



Qendra Burimore për Mësim dhe Këshillim

Resource Center for Learning and Consulting

Lef Nosi

Rr. Zahir Pajaziti p.n. 20000 Prizren, Kosovë • Tel.: +383 (29) 241 037

---

## Njësia mësimore: Shëndeti im

---

# Shëndeti im

### Përshkrim:

Njeriu ndjehet mirë, kur është i shëndetshëm. Për një shëndet të mirë, ai duhet të mbajë higjienën personale dhe të bëjë vizita mjekësore në mënyrë që të mbrohet nga sëmundje dhe virus të ndryshëm. Pastrimi i dhëmbëve, trupit, duarve është esenciale në kujdesin shëndetësor prandaj thuhet “Pastërtia është gjysma e shëndetit”.



### Aktivitet:

Lidh përshkrimet e përshtatshme në bazë të figurave të mëposhtme:



**Teshtitja apo kollitja  
në faculetë.**

**Larja e duarve**

**Higjiena e tualetit**

**Mirëmbajtja e  
flokëve**

**Higjiena e këmbëve**

**Pastrimi i dhëmbëve**

**Pastrimi i trupit**

---

REZULTATI:

Nga ky aktivitet kuptojmë se nxënësit arrijnë të kuptojnë:

- Rëndësinë e shëndetit
- Si mirëmbahet shëndeti
- Me anë të pastërtisë ndalojmë sëmundjet dhe virusët
- Vizitat mjekësore janë të rëndësishme
- Vizita e shpeshtë e dentistit në mënyrë që të mbahet higjiena gojore