

UNIVERSITETI I PRISHTINËS

“HASAN PRISHTINA”

FAKULTETI I EDUKIMIT FIZIK DHE SPORTIT



TEMA MASTER

**PREFERENCAT E MARRJES ME AKTIVITETE REKREATIVE DHE SPORTIVE
DHE SHPREHITË INDIVIDUALE TE NXËNËSIT E KOMUNËS SË KAÇANIKUT DHE
HANIT TË ELEZIT**

Mentori:
Prof. Dr. Bujar Turjaka

Kandidatët:
Fitim Selmani
Qëndresa Ramadani

Prishtinë, 2019

Falënderime

Falënderojmë familjarët dhe miqtë për mbështetjen që na kanë dhënë gjatë studimeve.

Falënderojmë profesorët tanë e në veçanti profesorët Prof. Dr. Bujar Turjaka dhe Prof. Dr. Faton Tishukaj për ndihmën e tyre gjatë përgatitjes së këtij hulumtimi.

Falënderojmë shkollat në të cilat është realizuar ky punim dhe pjesëmarrësit e këtij hulumtimi të cilët e bënë më të lehtë dhe i dhanë kuptim punës sonë.

Falënderojmë lektoren Prof. Hasime Vishi.

ABSTRAKTI

Qëllimi: Qëllimi i këtij hulumtimi është që me informacione të ndryshme të rritim sa më shumë vetëdijësimin e njerëzve për rëndësinë e aktivitetit fizik dhe rekreacionit. Pjesë e rëndësishme dhe qëllim tjetër i këtij hulumtimi është edhe studimi i rasteve të konsumimit të substancave që krijojnë varshmëri. Përveç kësaj dëshirojmë që të rritim vetëdijësimin e shoqërisë për nevojat që kemi për ushqim dhe gjumë. Qëllimi teorik i këtij hulumtimi është që të kuptojmë se sa kanë njohuri dhe kushte për zhvillimin e aktivitetit fizik dhe rekreacionit nxënësit e shkollave fillore, përfshirjen e tyre në këto aktivitete dhe përfitimin e shprehive të reja të jetës në drejtim të përmirësimit të shëndetit fizik dhe psikik. Qëllimi praktik i hulumtimit është që në bazë të rezultateve të hulumtimit të bëhet inkurajimi dhe vetëdijësimi i njerëzve në përgjithësi për dobitë e rekreacionit dhe aktivitetit fizik. Qëllimi tjetër i këtij hulumtimi është të tregohet se nxënësit që merren me aktivitete rekreative sportive kanë një vetëdije më të lartë për rëndësinë e aktivitetit fizik dhe ndikimin e tij në shëndetin e tyre si dhe në fitimin e shprehive të mira të jetës dhe ky hulumtim të ndikojë në vetëdijësimin dhe motivimin më të lartë për pjesëmarrje në aktivitetet sportive.

Metodat: Ky studim i takon kategorisë së hulumtimeve empirike, ndërsa sipas qëllimit të ndërmarrë paraqet hulumtim aplikativ, i cili ka për qëllim të fitojë njohuri dhe informacione të reja të nevojshme për nivelin e pjesëmarrjes në aktivitete rekreative si dhe shprehitë individuale tek nxënësit e komunës së Kaçanikut dhe Hanit të Elezit. Me ndihmën e rezultateve në bazë të pyetësorit dhe informacioneve të tjera ne shpresojmë se do të arrijmë t'i vërtetojmë edhe tri hipotezat e parashtruara të këtij hulumtimi.

Rezultatet: Ky hulumtim na ka dhënë rezultate përmes të cilave ne kemi kuptuar shumë gjëra në lidhje me pjesëmarrësit si për aktivitetet rekreative-sportive që ata bëjnë, ashtu edhe për shprehitë e të ushqyerit, gjumit dhe dukurive negative. Gjithashtu na ka dhënë edhe rezultate përmes të cilave kemi parë disa dallime në mes pjesëmarrësve të komunës së Hanit të Elezit dhe komunës së Kaçanikut.

Fjalët kyçe: aktiviteti, shëndeti, nxënësit, ndryshimet

ABSTRACT

Purpose: The purpose of this research is that from different information we will increase the awareness of people for the importance of recreational and physical activities. Another important part of this research is the study of cases that smoke, drink alcohol or consume drugs. Except this, we want to increase the awareness of society for the needs we have for food and sleep. The theoretical purpose of this research is to understand for elementary school students how much they have knowledge and conditions for developing physical activity and recreation, their involvement in these activities, and the acquisition of new lifestyle habits in order to improve physical health and well-being.

The practical purpose of the research is to build on the results of the research to encourage and raise awareness of the benefits of recreation and physical activity in general. The other purpose of this research is to show that students engaged in sports recreational activities have a greater awareness of the importance of physical activity and its impact on their health, as well as their impact on gaining good life habits. And this research will influence higher awareness and motivation to participate in sport activities.

Methods: This study belongs to the category of empirical research, while according to its purpose it is an applied research, which aims acquiring new knowledge and information necessary for the level of participation in recreational activities as well as individual habits among the students of the municipality of Kaçanik and Hani i Elezit. With the help of the results based on the questionnaire and other information we hope that we will be able to prove the three hypotheses presented in this research.

Results: This research has given us results through which we have understood many things related to the participants both in terms of their recreational-sport activities and their eating, sleeping and negative behaviors. It also gave us results through which we saw some differences between participants in Hani i Elezit and Kaçanik.

Keywords: Activity, health, students, differences

PËRMBAJTJA

Lista e Figurave dhe tabelave	7
Lista e shkurtesave	9
Hyrje	10
Përparësitë e aktivitetit fizik te fëmijët dhe të rinjtë	11
Përparësitë e aktivitetit fizik te të rriturit	12
Ndikimi i aktivitetit fizik në peshën trupore	12
Konsumimi i duhanit, alkoolit dhe drogës te adoleshentët	13
Të ushqyerit dhe gjumi te adoleshentët.....	14
Hulumtime të deritanishme.....	15
Qëllimi	17
Metodologjia e punës	19
Hipotezat e hulumtimit.....	20
Mostra e të anketuarve	21
Instrumenti i hulumtimit.....	21
Metodat e përpunimit të rezultateve	22
Analiza dhe diskutimi i rezultateve.....	23
Interpretimi i parametrave themelor statistikor - sipas gjinisë dhe komunave	23
Interpretimi i parametrave themelor statistikor - sipas klasëve.....	43

Korrelacioni.....	54
Diskutimi.....	58
Vërtetimi i hipotezave.....	65
Përfundimi.....	66
Literatura.....	68
Shtojca.....	69

Lista e Figurave dhe tabelave

Figura 1 Sa jeni të informuar për aktivitetin fizik dhe rekreacionin? - I	23
Figura 2 A bëni aktivitete rekreative –sportive? - I	24
Figura 3 Sa herë në javë bëni aktivitete rekreative-sportive? - I	25
Figura 4 A mendoni se aktivitetet rekreative –sportive ndikojnë në shëndetin tonë? - I.....	26
Figura 5 A mund të kalojmë në mbipeshë nëse nuk bëjmë aktivitete rekreative - sportive? - I	27
Figura 6 A merrni informata të mjaftueshme nga mësimdhënësit tuaj për aktivitetet? - I.....	28
Figura 7 Çfarë kushte keni në shkollën tuaj për zhvillimin e aktiviteteve rekreativesportive?	29
Figura 8 A është i mjaftueshëm organizimi i aktiviteteve rekreative- sportive në shkollën... 30	
Figura 9 A keni grupe shkollore për sporte të caktuara për përfaqësimin e shkollës tuaj (në gara komunale, regjionale dhe republikane?) - I	31
Tabela 1. Cili sport ju pëlqen më së shumti? - I	32
Figura 10 A ju kanë informuar në shkollë për dukuritë negative (duhanin, alkoolin dhe drogën)? - I.....	33
Figura 11 A keni konsumuar ndonjëherë duhan? - I.....	34
Figura 12 A keni konsumuar ndonjëherë alkool? - I	35
Figura 13 A keni konsumuar ndonjëherë drogë? - I.....	36
Figura 14 A keni parë ndonjë nxënës duke konsumuar duhan, alkool ose drogë? - I	37
Figura 15 Si mund të ndikojnë dukuritë negative në shëndetin tuaj? - I	38
Figura 16 Sa herë në ditë ushqeheni? - I.....	39
Figura 17 - A mendoni se ushqimi mund të ndikojë në sukseset tuaja sportive? - I	40
Figura 18 Sa orë gjumë bëni? - I.....	41
Figura 19 - A mendoni se gjumi ndikon në aktivitetin tuaj rekreativ – sportive? - I.....	42
Figura 20 Sa jeni të informuar për aktivitetin fizik dhe rekreacionin? - II.....	43
Figura 21 A bëni aktivitete rekreative –sportive? – II	44

Figura 22 Sa herë në javë bëni aktivitete rekreative-sportive? - II.....	44
Figura 23 A mendoni se aktivitetet rekreative –sportive ndikojnë në shëndetin tonë? - II	45
Figura 24 A mund të kalojmë në mbipeshë nëse nuk bëjmë aktivitete rekreative - sportive? - II.....	45
Figura 25 A merrni informata të mjaftueshme nga mësimdhënësit tuaj për aktivitetet rekreative-sportive? - II.....	46
Figura 26 Çfarë kushte keni në shkollën tuaj për zhvillimin e aktiviteteve rekreative-sportive? - II.....	46
Figura 27 A është i mjaftueshëm organizimi i aktiviteteve rekreative- sportive në shkollën tuaj? - II.....	47
Figura 28 A keni grupe shkollore për sporte të caktuara për përfaqësimin e shkollës tuaj (në gara komunale, regjionale dhe republikane)? - II	47
Tabela 2 Cili sport ju pëlqen më së shumti? - II.....	48
Figura 29 A ju kanë informuar në shkollë për dukuritë negative (duhanin, alkoolin dhe drogën)? - II	49
Figura 30 A keni konsumuar ndonjëherë duhan? - II	49
Figura 31 A keni konsumuar ndonjëherë alkool? - II.....	50
Figura 32 A keni konsumuar ndonjëherë drogë? - II.....	50
Figura 33 A keni parë ndonjë nxënës duke konsumuar duhan, alkool ose drogë? - II.....	51
Figura 34 Si mund të ndikojnë dukuritë negative në shëndetin tuaj? - II.....	51
Figura 35 Sa herë në ditë ushqeheni?	52
Figura 36 A mendoni se ushqimi mund të ndikojë në sukseset tuaja sportive? - II	52
Figura 37 Sa orë gjumë bëni? - II	53
Figura 38 A mendoni se gjumi ndikon në aktivitetin tuaj rekreativ – sportive? - II.....	53
Tabela3. Korrelacioni	54

Lista e shkurtesave

1. P1 - Sa jeni të informuar për aktivitetin fizik dhe rekreacionin?
2. P2 - A bëni aktivitete rekreative –sportive?
3. P3 - Sa herë në javë bëni aktivitete rekreative-sportive?
4. P4 - A mendoni se aktivitetet rekreative –sportive ndikojnë në shëndetin tonë?
5. P5 - A mund të kalojmë në mbipeshë nëse nuk bëjmë aktivitete rekreative - sportive?
6. P6 - A merrni informata të mjaftueshme nga mësimdhënësit tuaj për aktivitetet rekreative-sportive?
7. P7 - Çfarë kushtesh keni në shkollën tuaj për zhvillimin e aktiviteteve rekreative-sportive?
8. P8 - A është i mjaftueshëm organizimi i aktiviteteve rekreative- sportive në shkollën tuaj?
9. P9 - A keni grupe shkollore për sporte të caktuara për përfaqësimin e shkollës tuaj (në gara komunale, regjionale dhe republikane)?
10. P10 - Cili sport ju pëlqen më së shumti?
11. P11 - A ju kanë informuar në shkollë për dukuritë negative (duhanin, alkoolin dhe drogën)?
12. P12 - A keni konsumuar ndonjëherë duhan?
13. P13 - A keni konsumuar ndonjëherë alkool?
14. P14 - A keni konsumuar ndonjëherë drogë?
15. P15 -A keni parë ndonjë nxënës duke konsumuar duhan, alkool ose drogë?
16. P16 - Si mund të ndikojnë dukuritë negative në shëndetin tuaj?
17. P17 - Sa herë në ditë ushqeheni?
18. P18 - A mendoni se ushqimi mund të ndikojë në sukseset tuaja sportive?
19. P19 - Sa orë gjumë bëni?
20. P20 - A mendoni se gjumi ndikon në aktivitetin tuaj rekreativ – sportive?

Hyrje

Jemi të njohur me faktin se për të pasur shëndet të mirë, të gjithë njerëzit duhet të bëjnë aktivitete të ndryshme fizike. Aktiviteti fizik ka gjithmonë ndikim pozitiv te të gjithë njerëzit, duke përfshirë këtu fëmijët, të rinjtë dhe të moshuarit. Në fakt, të jesh aktiv fizikisht çdo ditë është veprimi më i shëndetshëm që mund të bëjmë për vetveten. Studime të ndryshme na tregojnë se ushtrimet e ndryshme fizike na japin shumë dobi shëndetësore dhe për këtë të gjithë mund të përfitojnë shumë duke qenë fizikisht aktivë. Madje, edhe ushtrimet e kufizuara ose mesatare ndihmojnë shumë në shëndetin e njeriut në përgjithësi, duke përfshirë edhe ata që kanë probleme të ndryshme shëndetësore ose që janë të dobët fizikisht.

Të jemi fizikisht aktivë, do të thotë se gjithmonë jemi të gatshëm dhe të aftë për të bërë të gjitha gjërat që i dëshirojmë, madje edhe kur fillojmë të plakemi. Nëse të gjithë njerëzit, ushtrimet fizike i bëjnë pjesë të jetës së përditshme, atëherë sigurisht se do të kenë shëndet të mirë fizik dhe mendor deri në fund të jetës.

Aktiviteti fizik nuk nënkupton vetëm sportet, të cilët janë më të njohur, por nënkupton çdo lëvizje të qëllimshme të trupit e cila bëhet për rekreacion. Rekreacioni është një lëmi shumë e gjerë me përmbajtje të llojllojshme të cilat janë të lidhura me kohën e lirë, pushimin, argëtimin dhe zbavitjen. Mund të themi se aktiviteti fizik dhe rekreacioni janë përfitime të mëdha për çdo njeri në aspekt të përgjithshëm të jetës.

Rekreacioni ka për qëllim që çdo njeriu t'i ofrojë mundësi përmes aktiviteteve të ndryshme fizike, t'i përmbushë nevojat jetësore bashkëkohore, duke ushtruar në mënyrë të drejtë me lëvizje dhe lojëra të ndryshme në dobi të kohës së lirë, në kreativitetin e njerëzve, për një pleqëri më të shëndetshme dhe në përgjithësi të përmirësojë shëndetin e njeriut.

Përveç shëndetit të mirë fizik dhe psiqik, rekreacioni ndikon në jetën sociale, edukative e arsimore, sidomos te fëmijët të cilët sapo kanë filluar formimin e personalitetit.

Qëllimi i rekreacionit sportiv është që të ofrojë kushte dhe mundësi optimale për njeriun bashkëkohor që përmes aktiviteteve të llojllojshme rekreative-sportive të përmbushë nevojat bio-psiko-sociale për:

- lëvizje dhe lojë
- kalim të kohës së lirë në mënyrë sa më të dobishme kreative dhe të përmirësojë shëndetin
- mirëmbajtje të vitalitetit, optimizmit jetësor dhe punues
- mirëmbajtje dhe përmirësim të aftësive trupore, funksionale dhe punuese
- pengim të pleqërisë së parakohshme dhe zgjatje e aftësive punuese deri në pleqëri të vonshme (“Rekreacioni sportiv”, Dr. Bujar Turjaka,)

Rekreacioni sportiv përmban aktivitete sportive që përpos kënaqësisë mund të na sjellë edhe një varg faktorësh pozitivë, të cilët ndikojnë në gjendjen e përgjithshme shëndetësore të njeriut, gjë që pasuron dhe begaton botën në të cilën jetojmë.

Fjala sport definohet si aktivitet njerëzor duke përfshirë forcën dhe aftësinë si fokus parësor të aktivitetit me elemente garuese, ku rregullat dhe strukturat e sjelljes së aktivitetit ekzistojnë formalisht përmes organizimit dhe përgjithësisht është i njohur si sport. (Definition of sport,” 2010)

Aktiviteti rekreativ definohet si aktivitete të lidhura mes vete për qëllime relaksuese, shëndetësore dhe mirëqenie ose kënaqësi me fokus në aktivitetin njerëzor. (Definition of sport,” 2010)

Përparësitë e aktivitetit fizik te fëmijët dhe të rinjtë

Të qenit aktiv jo vetëm që i mban fëmijët dhe të rinjtë të shëndetshëm, por siguron të gjitha llojet e përfitimeve sociale, emocionale dhe intelektuale.

Studimet tregojnë se fëmijët që bëjnë aktivitete fizike rregullisht mund të kenë:

- përmirësim të gjendjes emocionale – ndihmon fëmijët të ndihen të lumtur, të qetë dhe të sigurtë në vetvete
- shëndet të mirë- ndihmon në rritjen dhe zhvillimin e trupit të fëmijëve ngjashëm sikur te të rriturit
- përmirëson shëndetin mendor – rrit aftësitë e koncentrimit dhe ndihmon në menaxhimin e ankthit dhe stresit
- zvogëlon agresivitetin
- ndihmon në arritjen e një peshe të shëndetshme
- bën që fëmijët të kenë eshtra dhe muskuj më të fortë
- ndihmon në aftësinë shoqëruese përmes komunikimit me njerëz

Përparësitë e aktivitetit fizik te të rriturit

Ne të gjithë e dimë se të kesh një jetë aktive fizike është mirë për ne. Nëse marrim pjesë rregullisht në aktivitete fizike mund të përfitojmë shumë të mira, duke përfshirë:

- uljen e rrezikut të sëmundjeve të zemrës dhe infarktut
- uljen e rrezikut të shtypjes së lartë të gjakut
- parandalimin e disa llojeve të kancerit
- uljen e rrezikut të mbipeshës
- uljen e rrezikut të diabetit
- eshtra dhe muskuj më të fortë dhe parandalimin e osteoporozës
- gjumë më të rehatshëm
- rritjen e koncentrimit në mësim
- zvogëlimin ndjenjave të ankthit dhe depresionit
- përmirësimin e kualitetit të jetës (Commonwealth of Australia, “Physical Activity”, 2019)

Nga këto fakte mund të kuptojmë se prej aktivitetit fizik dhe rekreacionit mund të marrim vetëm të mira shëndetësore fizike e mendore.

Ndikimi i aktivitetit fizik në peshën trupore

Një numër faktorësh ndikojnë se sa kalori ose energji njerëzit harxhojnë çdo ditë, përkrah tyre vjen edhe mosha, madhësia e trupit dhe gjenet. Por faktorë kryesorë janë aktivitetet e shumta që njerëzit bëjnë çdo ditë. Përveç peshës trupore, aktiviteti fizik na ruan nga shumë sëmundje trupore e mendore. Pavarësisht çdo dobie të aktivitetit fizik, njerëzit në të gjithë botën po bëjnë më pak aktivitet- në punë, në shtëpi, gjatë udhëtimit nga një vend në tjetrin etj. Shtimi në peshë te njerëzit e rritur rrit rrezikun e sëmundjeve të zemrës, diabetit, dhe sëmundjeve tjera kronike. Pasi që është shumë vështirë ta humbim peshën dhe ta mbajmë trupin në formë, më mirë është ta parandalojmë atë. Sa më aktivë të jemi aq më lehtë është për ne të mbajmë peshën në formë. Sa më shumë të rrimë ulur, aq më shumë shtojmë peshë.

Sipas studimeve të fundit të Organizatës Botërore të Shëndetit (OBSH) rekomandohet se për një shëndet të mirë, të rriturit duhet të bëjnë aktivitet fizik dy orë e gjysmë në javë, ndërsa fëmijët duhet të bëjnë edhe më shumë, të paktën një orë për çdo ditë. Gjithsesi hulumtuesit vazhdojnë të debatojnë për atë se sa aktivitet fizik ju duhet njerëzve për të arritur ose për të mbajtur një peshë ideale ose të ndihmojnë në humbjen e peshës së tepërt. (Physical Activity, Harvard College, 2019)

Konsumimi i duhanit, alkoolit dhe drogës te adoleshentët

Duhani shkakton shumë varshmëri, e me këtë dukuri më të prekur janë adoleshentët. Studimet e bëra nga Shoqata Amerikane e Mushkërive (American Lung Association) na tregojnë se adoleshentët të cilët kanë konsumuar të paktën 100 cigare gjatë jetës së tyre e kanë më të vështirë ta lënë duhanin. Te disa adoleshentë krijon varshmëri edhe kur ata e provojnë për herë të parë. Ata mund ta kenë shumë të vështirë ta kalojnë ditën pa konsumuar duhan, mund të reagojnë çuditshëm sepse mendojnë se konsumimi i duhanit i ndihmon ata të ndihen të lumtur dhe nuk mund të heqin dorë nga duhani pa ndihmën e të rriturve.

Pavarësisht nga fakti i njohur se duhani është shumë i dëmshëm për shëndetin tonë, adoleshentët vazhdojnë të besojnë se konsumimi i duhanit i bën ata më të mirë dhe më të dëshirueshëm në shoqëri. Gjithashtu, adoleshentët të cilët jetojnë me njerëz që e konsumojnë duhanin janë të varur nga duhani dhe sipas shumë gjasave mund të bëhen duhanpirës. Prandaj ata si të gjithë të tjerët duhet vazhdimisht të informohen për dëmet që i shkakton duhani. (Health effects of teen smoking, Newport Academy, 2019)

Adoleshentët kanë tendencë të jenë më të predispozuar se të rriturit për të konsumuar alkool. Studimet kanë treguar gjithashtu se truri i adoleshentit i përgjigjet ndryshe alkoolit sesa truri i të rriturit. Njerëzit që fillojnë të pinë gjatë adoleshencës, veçanërisht ata që pinë shumë, ka më shumë të ngjarë të zhvillojnë një varësi nga alkooli sesa ata që nuk e bëjnë. (Why the teenage brain is susceptible to addiction, Jeffrey Juergens, 2019)

Vitet e adoleshencës janë një periudhë eksperimentimi, pavarësisht nga kujdesi dhe ndikimi prindëror. Prindërit vazhdimisht shqetësohen se fëmijët e tyre mund të fillojnë konsumimin e drogave të ndryshme. Megjithatë, nuk ka asnjë mënyrë që të na garantojë se fëmijët asnjëherë nuk do ta konsumojnë drogën. Të rinjtë e përdorin drogën për shumë arsye, njëra ndër to është se ata duan të ndihen të lumtur ose thjesht të ndihen ndryshe. Pavarësisht të gjithave prindërit dhe mësimitdhënësit duhet vazhdimisht t'i informojnë fëmijët, respektivisht nxënësit e tyre për ndikimet negative dhe dëmet shëndetësore që mund të shkaktojnë dukuritë negative në trupin tonë.

Të ushqyerit dhe gjumi te adoleshentët

Adoleshenca është mosha kur trupi i njeriut fillon të ndryshojë nga fëmijë në atë të rritur. Përveç gjërave të tjera kjo është koha kur fillon edhe rritja e nevojës për t'u ushqyer. Gjithashtu, në këtë moshë njerëzit mund të vendosin se cilat ushqime do t'i hanë dhe cilat jo. Përveç ndikimit prindëror te adoleshentët mund të ketë ndikim edhe shoqëria, e kjo mund të çojë deri te mungesa e ngrënies ose ngrënia e tepërt. Në mënyrë që të kenë një rritje normale dhe organizëm të shëndetshëm, adoleshentët duhet të ushqehen tri herë në ditë me shujta kryesore dhe ndonjë ushqim të lehtë ndërmjet këtyre tri shujtave. (Kids eat right, Jodie Shield, 2019)

Adoleshentët janë të prirur që të bëjnë pak gjumë. Koha mesatare që ata flenë është afërsisht 7 orë në ditë. Gjithsesi, ata kanë nevojë për 9 deri 9 orë e gjysmë gjumë në ditë. Arsytet të cilat adoleshentët nuk bëjnë gjumë të mjaftueshëm janë të shumta, por arsyeja kryesore është ndryshimi i orarit të gjumit për shkak të orarit shkollor ose të ndonjë aktiviteti të lirë. Dhe si rezultat shumicës së adoleshentëve iu ndërrohet orari dhe iu kufizohet koha për aktivitete sportive. (Sleep in adolescents, Mindell JA & Owens JA, 2003)

Hulumtime të deritanishme

Shumë studime kanë treguar se aktiviteti i përditshëm ndikon në shëndetin fizik dhe mendor të njeriut. Prandaj nga parashkollorët e deri në universitet në mbarë botën mbahen mësimet të edukatës fizike, me qëllim të përmirësimit të shëndetit të nxënësve dhe rritjes së efikasitetit të mësimnxënies. Gjithsesi, studimet tregojnë se gjatë zhvillimit të edukatës fizike ose aktiviteteve tjera fizike mund të hasim në vështirësi si: ambienti, kushtet e jetesës etj. (A study of the effects of daily physical activities, D. Phan, Ch. Chan, R. Pan, 2018). Sot, pasi është përmirësuar kualiteti i jetës, njerëzit dukshëm i kushtojnë më shumë rëndësi shëndetit dhe zhvillimit personal në mënyrë që të jenë më të freskët për mësim dhe punë.

Aktiviteti fizik mund të marrë shumë forma të ndryshme dhe në vende të ndryshme. Mund të jemi aktivë në shtëpi, në shkollë, në punë, në komunitet, si pjesë e kohës së lirë, gjatë udhëtimit, lojës aktive, sportet e organizuara dhe të paorganizuara, lojërat e ndryshme ose edukata fizike.

Studim i Sporteve, Ushtrimeve dhe Rekreacionit të Queensland për të rriturit (QSERSA)

Vëzhgimi i Queensland, Sport, Ushtrime dhe Rekreacion për të Rriturit 2015, 2016 dhe 2018 ofron informacione rreth niveleve të aktivitetit fizik dhe preferencave të të rriturve, pengesave dhe mundësive të pjesëmarrjes në Queensland, si dhe të dhëna sociale dhe ekonomike. Sondazhet mbledhin të dhëna të fuqishme në një nivel rajonal të Queensland dhe sigurojnë politikën, zhvillimin e programeve dhe planifikimin e qeverisë së Queensland për pjesëmarrje në sport dhe rekreacion, në përputhje me nevojat e qytetarëve. Sondazhet e 2015, 2016 dhe 2018 kishin sasi shumë të ngjashme të mostrave, përafërsisht 7200 të të anketuarve të rritur në të gjithë shtetin. Gjetjet kryesore nga sondazhi i vitit 2018: 75% e qytetarëve mund të përshkruhen si pjesëmarrës në aktivitete fizike për sport, stërvitje ose rekreacion gjatë 12 muajve të fundit. 25% e mbetur identifikohen si jo pjesëmarrës. 63% janë pjesëmarrës me frekuencë të lartë (pjesëmarrja është një herë në javë ose më shpesh), 11% të tjerë janë pjesëmarrës me frekuencë të mesme (pjesëmarrja është të paktën një herë në dy javë në të paktën një herë në 6 muaj), ndërsa vetëm 1% janë pjesëmarrës me frekuencë të ulët (pjesëmarrja të paktën një herë në vit). Këto nivele të pjesëmarrjes kanë mbetur të qëndrueshme që nga viti 2015 (nuk ka ndryshime statistikisht domethënëse që nga vrojtimi fillestar i standardeve), me secilin grup që ndryshon jo

më shumë se 2% gjatë tre viteve të këtij studimi. (The Department of Health, Australian Government, April, 2019)

Sporti ul nivelin e stresit dhe depresionit. Kur jemi fizikisht aktivë, mendja jonë largohet nga stresuesit e përditshëm. Kjo ndihmon në shmangien e mendimeve negative dhe uljen e hormoneve të stresit në trupin tonë. Në të njëjtën kohë, aktivitetet fizike lirojnë hormonin e endorfinës, i cili ndihmon që të ndihemi më të relaksuar dhe më optimistë pas një stërvitjeje të vështirë (Schindly, 2017).

Sporti përmirëson gjumin tonë. Sportet dhe format e tjera të aktivitetit fizik përmirësojnë cilësinë e gjumit. Ato e bëjnë këtë duke na ndihmuar të biem në gjumë më shpejtë dhe të bëjmë gjumë të thellë. Fjetja më e mirë mund të përmirësojë disponimin tonë dhe na relakson për aktivitetet e ardhshme. Sporti rrit vetëbesimin. Ushtrimet e rregullta që bëjmë mund të rritin besimin tonë dhe të shtojnë vetëvlerësimin që kemi. Gjatë praktikimit të lojërave sportive, vetë imazhi ynë përmirësohet gjithashtu. Kjo ndikon që ne të ndihemi më mirë dhe të kemi më shumë vetëbesim në gjërat që bëjmë (Watson, 2012).

Qëllimi

Qëllimi i këtij hulumtimi është që me informacione të ndryshme të rritim sa më shumë vetëdijësimin e njerëzve për rëndësinë e aktivitetit fizik dhe rekreacionit. Duhet të kemi parasysh se në vendin tonë njerëzit nuk janë të informuar mjaftueshëm për rëndësinë e aktivitetit fizik dhe rekreacionit si dhe ndikimin e tyre në shëndetin trupor dhe mendor. Pjesë e rëndësishme dhe qëllim tjetër i këtij hulumtimi është edhe studimi i rasteve të konsumimit të substancave që krijojnë varshmëri. Përveç kësaj dëshirojmë që të rritim vetëdijësimin e shoqërisë për nevojat që kemi për ushqim dhe gjumë. Shpresojmë se me anë të këtij hulumtimi do të arrihet edhe më shumë vlerësimi i aktivitetit fizik dhe rekreacionit dhe të ndikojë pozitivisht që nxënësit të largohen nga shprehjet negative.

Qëllimi teorik i këtij hulumtimi është që të kuptojmë se sa nxënësit e shkollave fillore kanë njohuri dhe kushte për zhvillimin e aktivitetit fizik dhe rekreacionit, përfshirjen e tyre në këto aktivitete dhe përfitimin e shprehive të reja të jetesës në drejtim të përmirësimit të shëndetit fizik dhe psikik.

Qëllimi praktik i hulumtimit është që në bazë të rezultateve të tij të bëhet inkurajimi dhe vetëdijësimi i njerëzve në përgjithësi për dobitë e rekreacionit dhe aktivitetit fizik.

Hulumtimi i cili do të realizohet në kuadër të këtij projekti ka për qëllim para së gjithash identifikimin e disa shprehive të jetesës së nxënësve të Kaçanikut dhe Hanit të Elezit.

Qëllimi tjetër i këtij hulumtimi është të tregohet se nxënësit që merren me aktivitete rekreative sportive kanë një vetëdije më të lartë për rëndësinë e këtyre aktiviteteve dhe ndikimin e tyre në shëndet si dhe ndikimi i tyre në fitimin e shprehive të mira të jetës. Dhe ky hulumtim të ndikojë në vetëdijësimin dhe motivimin më të lartë për pjesëmarrje në aktivitetet sportive.

Sigurisht se neve na interesojnë edhe rezultatet e pyetësorit përmes të cilit ne do të mund t'i kuptojmë dallimet kryesore të aktivitetit rekreativ-sportiv, sportet më të parapëlqyera nga pjesëmarrësit, njohuritë për substancat të cilat krijojnë varshmëri dhe konsumimi i tyre nga pjesëmarrësit, nevojat ushqyese dhe nevojat që ata kanë për gjumë. Të gjitha përgjigjet na

ndihmojnë që t'i kuptojmë fillimisht dallimet ndërmjet dy gjinive, dallimet ndërmjet dy komunave dhe dallimet ndërmjet klasëve.

Metodologjia e punës

Ky studim i takon kategorisë së hulumtimeve empirike, ndërsa sipas qëllimit të ndërmarrë paraqet hulumtim aplikativ, i cili ka për qëllim të fitojë njohuri dhe informacione të reja të nevojshme për nivelin e pjesëmarrjes në aktivitete rekreative si dhe shprehitë individuale tek nxënësit e komunës së Kaçanikut dhe Hanit të Elezit.

Duke marrë parasysh këtë, është e nevojshme të kuptojmë dhe të përdorim disa metoda statistikore në këtë studim, të cilat na ndihmojnë në nxjerrjen e rezultateve që parashihet të bëhen në fund të hulumtimit.

Me ndihmën e rezultateve në bazë të pyetësorit dhe informacioneve të tjera ne shpresojmë se do të arrijmë t'i vërtetojmë edhe tri hipotezat e parashtruara të këtij hulumtimi.

Me metodën krahasuese në këtë hulumtim mund të bëjmë krahasimin e të anketuarve për ndryshimet në komunën e Kaçanikut dhe komunën e Hanit të Elezit, si dhe dallimet gjinore dhe ndërmjet klasëve.

Hipotezat e hulumtimit

Ky hulumtim përmban hipotezat, të cilat në vazhdimësi do të analizohen dhe do të vërtetohen në bazë të rezultateve që parashihet të dalin nga pyetësi.

H₀₁ – Presim se do të ketë ndryshime të rëndësishme statistikore në mes gjinive të trajtuara në punim në kuptimin e pjesëmarrjes aktive në aktivitete rekreative-sportive.

H₀₂– Presim se do të ketë ndryshime të rëndësishme statistikore në mes të pjesëmarrësve të të dy komunave.

H₀₃ - Presim se do të ketë ndryshime të rëndësishme në mes të klasëve të trajtuara në punim.

Mostra e të anketuarve

Në këtë hulumtim kanë marrë pjesë 400 nxënës të shkollave të mesme të ulëta, përafërsisht 200 femra dhe 200 meshkuj. Në grupin e të anketuarve, pjesëmarrës janë nxënësit e klasës së tetë dhe të nëntë. Anketimi është realizuar brenda objekteve shkollore të të dyja komunave, përkatësisht dy shkollave kryesore të këtyre dy qyteteve, shkolla fillore e mesme e ulët “Emin Duraku” në Kaçanik dhe shkolla fillore e mesme e ulët “Ilaz Thaqi” në Han të Elezit.

Instrumenti i hulumtimit

Si instrument të hulumtimit kemi përdorur pyetësoin, i modifikuar dhe i formuluar për këtë hulumtim. Një grup i pyetjeve na ka siguruar të dhëna rreth pjesëmarrjes në aktivitete fizike dhe llojin e tyre, ndërsa grupi tjetër i pyetjeve ka të bëjë me pyetjet rreth shprehive të jetës së nxënësve të anketuar.

Metodat e përpunimit të rezultateve

Në mënyrë që kërkimi shkencor të ketë kuptimin dhe rëndësinë shkencore, është e nevojshme që të përdoren procedurat e duhura, të drejta dhe krahasuese e që janë të natyrës së atij problemi të dhënë.

Duke marrë parasysh të gjitha këto fakte, për qëllimet e këtij hulumtimi janë zgjedhur procedurat për të cilat konsiderohet se korrespondojnë me natyrën e problemeve që do të hulumtohen.

Për çdo variabël janë llogaritur vlerat e mëposhtme:

1. Parametrat qendror, themelor dhe të shpërndarjes:

- Mesatarja aritmetikore (Ma),
- Vlera minimale (Min),
- Vlera maksimale (Max).

2. Nga hapësirat e statistikës krahasuese për dy grupe të mostrave të pavarura është përdorur procedura diskriminative, e cila aplikohet për të shqyrtuar dallimin në mes të dy komunave të ndryshme, dy klasëve dhe dy gjinive.

3. Analiza e korrelacionit është shfrytëzuar për ta parë ndërlidhjen në mes të variablave të parashtruara në pyetësonin me të cilin janë grumbulluar të dhënat.

Analiza dhe diskutimi i rezultateve

Interpretimi i parametrave themelor statistikor - sipas gjinisë dhe komunave

1. Sa jeni të informuar për aktivitetin fizik dhe rekreacionin?

Në pyetjen e parë kemi marrë këto rezultate: Në komunën e Hanit të Elezit 1% e femrave janë përgjigjur Aspak; 34% Mesatarisht; 47% Mjaftueshëm; 18% Shumë. Ndërsa meshkujt janë përgjigjur kështu: 5% Aspak; 33% Mesatarisht; 47% Mjaftueshëm dhe 15% Shumë.

Në komunën e Kaçanikut femrat janë përgjigjur kështu: 4% Aspak; 61% Mesatarisht; 30% Mjaftueshëm dhe 5% Shumë. Meshkujt janë përgjigjur: 14% Aspak; 28% Mesatarisht; 43% Mjaftueshëm dhe 15% Shumë.

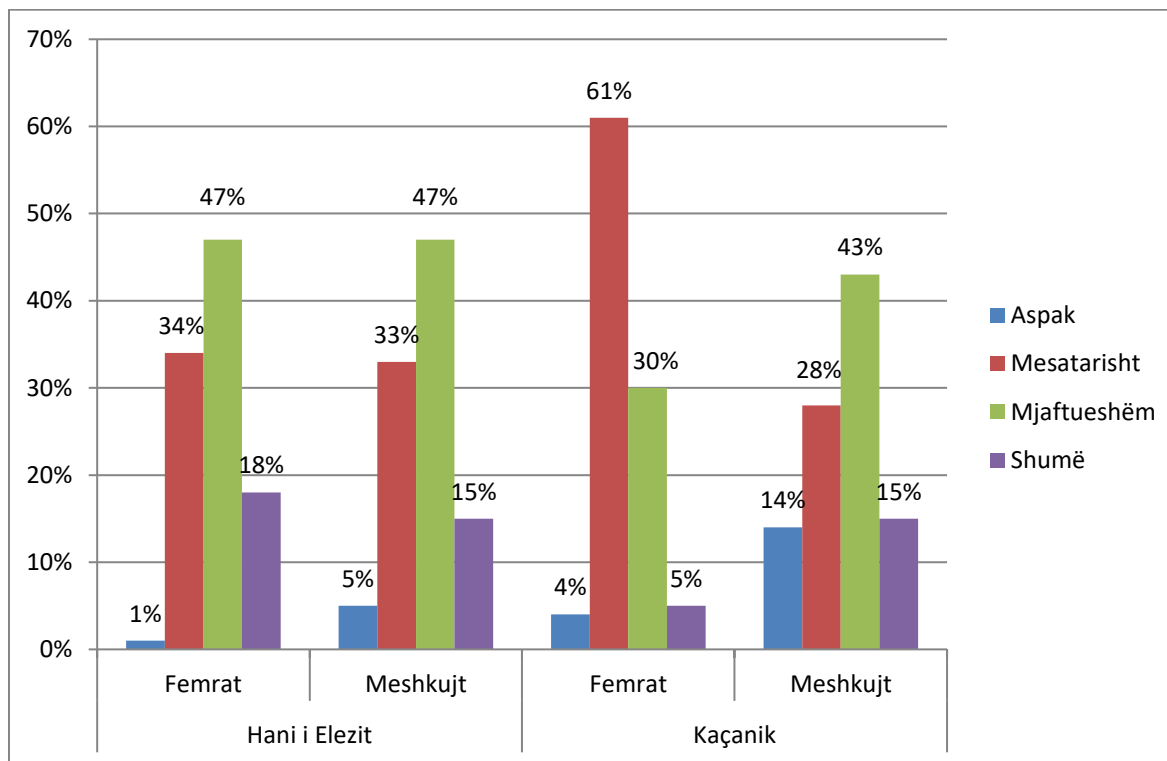


Figura 1 Sa jeni të informuar për aktivitetin fizik dhe rekreacionin? - I

2. A bëni aktivitete rekreative-sportive?

Në pyetjen e dytë kemi këto rezultate: Në komunën e Hanit të Elezit 91% e femrave janë përgjigjur Po dhe 9% Jo. Ndërsa meshkujt janë përgjigjur: 90% Po dhe 10% Jo.

Në komunën e Kaçanikut 89% e femrave janë përgjigjur Po dhe 11% e femrave janë përgjigjur Jo. Ndërsa meshkujt 90% janë përgjigjur Po dhe 10% Jo.

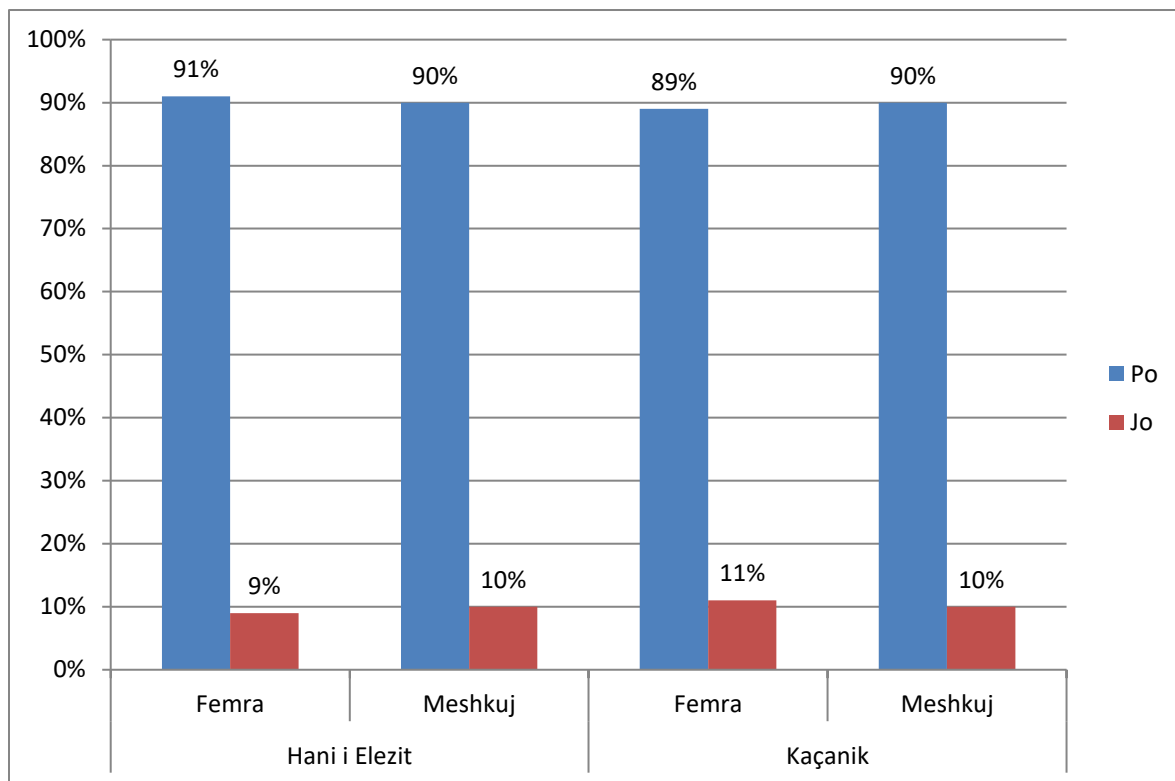


Figura 2 A bëni aktivitete rekreative – sportive? - I

3. Sa herë në javë bëni aktivitete rekreative-sportive?

Në pyetjen e tretë janë këto rezultate: Në komunën e Hanit të Elezit femrat janë përgjigjur kështu: 29% Rregullisht; 67% Nganjëherë dhe 4% Asnjëherë. Ndërsa meshkujt 29% Rregullisht; 69% Nganjëherë dhe 2% Asnjëherë.

Në komunën e Kaçanikut i kemi këto rezultate: femrat 18% Rregullisht; 81% Nganjëherë; 1% asnjëherë. Kurse meshkujt: 32% Rregullisht; 66% Nganjëherë dhe 2% Asnjëherë.

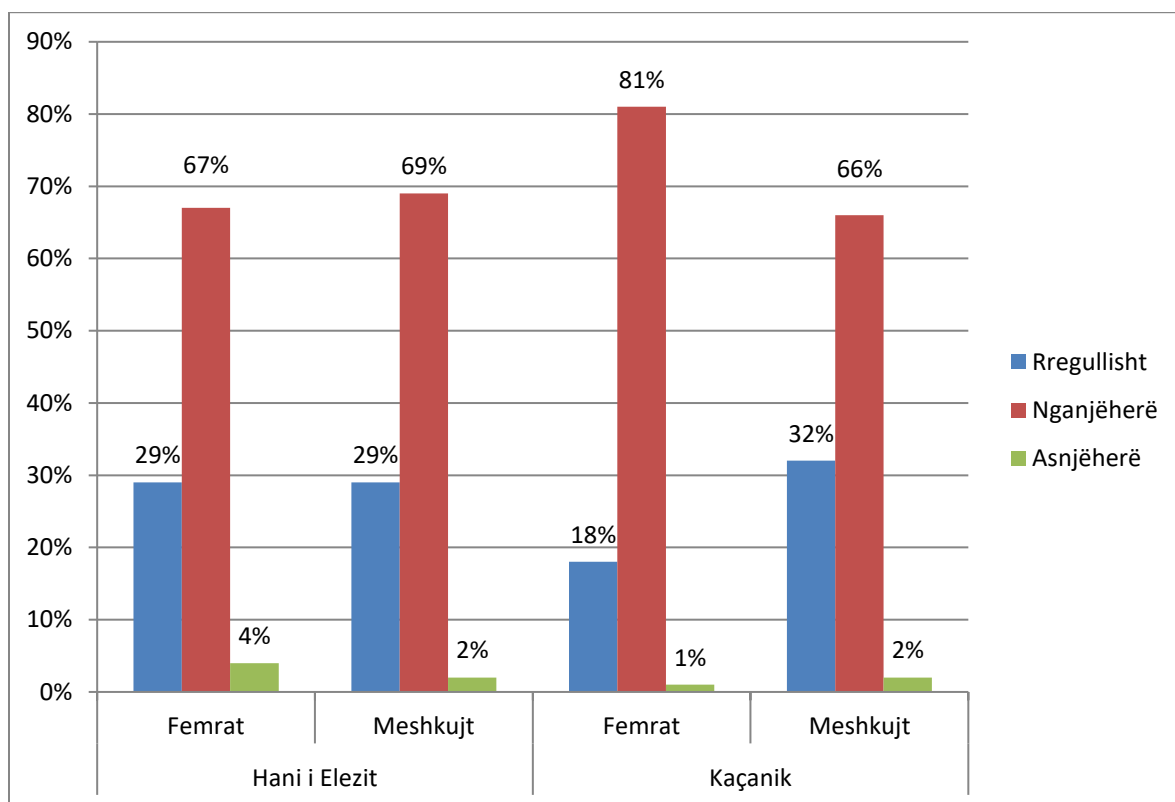


Figura 3 Sa herë në javë bëni aktivitete rekreative-sportive? - I

4. A mendoni se aktivitetet rekreative-sportive ndikojnë në shëndetin tonë?

Në këtë pyetje pjesëmarrësit e Hanit të Elezit janë përgjigjur kështu: femrat 89% Po; 3% Jo dhe 8% Nuk jam i sigurt. Meshkujt 88% Po; 6% Jo dhe 6% Nuk jam i sigurt

Ndërsa në komunën e Kaçanikut: femrat 87% Po; 7% Jo dhe 8% Nuk jam i sigurt. Meshkujt 88% Po; 2% Jo dhe 10% Nuk jam i sigurt.

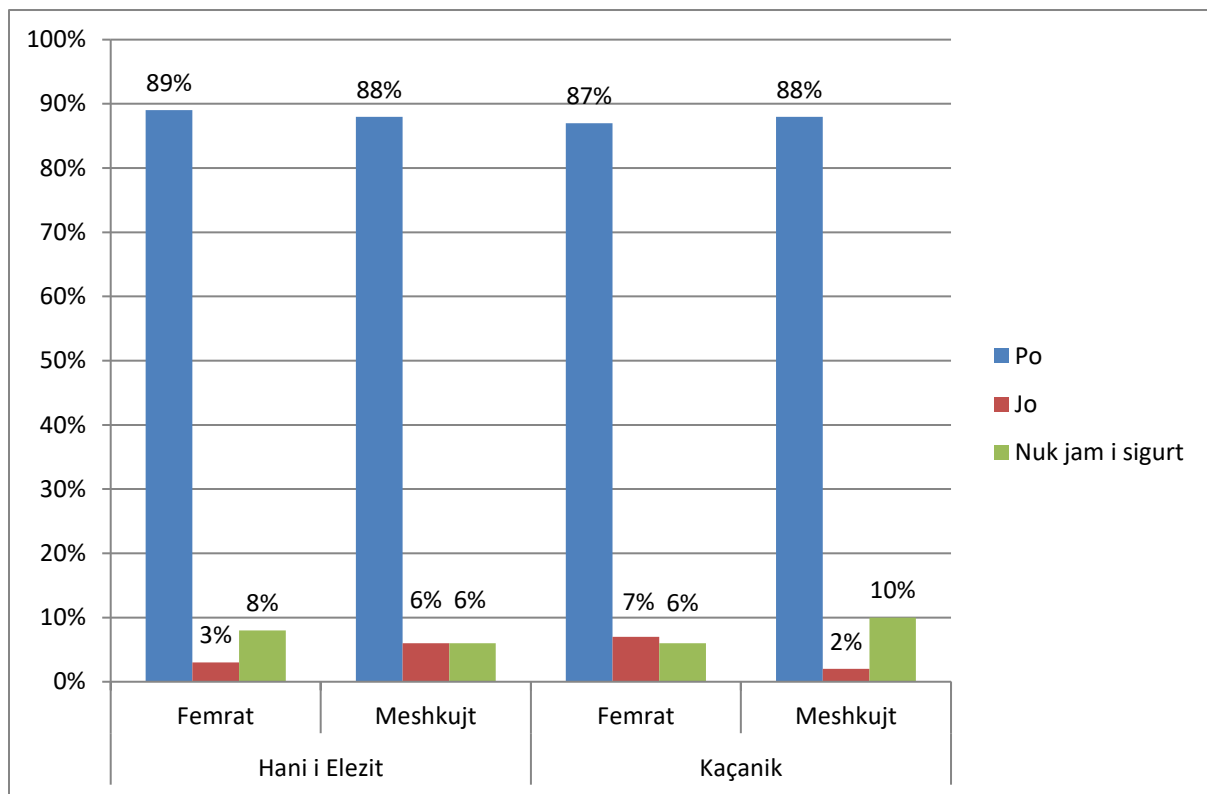


Figura 4 A mendoni se aktivitetet rekreative –sportive ndikojnë në shëndetin tonë? - I

5. A mund të kalojmë në mbipeshë nëse nuk bëjmë aktivitete rekreative-sportive?

Në këtë pyetje pjesëmarrësit e Hanit të Elezit janë përgjigjur kështu: femrat 87% Po; 5% Jo dhe 8% Nuk jam i sigurt. Meshkujt 79% Po; 12% Jo dhe 9% Nuk jam i sigurt.

Ndërsa në komunën e Kaçanikut: femrat 80% Po; 4% Jo dhe 16% Nuk jam i sigurt. Meshkujt 77% Po, 7% Jo dhe 16% Nuk jam i sigurt.

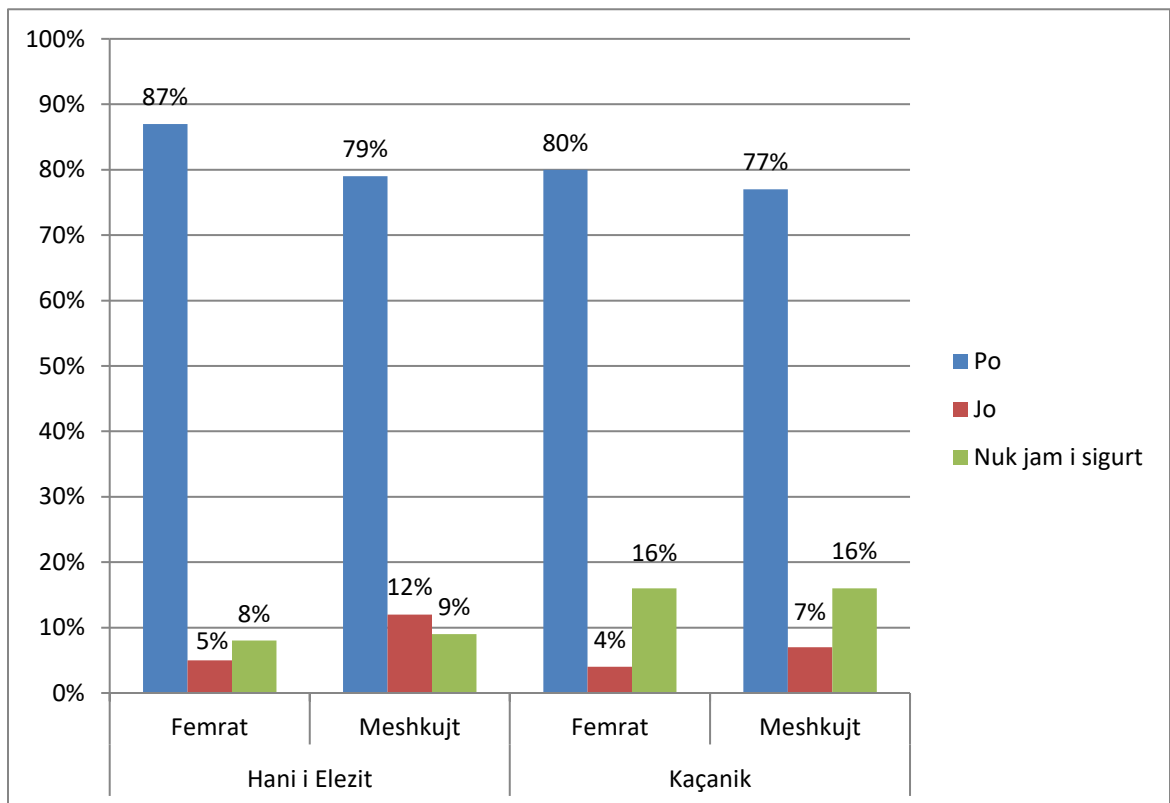


Figura 5 A mund të kalojmë në mbipeshë nëse nuk bëjmë aktivitete rekreative - sportive? - I

6. A merrni informata të mjaftueshme nga mësimdhënësit tuaj për aktivitetet rekreative-sportive?

Në pyetjen e gjashtë kemi këto rezultate: Në komunën e Hanit të Elezit 92% e femrave janë përgjigjur Po dhe 8% Jo. Ndërsa meshkujt janë përgjigjur 90% Po dhe 10% Jo.

Në komunën e Kaçanikut 76% e femrave janë përgjigjur Po dhe 24% e femrave janë përgjigjur Jo. Ndërsa meshkujt 71% janë përgjigjur Po dhe 29% Jo.

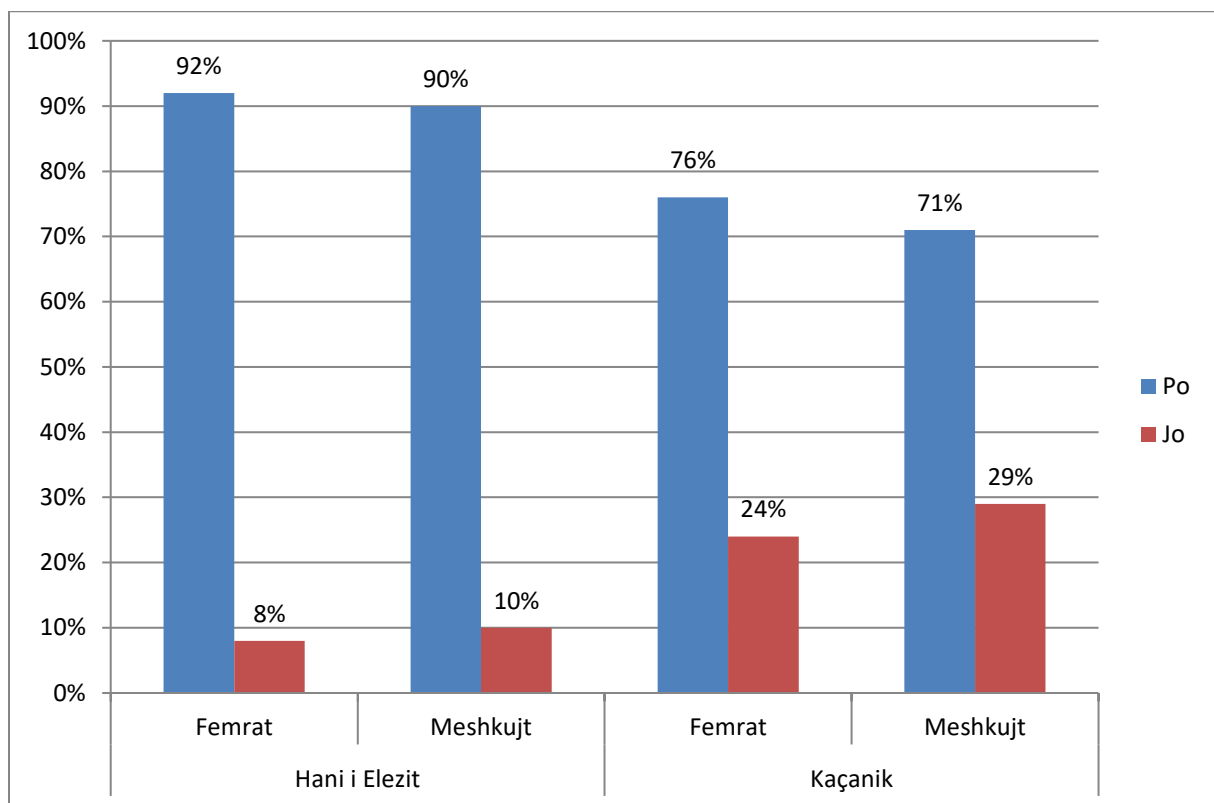


Figura 6 A merrni informata të mjaftueshme nga mësimdhënësit tuaj për aktivitetet? - I

7. Çfarë kushtesh keni në shkollën tuaj për zhvillimin e aktiviteteve rekreative-sportive?

Në pyetjen e shtatë kemi marrë këto rezultate: Në komunën e Hanit të Elezit 54% e femrave janë përgjigjur Shumë të mira; 34% Të mira; 12% Mesatare; 0% jo të mira. Ndërsa meshkujt janë përgjigjur kështu: 53% Shumë të mira; 32% Të mira; 10% Mesatare dhe 5% Jo të mira.

Në komunën e Kaçanikut femrat janë përgjigjur kështu: 27% Shumë të mira; 37% Të mira; 29% Mesatare dhe 7% Jo të mira. Meshkujt janë përgjigjur: 24% Shumë të mira; 41% Të mira; 31% Mesatare dhe 4% Jo të mira.

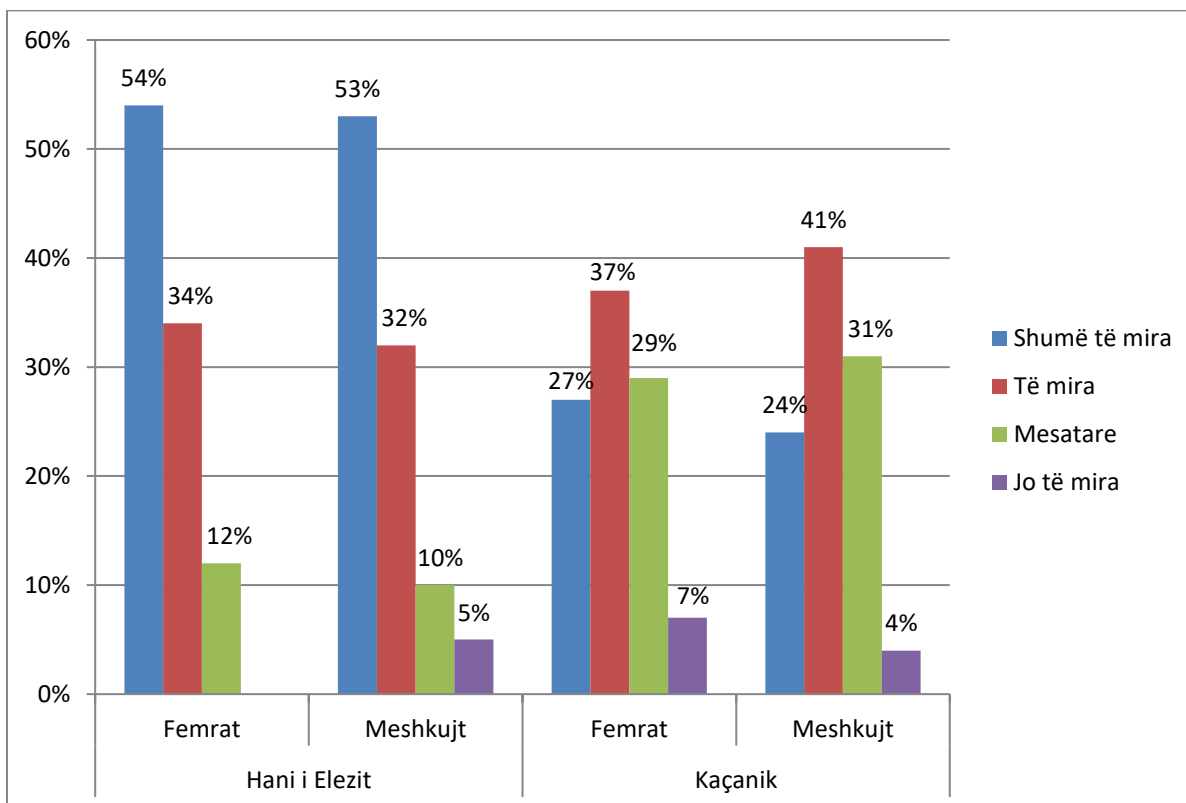


Figura 7 Çfarë kushtesh keni në shkollën tuaj për zhvillimin e aktiviteteve rekreative-sportive?

8. A është i mjaftueshëm organizimi i aktiviteteve rekreative-sportive në shkollën tuaj?

Në pyetjen e tetë kemi marrë këto rezultate: Në komunën e Hanit të Elezit 9% e femrave janë përgjigjur Pak; 64% Mesatarisht; 23% Shumë; 4% Nuk jam i sigurt. Ndërsa meshkujt janë përgjigjur kështu: 8% Pak; 53% Mesatarisht; 39% Shumë dhe 0% Nuk jam i sigurt.

Në komunën e Kaçanikut femrat janë përgjigjur kështu: 26% Pak; 56% Mesatarisht; 14% Shumë dhe 4% Nuk jam i sigurt. Meshkujt janë përgjigjur: 19% Pak; 62% Mesatarisht; 9% Shumë dhe 10% Nuk jam i sigurt.

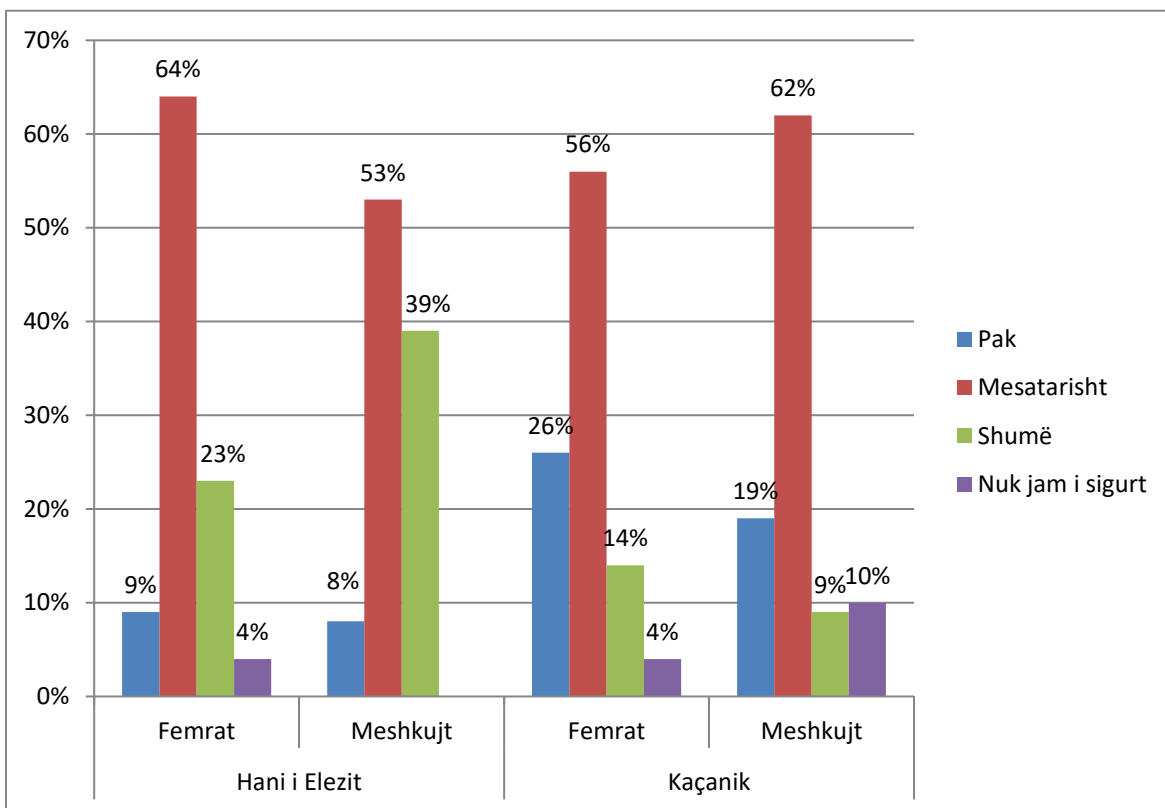


Figura 8 A është i mjaftueshëm organizimi i aktiviteteve rekreative- sportive në shkollën tuaj?

9. A keni grupe shkollore në sportet e caktuara për përfaqësimin e shkollës suaj (në gara komunale, regjionale dhe republikane)?

Në këtë pyetje pjesëmarrësit e Hanit të Elezit janë përgjigjur kështu: femrat 73% Po; 9% Jo dhe 18% Nuk jam i sigurt. Meshkujt 76% Po; 8% Jo dhe 16% Nuk jam i sigurt

Ndërsa në komunën e Kaçanikut: femrat 73% Po; 11% Jo dhe 16% Nuk jam i sigurt. Meshkujt 72% Po; 7% Jo dhe 21% Nuk jam i sigurt.

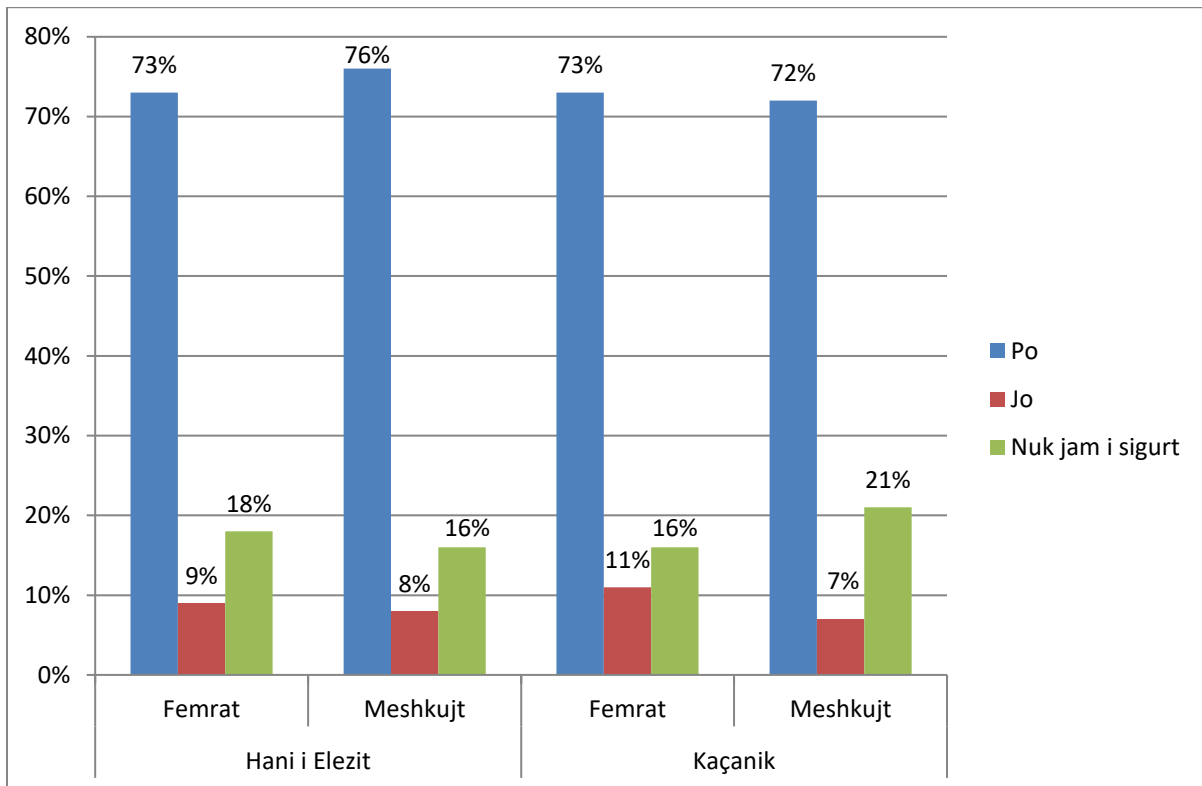


Figura 9 A keni grupe shkollore për sporte të caktuara për përfaqësimin e shkollës tuaj (në gara komunale, regjionale dhe republikane?) - I

10. Cili sport ju pëlqen më së shumti?

Në pytjen e dhjetë pjesëmarrësit kanë dhënë këto përgjigje: në komunën e Hanit të Elezit femrat janë përgjigjur kështu: 52% Volejball; 9% Futboll; 24% Basketboll; 8% Pingpong; 4% Tenis; 2% Xhudo; 1% Taekwondo. Ndërsa meshkujt janë përgjigjur kështu: 9% Volejball; 69% Futboll; 12% Basketboll; 3% Pingpong; 4% Boks; 2% Mundje dhe 1% Çiklizëm.

Në komunën e Kaçanikut femrat janë përgjigjur kështu: 19% Volejball; 24% Futboll; 52% Basketboll; 1% Hendboll; 1% Pingpong; 2% Taekwondo; 1% Gjumnastikë. Ndërsa meshkujt janë përgjigjur kështu: 66% Futboll; 28% Basketboll; 1% Hendboll; 1% Pingpong; 1% Tenis; 1% Boks; 1% Not dhe 1% Atletikë.

	Hani i Elezit		Kaçaniku	
	Femrat	Meshkujt	Femrat	Meshkujt
Volejball	52%	9%	19%	
Futboll	9%	69%	24%	66%
Basketboll	24%	12%	52%	28%
Hendboll			1%	1%
Pingpong	8%	3%	1%	1%
Tenis	4%			1%
Xhudo	2%			
Taekwondo	1%		2%	
Boks		4%		1%
Mundje		2%		
Çiklizëm		1%		
Gjumnastikë			1%	
Not				1%
Atletikë				1%

Tabela 1. Cili sport ju pëlqen më së shumti? - I

11. A ju kanë informuar në shkollë për dukuritë negative (duhanin, alkoolin dhe drogën)?

Në këtë pyetje pjesëmarrësit e Hani të Elezit janë përgjigjur kështu: femrat 95% Po; 5% Jo dhe 0% Nuk jam i sigurt. Meshkujt 93% Po; 2% Jo dhe 5% Nuk jam i sigurt.

Ndërsa në komunën e Kaçanikut: femrat 88% Po; 10% Jo dhe 2% Nuk jam i sigurt. Meshkujt 85% Po; 10% Jo dhe 5% Nuk jam i sigurt.

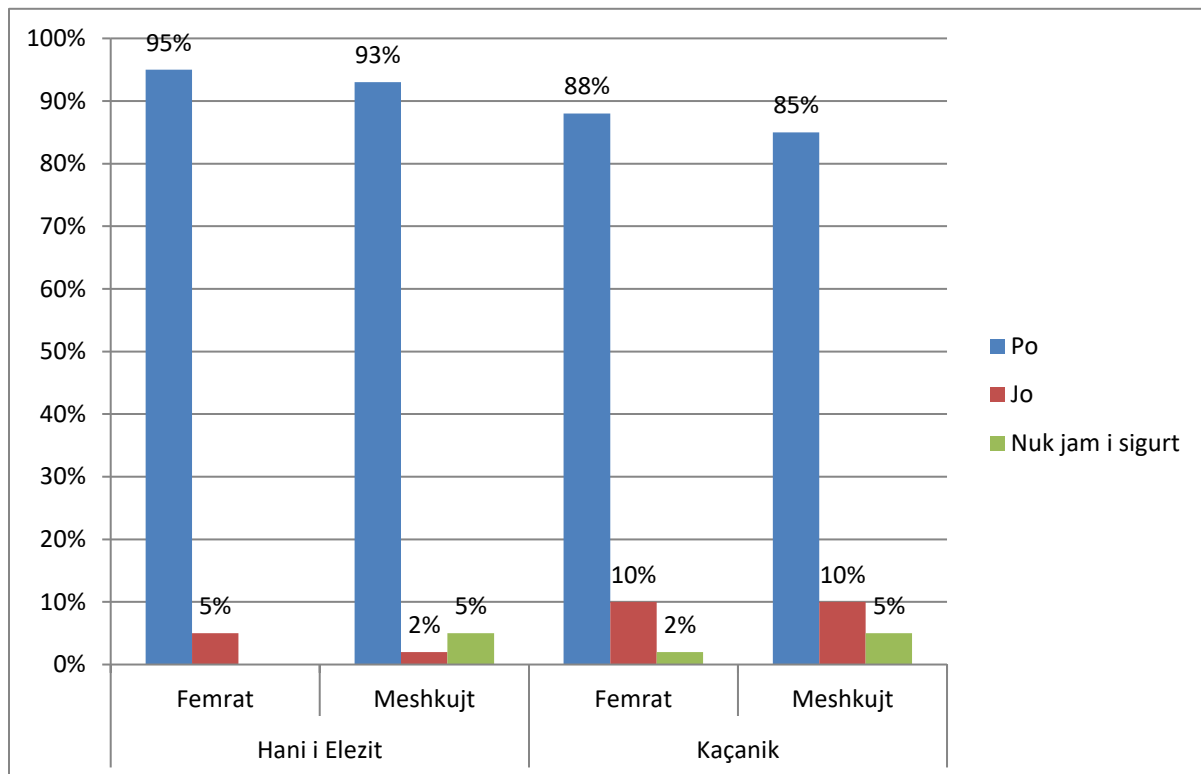


Figura 10 A ju kanë informuar në shkollë për dukuritë negative (duhanin, alkoolin dhe drogën)? - I

12. A keni konsumuar ndonjëherë duhan?

Në pyetjen e dymbëdhjetë kemi këto rezultate: Në komunën e Hanit të Elezit 2% e femrave janë përgjigjur Po, dhe 98% Jo. Ndërsa meshkujt janë përgjigjur 11% Po dhe 89% Jo.

Në komunën e Kaçanikut 5% e femrave janë përgjigjur Po dhe 95% e femrave janë përgjigjur Jo. Ndërsa meshkujt 10% janë përgjigjur Po dhe 90% Jo.

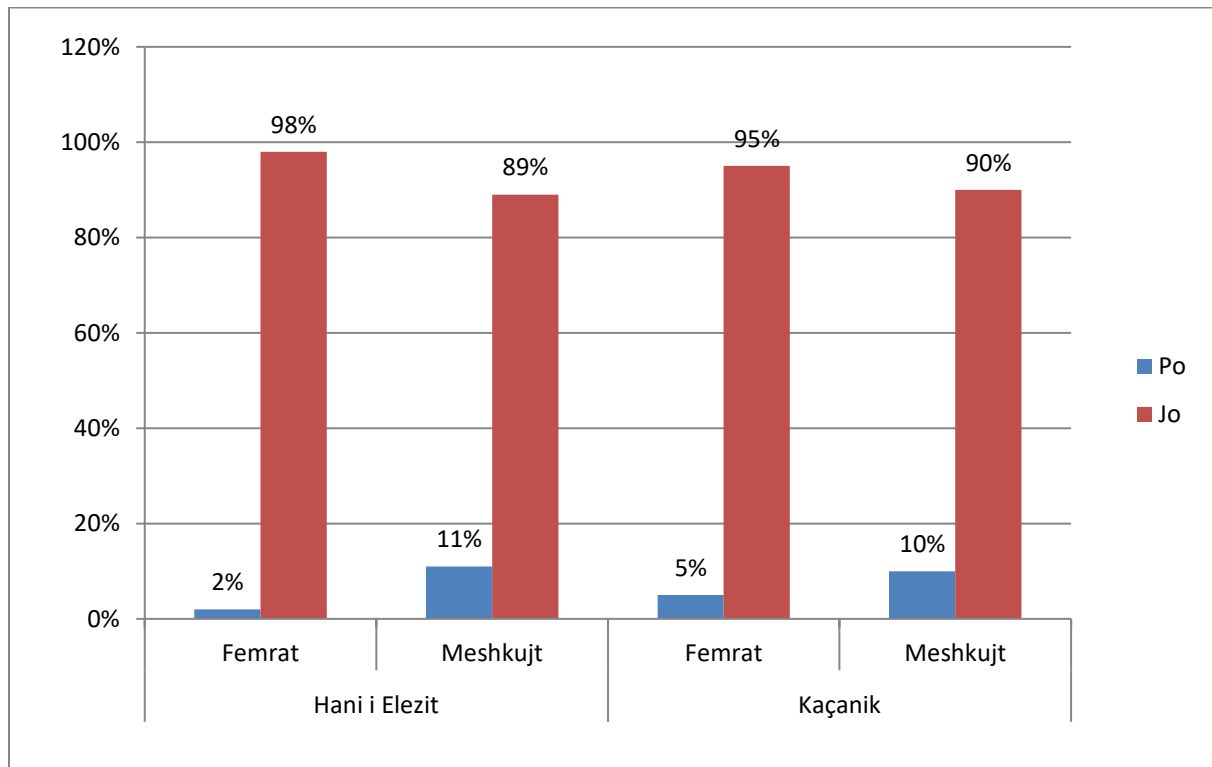


Figura 11 A keni konsumuar ndonjëherë duhan? - I

13. A keni konsumuar ndonjëherë alkool?

Në këtë pyetje kemi këto rezultate: Në komunën e Hanit të Elezit 3% e femrave janë përgjigjur Po, dhe 97% Jo. Ndërsa meshkujt janë përgjigjur 2% Po dhe 98% Jo.

Në komunën e Kaçanikut 3% e femrave janë përgjigjur Po dhe 97% e femrave janë përgjigjur Jo. Ndërsa meshkujt 10% janë përgjigjur Po dhe 90% Jo.

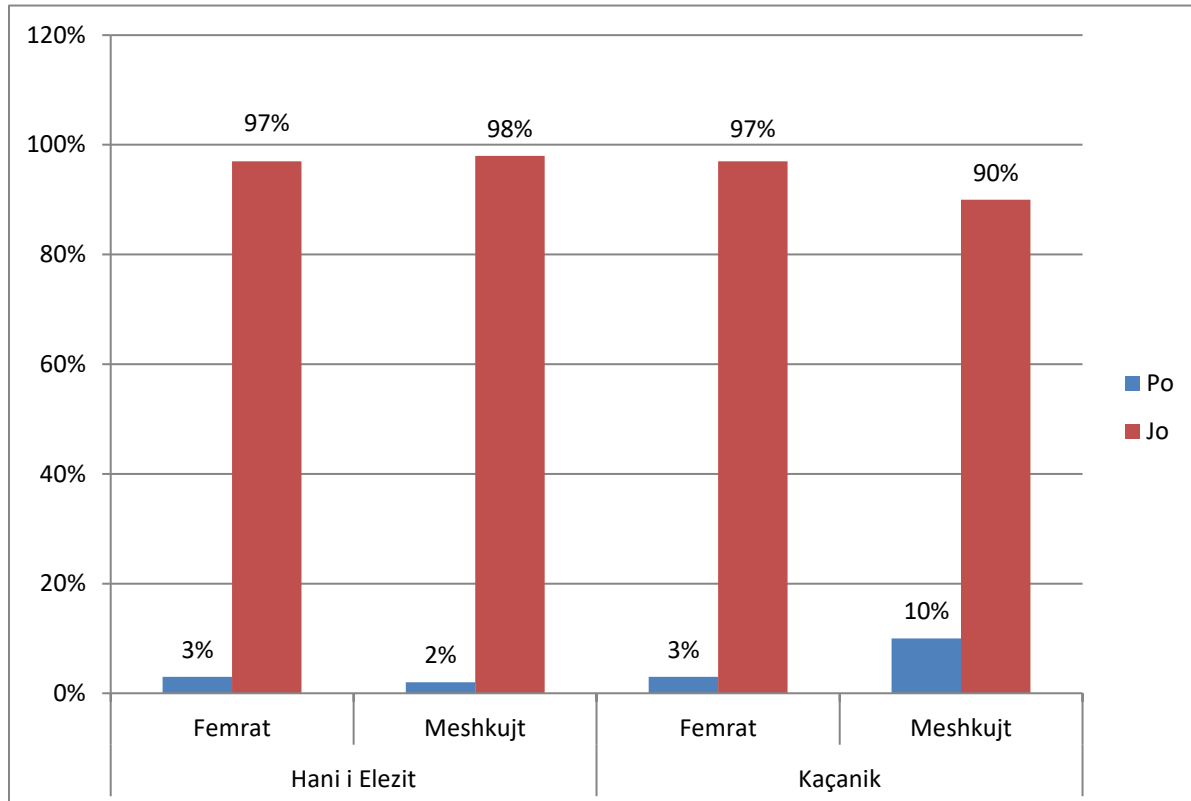


Figura 12 A keni konsumuar ndonjëherë alkool? - I

14. A keni konsumuar ndonjëherë drogë?

Në këtë pyetje kemi këto rezultate: Në komunën e Hanit të Elezit 100% e femrave janë përgjigjur Jo. Ndërsa meshkujt janë përgjigjur 2% Po dhe 98% Jo.

Në komunën e Kaçanikut 2% e femrave janë përgjigjur Po dhe 98% e femrave janë përgjigjur Jo. Ndërsa meshkujt 2% janë përgjigjur Po dhe 98% Jo.

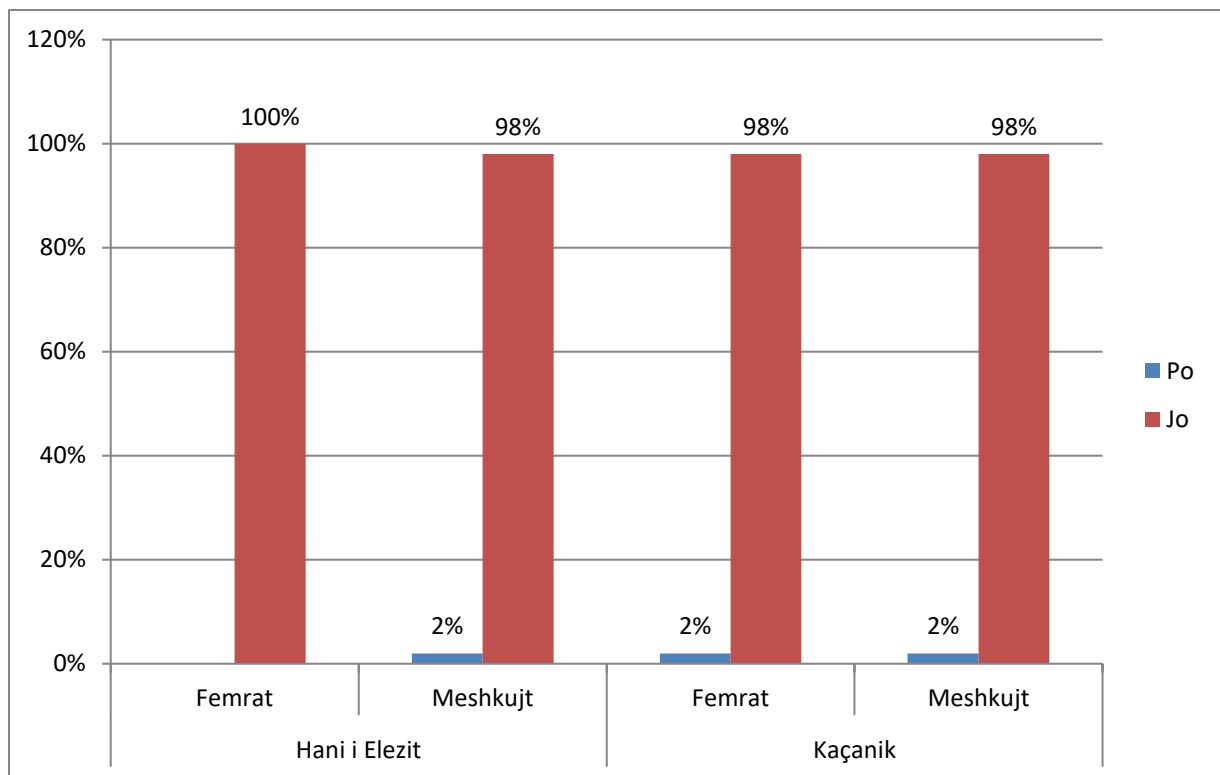


Figura 13 A keni konsumuar ndonjëherë drogë? - I

15. A keni parë ndonjë nxënës duke konsumuar duhan, alkool ose drogë në hapësirat shkollore?

Në pyetjen e pesëmbëdhjetë kemi marrë këto rezultate: Në komunën e Hanit të Elezit 34% e femrave janë përgjigjur Jo; 62% Duhan; 3% Alkool; 1% Drogë. Ndërsa meshkujt janë përgjigjur kështu: 33% Jo; 59% Duhan; 5% Alkool dhe 3% Drogë.

Në komunën e Kaçanikut femrat janë përgjigjur kështu: 28% Jo; 64% Duhan; 5% Alkool dhe 3% Drogë. Meshkujt janë përgjigjur: 34% Jo; 55% Duhan; 5% Alkool dhe 6% Drogë.

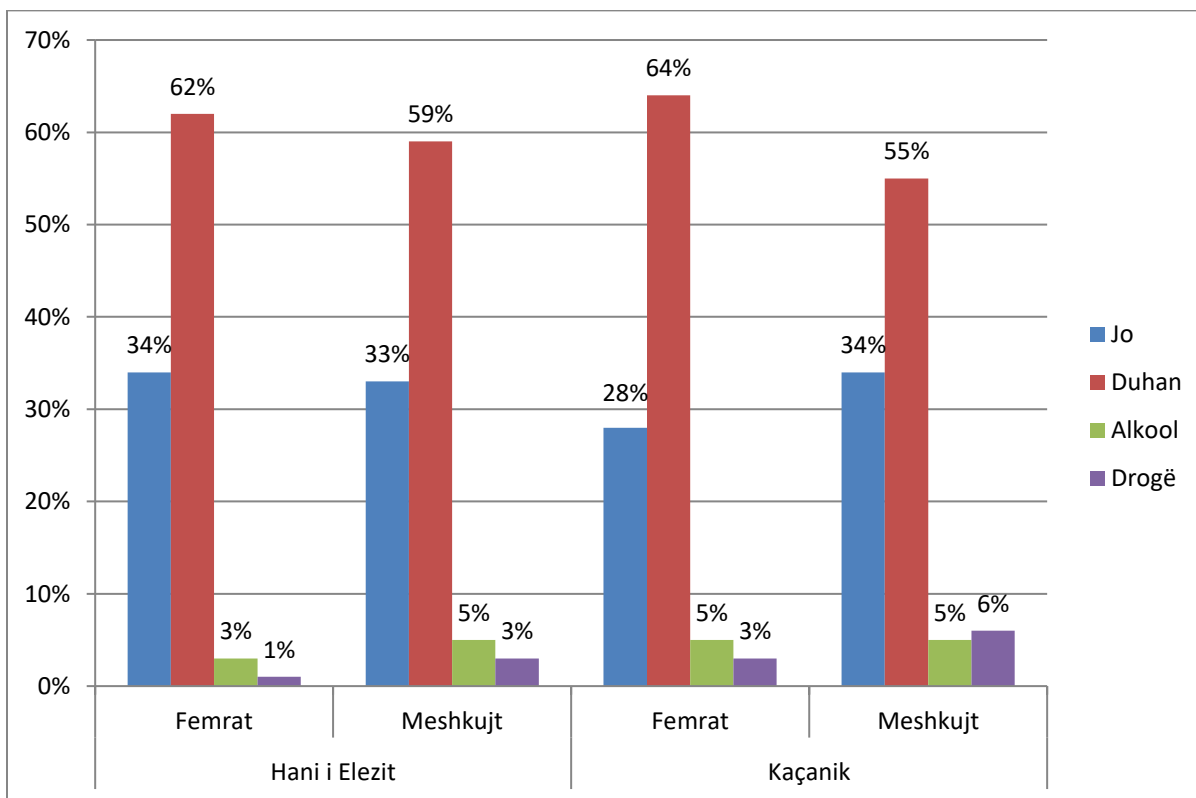


Figura 14 A keni parë ndonjë nxënës duke konsumuar duhan, alkool ose drogë? - I

16. Si mund të ndikojnë dukuritë negative në shëndetin tuaj?

Në këtë pyetje pjesëmarrësit e Hanit të Elezit janë përgjigjur kështu: femrat 14% Mirë; 80% Keq dhe 6% Nuk jam i sigurt. Meshkujt 20% Mirë; 73% Keq dhe 7% Nuk jam i sigurt.

Ndërsa në komunën e Kaçanikut: femrat 9% Mirë; 82% Keq dhe 9% Nuk jam i sigurt. Meshkujt 15% Mirë; 72% Keq dhe 13% Nuk jam i sigurt.

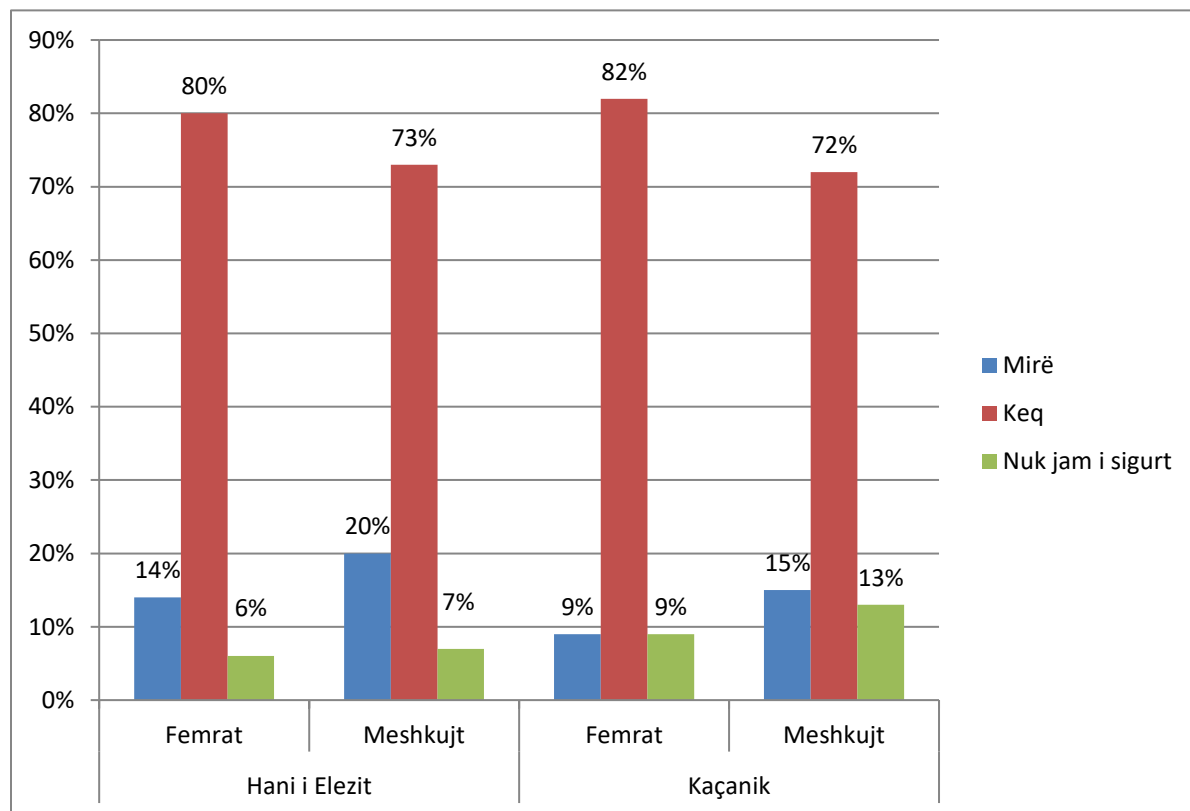


Figura 15 Si mund të ndikojnë dukuritë negative në shëndetin tuaj? - I

17. Sa herë në ditë ushqeheni?

Në këtë pyetje pjesëmarrësit e Hanit të Elezit janë përgjigjur kështu: femrat 7% Një herë në ditë; 26% Dy herë në ditë dhe 67% Tri herë në ditë. Meshkujt 4% Një herë në ditë; 13% Dy herë në ditë dhe 83% Tri herë në ditë.

Ndërsa në komunën e Kaçanikut: femrat 2% Një herë në ditë; 29% Dy herë në ditë dhe 69% Tri herë në ditë. Meshkujt 1% Një herë në ditë; 14% Dy herë në ditë dhe 85% Tri herë në ditë.

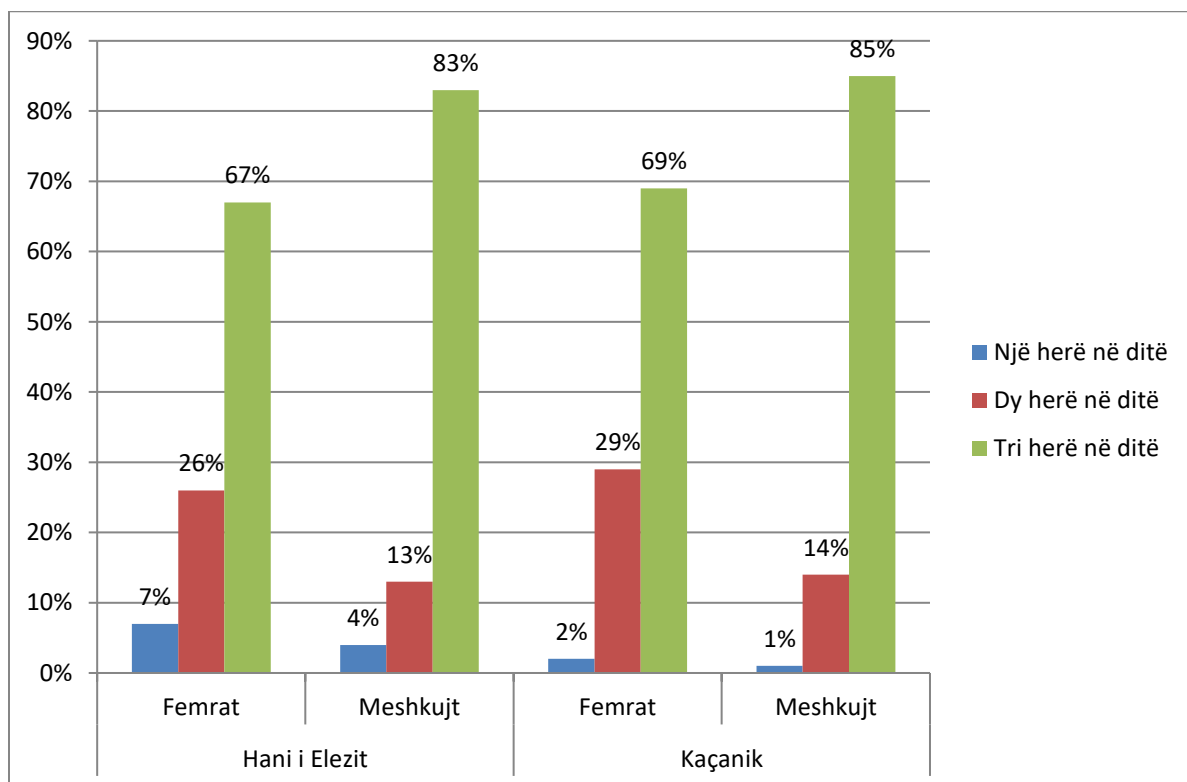


Figura 16 Sa herë në ditë ushqeheni? - I

18. A mendoni se ushqimi mund të ndikojë në sukseset tuaja sportive?

Në këtë pyetje pjesëmarrësit e Hanit të Elezit janë përgjigjur kështu: femrat 90% Po; 6% Jo dhe 4% Nuk jam i sigurt. Meshkujt 75% Po; 9% Jo dhe 16% Nuk jam i sigurt.

Ndërsa në komunën e Kaçanikut: femrat 68% Po; 11% Jo dhe 21% Nuk jam i sigurt. Meshkujt 88% Po; 4% Jo dhe 8% Nuk jam i sigurt.

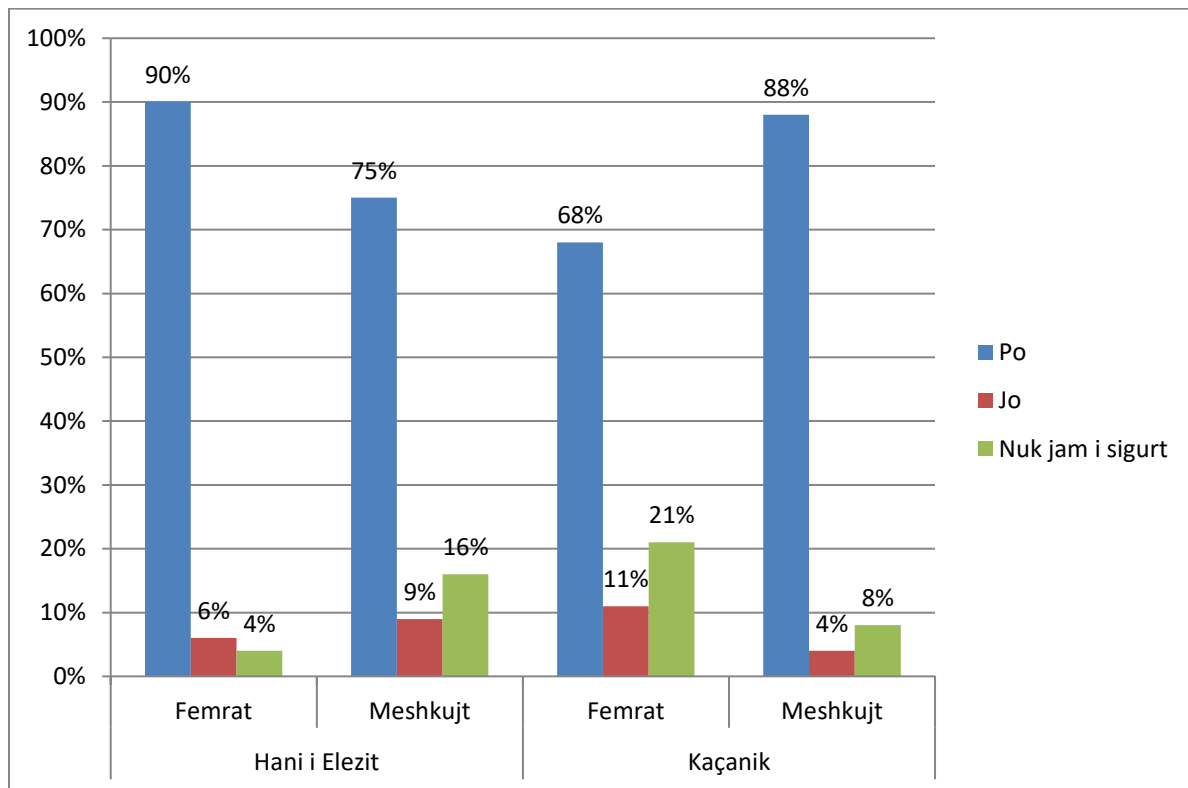


Figura 17 - A mendoni se ushqimi mund të ndikojë në sukseset tuaja sportive? - I

19. Sa orë gjumë bëni?

Në këtë pyetje pjesëmarrësit e Hanit të Elezit janë përgjigjur kështu: femrat 28% 6-7 orë në ditë; 45% 7-8 orë në ditë dhe 27% më shumë se 8 orë në ditë. Meshkujt 23% 6-7 orë në ditë; 59% 7-8 orë në ditë dhe 18% më shumë se 8 orë në ditë .

Ndërsa në komunën e Kaçanikut: femrat 21% 6-7 orë në ditë 62% 7-8 orë në ditë dhe 17% më shumë se 8 orë në ditë. Meshkujt 24% 6-7 orë në ditë; 52% 7-8 orë në ditë dhe 24% Më shumë se 8 orë në ditë.

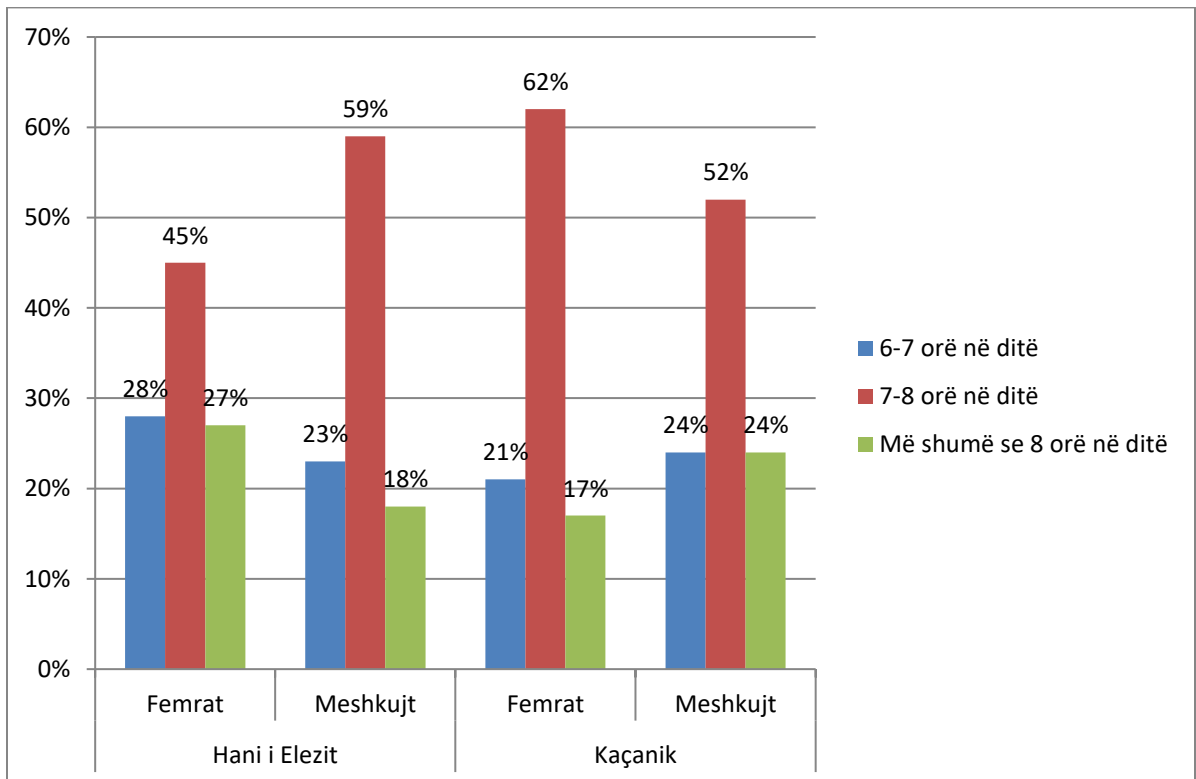


Figura 18 Sa orë gjumë bëni? - I

20. A mendoni se gjumi ndikon në aktivitetin tuaj rekreativ-sportiv?

Në këtë pyetje pjesëmarrësit e Hanit të Elezit janë përgjigjur kështu: femrat 79% Po; 8% Jo dhe 13% Nuk jam i sigurt. Meshkujt 66% Po; 12% Jo dhe 13% Nuk jam i sigurt.

Ndërsa në komunën e Kaçanikut: femrat 68% Po; 16% Jo dhe 16% Nuk jam i sigurt. Meshkujt 65% Po; 12% Jo dhe 23% Nuk jam i sigurt.

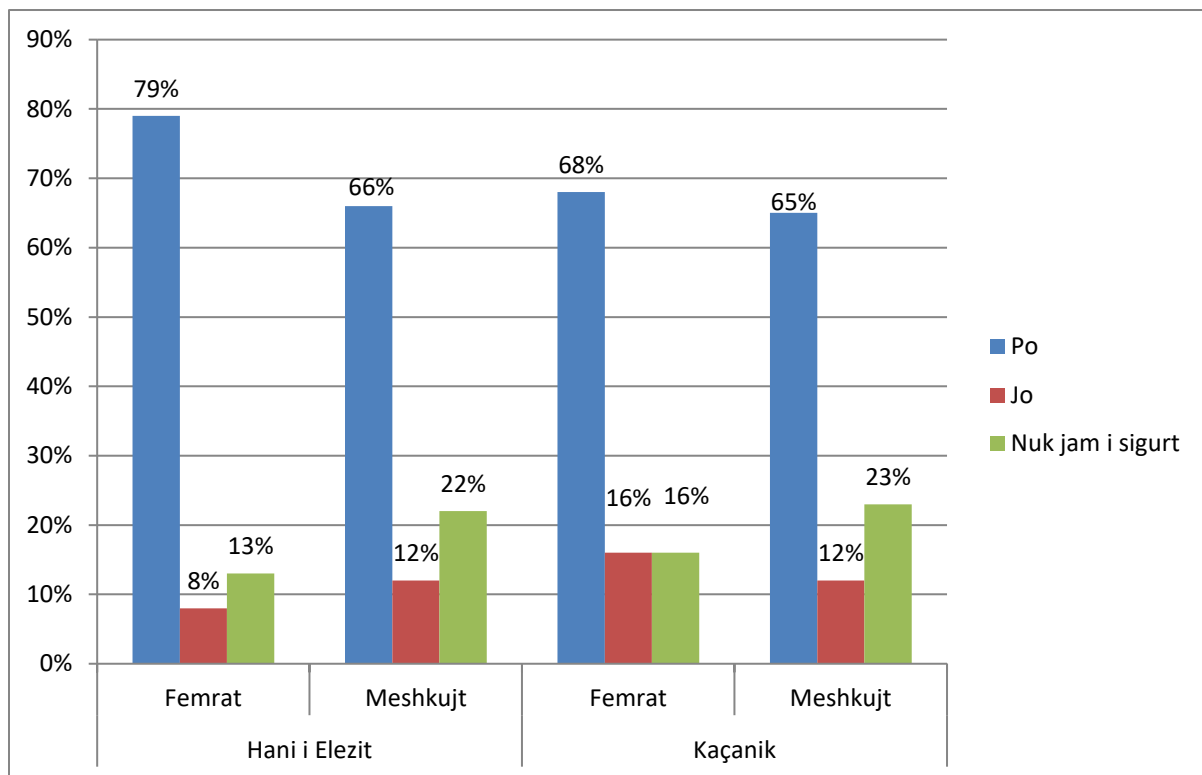


Figura 19 - A mendoni se gjumi ndikon në aktivitetin tuaj rekreativ – sportive? - I

Interpretimi i parametrave themelor statistikor - sipas klasëve

1. Sa jeni të informuar për aktivitetin fizik dhe rekreacionin?

Në pyetjen e parë dallimet statistikore për klasën e tetë dhe të nëntë janë këto: klasa e tetë është përgjigjur me 3.5% Aspak; 37.5% Mesatarisht; 41% Mjaftueshëm dhe 18% Shumë. Ndërsa klasa e nëntë është përgjigjur me 8.5% Aspak; 40.5% Mesatarisht; 42.5% Mjaftueshëm dhe 8.5% Shumë.

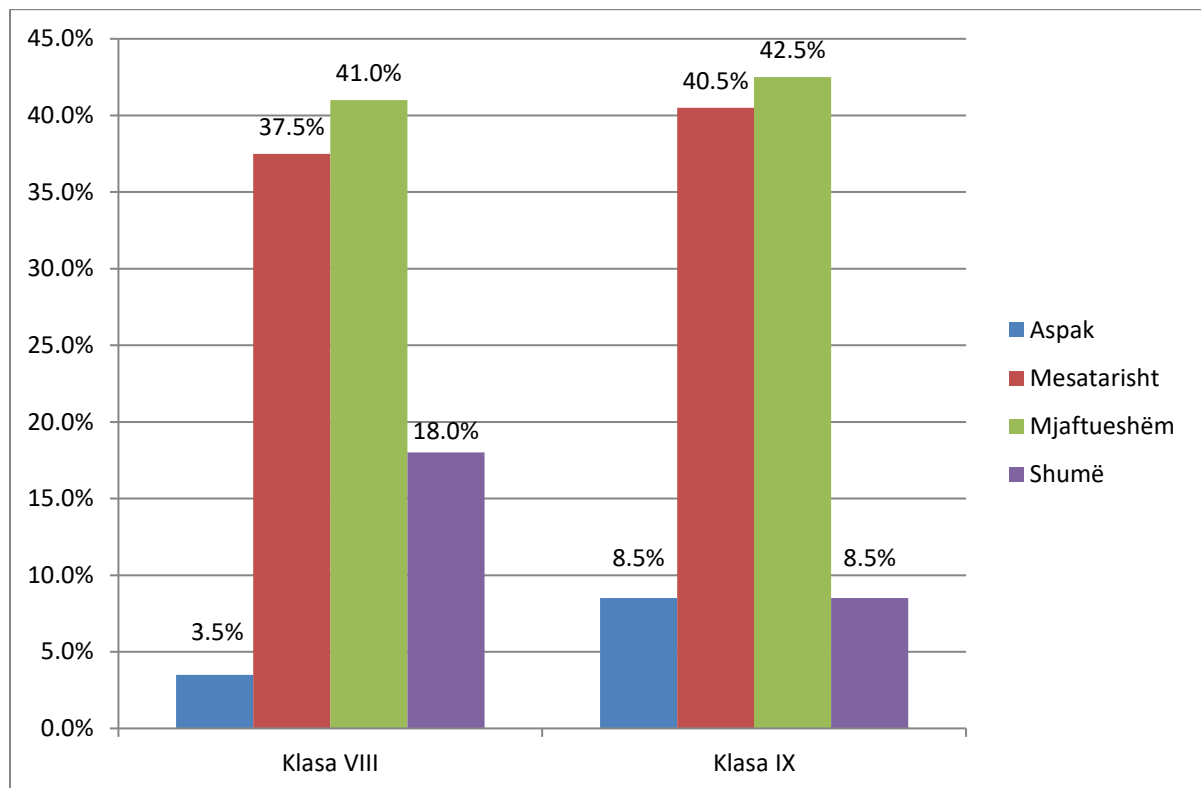


Figura 20 Sa jeni të informuar për aktivitetin fizik dhe rekreacionin? - II

2. A bëni aktivitete rekreative - sportive?

Në pyetjen e dytë klasa e tetë është përgjigjur kështu: 95% Po dhe 5% Jo, ndërsa klasa e nëntë 85% Po dhe 15% Jo.

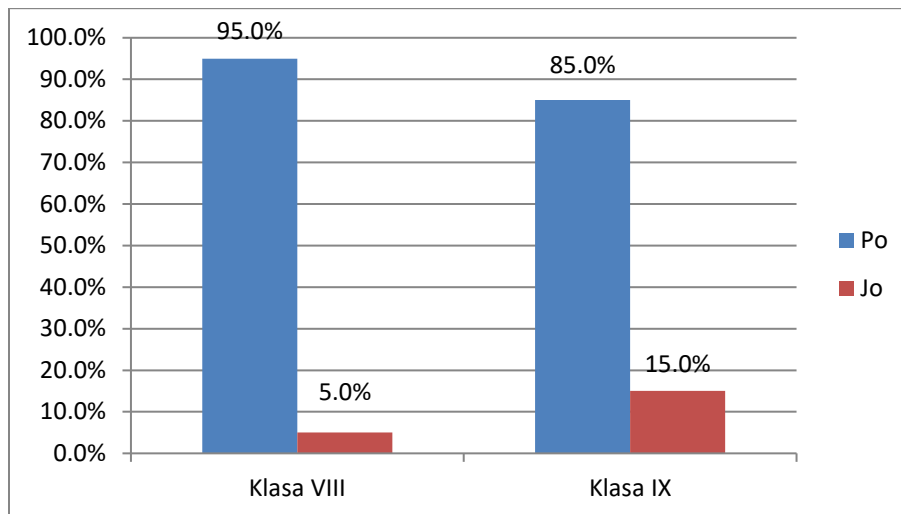


Figura 21 A bëni aktivitete rekreative –sportive? – II

3. Sa herë në javë bëni aktivitete rekreative-sportive?

Në pyetjen e tretë klasa e tetë është përgjigjur kështu: 32% Rregullisht; 64.5% Nganjëherë dhe 3.5% Asnjëherë, ndërsa klasa e nëntë 22% Rregullisht; 77% Nganjëherë dhe 1% Asnjëherë.

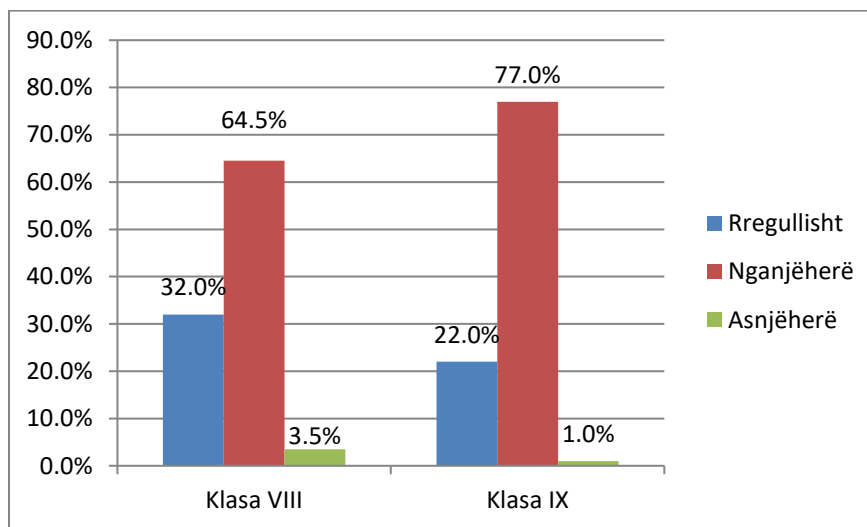


Figura 22 Sa herë në javë bëni aktivitete rekreative-sportive? - II

4. A mendoni se aktivitetet rekreative -sportive ndikojnë në shëndetin tonë?

Në këtë pyetje klasa e tetë është përgjigjur: 86% Po; 6% Jo, 8% Nuk jam i sigurt, ndërsa klasa e nëntë 90% Po; 3% Jo, dhe 7% Nuk jam i sigurt.

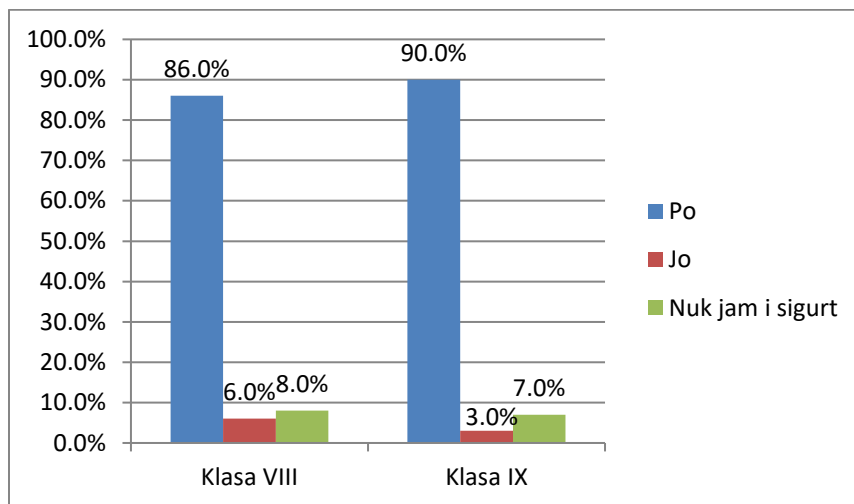


Figura 23 A mendoni se aktivitetet rekreative –sportive ndikojnë në shëndetin tonë? - II

5. A mund të kalojmë në mbipeshë nëse nuk bëjmë aktivitete rekreative-sportive?

Në pyetjen e pestë klasa e tetë është përgjigjur: 77.5% Po; 8.5% Jo, dhe 14% Nuk jam i sigurt. Kurse klasa e nëntë 84% Po; 5.5% Jo, dhe 10.5% Nuk jam i sigurt.

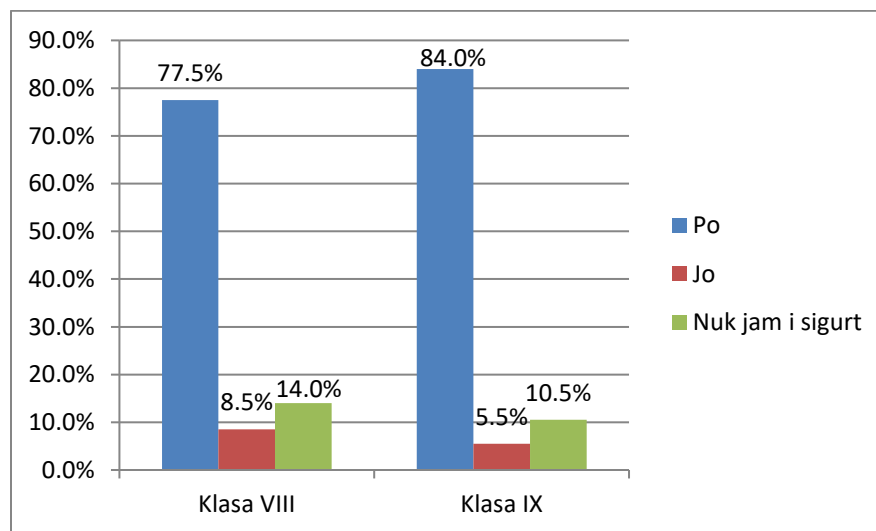


Figura 24 A mund të kalojmë në mbipeshë nëse nuk bëjmë aktivitete rekreative - sportive? - II

6. A merrni informacione të mjaftueshme nga mësuesit tuaj për aktivitetet rekreative-sportive?

Në këtë pyetje klasa e tetë është përgjigjur kështu: 89% Po dhe 11 % Jo, kurse klasa e nëntë 75.5% Po dhe 24.5% Jo.

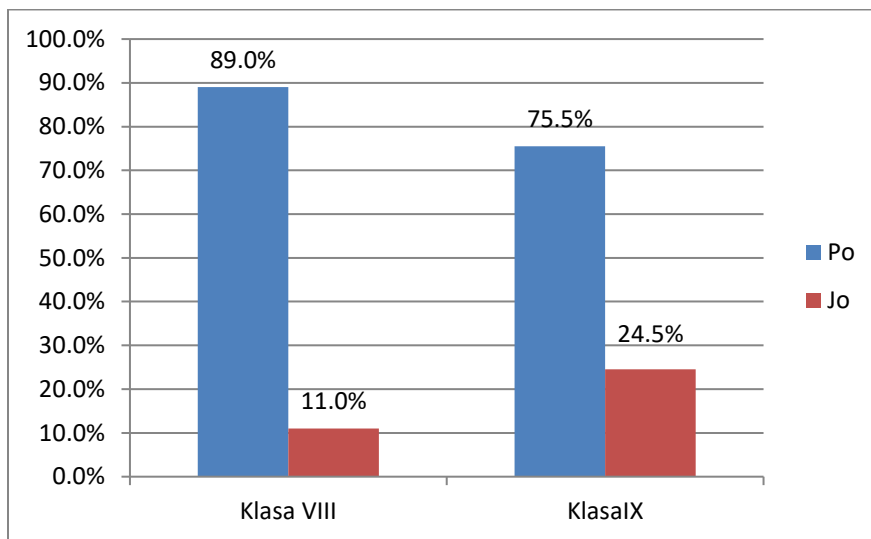


Figura 25 A merrni informata të mjaftueshme nga mësuesit tuaj për aktivitetet rekreative-sportive? - II

7. Çfarë kushtesh keni në shkollën tuaj për zhvillimin e aktiviteteve rekreative-sportive?

Në pyetjen e shtatë klasa e tetë është përgjigjur kështu: 43.5% Shumë të mira; 37.5% Të mira; 17% Mesatare, dhe 2% Jo të mira. Ndërsa klasa e nëntë është përgjigjur kështu: 35.5% Shumë të mira; 34.5% Të mira; 24% Mesatare dhe 6% Jo të mira.

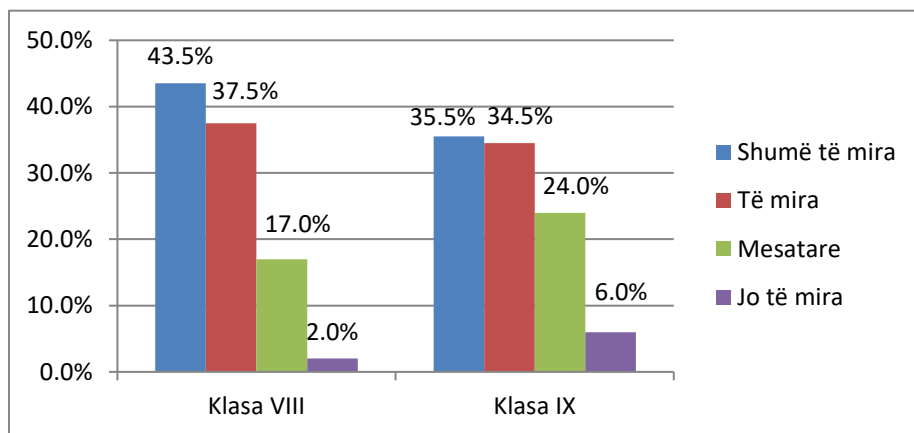


Figura 26 Çfarë kushtesh keni në shkollën tuaj për zhvillimin e aktiviteteve rekreative-sportive? - II

8. A është i mjaftueshëm organizimi i aktiviteteve rekreative-sportive në shkollën tuaj?

Në pyetjen e tetë klasa e tetë është përgjigjur kështu 15.5% Pak; 56% Mesatarisht; 25% Shumë dhe 3.5% Nuk jam i sigurt. Ndërsa klasa e nëntë është përgjigjur: 15.5% Pak; 61.5% Mesatarisht; 17.5% Shumë dhe 5.5% Nuk jam i sigurt.

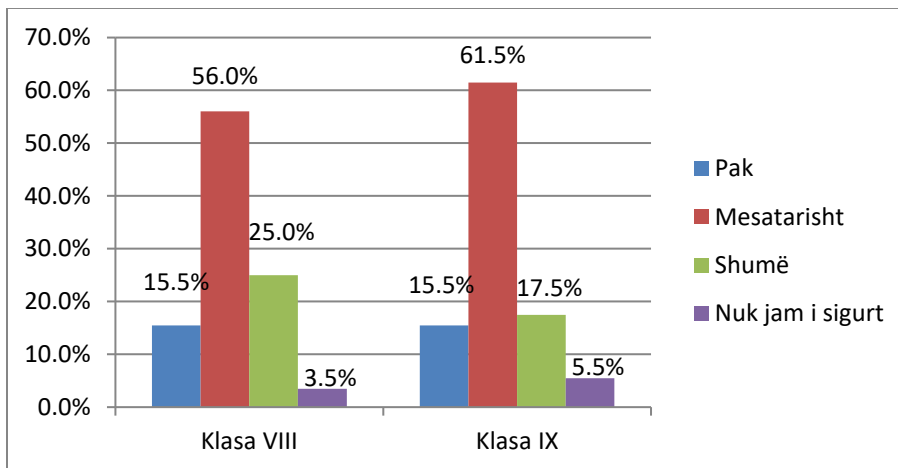


Figura 27 A është i mjaftueshëm organizimi i aktiviteteve rekreative- sportive në shkollën tuaj? - II

9. A keni grupe shkollore për sporte të caktuara për përfaqësimin e shkollës suaj në gara komunale, regjionale dhe republikane?

Në këtë pyetje klasa e tetë është përgjigjur kështu: 75% Po; 5.5% Jo dhe 19.5% Nuk jam i sigurt. Ndërsa klasa e nëntë është përgjigjur kështu: 72% Po; 12% Jo dhe 16% Nuk jam i sigurt.

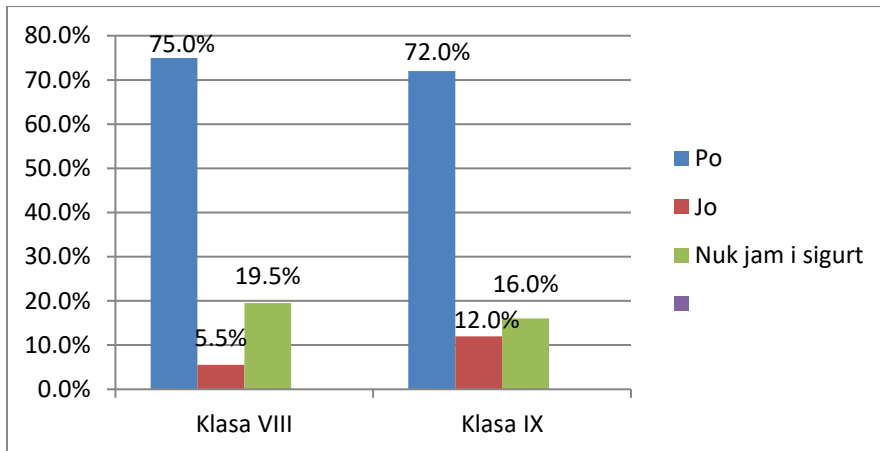


Figura 28 A keni grupe shkollore për sporte të caktuara për përfaqësimin e shkollës tuaj (në gara komunale, regjionale dhe republikane)? - II

10. Cili sport ju pëlqen më së shumti?

Në pyetjen e dhjetë klasa e tetë janë përgjigjur kështu: 20.5% Volejball; 50.5% Futboll; 20.5% Basketboll; 0.5% Hendboll; 3.5% Pingpong; 1.5% Tenis; 0.5% Xhudo; 1.5% Boks; 0.5% Not dhe 0.5% Atletikë. Ndërsa klasa e nëntë janë përgjigjur kështu: 19.5% Volejball; 33.5% Futboll; 37.5% Basketboll; 0.5% Hendboll; 3.0% Pingpong; 1.0% Tenis; 0.5% Xhudo; 1.5% Taekwondo; 1.0% Boks; 1.0% Mundje; 0.5% Çiklizëm; 0.5% Gjimnastikë.

	Klasa VIII	Klasa IX
Volejball	20.5%	19.5%
Futboll	50.5%	33.5%
Basketboll	20.5%	37.5%
Hendboll	0.5%	0.5%
Pingpong	3.5%	3.0%
Tenis	1.5%	1.0%
Xhudo	0.5%	0.5%
Taekwondo		1.5%
Boks	1.5%	1.0%
Mundje		1.0%
Çiklizëm		0.5%
Gjimnastikë		0.5%
Not	0.5%	
Atletikë	0.5%	

Tabela 2 Cili sport ju pëlqen më së shumti? - II

11. A ju kanë informuar në shkollë për dukuritë negative (duhani,alkooli dhe droga)?

Në pyetjen e njëmbëdhjetë klasa e tetë është përgjigjur kështu: 86.5% Po; 9% Jo dhe 4.5%Nuk jam i sigurt, ndërsa klasa e nëntë është përgjigjur 94% Po; 4.5% Jo, dhe 1.5% Nuk jam i sigurt.

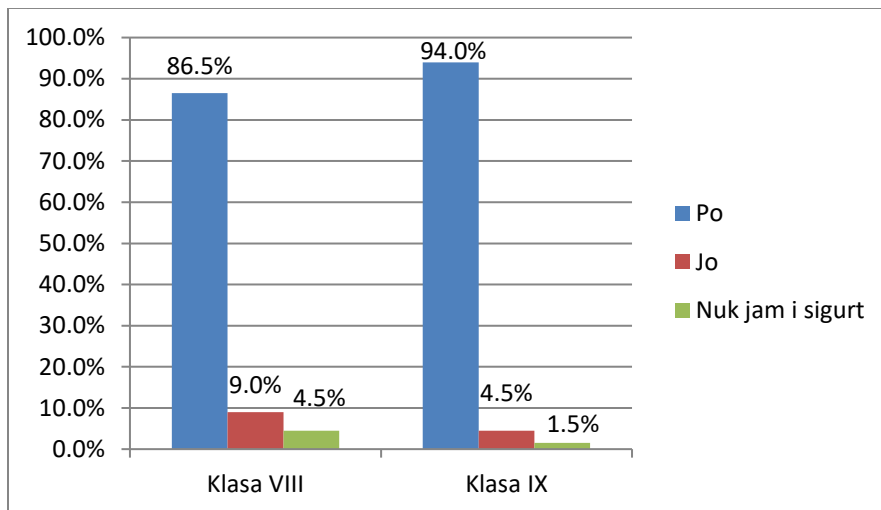


Figura 29 A ju kanë informuar në shkollë për dukuritë negative (duhanin, alkoolin dhe drogën)? - II

12. A keni konsumuar ndonjëherë duhan?

Në këtë pyetje klasa e tetë është përgjigjur kështu: 4% Po dhe 96% Jo, ndërsa klasa e nëntë është përgjigjur 10% Po dhe 90 % Jo.

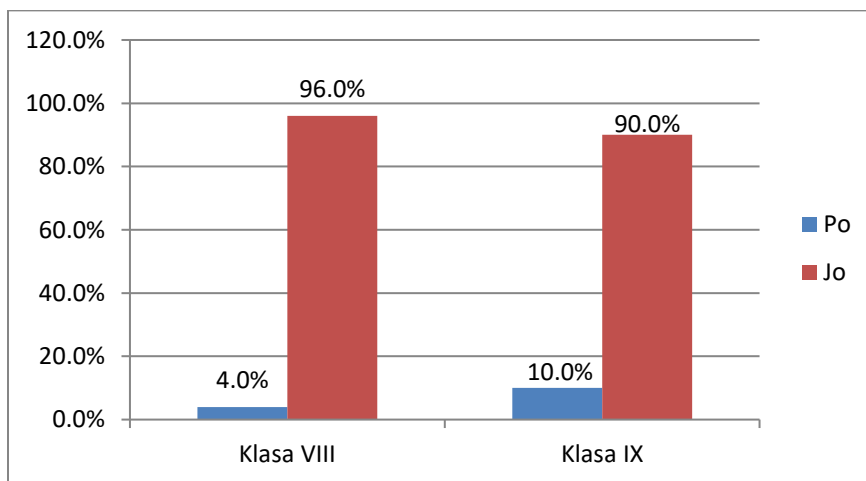


Figura 30 A keni konsumuar ndonjëherë duhan? - II

13. A keni konsumuar ndonjëherë alkool?

Në këtë pyetje klasa e tetë është përgjigjur kështu: 2% Po dhe 98% Jo, ndërsa klasa e nëntë 7% Po dhe 93% Jo.

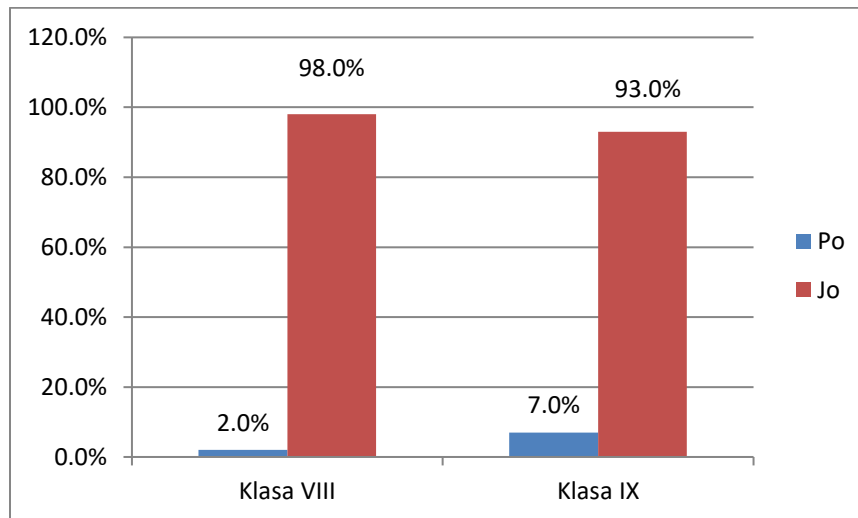


Figura 31 A keni konsumuar ndonjëherë alkool? - II

14. A keni konsumuar ndonjëherë drogë?

Në këtë pyetje klasa e tetë është përgjigjur kështu: 1% Po dhe 99% Jo ndërsa klasa e nëntë 2% Po dhe 98% Jo.

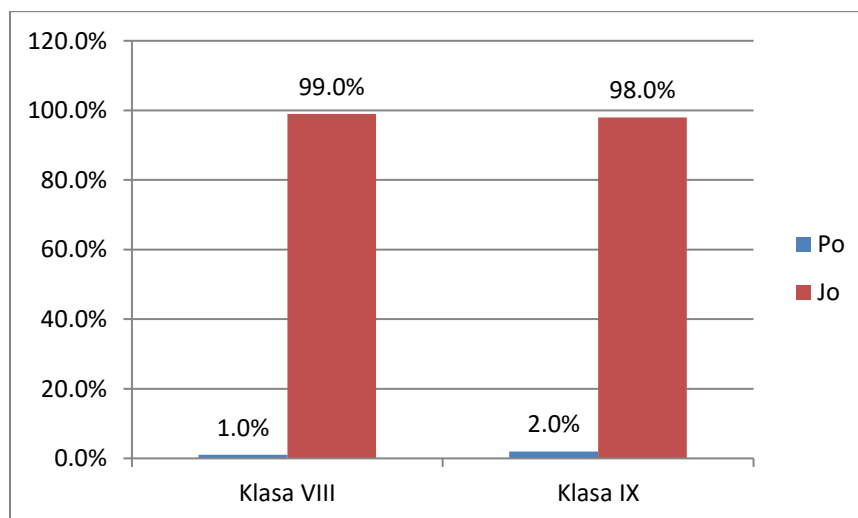


Figura 32 A keni konsumuar ndonjëherë drogë? - II

15. A keni parë ndonjë nxënës duke konsumuar duhan, alkool ose drogë në hapësirat shkollore?

Në këtë pyetje klasa e tetë është përgjigjur kështu: 31.5% Jo; 59% Duhan; 8.8% Alkool dhe 3.5% Drogë. Kurse klasa e nëntë është përgjigjur kështu: 33% Jo; 62% Duhan; 3% Alkool dhe 3% Drogë.

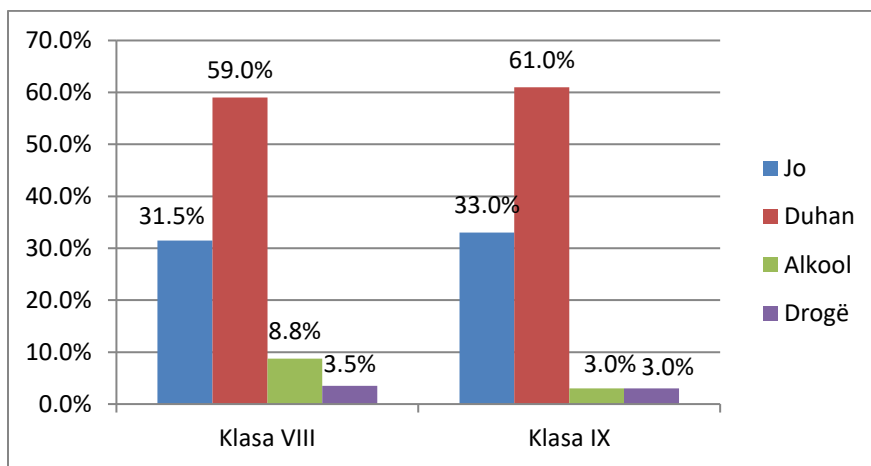


Figura 33 A keni parë ndonjë nxënës duke konsumuar duhan, alkool ose drogë? - II

16. Si mund të ndikojnë dukuritë negative në shëndetin tuaj?

Në këtë pyetje klasa e tetë është përgjigjur kështu: 15.5% Mirë; 74% Keq dhe 10.5% Nuk jam i sigurt, ndërsa klasa e nëntë 13.5% Mirë; 79.5% Keq dhe 7% Nuk jam i sigurt.

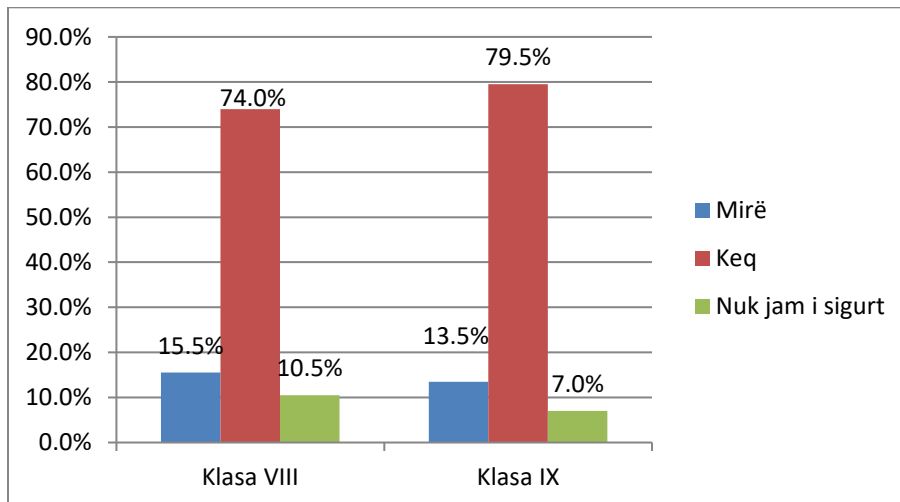


Figura 34 Si mund të ndikojnë dukuritë negative në shëndetin tuaj? - II

17. Sa herë në ditë ushqeheni?

Në këtë pyetje klasa e tetë është përgjigjur kështu: 3% Një herë në ditë; 21.5% Dy herë në ditë dhe 75.5% Tri herë në ditë, ndërsa klasa e nëntë është përgjigjur 4% Një herë në ditë; 20.3% Dy herë në ditë dhe 76.5% Tri herë në ditë.

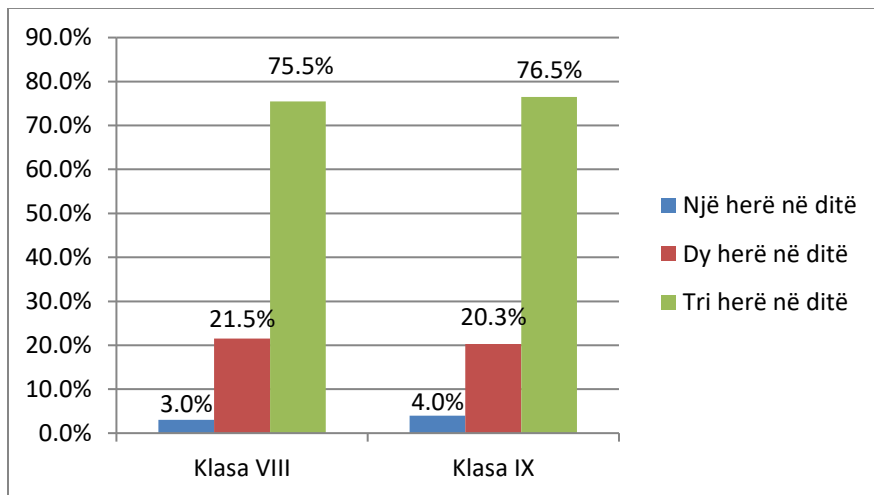


Figura 35 Sa herë në ditë ushqeheni?

18. A mendoni se ushqimi mund të ndikojë në sukseset tuaja sportive?

Në këtë pyetje klasa e tetë është përgjigjur kështu: 75.5 % Po; 10.5% Jo dhe 14% Nuk jam i sigurt. Ndërsa klasa e nëntë është përgjigjur kështu: 85% Po; 4.5% Jo dhe 10.5% Nuk jam i sigurt.

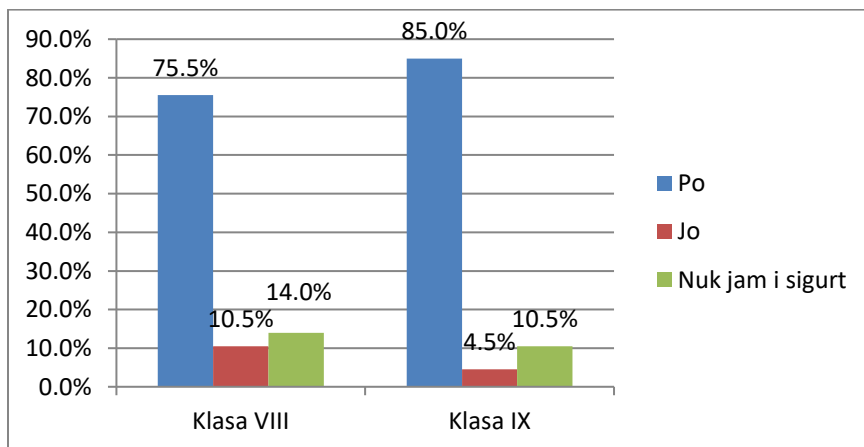


Figura 36 A mendoni se ushqimi mund të ndikojë në sukseset tuaja sportive? - II

19. Sa orë gjumi bëni?

Në këtë pyetje klasa e tetë është përgjigjur kështu: 23% 6-7 orë në ditë; 50.5% 7-8 orë në ditë, 26.5% Më shumë se 8 orë në ditë. Ndërsa klasa e nëntë është përgjigjur kështu: 25% 6-7 orë në ditë; 58.5% 7-8 orë në ditë dhe 16.5% Më shumë se 8 orë në ditë.

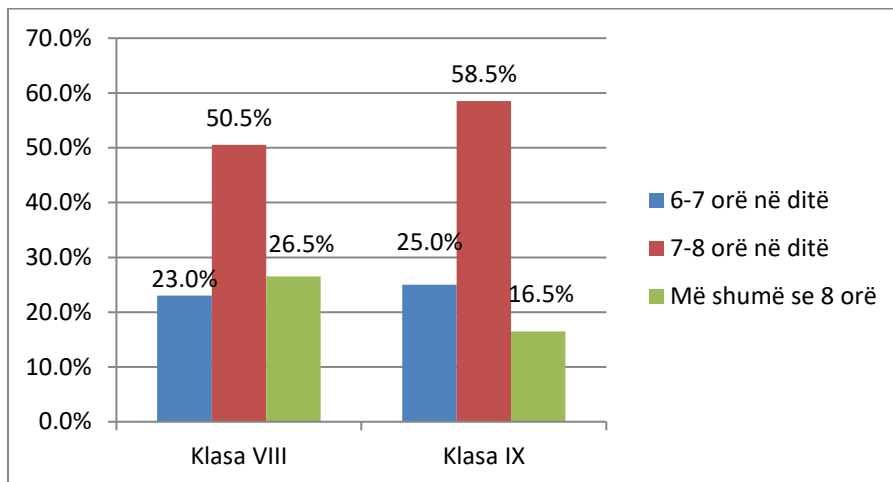


Figura 37 Sa orë gjumë bëni? - II

20. A mendoni se gjumi ndikon në aktivitetin tuaj rekreativ-sportiv?

Në pyejten e fundit klasa e tetë është përgjigjur kështu: 64.5% Po; 15.5% Jo dhe 20% Nuk jam i sigurt, ndërsa klasa e nëntë është përgjigjur 74.5% Po; 8.5% Jo dhe 17% Nuk jam i sigurt.

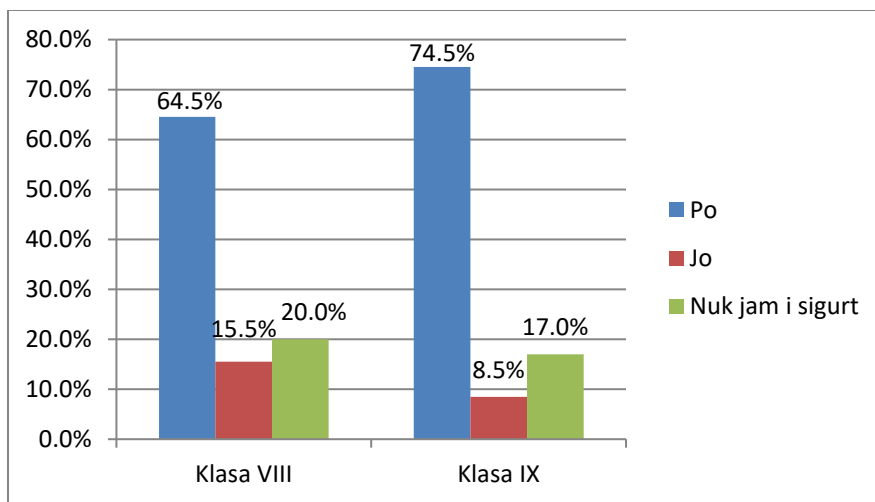


Figura 38 A mendoni se gjumi ndikon në aktivitetin tuaj rekreativ – sportive? - II

Korrelacioni

	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15	P16	P17	P18	P19	P20
P1	1																			
P2	-.179**	1																		
P3	-.201**	.189**	1																	
P4	0.037	0.093	0.012	1																
P5	-0.002	0.042	0.032	0.096	1															
P6	-.193**	.150**	-0.047	-0.034	0.006	1														
P7	-.237**	0.004	0.037	-0.075	-0.039	.422**	1													
P8	0.027	-0.022	0.026	0.053	-0.018	-.140**	-.297**	1												
P9	-.136**	0.046	.119*	-0.032	0.087	.174**	0.050	-0.014	1											
P10	0.048	0.019	-0.087	-0.038	0.033	.107*	0.072	-0.040	0.018	1										
P11	-0.036	0.038	0.046	.121*	0.053	.110*	0.060	-0.079	0.073	0.017	1									
P12	0.005	-0.007	0.001	0.061	-0.003	-.103*	-.148**	0.069	-0.046	-.180**	-.105*	1								
P13	0.049	-0.048	0.014	-0.011	0.012	-.278**	-.223**	.111*	-0.063	-.157**	0.038	.460**	1							
P14	0.071	0.041	0.022	0.043	0.027	-.158**	-.111*	0.082	0.017	-.217**	-0.012	.369**	.370**	1						
P15	0.056	-0.019	-0.047	-.130**	-0.056	.157**	.239**	-.120*	-0.031	.174**	-0.046	-.203**	-.140**	-.131**	1					
P16	-.170**	0.092	0.079	0.042	0.040	0.028	0.075	-0.040	0.062	-0.013	.151**	-0.012	0.049	.114*	0.032	1				
P17	-.101*	-0.096	-0.032	-.126*	-0.038	-0.056	0.038	-0.005	0.085	-.132**	-.174**	.119*	0.048	0.053	-0.010	0.057	1			
P18	-0.064	.100*	0.013	.199**	.134**	0.032	0.047	0.061	0.068	0.010	.148**	-0.044	-0.022	-0.033	-0.043	-0.013	-0.048	1		
P19	0.076	-0.049	-0.081	0.067	0.039	-0.060	-0.082	0.043	-0.079	-0.049	0.038	0.092	0.046	-0.035	0.016	.174**	.123*	0.039	1	
P20	-0.077	0.089	0.096	.239**	0.076	0.027	-0.002	0.084	0.071	0.025	.131**	-0.091	-.110*	-0.028	-0.063	0.008	0.006	.351**	0.056	1

Tabela 3. Korrelacioni

Korrelacioni:

Korrelacioni në mes të P1-Sa jeni të informuar për aktivitetin fizik dhe rekreacionin? Dhe P2-A bëni aktivitete rekreative sportive?-kishte ndërlidhje domethënëse negative ($cc = -0.179^{**}$). Në bazë të të gjeturave të këtij korrelacioni vërehet se sa më të vogla informacionet për aktivitet fizik dhe rekreacion, aq më e vogël pjesëmarrja në aktivitete të tilla.

Rezultatet treguan një korrelacion pozitiv sa i përket kushteve në shkolla për t'u marrë me aktivitete sportive dhe rekreative (P7) dhe informatave të cilat nxënësit i marrin nga mësimdhënësit e tyre (P6) ($cc = 0.422^{**}$). Kjo do të thotë se sa më të mira kushtet dhe sa më të mëdha informatat, aq më e madhe pjesëmarrja në aktivitete të tilla.

Rezultatet treguan një korrelacion negativ sa i përket informimit për aktivitetin fizik dhe rekreacionin (P1) dhe sa herë në javë bëjnë aktivitete rekreative-sportive (P3) ($cc = -0.201^{**}$). Në bazë të të dhënave të këtij korrelacioni vërehet se sa më të vogla informacionet për aktivitete fizike dhe rekreacion, aq më e vogël është pjesëmarrja në këto aktivitete.

Rezultatet treguan korrelacion negativ sa i përket informimit të përgjithshëm për aktivitet fizik (P1) dhe informimit nga mësimdhënësit për këto aktivitete (P6) ($cc = -0.193^{**}$). Kjo do të thotë se sa më pak nxënësit informohen nga mësimdhënësit e tyre për aktivitetin fizik dhe rekreacionin aq më pak njohuri kanë ata për këto aktivitete.

Korrelacioni në mes informimit për aktivitetin fizik dhe rekreacionin (P1) dhe kushteve që nxënësit kanë në shkolla për zhvillimin e këtyre aktiviteteve (P7) doli negativ ($cc = -0.237^{**}$). Nga kjo mund të kuptojmë se sa më të vështira të jenë kushtet për zhvillimin e aktivitetit fizik në shkollë, aq më pak informata do të marrin nxënësit për këto aktivitete.

Korrelacioni në mes P2- A bëni aktivitete rekreative sportive dhe P6- A merrni informata të mjaftueshme nga mësimdhënësit tuaj për aktivitete rekreative sportive, ka treguar rezultat pozitiv ($cc = 0.150^{**}$) dhe nga kjo mund të kuptojmë se sa më shumë informata të marrin nxënësit për aktivitetin fizik aq më shumë bëjnë aktivitete rekreative sportive.

Rezultatet e korrelacionit për sa i përket informimit nga mësimdhënësit për aktivitetin fizik dhe rekreacionin (P6) dhe kushteve në shkollat e pjesëmarrësve për zhvillimin e këtyre aktiviteteve (P7) ishin pozitive ($cc = 0.422^{**}$) dhe kjo do të thotë se sa më të mira të jenë kushtet për zhvillimin e aktivitetit rekreativ-sportiv në shkollë aq më tepër do të jenë të informuar nxënësit nga mësimdhënësit e tyre për këto aktivitete.

Korrelacioni në mes informimit të nxënësve nga mësimdhënësit për aktivitetin fizik dhe rekreacionin (P6) dhe organizimin e këtyre aktiviteteve në shkolla (P8) rezultoi negativ ($cc = -0.140^{**}$). Kjo na jep të kuptojmë që sa më i vogël është organizimi i aktiviteteve sportive në shkollë aq më pak do të marrin informata nxënësit për këto aktivitete nga mësimdhënësit e tyre.

Rezultatet e korrelacionit në mes kushteve për zhvillimin e aktiviteteve rekreative-sportive (P7) dhe organizimit të këtyre aktiviteteve (P8) ishin negative ($cc = -0.297^{**}$). Kjo do të thotë se sa më të vështira të jenë kushtet në shkolla për zhvillimin e aktiviteteve fizike dhe sportive aq më pak aktivitete të tilla do të organizohen.

Rezultatet e korrelacionit për informimin e mjaftueshëm nga mësimdhënësit për aktivitetet rekreative-sportive (P6) dhe grupeve shkollore për sporte të caktuara për përfaqësimin e shkollës në gara komunale, regjionale dhe republikane (P9) ishin pozitive ($cc = 0.174^{**}$). Me këtë kuptojmë se sa më shumë grupe sportive shkollore të jenë aq më shumë informacione do të marrin nxënësit për aktivitetet rekreative-sportive.

Rezultatet e korrelacionit për sa i përket informimit për aktivitetet rekreative-sportive nga mësimdhënësit (P6) dhe preferencave sportive (P10) ishin pozitive ($cc = 0.107^{*}$) dhe kjo do të thotë se sa më shumë informata të marrin nga mësimdhënësit aq më e lehtë do të jetë përzgjedhja e sportit të preferuar.

Rezultatet e korrelacionit për informimin e dukurive negative (P11) dhe konsumimin e duhanit (P12) ishin negative ($cc = -0.105$), kjo do të thotë se sa më pak të informohen nxënësit rreth dukurive negative (duhanit, alkoolit dhe drogës) aq më lehtë ata mund të konsumojnë duhan.

Rezultatet e korrelacionit sa i përket informimit të nxënësve për dukuritë negative nga mësimdhënësit (P11) dhe ndikimit të këtyre dukurive në shëndetin tonë (P16) ishin pozitive ($cc = 0.151^{**}$) e kjo do të thotë se sa më shumë informata të kenë për dukuritë negative aq më shumë dinë për ndikimin e këtyre dukurive në shëndetin tonë.

Rezultatet e korrelacionit për konsumimin e drogës (P14) dhe ndikimit të dukurive negative në shëndetin tonë (P16) ishin pozitive ($cc = 0.114^*$) dhe nga kjo mund të kuptojmë se sa më shumë të dinë për ndikimin e dukurive negative aq më pak do ta përdorin drogën.

Diskutimi

1. Sa jeni të informuar për aktivitetin fizik?

Në pyetjen e parë vërejmë dallimin kryesor sipas gjinisë për sa i përket informatave për aktivitetin rekreativ-sportiv te femrat, ku ato të komunës së Kaçanikut janë të informuara mesatarisht më shumë se sa ato nga komuna e Hanit të Elezit. Ndërsa kur i krahasojmë sipas klasëve vërejmë se klasa e tetë ka më shumë informata se sa klasa e nëntë. Një nga arsyet se përse femrat e komunës së Kaçanikut janë më të informuara, mund të jetë informimi nga mësimdhënësit e lëndës së edukatës fizike, gjë e cila mund të vlejë edhe për njohuritë që kanë klasa e tetë në krahasim me klasën e nëntë. Për më tepër ne nuk kemi pyetur specifikisht edhe në lidhje me edukimin e prindërve dhe specifikat e edukimit të tyre dhe si pasojë e kësaj, informatat tek fëmijët më të rinjë rreth rëndësisë së aktivitetit sportiv apo rekreativ mund të kenë ardhur domosdoshmërisht nga mësuesit e edukatës fizike.

2. A bëni aktivitete rekreative sportive?

Në pyetjen e dytë, sa i përket krahasimit në mes gjinive dhe komunave, nuk vërejmë ndonjë ndryshim të madh. Por, kur bëjmë krahasim ndërmjet klasëve vërejmë një ndryshim të vogël, sepse klasa e nëntë bën më pak aktivitete rekreative-sportive se sa klasa e tetë. Arsye mund të jetë mungesa e informimit të mjaftueshëm për këto aktivitete dhe këtë mund ta vërtetojmë përmes përgjigjeve të pyetjes së parë ku vërehet se klasa e nëntë janë më pak të informuar. Mund të jetë edhe mungesa e interesimit nga ana e nxënësve.

3. Sa herë në javë bëni aktivitete fizike?

Në këtë pyetje vërejmë një dallim në krahasimin mes komunave dhe gjinive ku femrat e Kaçanikut tregojnë se merren me aktivitete fizike më shumë se sa ato të Hanit të Elezit. Ndërsa te meshkujt nuk kemi ndonjë dallim të madh. Kur bëjmë krahasimin në mes klasëve shohim se klasa e tetë bëjnë aktivitete fizike më shumë se sa klasa e nëntë. Gjithmonë duke u bazuar në përgjigjet për informimin e tyre për aktivitetet rekreative-sportive dhe pjesëmarrjen në këto aktivitete.

Sipas studimeve të kohëve të fundit dhe aktiviteteve të shumta sportive në vendin tonë, femrat në përgjithësi tregojnë interesim më të madh se sa disa vite më parë, sepse tash ka filluar edhe rekrutimi i vajzave nëpër klube të ndryshme sportive, e disa vite më parë femrat nuk kanë qenë të përfshira në sport për shkak të paragjytimeve.

4. A mendoni se aktivitetet rekreative-sportive ndikojnë në shëndetin tonë?

Shumica e pjesëmarrësve në këtë hulumtim nga të dyja komunat janë përgjigjur afërsisht njëjtë, por dallimi që vërehet është se një përqindje e vogël te femrat dhe meshkujt e Kaçanikut mendojnë se aktivitetet fizike nuk ndikojnë në shëndetin tonë dhe disa prej tyre nuk janë të sigurt për ndikimin e aktivitetit fizik në shëndetin tonë. Kjo mund të jetë pasojë e mosinformimit të nxënësve, edhe pse nuk i kemi pyetur specifikisht se nga janë informuar për ndikimin e aktiviteteve fizike në shëndetin tonë. Gjithsesi, studimet tregojnë se aktiviteti fizik ndikon pozitivisht në shëndetin tonë. Ky aktivitet, jo vetëm që mund të jetë i mirë për ruajtjen e linjave trupore dhe zemrës, por gjithashtu mund t'ju ndihmojë të flini. Mund të jetë më e lehtë kur jeni të lodhur të neglizhoni aktivitetin fizik dhe të shkoni për të fjetur, por mund të jetë e dobishme për shëndetin tuaj afatgjatë që të merrni vendimin e vështirë dhe t'i bëni ushtrimet tuaja. (National Sleep Foundation, 2019).

5. A mund të kalojmë në mbipeshë nëse nuk bëjmë aktivitete rekreative-sportive?

Kur jemi te mbipesha vërejmë se femrat e Hanit të Elezit në krahasim me të gjithë pjesëmarrësit e tjerë mendojnë më shumë se mund të kalojmë në mbipeshë nëse nuk bëjmë aktivitete rekreative-sportive. Ndërsa, te krahasimi në mes klasëve shohim se klasa e nëntë më shumë mendojnë se mosaktiviteti fizik çon në mbipeshë. Këto mendime të shumicës së pjesëmarrësve të këtij hulumtimi mund t'i vërtetojmë në bazë të studimeve të bëra në lidhje me ndikimin e aktivitetit fizik në peshën e trupit tonë. “Aktiviteti fizik mund t'i ndihmojë njerëzit të mbajnë një peshë trupore të shëndetshme ose të humbin peshën e tepërt. Ndërsa mungesa e aktivitetit fizik e shkakton të kundërtën, pra mbipeshën.” (Physical activity, School of Public Health, 2019) . Vlen të përmendet se aktiviteti fizik nuk e nënkupton vetëm sportin, por edhe aktivitetet e përditshmërisë, si punët e shtëpisë, ecja prej shtëpie në punë ose ecja në park etj.

6. A merrni informata të mjaftueshme nga mësimdhënësit tuaj për aktivitetin rekreativ – sportiv?

Në bazë të rezultateve të kësaj pyetjeje kemi vërejtur se pjesëmarrësit në hulumtim nga komuna e Hanit të Elezit janë shprehur se marrin mjaftueshëm informata për aktivitetin rekreativ-sportiv nga mësimdhënësit e tyre. Ndërsa pjesëmarrësit nga komuna e Kaçanikut, si femrat ashtu edhe meshkujt në një përqindje solide, kanë pranuar se nuk marrin informata të mjaftueshme për aktivitetin rekreativ-sportiv nga mësimdhënësit e tyre. Kurse kur bëjmë krahasimin në mes klasëve vërejmë se klasa e tetë kanë marrë më shumë informacione për aktivitetin rekreativ-sportiv nga mësimdhënësit e tyre se sa klasa e nëntë. Kjo mund të ndodhë se jo të gjithë pjesëmarrësit e hulumtimit kanë të njëjtin mësimdhënës dhe ndoshta mungesa e kushteve në shkolla për zhvillimin e edukatës fizike dhe sportive ndikon edhe në informimin e nxënësve për aktivitetin rekreativ –sportiv.

7. Çfarë kushtesh keni në shkollën tuaj për zhvillimin e aktiviteteve rekreative-sportive?

Në këtë pyetje kemi një llojllojshmëri të përgjigjeve apo rezultateve. Kur shikojmë rezultatet e krahasimit ndërmjet komunave vërejmë se në komunën e Hanit të Elezit ka kushte shumë të mira në shkollë për zhvillimin e aktiviteteve rekreative-sportive. Ndërsa në komunën e Kaçanikut, nxënësit janë ndarë më të pakënaqur me kushtet e shkollës për zhvillimin e këtyre aktiviteteve, sepse një përqindje goxha e madhe janë shprehur se kanë kushte mesatare në shkollë.

Ndërsa, kur bëjmë krahasimin në mes klasëve shohim se klasa e tetë janë më të kënaqur me kushtet në shkollat e tyre për zhvillimin e aktiviteteve rekreative-sportive. Kjo ndoshta mund të ndodhë se kërkesat e nxënësve të klasës së nëntë nuk përputhen me kushtet të cilat i ofrojnë shkollat e tyre. Arsye tjetër mund të jetë edhe përgatitja e mësimdhënësve të edukatës fizike dhe sportive, të cilët ndoshta nuk i kanë përdorur rekuizitat sportive gjatë orëve mësimore. Ne si mësimdhënës, gjatë realizimit të këtij hulumtimi kemi vërejtur se në të dy shkollat ku është bërë hulumtimi, kanë kushte shumë të mira për zhvillimin e edukatës fizike dhe sportive.

8. A është i mjaftueshëm organizimi i aktiviteteve rekreative-sportive në shkollën tuaj?

Sa i përket organizimit të aktiviteteve rekreative-sportive në shkollat ku është bërë hulumtimi ynë, kemi vërejtur se nxënësit e Hanit të Elezit janë më të kënaqur me organizimin e aktiviteteve sportive se sa nxënësit e Kaçanikut. Dallimi që vërehet te krahasimi mes klasëve është se klasa e tetë pajtohet se ka mjaftueshëm aktivitete rekreative-sportive. Këtë mund ta arsyetojmë me përgjigjet e nxënësve në pyetjet paraprake, prej të cilave mund të kuptojmë se nxënësit e klasës së tetë janë më të informuar, kanë dëshirë më shumë të bëjnë aktivitete rekreative-sportive dhe janë më të kënaqur me kushtet që i kanë në shkolla për zhvillimin e këtyre aktiviteteve.

9. A keni grupe shkollore për sporte të caktuara për përfaqësimin e shkollës suaj në gara komunale, regjionale e republikane?

Nga rezultatet e pyetjes së nëntë kuptojmë se shumica e nxënësve të të dyja komunave janë të informuar për grupet shkollore sportive me të cilat i përfaqësojnë shkollat e tyre në gara të ndryshme. Na shqetëson fakti se sado që janë pak, ka nxënës të cilët nuk janë të informuar për grupet sportive shkollore. Shkak mund të jetë mospërfshirja e të gjithë nxënësve në aktivitete sportive ose edhe mosinteresimi i nxënësve për këto aktivitete.

10. Cili sport ju pëlqen më së shumti?

Duke u bazuar në rezultatet e kësaj pyetjeje, sportet e preferuara për nxënësit e të dyja komunave janë: volejboli, futboli dhe basketboli, ndërsa sportet e tjera janë më pak të pëlqyera. Dallimi qëndron se femrat e Hanit të Elezit e pëlqejnë më shumë volejbollin, ndërsa femrat e Kaçanikut e pëlqejnë më shumë futbollin dhe basketbollin. Ndërsa meshkujt e Hanit të Elezit e pëlqejnë më shumë futbollin dhe volejbollin, meshkujt e Kaçanikut e pëlqejnë më shumë basketbollin. Arsyeja e këtyre parapëlqimeve mund të jetë se mësimdhënësit bëjnë aktivitete në këto sporte gjatë orëve të edukatës fizike dhe sportive duke i neglizhuar sportet tjera. Arsye tjetër mund të jetë edhe ndikimi i shoqërisë dhe medias, sepse janë më të fokusuar në këto tri sporte se sa në sportet tjera. Ne nuk i kemi pyetur nxënësit për aktivitetet e tyre jashtëshkollore apo për sportet të cilat mësimdhënësit e tyre i praktikojnë në shkollë..

11. A ju kanë informuar në shkollë për dukuritë negative (duhani, alkooli dhe droga)?

Pothuajse të gjithë pjesëmarrësit e këtij hulumtimi janë të informuar për dukuritë negative, por nxënësit e Kaçanikut janë më pak të informuar për këto dukuri. Ndërsa, kur bëjmë krahasimin në mes klasëve vërejmë se klasa e nëntë janë më të informuar se klasa e tetë. Është e rëndësishme që pothuajse të gjithë nxënësit janë të informuar për dukuritë negative dhe kjo na bën të kuptojmë që nxënësit janë të vetëdijshëm se çfarë po bëjnë edhe nëse ndonjëherë kanë konsumuar duhan, alkool ose drogë, përveç atyre nxënësve të cilët kanë thënë se nuk janë të informuar për këto dukuri.

12. A keni konsumuar ndonjëherë duhan?

13. A keni konsumuar ndonjëherë alkool?

14. A keni konsumuar ndonjëherë drogë?

Kur bëhet fjalë për konsumimin e duhanit, alkoolit dhe drogës, në bazë të rezultateve shohim se shumica e pjesëmarrësve nuk kanë konsumuar asnjëherë nga këto substanca. Një përqindje shumë e vogël kanë konsumuar duhan, alkool ose drogë. Meshkujt e të dy komunave kanë konsumuar më shumë duhan se sa femrat, ndërsa meshkujt e komunës së Kaçanikut kanë konsumuar më shumë alkool se sa pjesëmarrësit e tjerë. Sa i përket konsumimit të drogës, femrat e Hanit të Elezit nuk kanë konsumuar asnjëherë, ndërsa vetëm një pjesë shumë e vogël e pjesëmarrësve të tjerë kanë konsumuar drogë. Sa i përket krahasimit në mes klasëve vërehet se klasa e nëntë kanë konsumuar më shumë këto tri substance se sa klasa e tetë. Arsyeja e konsumimit të duhanit, alkoolit ose drogës mund të vijë si pasojë e mungesës së informimit për ndikimin e keq të këtyre substancave, pasi që me anë të pyetësorit të këtij hulumtimi kemi kuptuar se një pjesë e pjesëmarrësve, sidomos ata të Kaçanikut, e kanë pranuar që nuk kanë marrë informata të mjaftueshme në shkollë për dukuritë negative. Edhe pse janë të informuar për duhanin, alkoolin dhe drogën, klasa e nëntë i konsumojnë ato. Është shqetësues fakti që nxënësit konsumojnë duhan, alkool ose drogë.

15. A keni parë ndonjë nxënës duke konsumuar duhan, alkool osë drogë brenda hapësirave shkollore?

Në këtë hulumtim i kemi pyetur nxënësit pjesëmarrës nëse kanë parë ndonjë nxënës duke konsumuar duhan, alkool ose drogë brenda hapësirave shkollore. Nga rezultatet kuptojmë se në të dyja komunat është konsumuar duhani si nga femrat ashtu edhe nga meshkujt. Ndërsa alkooli dhe droga janë konsumuar në sasi shumë të vogël. Vlen të theksohet se nxënësit nuk e kanë pranuar që kanë konsumuar duhan, por kanë pranuar se duhani konsumohet në hapësirat shkollore.

16. Si mund të ndikojnë dukuritë negative në shëndetin tuaj?

Pjesa dërmuese e pjesëmarrësve të këtij hulumtimi duke i përfshirë të dy komunat dhe të dyja gjinitë kanë treguar se dukuritë negative ndikojnë keq në shëndetin tonë, pjesa tjetër janë shprehur se dukuritë negative mund të ndikojnë mirë, më saktësisht meshkujt nga komuna e Kaçanikut, por edhe një pjesë e vogël nuk kanë qenë të sigurt se çfarë ndikimi mund të kenë dukuritë negative në shëndetin tonë. Kjo mund të vijë si rrjedhojë e mungesës së informacionit për këto shprehje negative ose mungesë e interesimit të nxënësve për to. Mund të jetë edhe mungesa e shprehjes së lirë në mes prindërve dhe fëmijëve ose ndikimi i shoqërisë.

17. Sa herë në ditë ushqeheni?

Sa i përket të ushqyerit gjatë ditës rezultatet tregojnë se nuk ka ndryshime ndërmjet komunave, gjinive dhe klasëve. Shumica e pjesëmarrësve kanë thënë se ushqehen tri herë në ditë, ndërsa një përqindje e vogël ushqehen dy herë në ditë, por të rrallë janë ata që ushqehen vetëm një herë në ditë. Nga kjo mund të kuptojmë se nxënësit ushqehen mjaftueshëm. Siç është përmendur edhe te kapitulli i parë i këtij hulumtimi se adoleshentët duhet të ushqehen tri herë në ditë me shujta kryesore.

18. A mendoni se ushqimi mund të ndikojë në sukseset tuaja sportive?

Të ushqyerit ndikon në sukseset tona sportive. Këtë e kanë vërtetuar edhe pjesëmarrësit e këtij hulumtimi, pasi që pjesa më e madhe e tyre e kanë pranuar një gjë të tillë, por disa nga femrat e Kaçanikut nuk kanë qenë të sigurt për ndikimin e ushqimit në sukseset sportive. Arsye mund të jetë mungesa e informimit. Studimet e fundit na tregojnë se ushqimi prodhon energji për aktivitetin fizik të trupit, pasi të jemi më aktiv ose të humbim peshë, nevojat e trupit tonë për energji mund të ndryshojnë, prandaj edhe duhet të ushqehemi sa më shëndetshëm.

19. Sa orë gjumi bëni?

Nga përgjigjet e pjesëmarrësve të këtij hulumtimi kemi kuptuar se pjesa më e madhe e tyre flenë 7-8 orë në ditë, ndërsa pjesëmarrësit e tjerë me përqindje të përafërt bëjnë 6-7 orë në ditë, respektivisht më shumë se 8 orë. Por kur i krahasojmë rezultatet për klasë, vërejmë se klasa e tetë bëjnë gjumë më shumë se klasa e nëntë. Nga kjo kuptojmë se nxënësit nuk bëjnë gjumë mjaftueshëm për moshën që ata kanë, sepse edhe studimet na tregojnë që adoleshentët kanë nevojë për 9 deri 9 orë e gjysmë për gjumë në ditë.

20. A mendoni se gjumi ndikon në aktivitetin tuaj rekreativ-sportiv?

Rezultatet e kësaj pyetjeje na tregojnë se shumica e pjesëmarrësve janë përgjigjur se gjumi është faktor ndikues në aktivitetin rekreativ-sportiv. Vërehet një ndryshim ku femrat kanë njohuri më shumë se sa meshkujt për ndikimin e gjumit në këto aktivitete. Dallimi që mund të vërehet në mes klasëve është se klasa e nëntë kanë njohuri më shumë se sa klasa e tetë. Gjithsesi duhet të jemi të kënaqur se ata dinë për ndikimin e gjumit në aktivitetet tona fizike. Bazuar në studimet e kohës së fundit, kuptojmë se nxënësit kishin të drejtë, sepse sportistët bëjnë gjumë të mjaftueshëm në mënyrë që të dalin të suksesshëm në garat e tyre sportive. Mënyra se si e bëjnë gjumin dhe kohëzgjatja e gjumit te atletët është shpesh çelësi i fitores së tyre. Gjumi na ndihmon në rrugën për fitnes të mirë, ushqim të mirë dhe shëndet të mirë. (National Sleep Foundation, 2019)

Vërtetimi i hipotezave

Në bazë të rezultateve të pyetësorit dhe analizave të këtyre rezultateve kemi arritur në vërtetimin e hipotezave të këtij punimi:

Hipoteza e parë është vërtetuar plotësisht, sepse rezultatet kanë treguar ndryshime në mes të gjinive për sa i përket aktiviteteve rekreative-sportive.

Hipoteza e dytë është vërtetuar, sepse sipas rezultateve të pyetësorit, në përgjithësi kemi vërejtur se ka pasur ndryshime në mes të komunës së Hanit të Elezit dhe komunës së Kaçanikut si për aktivitetet rekreative-sportive ashtu edhe për shprehjet individuale në lidhje me dukuritë negative, të ushqyerit apo gjumin.

Hipoteza e tretë është vërtetuar, sepse kemi shumë ndryshime në mes klasës së tetë dhe klasës së nëntë.

Përfundimi

Me këtë hulumtim kemi dashur të marrim njohuri për aktivitetet fizike që i bëjnë nxënësit e shkollave fillore të komunës së Hanit të Elezit dhe komunës së Kaçanikut. Gjithashtu, kemi dashur të njihemi edhe me shprehjet e tyre individuale të jetesës, konsumimi i duhanit, alkoolit dhe drogës, të ushqyerit dhe gjumi.

Nga rezultatet që dolën në këtë hulumtim kemi arritur në disa përfundime se ka ndryshime të shumta sipas komunave, gjinive dhe klasëve. Një pjesë e konsiderueshme e pjesëmarrësve të këtij hulumtimi merren me aktivitete rekreative-sportive, por ka edhe të tillë që nuk merren fare me aktivitete fizike. Nga kjo mund të kuptojmë se shumica e tyre e dinë rëndësinë e këtyre aktiviteteve në lidhje me shëndetin, prandaj ata bëjnë disa herë aktivitete të tilla. Edhe pse merren me aktivitete rekreative-sportive, nxënësit nuk kanë informacione të mjaftueshme nga mësimdhënësit për aktivitete të tilla, sidomos nxënësit e komunës së Kaçanikut.

Të dyja shkollat në të cilat është bërë hulumtimi kanë kushte të mira për zhvillimin e aktiviteteve rekreative-sportive. Por, preferencat e nxënësve janë të përqendruara në tri sporte: volejbol, futboll dhe basketboll. Ndërsa, preferencat për sportet e tjera janë shumë të vogla.

Organizimi i garave shkollore sportive bëhet në të dy shkollat si në grupet e femrave ashtu edhe të meshkujve, por nga rezultatet kuptojmë se nuk ka gjithëpërfshirje të nxënësve në këto gara.

Pjesëmarrësit e këtij hulumtimi kanë shprehur të ndryshme të jetesës së tyre. Ata ushqehen dy ose tri herë në ditë dhe kjo iu ka ndihmuar atyre të kuptojnë se ushqimi ka ndikim në sukseset e tyre sportive. Poashtu, gjumin e bëjnë mesatarisht aq sa ata mendojnë se kanë nevojë, sigurisht duke e kuptuar ndikimin e gjumit edhe në aktivitetet e tyre rekreative-sportive.

Ndihemi të shqetësuar se përkundër faktit që nxënësit janë të informuar mjaftueshëm për substancat e varshmërisë si duhani, alkooli dhe droga, ka nxënës të të dyja shkollave, edhe pse në

numër të vogël, të tillë që i konsumojnë këto substanca, e në veçanti meshkujt e komunës së Kaçanikut, të cilët i konsumojnë më shumë këto substanca.

Nëse bëhet ndonjë hulumtim tjetër me temë të ngjashme, duke u bazuar në gjetjet e këtij hulumtimi, ne rekomandojmë që:

- Të bëhen hulumtime edhe në shkolla ku mungojnë kushtet për zhvillimin e aktiviteteve rekreative-sportive
- Të bëhen hulumtime dhe krahasime në mes shkollave të vendeve rurale dhe urbane
- Të vetëdijësohen nxënësit dhe njerëzit në përgjithësi për rëndësinë e aktiviteteve rekreative-sportive
- Të mbahen ligjërata në shkollë për dukuritë negative, gjithashtu mësimitdhënësit të jenë më të kujdesshëm në ndalimin e konsumimit të duhanit, alkoolit dhe drogës brenda hapësirave shkollore
- Të ligjërohet në shkolla për të ushqyerit drejtë
- Gjatë orëve mësimore të edukatës fizike dhe sportive të ketë gjithpërfshirje të nxënësve në aktivitete
- Të ketë gjithpërfshirje të sporteve në praktikimin e tyre gjatë orëve të edukatës fizike dhe sportive

Literatura

1. Physical Activity. (2019). Obesity Prevention Source. Harvard T.H. Chan School of Public Health.
2. Australian Government, Department of Health, (2019). Physical Activity
3. “Rekreacioni sportiv”, Dr. Bujar Turjaka
4. (Health effects of teen smoking, Newport Academy, 2019)
5. Why the teenage brain is susceptible to addiction, Jeffrey Juergens, 2019)
6. Kids eat right, Jodie Shield, 2019
7. Sleep in adolescents, Mindell JA & Owens JA (2003)
8. D. Phan, Ch. Chan, R. Pan, A study of the effects of daily physical activities, 2018)
9. How does participating in a sport relieve stress? , Schindly, 2017
10. Using Physical Activity and Sports to Teach Personal and Social Responsibility, Doris L. Watson, Phd, 2012
11. Sleep Deprivation and Efficiency, National Heart, Lung and Blood Institute
12. Adolescent Food Habits,
13. Sporting Performance and Food, Deakin University, October 2012
14. Nutrition and Physical Activity, Missouri Department of Health
15. Drugs and teenagers, Better Health Channel, 2018
16. Smoking, alcohol and drugs- Why teens get hooked on this triple threat, Ministry of Health, Singapore, 2019
17. The Top Ten Benefits of Regular Exercise, Arlene Semeco, Mr, Rd. 2017
18. The Effects of Physical Training on Quality of Life, Aerobic Capacity, and Cardiac Function in Older Patients with Heart Failure: A Meta-Analysis, Front. Physiol., 2018
19. Mentro Allan, Research into behaviour change and the natural environment, Sport Wales
20. Physical Activity in Adolescence, HHS.gov, 2020
21. Sport activity in adolescence: associations with health perceptions and experimental behaviours, Health Education Research, 1999
22. Benefits of Sports for adolescents, Health Care, 2019
23. The Role of Sports on Minority Adolescents, Stephen Chan, Stanford University 1999
24. Participation in sports in relation to adolescent growth and development, Kelly A. Brown, Dilip R. Patel, and Daphne Darmawan, 2017
25. Adolescent Participation in Sports and Adult Physical Activity, Tuija Tammelin, MSc, Simo Na`yha`, PhD, Andrew P. Hills, PhD, Marjo-Riitta Ja`rvelin, MD, MSc, PhD.2003
26. Benefits of Playing Sports as an Adolescent, Tashon Smallwood, 2016
27. Rekreacioni dhe mirëqenia, Prof. Dr. Bujar Turjaka
28. National sleep foundation, 2019

Shtojca

PYETËSORI

I - Sa jeni të informuar për aktivitetin fizik dhe rekreacionin?

21. Aspak
22. Mesatarisht
23. Mjaftueshëm

II – A bëni aktivitete rekreative –sportive?

1. Po
2. Jo

III-Sa herë në javë bëni aktivitete rekreative-sportive?

1. Rregullisht (së paku 5 herë në javë)
2. Nganjëherë (kryesisht fundjavave)
3. Asnjëherë

IV- A mendoni se aktivitetet rekreative –sportive ndikojnë në shëndetin tonë?

1. Po
2. Jo
3. Nuk jam i sigurt

V-A mund të kalojmë në mbipeshë nëse nuk bëjmë aktivitete rekreative-sportive?

1. Po
2. Jo
3. Nuk jam i sigurt

VI- A merrni informata të mjaftueshme nga mësimdhënësit tuaj për aktivitetet rekreative-sportive?

1. Po
2. Jo

VII- Çfarë kushtesh keni në shkollën tuaj për zhvillimin e aktiviteteve rekreative-sportive?

1. Të mira
2. Mesatare
3. Jo të mira

VIII- A është i mjaftueshëm organizimi i aktiviteteve rekreative- sportive në shkollën tuaj?

1. Po
2. Jo
3. Nuk jam i sigurt

IX- A keni grupe shkollore për sporte të caktuara për përfaqësimin e shkollës suaj (në gara komunale, regjionale dhe republikane)?

1. Po
2. Jo
3. Nuk jam i informuar

X – Cili sport ju pëlqen më së shumti?

XI- A ju kanë informuar në shkollë për dukuritë negative (duhanin, alkoolin dhe drogën)?

1. Po
2. Jo
3. Nuk jam i sigurt

XII – A keni konsumuar ndonjëherë duhan?

1. Shpesh
2. Rrallë
3. Asnjëherë

XIII – A keni konsumuar ndonjëherë alkool?

1. Po
2. Jo

XIV – A keni konsumuar ndonjëherë drogë?

1. Po
2. Jo

XV – A keni parë ndonjë nxënës duke konsumuar duhan, alkool ose drogë?

1. Jo
2. Duhan
3. Alkool
4. Drogë

XVI – Si mund të ndikojnë dukuritë negative në shëndetin tuaj?

1. Mirë
2. Keq
3. Nuk jam i informuar

XVII – Sa herë në ditë ushqeheni?

1. Një herë në ditë
2. Dy herë në ditë
3. Tri herë në ditë

XVIII – A mendoni se ushqimi mund të ndikojë në sukseset tuaja sportive?

1. Po
2. Jo
3. Nuk jam i sigurt

XIX – Sa orë gjumë bëni?

1. 6-7 orë në ditë
2. 7-8 orë në ditë
3. Më shumë se 8 orë në ditë

XX – A mendoni se gjumi ndikon në aktivitetin tuaj rekreativ – sportive?

1. Po
2. Jo