

Axhenda

22GJ188 - Rëndësia e të ushqyerit shëndetshëm në kurrikulën shkollore të grupmoshës 6-16 vjeç

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:** Integrimi i të ushqyerit në kurrikulën shkollore.

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 seanceve dhe tema e çdo seance:**

Seanca të drejtpërdrejta ose online (9 orë gjithsesj)	Tema
Seanca 1 (1.5 orë)	Makronutrientët (proteina, karbohidrate, yndyra)
Seanca 2 (1.5 orë)	Mikronutrientët (lëndët minerale, vitaminat)
Seanca 3 (1.5 orë)	Të ushqyerit në mënyrë të shëndetshme
Seanca 4 (1.5 orë)	Rëndësia e ujit në organizmin e njeriut
Seanca 5 (1.5 orë)	Varësia dhe dëmet që shkaktohen nga duhani dhe alkooli

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 rolin e makronutrientëve dhe mikronutrientëve në shëndetin e njeriut.
- analizojnë rëndësinë e ujit në shëndetin e njeriut.
- shpjegojnë mënyrat e parandalimit të përdorimit të duhanit, alkoolit dhe drogave.
- gjykojnë mbi dëmet e shkaktuara nga duhani, alkooli dhe drogat.
- vlerësojnë rëndësinë e të ushqyerit shëndetshëm.