

## Axhenda

### 22GJ105 - Rëndësia e aktiviteti fizik dhe shëndeti te nxënësit e moshës 6-16 vjeç, për të promovuar një stil jetese të shëndetshme.

#### 1. Lloji i trajnimit

Trajnim i drejtpërdrejt (Neni 5/1 i Udhëzimit)	V
Trajnimi nëpërmjet internetit i kombinuar me konsultime (Neni 5/2)	V
Trajnimi nëpërmjet internetit (Neni 5/3)	V

2. **Titulli i programit të trajnimit:** Rritja e njohurive dhe aftësive të mësuesve për të promovuar sjellje të shëndetshme te nxënësit e moshës 6-16 vjeç.

3. **Tema e modulit:** Aktiviteti fizik dhe shëndeti te nxënësit e moshës 6-16 vjeç.

4. **Numri i orëve të modulit të trajnimit:** 18 orë (9 orë trajnim i drejtpërdrejtë ose online dhe 9 orë punë individuale).

5. **Numri i krediteve:** 1 kredit

6. **Numri i seancave dhe tema e çdo seance:**

Seanca të drejtpërdrejta ose online (9 orë gjithsesj)	Tema
<b>Seanca 1 (1.5 orë)</b>	Përkufizime të aktivitetit fizik
<b>Seanca 2 (1.5 orë)</b>	Inaktiviteti te fëmijët në shkolla
<b>Seanca 3 (1.5 orë)</b>	Sëmundjet që shkaktohen si pasojë e inaktivitetit fizik
<b>Seanca 4 (1.5 orë)</b>	Përfitimet shëndetësore nga kryerja e aktivitetit fizik.
<b>Seanca 5 (1.5 orë)</b>	Rekomandime për përfshirje në aktivitete fizike

**7. Përfituesit nga trajnimi:**

- Mësuesit e Arsimit Fillor.
- Mësuesit e Arsimit të Mesëm të Ulët të lëndëve të Biologjisë, Edukimit Fizik dhe Qytetarisë.
- Mjekë, psikologë dhe punonjës socialë të institucionit arsimor.
- Drejtor i institucionit arsimor të arsimit bazë.
- Specialistë të DRAP/ZVAP-ve.

**8. Rezultatet e pritshme:**

Në përfundim të trajnimit pritet që pjesëmarrësit të:

- përshkruajnë lloje të ndryshme të aktivitetit fizik.
- analizojnë rëndësinë e aktivitetit fizik për shëndetin e njeriut.
- shpjegojnë sëmundjet kryesore që shkaktohen nga mungesa e aktivitetit fizik.
- gjykojnë mbi përfitimet shëndetësore nga kryerja e aktivitetit fizik.
- vlerësojnë rëndësinë e të ushtruarit të aktivitetit fizik në mënyrë sistematike.