeve që kanë të bëjnë me shëndetin.
Standardi 6. Aftësitë për të vendosur qëllime për përmirësimin e shëndetit.	
Parashkollori- Klasa 2	- <i>identifikon</i> qëllimet afatshkurtra që kanë të bëjnë me shëndetin vetjak dhe vepron drejt arritjes së këtyre qëllimeve;

	- <i>identifikon</i> personin/institucionin që mund ta ndihmojë kur i duhet ndihmë për të arritur një qëllim vetjak për shëndetin.
Klasat 3-5	- <i>vendos</i> qëllime për shëndetin vetjak dhe ndjek përparimin për përmbushjen e tij; - <i>identifikon</i> burimet që e mbështesin për të arritur një qëllim vetjak për shëndetin.
Klasat 6-8	- <i>vlerëson</i> praktika vetjake për shëndetin; - <i>vendos</i> një qëllim për të patur, përshtatur ose përmirësuar praktikat vetjake shëndetësore; - <i>përdor</i> strategjitë dhe aftësitë e duhura për të arritur qëllimin; - <i>përshkruan</i> si mund të ndryshojnë qëllimet vetjake për shëndetin kur ndryshojnë mundësitë, prioritetet dhe përgjegjësitë.
Standardi 7. Praktikimi i sjelljeve që përmirësojnë shëndetin, parandalojnë dhe minimizojnë rreziqet shëndetësore.	
Parashkollori- Klasa 2	- <i>demonstron</i> praktika dhe sjellje të shëndetshme për të patur një shëndet të mirë vetjak; - <i>demonstron</i> sjellje që shmangin ose zvogëlojnë rreziqet shëndetësore.
Klasat 3-5	- <i>identifikon</i> sjelljet vetjake të përgjegjshme që lidhen me shëndetin; - <i>demonstron</i> praktika dhe sjellje të ndryshme të shëndetshme për të patur shëndet të mirë vetjak; - <i>demonstron</i> sjellje të ndryshme për të shmangur rreziqet ndaj shëndetit.
Klasat 6-8	- <i>shpjegon</i> rëndësinë e sjelljeve pozitive vetjake të shëndetshme; - <i>demonstron</i> praktika dhe sjellje të shëndetshme për të patur një shëndet të mirë për veten dhe të tjerët; - <i>demonstron</i> sjellje për të shmangur rreziqet shëndetësore për veten dhe të tjerët.
Standardi 8. Mbrojtja e shëndetit vetjak, të familjes dhe të komunitetit.	
Parashkollori- Klasa 2	- <i>pyet</i> për të përmirësuar shëndetin vetjak; - <i>inkurajon</i> të tjerët për të bërë zgjedhje të shëndetshme pozitive.

Klasat 3-5	- <i>shpreh</i> opinionet he jep informacion të saktë rreth problemeve për shëndetin; - <i>inkurajon</i> të tjerët të bëjnë zgjedhje pozitive për shëndetin.
Klasat 6-8	- <i>mban</i> qëndrim të caktuar kur diskutohet për shëndetin dhe e mbështet atë me informacion të saktë; - <i>demonstron</i> si mund të ndikojë dhe të ndihmojë të tjerët për të bërë një zgjedhje të shëndetshme; - <i>bashkëpunon</i> për promovimin e një jete të shëndetshme në familje dhe shkollë; - <i>identifikon</i> mënyrat për të transmetuar informacionin rreth shëndetit për auditore të ndryshme.

Rrjeti i Shkollave për Shëndetin në Europë (SHE)⁶⁰

Rrjeti i Shkollave për Shëndetin në Europë (SHE), pjesë e Organizatës Botërore të Shëndetit (OBSh), ka si qëllim promovimin e shëndetit dhe të mirëqënies së nxënësve në shkolla. Promovimi për shëndetin në shkolla përfshin përpjekjet për të krijuar një mjedis të shëndetshëm në shkollë, politika dhe kurrikula të shkollës për jetë të shëndetshme. Gjithashtu përfshin edhe edukimin shëndetësor, që mësohet në klasë.

Rrjeti i Shkollave për Shëndetin në Europë (SHE) mbështet vendet në zhvillim dhe rrjetet rajonale duke u fokusuar në riorientimin e shkollave për adresimin e çështjeve, temave dhe koncepteve që lidhen me shëndetin dhe mirëqenien në mënyrë sistematike dhe të integruar, sipas një plani ose politike të shkruar. Ky rrjet është i orientuar drejt veprimit ku i gjithë komuniteti në shkollë përfshirë nxënësit, stafin mësimdhënës, stafin mbështetës dhe prindërit merr rol aktiv në marrjen e vendimeve dhe në organizimin e veprimtarive. Gjithashtu, ai fokusohet në ngritjen e kapaciteteve që lidhen me zhvillimin e njohurive, të aftësive dhe në përkushtimin e anëtarëve të të gjithë komunitetit në shkollë për të promovuar shëndetin dhe mirëqenien e nxënësve.

Shkollat që promovojnë shëndetin

Një shkollë që promovon shëndetin duhet që jo vetëm të organizojë veprimtari promovuese, por të ketë dhe të zbatojë një qasje gjithëpërfshirëse drejt shëndetit. Për më tepër që mirëushqyerja, vlerësimi i saj dhe njohuritë rreth zgjedhjes së ushqimeve mund të mësohen në orën e mësimi.

Qasja në bazë shkolle

Një nga konceptet bazë të SHE është “Qasja SHE”, e cila përdoret kur punohet për promovimin e edukimit shëndetësor. Qasja SHE përfshin një grup vlerash, të kuptuarin specifik të edukimit shëndetësor dhe të kuptuarin e shkollave që e promovojnë atë si

⁶⁰ <https://www.euro.who.int/en/health-topics/Life-stages/child-and-adolescent-health/the-schools-for-health-in-europe-network-she>

shkolla që zbatojnë një plan sistematik dhe të strukturuar për shëndetin, mirëqenien e nxënësve, të stafit mësimor dhe atij ndihmës.

Qëllimi kryesor i SHE është të krijojë një mjedis ndihmës dhe mbështetës duke patur parasysh *qasjen në bazë shkolle*, e cila nënkupton se **të gjitha aspektet e komunitetit të shkollës mund të luajnë rol në shëndetin dhe mirëqenien e nxënësve dhe të nxënit dhe shëndeti janë të lidhura e të ndërvarura**. SHE rekomandon që fokusi i zbatimit të kësaj qasjeje në bazë shkolle⁶¹ duhet të jetë në 6 komponentët e mëposhtëm:

1. Politikat për edukimin shëndetësor në shkollë;
2. Mjedisi fizik e shkollës;
3. Mjedisi social i shkollës;
4. Aftësitë personale dhe kompetencat e lëvizjes;
5. Lidhjet me komunitetin;
6. Shërbimet shëndetësore.

Vizioni i SHE është të bëjnë të mundur që qasja e shkollave promovuese për edukimin shëndetësor të bëhet një koncept i pranueshëm dhe me mundësi përshtatjeje në të gjitha vendet anëtare në rajonin European të OBSH, duke rritur zbatimin e veprimtarive në nivel lokal dhe rajonal. OBSH dhe SHE duan që çdo institucion arsimor të jetë shkollë që promovon edukimin shëndetësor. Shkollat duhet të sigurojnë të drejtën që çdo nxënës të vendosë vetë për veprimtaritë që ndikojnë në shëndetin dhe mirëqenien individuale.



⁶¹ <https://www.schoolsforhealth.org/sites/default/files/editor/Teachers%20resources/materials-for-teachers-2019-english.pdf>

Rrjeti i Shkollave të Shëndetshme në SHBA

Rrjeti i CDC Healthy Schools ⁶² (Shkollat e Shëndetshme) funksionojnë në sisteme arsimore dhe komunitete në shtete të ndryshme të Amerikës për të parandaluar sëmundjet kronike, për të promovuar shëndetin, mirëqenien e fëmijëve dhe të adoleshentëve në shkolla. Modeli që ofrohet nëpër shkolla është bazuar në kuadrin “The Whole School Whole Community Whole Child (WSCC)” (E gjithë shkolla, i gjithë komuniteti dhe të gjithë fëmijët) me në qendër nxënësin dhe thekson rolin e komunitetit në mbështetjen që i jep shkollës dhe rëndësinë e politikave dhe praktikave të bazuara në fakte.

Këto shkolla promovojnë:

- Edukim dhe mundësi të shëndetshme për mirëushqyerje;
- Edukim fizik dhe programe me veprimtari fizike;
- Trajnime sa më të mira që ndihmojnë nxënësit për të menaxhuar sëmundjet kronike;
- Edukim shëndetësor që formon zakone të një jete të shëndetshme;
- Praktika që përmirësojnë shërbimet shëndetësore në shkollë dhe që lidhen me burimet mjekësore në komunitet.

⁶² <https://www.cdc.gov/healthyschools/sher/standards/index.htm>