

UNIVERSITETI I PRISHTINËS
“HASAN PRISHTINA”
FAKULTETI I EDUKIMIT FIZIK DHE I SPORTIT



PUNIMI I DIPLOMËS – MASTER

**Tema: Dallimet në aktivitetin fizik gjatë kohës së lirë
në mes të nxënësve në zonat urbane dhe rurale të
shkollave të mesme të ulëta në Komunën e Gjakovës**

MENTORI:

Dr. Sc. Shqipe Bajçinca

KANDIDATI:

Krenar Rraci & Blerta Juniku Rraci

Prishtinë, Dhjetorë, 2020

UNIVERSITETI I PRISHTINËS
“HASAN PRISHTINA”
FAKULTETI I EDUKIMIT FIZIK DHE I SPORTIT



PUNIMI I DIPLOMËS – MASTER

**Tema: Dallimet në aktivitetin fizik gjatë kohës së lirë
në mes të nxënësve në zonat urbane dhe rurale të
shkollave të mesme të ulëta në Komunën e Gjakovës**

MENTORI:

Dr. Sc. Shqipe Bajçinca

KANDIDATI:

Krenar Rraci & Blerta Juniku Rraci

Prishtinë, Dhjetorë, 2020

UNIVERSITY OF PRISHTINA
“HASAN PRISHTINA”
FACULTY OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS



THESIS DIPLOMA – MASTER

Topic: Differences in physical activity during leisure time between students in urban and rural areas of lower secondary schools in the Municipality of Gjakova

MENTOR:

Dr. Sc. Shqipe Bajçinca

CANDIDATE:

Krenar Rraci & Blerta Juniku Rraci

Prishtina, December, 2020

DEKLARATA E AUTORSISË

Ne, Krenar Rraci dhe Blerta Juniku Rraci, deklarojm nën përgjegjësinë tonë të plotë, se ky punim me titull “Dallimet në aktivitetin fizik gjatë kohës së lirë në mes të nxënësve në zonat urbane dhe rurale të shkollave të mesme të ulëta në Komunën e Gjakovës” është puna jonë origjinale dhe nuk përmban shkrim nga dikush tjetër, përveç rasteve të referuara dhe cituara. Ky punim nuk është publikuar (i tëri apo pjesë të veçanta të tij) apo paraqitur asnjëherë para ndonjë institucioni tjetër për vlerësim.

Krenar Rraci

Blerta Juniku Rraci

PËRMBAJTJA

1. HYRJE	1
2. QËLLIMI I PUNIMIT	4
3. HIPOTEZAT THEMELORE	5
4. METODAT E PUNËS	6
4.1 Rrjedha dhe procedura e hulumtimit.....	6
4.2 Mostra e të testuarve	7
4.3 Instrumentet matse të mostrës	7
4.4 Përpunimi statistikor i të dhënave.....	7
5. REZULTATET E HULUMTIMIT	8
6. RËNDESIDIA E HULUMTIMIT	22
7. DISKUTIMI	23
8. KONKLUZIMI	28
9. LITERATURA	29

FALËNDERIM

Falënderimet tona më të sinqerta për mentoren tonë Prof. Sc. Shqipe Bajçinca, për bashkëpunimin, për këshilla e sygjerime profesionale, për çdo gjë gjatë punimit të temës së diplomës. Po ashtu duam të falënderojm të gjithë stafin Akademik të Fakultetit të Edukimit Fizik dhe Sportit për punën e palodhshme kushtuar programeve studimore. Falënderim për kolegët, shokët dhe miqtë për përkrahjen, këshillat dhe bashkpunimin. Falënderim të veçantë për familjet tona të cilët na mbështetën në cdo hapë të jetës dhe rrugës tonë të shkollimit.

ABSTRAKTI

Ky Hulumtim tregon rezultatet e stilit të jetesës së nxënësve në shkollat fillore në komunën e Gjakovës. Qëllimi i këtij Hulumtimi ishte të vrej m dallimet në aktivitetin fizik gjatë kohës së lirë në mes të nxënësve në zonat urbane dhe rurale të shkollave të mesme të ulëta në Komunën e Gjakovës. Hulumtimi u krye me anë të një sondazhi diagnostik në grupin prej 150 nxënësve të shkollave fillore, mosha 11-14 vjeç, 75 nxënës djem - vajza nga zonat urbane, dhe 75 nxënës djem - vajza nga zonat rurale. Materiali kërkimor u mblodh në vitin 2020.

Hulumtimi tregon se gjendja jo e mirë ekonomike në familje, por edhe në të gjithë vendin, mund të ketë ndikim në zgjedhjen e aktiviteteve të marra nga ana e nxënësve, si dhe verteton Hg 0 që tregon që nuk ka dallimet të rëndësishme statistikore në aktivitetin fizik gjatë kohës së lirë në mes të nxënësve në zonat urbane dhe rurale të shkollave të mesme të ulëta në Komunën e Gjakovës. Pa dyshim, faktorët socio-kulturorë dhe tradita e jetës shoqërore, të cilat imponojnë mënyra të caktuara të shpenzimit të kohës së lirë. Duke marrur parasysh të dhënat të cilat i kemi fituar në këtë hulumtim, dhe duke marrur parasysh kushtet lokale në vendin tonë, këto të dhëna të fituara duhet të shërbejnë për të gjithë ata që planifikojnë të futin ndryshime në sistemet e edukimit fizik të vendit tonë në të ardhmen.

Fjalët kyçe: stili i jetës, nxënësit, aktiviteti fizik, Gjakovë.

ABSTRACT

This research presents the results of the lifestyle of students in primary schools in the municipality of Gjakova. The purpose of this research was to observe the differences in physical activity during leisure time between students in urban and rural areas of lower secondary schools in the Municipality of Gjakova. The research was conducted through a diagnostic survey in a group of 150 students of primary schools, 11-14 years old, 75 male-female students from urban areas, and 75 male-female students from rural areas. The research material was collected in 2020. Research shows that poor economic status in the family, but of the whole country, can have an impact on the choice of activities taken by students, as well as confirms the hypothesis H_0 which shows that there are no statistically significant differences in physical activity during leisure time between students in urban and rural areas of lower secondary schools in the Municipality of Gjakova. Undoubtedly socio-cultural factors and the tradition of social life, which impose certain modes of spending leisure time. Taking into account the data we have obtained in this research, and taking into account the local conditions in our country, this data obtained should serve for all those who plan to introduce changes in our country's physical education systems in the future.

Keywords: lifestyle, students, physical activity, Gjakova.

LISTA E TABELAVE DHE FIGURAVE

Tabela 1. Tregon se si nxënësit e kalojnë kohën e tyre të lirë.....	8
Tabela 2. Tregon se sa herë gjatë tre muajve të fundit, kanë ndërmarrë aktivitet fizik në kohën e tyre të lirë (se paku 30 minuta).....	10
Tabela 3. Tregon se cilat forma të aktivitetit fizik i ndërmerrin nxënësit gjatë kohës së tyre të lirë.....	11
Tabela 4. Tregon se përse nxënësit marrin pjesë në veprimtari të ndryshme fizike.....	15
Tabela 5. Tregon se me kënd ndërmarrin aktivitet fizik nxënësit në kohën e tyre të lirë.....	17
Tabela 6. Tregon se qfarë mendojnë nënësit për shëndetin e tyre, si mendojnë që janë.....	18
Tabela 7. Tregon se si nxënësit e vlersojnë fitnesin e tyre motorik.....	18
Tabela 8. Tregon për prindërit e nxënësve (nëna) se a ndërmarrin ndonjë formë të sportit në kohën e tyre të lirë.....	19
Tabela 9. Tregon për prindërit e nxënësve (babai) se a ndërmarrin ndonjë formë të sportit në kohën e tyre të lirë.....	21

1. HYRJJE

Jeta bashkëkohore tani dhe kushtet e punës mund të konsiderohen të ndryshme nga ato të disa dekadave më parë. Zhvillimi i teknologjisë, shkencës kompjuterike, transportit dhe komunikimit ka përshpejtuar jetën tonë të përditshme. Gjithashtu, bota në të cilën rriten fëmijët tanë ka ndryshuar. Si rrjedhim, ritmi i rritur i jetesës, i cili karakterizon jetën bashkëkohore, u ka dhënë njerëzve më shumë kohë të lirë, e cila, sidoqoftë, është më pak e përdorur për nevoja personale (Andrijašević M. , 2000). Koha e lirë është një nga përcaktuesit e zhvillimit njerëzor dhe mund të përcaktohet si koha që dikush ka në dispozicion të një personi pa asnjë detyrim, dhe si mundësi për lirinë e njeriut dhe zhvillimin personal. Është një parakusht themelor për një numër aktivitete që forcojnë trupin dhe mendjen dhe gjithashtu përmirësojnë jetën shoqërore të një personi (Basić, 1993). Për hir të qartësisë, së pari termi i kohës së lirë kërkon sqarime. Për herë të parë u përcaktua gjatë një konference ndërkombëtare të mbajtur në vitin 1956. Siç përcaktohet nga (Dumazedier J, 1956), një individ për argëtim ose vetë-zhvillim, pjesëmarrje vullnetare në jetën shoqërore jashtë social dhe përgjegjësitë familjare. Ky përkufizim është vetëm për të rriturit. Nga ana tjetër, sipas (Dąbrowski Z. , 1966), koha e lirë e të rinjve është koha, e cila mbetet në dispozicion të tyre pas përbushjes së nevojave të trupit të tyre dhe kryerjes së detyrave në shtëpi dhe në shkollë, në të cilën ata mund të kryejnë aktivitetet e tyre në përputhje me shijet e tyre, të lidhura me kohën e lirë, argëtimin dhe kënaqjen e interesave të tyre. Sipas autorve (Glapa A. , Bronikowski, M, Górka, J, & Morina, B, 2013), niveli i pasurisë (jo shumë i lart i familjes, por edhe i të gjithë vendit) mund të ketë ndikim në zgjedhjen e aktiviteteve të ndërmarra nga të rinjtë. Sipas autorve (Brestovci, Morina, & Berisha, 2020), faktorët socialë, kulturorë si dhe ato tradicionale gjithashtu kanë një ndikim të madh në mënyrën e shpenzimit të kohës së lirë. Sot, raporti i kohës së punës në shkollë dhe kohës së lirë po ndryshon gjithnjë e më shumë për fëmijët dhe të rinjtë. Fëmijët janë të mbingarkuar me detyrime të shumta akademike dhe për këtë arsye është edhe më e rëndësishme t'u sigurojmë atyre përmbajtje cilësore për pjesën tjetër të ditës. Koha e lirë duhet të jetë një kohë për pushim aktiv, kohë të lirë, zhvillim pozitiv, socializim, miqësi dhe zhvillim të personalitetit. Përmbajtja dhe aktivitetet e kohës së lirë po bëhen përcaktues mjaft të rëndësishëm në edukimin e fëmijëve. Secili fëmijë duhet të jetë në gjendje të zgjedhë atë për të cilën është i interesuar, por shpesh është e nevojshme t'u kushtohet vëmendje dhe t'i prezantojmë atyre të gjitha mundësitë që kanë

para tyre. Në kohën e lirë të fëmijëve, rëndësi e madhe duhet t'i kushtohet aktivitetit fizik, nevojës themelore të njeriut për lëvizje dhe mirëmbajtje të jetës. Dy orë në javë të Edukimit Fizik në arsimin fillor nuk është e mjaftueshme (Kurrikula e Kosovës , 2012), prandaj mësuesit duhet të prezantojnë aktivitete të ndryshme fizike që fëmijet të merren me to gjatë kohës së tyre të lirë.

Në një luftë të përditshme kundër stilit të jetesës pasive dhe të ulur, të rinjtë duhet të inkurajohen vazhdimisht të shkojnë në këmbë në shkollë, qytet, shëtitje, të përfshihen në lojëra sportive dhe një sërë aktivitete të tjera sportive dhe rekreative, në veçanti, ato në të cilat gjymtyrët, zemra dhe mushkëritë janë përfshirë në mënyrë aktive (Andrijašević M. , 2000). Ndikimi i shoqërisë, prindërve, mësuesve dhe veçanërisht mësuesve të Edukimit Fizik ka një ndikim të madh në zgjedhjen e fëmijëve për përmbajtjen që mund të bëjnë në kohën e tyre të lirë. Është e papranueshme të zvogëlohen aktivitetet fizike të një fëmije, pra duhet të mundohemi vazhdimisht që të ju ofrojm mundësi për tu marrë me aktivitete të ndryshme fizike.

Nevoja për vendosjen e ekuilibrit psikofizik dhe shëndetit është thelbësore për një numër procedurash ku shkenca kineziologji luan një rol të rëndësishëm. (Badrić, Prskalo, I, & Kvesić, M, 2011), tregojnë rëndësinë e aktiviteteve fizike në zhvillimin e fëmijëve, dhe theksojnë nevojën për krijimin e programeve të ndërhyrjes në mënyrë që të rritet koha e ushtrimeve fizike të përditshme të fëmijët, do të thotë të bëhet aplikimi i aktiviteteve fizike zakon i përditshëm. (Badrić, M; , Prskalo, I; , Šilić, N, 2011) kanë shkruar për ndryshimet strukturore në kohën e lirë midis nxënësve në zonat urbane dhe rurale duke përdorur një mostër të fëmijëve nga klasa e pestë deri në të tetën. Rezultatet treguan se fëmijët kanë shumë pak kohë të lirë. Pas përmbushjes së jetës së përditshme dhe detyrimeve shkollore, atyre u mbetet vetëm 23% e kohës për aktivitete dhe për interesat e preferencat e tyre personale. Shikimi i TV është njëri nga aktivitetet që fëmijët më së shumti e bëjnë në kohën e tyre të lirë. Kërkimet kanë treguar gjithashtu se studentët që jetojnë në zona urbane kalojnë më shumë kohë të angazhuar në disa aktivitete fizike sesa ata që jetojnë në zona rurale. Filozofi Milan Polić thekson lidhjen midis sportit dhe kohës së lirë. Që nga paraqitja e saj e parë, sporti dhe koha e lirë kanë qenë në një marrëdhënie komplekse. Ata thonë: sporti si një lojë amatore dhe argëtimi, nga njëra anë, gjithmonë ishte i lidhur me kohën e lirë, dhe nga ana tjetër, si një ushtrim profesional, ishte i lidhur me orarin e punës. Koha e lirë është një nga komponentët më të rëndësishëm në jetën e përditshme të individëve dhe grupeve në shoqërinë moderne dhe një tregues i rëndësishëm për

mënyrën se si ata jetojnë jetën e tyre dhe cilësinë e jetës së përditshme. Nën ndikimin e mjedisit dhe shoqërisë, nxënësit po bëhen më pak të interesuar për çdo formë të aktivitetit fizik, i kombinuar me një dietë jo të duhur ushqimore, e që është bërë shkak kryesor i mbipeshes tek fëmijët. Pas fillimit të procesit mësimor, fëmijët qëndrojnë më shumë të ulur për shkak të fillimit të detyrimeve të reja që ndryshojnë shumë mënyrën e tyre të jetës. Ulja e lëvizjes së nxënësve dhe një mënyrë jetese e ulur shkaktojnë dobësim të organizmit, gjë që reflektohet edhe në uljen e forcës së përgjithshme biologjike. Koha e lirë mund të jetë një nga faktorët e një qasje të ndryshme ndaj sistemit arsimor, ku një fëmijë, një student dhe një i ri, bëhen faktorë aktivë në zhvillimin e tyre. Sipas (Rosić, Slobodno vrijeme - slobodne aktivnosti: priručnik za uspješno organiziranje i vođenje. Rijeka: Naklada Žagar. , 2005), koha e lirë e nxënësve ka disa dimensione pedagogjike: (1) është një formë e veprimtarive të nxënësve me një objektiv të qartë; (2) përfshin forma të ndryshme veprimtarie; (3) bazohet në mundësitë e mjedisit natyror dhe shoqëror; (4) mund të organizohet sipas interesave individuale, grupe dhe kolektive të nxënësve; (5) të gjitha përmbajtjet, format, mjetet dhe metodat e përdorura duhet të kontribuojnë në formatimin dhe zhvillimin e një personaliteti të shëndetshëm. Më tej, (Šimunović & Njegovan-Zvonarević, T, 2008) thekson disa klasifikime të kohës së lirë: (1) aktivitete që shërbejnë si pushim i zakonshëm; (2) aktivitete rekreative me pushim aktiv, rekreacion të shëndetshëm dhe argëtim si objektivat kryesore; dhe (3) aktivitete të krijuara për të zhvilluar personalitetin. (Šimunović & Njegovan-Zvonarević, T, 2008) më tej shton se planifikimi i mirë i jetës së përditshme rezulton në kreativitet më të mirë, sjell më shumë kohë të lirë dhe ofron mundësi për një individ që të ndërmarrë veprime që shtrihen në fushën e interesave tona. Bazuar në të gjitha arsyet e lartpërmendura, qëllimi i këtij hulumtimi është të hulumtojë se si nxënësit e shkollave të mesme të ulëta e kalojnë kohën e lirë në lidhje me, nëse ata jetojnë në zonën rurale apo urbane, dhe nëse ka dallime midis tyre.

2. QËLLIMI I PUNIMIT

Qëllimi i hulumtimit është të vrehim dallimet në aktivitetin fizik gjatë kohës së lirë në mes të nxënësve në zonat urbane dhe rurale të shkollave të mesme të ulëta në Komunën e Gjakovës. Studimi do të përfshij gjithsej 150 nxënës të shkollave fillor, moshë 11-14 vjeç, 75 nxënës djem - vajza nga zonat urbane, dhe 75 nxënës djem - vajza nga zonat rurale.

Nxënësve do ju kërkohet të plotësojnë një pyetësor me tetë pyetje. Të dhënat do të analizohen nga parametrat themelor statistikor, dhe testi chi-square do të përdoret për të provuar ndryshimin midis nxënësve nga zonat urbane dhe rurale në Komunën e Gjakovës.

3. HIPOTEZAT THEMELORE

Duke u bazuar në qëllimin e këti hulumtimit, si dhe në përvojën e hulumtimeve të mëparshme, janë formuluar hipotezat e mëposhtme:

H₀: Nuk do të ketë dallimet të rëndësishme statistikore në aktivitetin fizik gjatë kohës së lirë në mes të nxënësve në zonat urbane dhe rurale të shkollave të mesme të ulëta në Komunën e Gjakovës.

A: Do të ketë dallimet të rëndësishme statistikore në aktivitetin fizik gjatë kohës së lirë në mes të nxënësve në zonat urbane dhe rurale të shkollave të mesme të ulëta në Komunën e Gjakovës..

4. METODAT E PUNËS

Për qëllimin e këtij hulumtimi në lidhje me kohën e lirë dhe aktivitetet fizike të nxënësve në shkollat e mesme të ulëta rurale dhe urbane në Komunën Gjakovës është përdorur një pytsor standard, pytsor i cili është përdorur edhe në hulumtime të tjera në vende të ndryshme të Evropës. Mostra e të anketuarve ka përfshirë 150 nxënës të shkollave fillore. Mostra ka përfshirë 75 nxënës djem – vajza, moshë 11-14 vjeç, të shkollave të mesme të ulëta nga një zonë urbane, dhe 75 nxënës djem – vajza, moshë 11-14 vjeç, të shkollave të mesme të ulëta nga një zonë rurale. Të dhënat janë mbledhur përmes një pytsori. Një mjet hulumtues i përdorur për të vlerësuar mënyrën e jetesës së nxënësve, pytsor i quajtur "Stili im i jetesës", i hartuar nga një ekip hulumtuesish Evropian (Telama, Naul, Roland, Nupponen, H., Rychtecky, A, & Vuolle, P, 2002). Pytsori është përkthyer dhe përshtatur nga një ekip profesional përkthyesish në bashkpunim me Fakultetin e Edukimit Fizik dhe Sportit, Prishtinë. Mësuesit i kanë ndihmuar nxënësit duke i sqaruar pytyet në rastet kur nxënësit nuk kanë pasur të ktharë ndonjë pyetje. Materiali hulumtues është mbledhur gjatë muajit shtator të vitit 2020.

4.1 Rrjedha dhe procedura e hulumtimit

Mostra e studimit është marrur nga nxënësit e shkollave të mesme të ulëta djem – vajza, nga zonat urbane dhe rurale nga Komuna e Gjakovës.

Drejtimin dhe procedura, studimi ka kaluar nëpër disa faza që përfshin:

Projektimin,

Identifikimi i mostrës për testim,

Realizimi i testimit dhe mbledhjes së të dhënave,

Futja e rezultatit në kompjuter,

Perpunimi i rezultateve,

Interpretimi i rezultateve,

Si dhe mbrojtja e temës.

Testimi është bërë gjatë kohës sa nxënësit kanë qenë në shkollë, gjatë proqesit mësimor.

4.2 Mostra e të testuarve

Ky hulumtim është kryer me mostra të marra në shkolla të mesme të ulëta, nxënës djem - vajza nga zonat urbane dhe rurale. Numri i përgjithshëm i nxënësve të përfshir ishte 150 nxënës të anketuar, 75 nxënës djem – vajza, moshë 11-14 vjeç, nga zonat urbane, dhe 75 nxënës djem – vajza, moshë 11-14 vjeç, nga zonat rurale.

Mostra ka përfshirë nxënës nga shkolla të ndryshme në Komunën e Gjakovës, përzgjedhja e nxënësve është bërë mbi bazën e një kampioni të thjeshtë të rastit, ku nxënësit janë testuar në mënyrë vullnetare.

4.3 Instrumentet matse të mostrës

Për vlersimin e gjendjes së qfar bejnë nxënësit me tepër në kohën e lirë është përdorur një pytsor i quajtur “ Stili im i jetesës” i cili në vete ka përmbajtur tetë pyetje:

4.4 Përpunimi statistikor i të dhënave

Për përpunimin e të dhënave është përdorur “Chi Square Test” që na ka lejuar të dimë nëse dy grupe kanë mendime të ndryshme, gjë që e bën atë një statistikë shumë të dobishme për hulumtimin e anketave.

5. REZULTATET E HULUMTIMIT

Table 1. Si e kaloni kohën tuaj të lirë? (Ju mund të zgjidhni tri përgjigjeje)

	Urban		Rural	
	Count	Percent	Count	Percent
Dëgjoj muzikë	45	60.0%	57	76.0%
Luaj muzikë në instrumente, këndoj në korë, në grup	3	4.0%	2	2.7%
Shikoj TV. video	37	49.3%	26	34.7%
Takoj shokët	28	37.3%	33	44.0%
Luaj letra ose lojëra bordit	2	2.7%	1	1.3%
Luaj lojëra të kompjuterit	29	38.7%	13	17.3%
Lexoj libra, gazeta	16	21.3%	21	28.0%
Praktikoj sport në klub, në një seksion të sportit	8	10.7%	2	2.7%
Praktikoj sport me miqtë në fushën e sportit	12	16.0%	10	13.3%
Shkoj në gara si spektator	1	1.3%	4	5.3%
Shkoj në disko	0	0.0%	0	0.0%
Shkoj në kinema, teatër, koncert	1	1.3%	1	1.3%
Hobi (p.sh: fotografia, modelimi, mbledhja e sendeve etj)	5	6.7%	1	1.3%
Çfarë lloj hobi keni?	6	8.0%	16	21.3%
Vizita në familje (gjyshen, gjyshin, axhën, hallën)	13	17.3%	13	17.3%
Nuk bëjë asgjë (shtrihem në shtrat, ëndërroj, flejë gjatë ditës)	2	2.7%	1	1.3%
Luaj me shokë	17	22.7%	23	30.7%

Tabela 1 tregon se si nxënësit e kalojnë kohën e tyre të lirë. Në këtë pyetje, nxënësit kanë pasur të drejtë që të përgjigjen në tre alternativa se si ata e kalojnë kohën e tyre të lirë.

Në bazë të tabelës, rezultatet tregojnë se 60.0% e nxënësve në zonat urbane janë përgjigjur se dëgjojnë muzikë gjatë kohës së tyre të lirë, ndërsa 76.0% e nxënësve në zonat rurale janë përgjigjur se dëgjojnë muzikë gjatë kohës së tyre të lirë. 4.0% e nxënësve nga zonat urbane janë përgjigjur se luajn muzikë në instrumente, këndojn në korë, në grupë gjatë kohës së tyre të lirë, ndërsa 2.7% e nxënësve nga zonat rurale janë përgjigjur se luajn muzikë në instrumente, këndojn në korë, në grupë gjatë kohës së tyre të lirë. 49.3% e nxënësve nga zonat urbane janë përgjigjur

se shikojn televizionin gjatë kohës së tyre të lirë, ndërsa 34.7% e nxënësve nga zonat rurale janë përgjigjur se shikojn televizionin gjatë kohës së tyre të lirë. 37.3% e nxënësve nga zonat urbane janë përgjigjur se takojn shokët e tyre gjatë kohës së tyre të lirë, ndërsa 44.0% e nxënësve nga zonat rurale janë përgjigjur se takojn shokët e tyre gjatë kohës së tyre të lirë. 2.7% e nxënësve nga zonat urbane janë përgjigjur se luajn me letra gjatë kohës së tyre të lirë, ndërsa 1.3% e nxënësve nga zonat rurale janë përgjigjur se luajn me letra gjatë kohës së tyre të lirë. 38.7% e nxënësve nga zonat urbane janë përgjigjur se luajn lojëra të kompjuterit gjatë kohës së tyre të lirë, ndërsa 17.3% e nxënësve nga zonat rurale janë përgjigjur se luajn lojëra të kompjuterit gjatë kohës së tyre të lirë. 21.3% e nxënësve nga zonat urbane janë përgjigjur se lexojnë libra, gazeta gjatë kohës së tyre të lirë, ndërsa 28.0% e nxënësve nga zonat rurale janë përgjigjur se lexojnë libra, gazeta gjatë kohës së tyre të lirë. 10.7% e nxënësve nga zonat urbane janë përgjigjur se praktikojn sport në klube, në një seksion të sportit gjatë kohës së tyre të lirë, ndërsa 2.7% e nxënësve nga zonat rurale janë përgjigjur se praktikojn sport në klube, në një seksion të sportit gjatë kohës së tyre të lirë. 16.0% e nxënësve nga zonat urbane janë përgjigjur se praktikojn sport me miqtë në fushën e sportit gjatë kohës së tyre të lirë, ndërsa 13.3% e nxënësve nga zonat rurale janë përgjigjur se praktikojn sport me miqtë në fushën e sportit gjatë kohës së tyre të lirë. 1.3% e nxënësve nga zonat urbane janë përgjigjur se shkojnë në gara si spektator gjatë kohës së tyre të lirë, ndërsa 5.3% e nxënësve nga zonat rurale janë përgjigjur se shkojnë në gara si spektator gjatë kohës së tyre të lirë. 0.0% e nxënësve nga zonat urbane janë përgjigjur se shkojnë në disko gjatë kohës së tyre të lirë, ndërsa po ashtu 0.0% e nxënësve nga zonat rurale janë përgjigjur se shkojnë në disko gjatë kohës së tyre të lirë. 1.3% e nxënësve nga zonat urbane janë përgjigjur se shkojnë në kinema, teatër, koncert gjatë kohës së tyre të lirë, ndërsa 1.3% e nxënësve nga zonat rurale janë përgjigjur se shkojnë në kinema, teatër, koncert gjatë kohës së tyre të lirë. 6.7% e nxënësve nga zonat urbane janë përgjigjur se kanë hobi (psh: fotografia, modelimi, mbledhja e sendeve etj) gjatë kohës së tyre të lirë, ndërsa 1.3% e nxënësve nga zonat rurale është përgjigjur se ka hobi (psh: fotografia, modelimi, mbledhja e sendeve etj) gjatë kohës së tij të lirë. 8.0% e nxënësve nga zonat urbane janë përgjigjur se kanë hobi tjetër nga (psh: fotografia, modelimi, mbledhja e sendeve etj) gjatë kohës së tyre të lirë, ndërsa 21.3% e nxënësve nga zonat rurale është përgjigjur se ka hobi tjetër nga (psh: fotografia, modelimi, mbledhja e sendeve etj) gjatë kohës së tij të lirë. 17.3% e nxënësve nga zonat urbane janë përgjigjur se bëjnë vizita në familje (gjyshen, gjyshin, axhën, hallën) gjatë kohës së tyre të lirë, po ashtu 17.3% e nxënësve nga zonat rurale është

përgjigjur se bënë vizita në familje (gjyshen, gjyshin, axhën, hallën) gjatë kohës së tij të lirë. 2.7% e nxënësve nga zonat urbane janë përgjigjur se nuk bëjnë asgjë (shtrihem në shtrat, ëndërroj, flejë gjatë ditës) gjatë kohës së tyre të lirë, ndërsa 1.3% e nxënësve nga zonat rurale janë përgjigjur se nuk bëjnë asgjë (shtrihem në shtrat, ëndërroj, flejë gjatë ditës) gjatë kohës së tyre të lirë. 22.7% e nxënësve nga zonat urbane janë përgjigjur se luajn me shokë gjatë kohës së tyre të lirë, ndërsa 30.7% nxënësve nga zonat rurale janë përgjigjur se luajn me shokë gjatë kohës së tyre të lirë.

Table 2. Sa herë gjatë tre muajve të fundit, keni ndërmarrë aktivitet fizik në kohën tuaj të lirë (se paku 30 minuta)

	Urban		Rural		Total	
	Numërimi	%	Numërimi	%	Numërimi	%
Asnjëherë	2	2.7%	0	0.0%	2	1.3%
Më pak se një herë në javë	4	5.3%	8	10.7%	12	8.0%
Një herë në javë	12	16.0%	15	20.0%	27	18.0%
Dy herë në javë	14	18.7%	12	16.0%	26	17.3%
Tre herë në javë	14	18.7%	18	24.0%	32	21.3%
Pesë herë në javë	10	13.3%	11	14.7%	21	14.0%
Çdo ditë	19	25.3%	11	14.7%	30	20.0%

Chi-Square = 6.50
Sig. .369

Tabela 2 tregon se sa herë gjatë tre muajve të fundit, kanë ndërmarrë aktivitet fizik në kohën e tyre të lirë (se paku 30 minuta). Në këtë pyetje, nxënësit kanë pasur të drejtë që të përgjigjen në një alternativa se sa herë gjatë tre muajve të fundit, kanë ndërmarrë aktivitet fizik në kohën e tyre të lirë (se paku 30 minuta).

Në bazë të tabelës, rezultatet tregojnë se 2.7% e nxënësve nga zonat urbane janë përgjigjur se asnjëherë nuk ndërmarrin aktivitet fizik në kohën e tyre të lirë (se paku 30 minuta), ndërsa 0.0% e nxënësve nga zonat rurale janë përgjigjur se nuk ndërmarrin aktivitet fizik në kohën e tyre të lirë (se paku 30 minuta). 5.3% e nxënësve nga zonat urbane janë përgjigjur se më pak se një herë në javë ndërmarrin aktivitet fizik në kohën e tyre të lirë (se paku 30 minuta), ndërsa 10.7% e

nxënësve nga zonat rurale janë përgjigjur se më pak se një herë në javë ndërmarrin aktivitet fizik në kohën e tyre të lirë (se paku 30 minuta). 16.0% e nxënësve nga zonat urbane janë përgjigjur se një herë në javë ndërmarrin aktivitet fizik në kohën e tyre të lirë (se paku 30 minuta), ndërsa 20.0% e nxënësve nga zonat rurale janë përgjigjur se një herë në javë ndërmarrin aktivitet fizik në kohën e tyre të lirë (se paku 30 minuta). 18.7% e nxënësve nga zonat urbane janë përgjigjur se dy herë në javë ndërmarrin aktivitet fizik në kohën e tyre të lirë (se paku 30 minuta), ndërsa 16.0% e nxënësve nga zonat rurale janë përgjigjur se dy herë në javë ndërmarrin aktivitet fizik në kohën e tyre të lirë (se paku 30 minuta). 18.7% e nxënësve nga zonat urbane janë përgjigjur se tre herë në javë ndërmarrin aktivitet fizik në kohën e tyre të lirë (se paku 30 minuta), ndërsa 24.0% e nxënësve nga zonat rurale janë përgjigjur se tre herë në javë ndërmarrin aktivitet fizik në kohën e tyre të lirë (se paku 30 minuta). 13.3% e nxënësve nga zonat urbane janë përgjigjur se pesë herë në javë ndërmarrin aktivitet fizik në kohën e tyre të lirë (se paku 30 minuta), ndërsa 14.7% e nxënësve nga zonat rurale janë përgjigjur se pesë herë në javë ndërmarrin aktivitet fizik në kohën e tyre të lirë (se paku 30 minuta). 25.3% e nxënësve nga zonat urbane janë përgjigjur se qdo ditë ndërmarrin aktivitet fizik në kohën e tyre të lirë (se paku 30 minuta), ndërsa 14.7% nxënës nga zonat rurale janë përgjigjur se qdo ditë ndërmarrin aktivitet fizik në kohën e tyre të lirë (se paku 30 minuta).

Sa i përket Chi-Square testit rezultatet tregojn se në bazë të kolona 6-sig signifkancë e raportuar në kolonen e fundit, për 5% nivel të signifkancës, është më e madhe se vlera $p - 0.05$, dhe në këtë rast mund të themi se nuk ka dallim të rëndësishëm statistikor të këtij aktiviteti në mesë të nxënësve nga zonat urbane dhe rurale.

Table 3. Cilat forma të aktivitetit fizik ju i ndërmerrni gjatë kohës suaj të lirë?

Format e aktivitetit	Nganjëherë			Asnjëherë			Shpesh		
	Urban	Rural	Total	Urban	Rural	Total	Urban	Rural	Total
motorik									
a) vrapim	50.7%	29.3%	60	4.0%	1.3%	4	45.3%	68.0%	85
b) noti	40.0%	42.7%	62	57.3%	52.0%	82	2.7%	5.3%	6
c) çiklizëm	33.3%	50.7%	63	6.7%	21.3%	21	60.0%	28.0%	66
d) roller-skating	18.7%	4.0%	17	76.0%	93.3%	127	5.3%	2.7%	6

e) basketboll	53.3%	65.3%	89	20.0%	25.3%	34	26.7%	9.3%	27
f) vollejboll	65.3%	44.0%	82	25.3%	12.0%	28	9.3%	44.0%	40
g) futball	26.7%	34.7%	46	32.0%	28.0%	45	41.3%	37.3%	59
h) handboll	24.0%	17.3%	31	72.0%	80.0%	114	4.0%	2.7%	5
i) aerobik	22.7%	20.0%	32	73.3%	77.3%	113	4.0%	2.7%	5
j) ngritje peshe	21.3%	42.7%	48	76.0%	54.7%	98	2.7%	2.7%	4
k) skateboarding	10.7%	8.0%	14	88.0%	89.3%	133	1.3%	2.7%	3
l) patinazh	36.0%	5.3%	31	64.0%	93.3%	118	0.0%	1.3%	1
m) skijim	33.3%	12.0%	34	61.3%	86.7%	111	5.3%	1.3%	5
n) snowboarding	12.0%	9.3%	16	88.0%	89.3%	133	0.0%	1.3%	1
p) gjimnastikë	49.3%	45.3%	71	33.3%	46.7%	60	17.3%	8.0%	19
q) Artet marciale (Aikido, karate)	18.7%	20.0%	29	77.3%	78.7%	117	4.0%	1.3%	4
r) tjera	40.0%	38.7%	59	37.3%	53.3%	68	22.7%	8.0%	23

Tabela 3 tregon se cilat forma të aktivitetit fizik i ndërmerrin nxënësit gjatë kohës së tyre të lirë. Në këtë pyetje, nxënësit kanë pasur të drejtë që të përgjigjen në njërin nga alternativat e aktivitetit fizik, ku qdo alternative ka pasur tre alternative që njërin nga to është dashur të zgjedh: nganjëherë, asnjëherë dhe shpeshë.

Në bazë të tabelës, rezultatet tregojnë se 50.7% e nxënësve nga zonat urbane dhe 29.3% e nxënësve nga zonat rurale në kohën e tyre të lirë nganjëherë bëjnë vrapim, 4.0% e nxënësve nga zonat urbane dhe 1.3% e nxënësve nga zonat rurale në kohën e tyre të lirë asnjëherë nuk bëjnë vrapim, si dhe 45.3% e nxënësve nga zonat urbane dhe 68.0% e nxënësve nga zonat rurale në kohën e tyre të lirë shpeshë bëjnë vrapim. 40.0% e nxënësve nga zonat urbane dhe 42.7% e nxënësve nga zonat rurale në kohën e tyre të lirë nganjëherë bëjnë notim, 57.3% e nxënësve nga zonat urbane dhe 52.0% e nxënësve nga zonat rurale në kohën e tyre të lirë asnjëherë nuk bëjnë notim, si dhe 2.7% e nxënësve nga zonat urbane dhe 5.3% e nxënësve nga zonat rurale në kohën e tyre të lirë shpeshë bëjnë notim. 33.3% e nxënësve nga zonat urbane dhe 50.7% e nxënësve nga zonat rurale në kohën e tyre të lirë nganjëherë bëjnë çiklizëm, 6.7% e nxënësve nga zonat urbane dhe 21.3% e nxënësve nga zonat rurale në kohën e tyre të lirë asnjëherë nuk bëjnë çiklizëm, si dhe 60.0% e nxënësve nga zonat urbane dhe 28.0% e nxënësve nga zonat rurale në kohën e tyre

të lirë shpeshë bëjnë çiklizëm. 18.7% e nxënësve nga zonat urbane dhe 4.0% e nxënësve nga zonat rurale në kohën e tyre të lirë nganjëherë bëjnë roller - skating, 76.0% e nxënësve nga zonat urbane dhe 93.3% e nxënësve nga zonat rurale në kohën e tyre të lirë asnjëherë nuk bëjnë roller - skating, si dhe 5.3% e nxënësve nga zonat urbane dhe 2.7% e nxënësve nga zonat rurale në kohën e tyre të lirë shpeshë bëjnë roller - skating. 53.3% e nxënësve nga zonat urbane dhe 65.3% e nxënësve nga zonat rurale në kohën e tyre të lirë nganjëherë luajn basketboll, nga 20.0% e nxënësve nga zonat urbane dhe 25.3% e nxënësve nga zonat rurale në kohën e tyre të lirë asnjëherë nuk luajn basketboll, si dhe 26.7% e nxënësve nga zonat urbane dhe 9.3% e nxënësve nga zonat rurale në kohën e tyre të lirë shpeshë luajn basketboll. 65.3% e nxënësve nga zonat urbane dhe 44.0% e nxënësve nga zonat rurale në kohën e tyre të lirë nganjëherë luajn volejboll, 25.3% e nxënësve nga zonat urbane dhe 12.0% e nxënësve nga zonat rurale në kohën e tyre të lirë asnjëherë nuk luajn volejboll, si dhe 9.3% e nxënësve nga zonat urbane dhe 44.0% e nxënësve nga zonat rurale në kohën e tyre të lirë shpeshë luajn volejboll. 26.7% e nxënësve nga zonat urbane dhe 34.7% e nxënësve nga zonat rurale në kohën e tyre të lirë nganjëherë luajn futboll, 32.0% e nxënësve nga zonat urbane dhe 28.0% e nxënësve nga zonat rurale në kohën e tyre të lirë asnjëherë nuk luajn futboll, si dhe 41.3% e nxënësve nga zonat urbane dhe 37.3% e nxënësve nga zonat rurale në kohën e tyre të lirë shpeshë luajn futboll. 24.0% e nxënësve nga zonat urbane dhe 17.3% e nxënësve nga zonat rurale në kohën e tyre të lirë nganjëherë luajn hendboll, 72.0% e nxënësve nga zonat urbane dhe 80.0% e nxënësve nga zonat rurale në kohën e tyre të lirë asnjëherë nuk luajn hendboll, si dhe 4.0% e nxënësve nga zonat urbane dhe 2.7% e nxënësve nga zonat rurale në kohën e tyre të lirë shpeshë luajn hendboll. 22.7% e nxënësve nga zonat urbane dhe 20.0% e nxënësve nga zonat rurale në kohën e tyre të lirë nganjëherë bëjnë aerobi, 73.3% e nxënësve nga zonat urbane dhe 77.3% e nxënësve nga zonat rurale në kohën e tyre të lirë asnjëherë nuk bëjnë aerobi, si dhe 4.0% e nxënësve nga zonat urbane dhe 2.7% e nxënësve nga zonat rurale në kohën e tyre të lirë shpeshë bëjnë aerobi. 21.3% e nxënësve nga zonat urbane dhe 42.7% e nxënësve nga zonat rurale në kohën e tyre të lirë nganjëherë bëjnë ngritje peshe, 76.0% e nxënësve nga zonat urbane dhe 54.7% e nxënësve nga zonat rurale në kohën e tyre të lirë asnjëherë nuk bëjnë ngritje peshe, si dhe 2.7% e nxënësve nga zonat urbane dhe 2.7% e nxënësve nga zonat rurale në kohën e tyre të lirë shpeshë bëjnë ngritje peshe. 10.7% e nxënësve nga zonat urbane dhe 8.0% e nxënësve nga zonat rurale në kohën e tyre të lirë nganjëherë bëjnë skateboarding, 88.0% e nxënësve nga zonat urbane dhe 89.3% e nxënësve nga

zonat rurale në kohën e tyre të lirë asnjëherë nuk bëjnë skateboarding, si dhe 1.3% e nxënësve nga zonat urbane dhe 2.7% e nxënësve nga zonat rurale në kohën e tyre të lirë shpeshë bëjnë skateboarding. 36.0% e nxënësve nga zonat urbane dhe 5.3% e nxënësve nga zonat rurale në kohën e tyre të lirë nganjëherë bëjnë patinazh, 64.0% e nxënësve nga zonat urbane dhe 93.3% e nxënësve nga zonat rurale në kohën e tyre të lirë asnjëherë nuk bëjnë patinazh, si dhe 0.0% e nxënësve nga zonat urbane në kohën e tyre të lirë shpeshë bëjnë patinazh dhe 1.3% e nxënësve nga zonat rurale në kohën e tyre të lirë shpeshë bëjnë patinazh. 33.3% e nxënësve nga zonat urbane dhe 12.0% e nxënësve nga zonat rurale në kohën e tyre të lirë nganjëherë bëjnë skijim, 61.3% e nxënësve nga zonat urbane dhe 86.7% e nxënësve nga zonat rurale në kohën e tyre të lirë asnjëherë nuk bëjnë skijim, si dhe 5.3% e nxënësve nga zonat urbane dhe 1.3% e nxënësve nga zonat rurale në kohën e tyre të lirë shpeshë bëjnë skijim. 12.0% e nxënësve nga zonat urbane dhe 9.3% e nxënësve nga zonat rurale në kohën e tyre të lirë nganjëherë bëjnë snowboarding, 88.0% e nxënësve nga zonat urbane dhe 89.3% e nxënësve nga zonat rurale në kohën e tyre të lirë asnjëherë nuk bëjnë snowboarding, si dhe 0.0% e nxënësve nga zonat urbane dhe 1.3% e nxënësve nga zonat rurale në kohën e tyre të lirë shpeshë bëjnë snowboarding. 49.3% e nxënësve nga zonat urbane dhe 45.3% e nxënësve nga zonat rurale në kohën e tyre të lirë nganjëherë bëjnë gjimnastikë, 33.3% e nxënësve nga zonat urbane dhe 46.7% e nxënësve nga zonat rurale në kohën e tyre të lirë asnjëherë nuk bëjnë gjimnastikë, si dhe 17.3% e nxënësve nga zonat urbane dhe 8.0% e nxënësve nga zonat rurale në kohën e tyre të lirë shpeshë bëjnë gjimnastikë. 18.7% e nxënësve nga zonat urbane dhe 20.0% e nxënësve nga zonat rurale në kohën e tyre të lirë nganjëherë bëjnë artet marciale (aikido, karate), 77.3% e nxënësve nga zonat urbane dhe 78.7% e nxënësve nga zonat rurale në kohën e tyre të lirë asnjëherë nuk bëjnë artet marciale (aikido, karate), si dhe 4.0% e nxënësve nga zonat urbane dhe 1.3% e nxënësve nga zonat rurale në kohën e tyre të lirë shpeshë bëjnë artet marciale (aikido, karate). 40.0% e nxënësve nga zonat urbane dhe 38.7% e nxënësve nga zonat rurale në kohën e tyre të lirë nganjëherë bëjnë të tjera aktivitete, 37.3% e nxënësve nga zonat urbane dhe 53.3% e nxënësve nga zonat rurale në kohën e tyre të lirë asnjëherë nuk bëjnë të tjera aktivitete, si dhe 22.7% e nxënësve nga zonat urbane dhe 8.0% e nxënësve nga zonat rurale në kohën e tyre të lirë shpeshë bëjnë të tjera aktivitete.

Table 4. Unë marrë pjesë në veprimtari të ndryshme fizike, sepse... (shënoni maksimum tre arsye)

	Urban		Rural	
	Count	Percent	Count	Percent
Për karrierë sportive	21	28.0%	15	20.0%
Të takoj njerëz të rinj	8	10.7%	5	6.7%
Më pëlqejnë garat	27	36.0%	35	46.7%
Për gjendje të mirë fizike	39	52.0%	26	34.7%
Për relaksim	21	28.0%	34	45.3%
Për shëndet	52	69.3%	50	66.7%
Të dukem mirë/bukur	6	8.0%	7	9.3%
Për nota më të mira në E.F	5	6.7%	15	20.0%
Për të takuar miq	5	6.7%	13	17.3%
Për argëtim	38	50.7%	21	28.0%
Për ti përmbush ambiciet e mia sportive	2	2.7%	0	0.0%
Familja më inkurajon	1	1.3%	4	5.3%
Për përfitime financiare	0	0.0%	0	0.0%

Tabela 4 tregon se përse nxënësit marrin pjesë në veprimtari të ndryshme fizike. Në këtë pyetje, nxënësit kanë pasur të drejtë që të përgjigjen në tre alternativa se përse marrin pjesë në veprimtari të ndryshme fizike.

Në bazë të tabelës, rezultatet tregojnë se 28.0% e nxënësve nga zonat urbane janë përgjigjur se marrin pjesë në veprimtari të ndryshme fizike për karrier sportive, ndërsa 20.0% e nxënësve nga zonat rurale janë përgjigjur se marrin pjesë në veprimtari të ndryshme fizike për karrier sportive. 10.7% e nxënësve nga zonat urbane janë përgjigjur se marrin pjesë në veprimtari të ndryshme fizike të takojnë njerëz të rinjë, ndërsa 6.7% e nxënësve nga zonat rurale janë përgjigjur se marrin pjesë në veprimtari të ndryshme fizike të takojnë njerëz të rinjë. 36.0% e nxënësve nga zonat urbane janë përgjigjur se marrin pjesë në veprimtari të ndryshme fizike sepse ju pëlqejnë garat, ndërsa 46.7% e nxënësve nga zonat rurale janë përgjigjur se marrin pjesë në veprimtari të ndryshme fizike sepse ju pëlqejnë garat. 52.0% e nxënësve nga zonat urbane janë përgjigjur se marrin pjesë në veprimtari të ndryshme fizike për gjendje më të mirë fizike, ndërsa po ashtu 34.7% e nxënësve nga zonat rurale janë përgjigjur se marrin pjesë në veprimtari të ndryshme

fizike për gjendje më të mirë fizike. 28.0% e nxënësve nga zonat urbane janë përgjigjur se marrin pjesë në veprimtari të ndryshme fizike për relaksim, ndërsa 45.3% e nxënësve nga zonat rurale janë përgjigjur se marrin pjesë në veprimtari të ndryshme fizike për relaksim. 69.3% e nxënësve nga zonat urbane janë përgjigjur se marrin pjesë në veprimtari të ndryshme fizike për shëndet, ndërsa 66.7% e nxënësve nga zonat rurale janë përgjigjur se marrin pjesë në veprimtari të ndryshme fizike për shëndet. 8.0% e nxënësve nga zonat urbane janë përgjigjur se marrin pjesë në veprimtari të ndryshme fizike të duken bukur, ndërsa 9.3% e nxënësve nga zonat rurale janë përgjigjur se marrin pjesë në veprimtari të ndryshme fizike të duken bukur. 6.7% e nxënësve nga zonat urbane janë përgjigjur se marrin pjesë në veprimtari të ndryshme fizike për nota më të mira në lëndën e Edukatës Fizike në shkollë, ndërsa 20.0% e nxënësve nga zonat rurale janë përgjigjur se marrin pjesë në veprimtari të ndryshme fizike për nota më të mira në lëndën e Edukatës Fizike në shkollë. 6.7% e nxënësve nga zonat urbane janë përgjigjur se marrin pjesë në veprimtari të ndryshme fizike për të takuar miq të rinjë, ndërsa 17.3% e nxënësve nga zonat rurale janë përgjigjur se marrin pjesë në veprimtari të ndryshme fizike për të takuar miq të rinjë. 50.7% e nxënësve nga zonat urbane janë përgjigjur se marrin pjesë në veprimtari të ndryshme fizike për argërim, ndërsa po ashtu 28.0% e nxënësve nga zonat rurale janë përgjigjur se marrin pjesë në veprimtari të ndryshme fizike për argëtim. 2.7% e nxënësve nga zonat urbane janë përgjigjur se marrin pjesë në veprimtari të ndryshme fizike për të përmbushur ambicje më të mira, ndërsa po ashtu 0.0% e nxënësve nga zonat rurale janë përgjigjur se marrin pjesë në veprimtari të ndryshme fizike për të përmbushur ambicje më të mira. 1.3% e nxënësve nga zonat urbane janë përgjigjur se marrin pjesë në veprimtari të ndryshme fizike sepse familja i inkurajon, ndërsa 5.3% e nxënësve nga zonat rurale janë përgjigjur se marrin pjesë në veprimtari të ndryshme fizike sepse familja i inkurajon. 0.0% e nxënësve nga zonat urbane janë përgjigjur se marrin pjesë në veprimtari të ndryshme fizike për përfitime financiare, ndërsa po ashtu 0.0% e nxënësve nga zonat rurale janë përgjigjur se marrin pjesë në veprimtari të ndryshme fizike për përfitime financiare.

Tale 5. Unë ndërmarr aktivitet fizik në kohën lirë me?

	Urban		Rural		Total	
	Count	Percent	Count	Percent	Count	Percent
Me prindër	6	8.0%	12	16.0%	18	12.0%
Me motra dhe vëllezër	16	21.3%	22	29.3%	38	25.3%
Me shokë	37	49.3%	37	49.3%	74	49.3%
Vetë	14	18.7%	3	4.0%	17	11.3%
Me të tjerë	2	2.7%	1	1.3%	3	2.0%

Chi-Square = 10.40
Sig. **.034**

Tabela 5 tregon se me kënd ndërmarrin aktivitet fizik nxënësit në kohën e tyre të lirë. Në këtë pyetje, nxënësit kanë pasur të drejtë që të përgjigjen në një alternativa se me këndë ndërmarrin aktivitet fizik nxënësit në kohën e tyre të lirë.

Në bazë të tabelës, rezultatet tregojnë se 8.0% e nxënësve nga zonat urbane janë përgjigjur se aktivitet fizik në kohën e lirë bëj me prindër, ndërsa 16.0% e nxënësve nga zonat rurale janë përgjigjur se aktivitet fizik në kohën e lirë bëj me prindër. 21.3% e nxënësve nga zonat urbane janë përgjigjur se aktivitet fizik në kohën e lirë bëj me motra dhe vëllezër, ndërsa 29.3% e nxënësve nga zonat rurale janë përgjigjur se aktivitet fizik në kohën e lirë bëj me motra dhe vëllezër. 49.3% e nxënësve nga zonat urbane janë përgjigjur se aktivitet fizik në kohën e lirë bëj me shokë, ndërsa 49.3% e nxënësve nga zonat rurale janë përgjigjur se aktivitet fizik në kohën e lirë bëj me shokë. 18.7% e nxënësve nga zonat urbane janë përgjigjur se aktivitet fizik në kohën e lirë bëj vetëm, ndërsa 4.0% e nxënësve nga zonat rurale janë përgjigjur se aktivitet fizik në kohën e lirë bëj vetëm. 2.7% e nxënësve nga zonat urbane janë përgjigjur se aktivitet fizik në kohën e lirë bëj me të tjerë, ndërsa 1.3% e nxënësve nga zonat rurale janë përgjigjur se aktivitet fizik në kohën e lirë bëj me të tjerë.

Sa i përket Chi-Square testit rezultatet tregojn se në bazë të kolonës 6-sigifikancë e raportuar në kolonen e fundit, për 5% nivel të signifkancës, është më e vogël se vlera $p - 0.05$, dhe në këtë rast mund të themi se ka dallim të rëndësishëm statistikor të këtij aktiviteti në mesë të nxënësve nga zonat urbane dhe rurale.

Table 6. Mendoj që jam?

	Urban		Rural		Total	
	Count	Percent	Count	Percent	Count	Percent
Shumë i shëndetshëm	15	20.0%	12	16.0%	27	18.0%
I shëndetshëm	50	66.7%	48	64.0%	98	65.3%
I sëmur	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%
Nuk mund të vlerësoj shëndetin tim	10	13.3%	15	20.0%	25	16.7%

Chi-Square = 1.37
Sig. .503

Tabela 6 tregon se qfarë mendojn nënsit për shëndetin e tyre, si mendojn që janë. Në këtë pyetje, nxënësit kanë pasur të drejtë që të përgjigjen në një alternativ se qfarë mendojn për shëndetin e tyre, si mendojn se janë.

Në bazë të tabelës, rezultatet tregojnë se 20.0% e nxënësve nga zonat urbane janë përgjigjur se ndihen se janë shumë të shëndetshëm, ndërsa 16.0% e nxënësve nga zonat rurale janë përgjigjur se ndihen se janë shumë të shëndetshëm. 66.7% e nxënësve nga zonat urbane janë përgjigjur se ndihen se janë të shëndetshëm, ndërsa 64.0% e nxënësve nga zonat rurale janë përgjigjur se ndihen se janë të shëndetshëm. 0.0% e nxënësve nga zonat urbane janë përgjigjur se ndihen të sëmurë, ndërsa po ashtu 0.0% e nxënësve nga zonat rurale janë përgjigjur se ndihen të sëmurë. 13.3% e nxënësve nga zonat urbane janë përgjigjur se nuk mund të vlerësoj shëndetin timë, ndërsa 20.0% e nxënësve nga zonat rurale janë përgjigjur se nuk mund të vlerësoj shëndetin timë.

Sa i përketë Chi-Square testit rezultatet tregojn se në bazë të rreshtit të 5-sigifikancë e raportuar në rreshtin e fundit, për 5% nivel të signifkancës, është më e madhe se vlera $p - 0.05$, dhe në këtë rast mund të themi se nuk ka dallim të rëndësishëm statistikor të këtij aktiviteti në mesë të nxënësve nga zonat urbane dhe rurale.

Table 7. E vlerësoj fitnesin timë motorik si?

	Urban		Rural		Total	
	Count	Percent	Count	Percent	Count	Percent
Jashtëzakonshëm	1	1.3%	9	12.0%	10	6.7%

Shumë i mirë	18	24.0%	28	37.3%	46	30.7%
Mirë	33	44.0%	32	42.7%	65	43.3%
Mjaftueshëm	21	28.0%	6	8.0%	27	18.0%
I keq	2	2.7%	0	0.0%	2	1.3%

Chi-Square = 18.92

Sig. **.001**

Tabela 7 tregon se si nxënësit e vlersojnë fitnesin e tyre motorik. Në këtë pyetje, nxënësit kanë pasur të drejtë që të përgjigjen në një alternativ se si nxënësit e vlersojnë fitnesin e tyre motorik.

Në bazë të tabelës, rezultatet tregojnë se 1.3% e nxënësve nga zonat urbane janë përgjigjur se fitnesin e tyre motorik e vlersojn si të jashtëzakonshëm, ndërsa 12.0% e nxënësve nga zonat rurale janë përgjigjur se fitnesin e tyre motorik e vlersojn si të jashtëzakonshëm. 24.0% e nxënësve nga zonat urbane janë përgjigjur se fitnesin e tyre motorik e vlersojn si shumë të mirë, ndërsa 37.3% e nxënësve nga zonat rurale janë përgjigjur se fitnesin e tyre motorik e vlersojn si shumë të mirë. 44.0% e nxënësve nga zonat urbane janë përgjigjur se fitnesin e tyre motorik e vlersojn si të mirë, ndërsa po ashtu 42.7% e nxënësve nga zonat rurale janë përgjigjur se fitnesin e tyre motorik e vlersojn si të mirë. 28.0% e nxënësve nga zonat urbane janë përgjigjur se fitnesin e tyre motorik e vlersojn si të mjaftueshëm, ndërsa 8.0% e nxënësve nga zonat rurale janë përgjigjur se fitnesin e tyre motorik e vlersojn si të mjaftueshëm. 2.7% e nxënësve nga zonat urbane është përgjigjur se fitnesin e tyre motorik e vlersoj si të keqë, ndërsa 0.0% e nxënësve nga zonat rurale janë përgjigjur se fitnesin e tyre motorik e vlersojn si të keqë.

Sa i përket Chi-Square testit rezultatet tregojn se në bazë të kolonës 6-sigifikancë e raportuar në kolonën e fundit, për 5% nivel të signifkancës, është më e vogël se vlera $p - 0.05$, dhe në këtë rast mund të themi se ka dallim të rëndësishëm statistikor të këtij aktiviteti në mesë të nxënësve nga zonat urbane dhe rurale.

Table 8. Prindërit e juaj, a ndërmarrin ndonjë formë të sportit në kohën e tyre të lirë? Nëna

	Nëna		
	Urban	Rural	Total
Nuk ndërmerr	44.0%	60.0%	78

Nganjëherë ndërmerr	44.0%	33.3%	58
Rregullisht ndërmerr	10.7%	4.0%	11
Nuk e di	1.3%	2.7%	3
Chi-Square = 5.55			
Sig. .135			

Tabela 8 tregon për prindërit e nxënësve (nëna) se a ndërmarrin ndonjë formë të sportit në kohën e tyre të lirë. Në këtë pyetje, nxënësit kanë pasur të drejtë që të përgjigjen në një alternativ, për prindërit e tyre se a ndërmarrin ndonjë formë të sportit në kohën e tyre të lirë.

Në bazë të tabelës, rezultatet tregojnë se nga 44.0% e nxënësve nga zonat urbane janë përgjigjur se prindërit e tyre nuk ndërmarrin ndonjë formë të sportit në kohën e tyre të lirë, ndërsa 60.0% e nxënësve nga zonat rurale janë përgjigjur se prindërit e tyre nuk ndërmarrin ndonjë formë të sportit në kohën e tyre të lirë. 44.0% e nxënësve nga zonat urbane janë përgjigjur se prindërit e tyre ndonjëher ndërmarrin ndonjë formë të sportit në kohën e tyre të lirë, ndërsa 33.3% e nxënësve nga zonat rurale janë përgjigjur se prindërit e tyre ndonjëher ndërmarrin ndonjë formë të sportit në kohën e tyre të lirë. 10.7% e nxënësve nga zonat urbane janë përgjigjur se prindërit e tyre rregullisht ndërmarrin ndonjë formë të sportit në kohën e tyre të lirë, ndërsa 4.0% e nxënësve nga zonat rurale janë përgjigjur se prindërit e tyre rregullisht ndërmarrin ndonjë formë të sportit në kohën e tyre të lirë. 1.3% e nxënësve nga zonat urbane janë përgjigjur për prindërit e tyre se nuk e di a ndërmarrin ndonjë formë të sportit në kohën e tyre të lirë, ndërsa 2.7% e nxënësve nga zonat rurale janë përgjigjur për prindërit e tyre se nuk e di a ndërmarrin ndonjë formë të sportit në kohën e tyre të lirë.

Sa i përketë Chi-Square testit rezultatet tregojn se në bazë të rreshtit të 6-sigifikancë e raportuar në rreshtin e fundit, për 5% nivel të signifkancës, është më e madhe se vlera $p - 0.05$, dhe në këtë rast mund të themi se nuk ka dallim të rëndësishëm statistikor të këtij aktiviteti në mesë të nxënësve nga zonat urbane dhe rurale.

Table 9. Prindërit e juaj, a ndërmarrin ndonjë formë të sportit në kohën e tyre të lirë? Babai

	Babai		
	Urban	Rural	Total
Nuk ndërmerr	26.7%	21.3%	36
Nganjëherë ndërmerr	48.0%	64.0%	84
Rregullisht ndërmerr	21.3%	5.3%	20
Nuk e di	4.0%	9.3%	10
			Chi-Square = 10.96
			Sig. .012

Tabela 9 tregon për prindërit e nxënësve (babai) se a ndërmarrin ndonjë formë të sportit në kohën e tyre të lirë. Në këtë pyetje, nxënësit kanë pasur të drejtë që të përgjigjen në një alternativ, për prindërit e tyre se a ndërmarrin ndonjë formë të sportit në kohën e tyre të lirë.

Në bazë të tabelës, rezultatet tregojnë se 26.7% e nxënësve nga zonat urbane janë përgjigjur se prindërit e tyre nuk ndërmarrin ndonjë formë të sportit në kohën e tyre të lirë, ndërsa 21.3% e nxënësve nga zonat rurale janë përgjigjur se prindërit e tyre nuk ndërmarrin ndonjë formë të sportit në kohën e tyre të lirë. 48.0% e nxënësve nga zonat urbane janë përgjigjur se prindërit e tyre ndonjëher ndërmarrin ndonjë formë të sportit në kohën e tyre të lirë, ndërsa 64.0% e nxënësve nga zonat rurale janë përgjigjur se prindërit e tyre ndonjëher ndërmarrin ndonjë formë të sportit në kohën e tyre të lirë. 21.3% e nxënësve nga zonat urbane janë përgjigjur se prindërit e tyre rregullisht ndërmarrin ndonjë formë të sportit në kohën e tyre të lirë, ndërsa 5.3% e nxënësve nga zonat rurale janë përgjigjur se prindërit e tyre rregullisht ndërmarrin ndonjë formë të sportit në kohën e tyre të lirë. 4.0% e nxënësve nga zonat urbane janë përgjigjur për prindërit e tyre se nuk e di a ndërmarrin ndonjë formë të sportit në kohën e tyre të lirë, ndërsa 9.3% e nxënësve nga zonat rurale janë përgjigjur për prindërit e tyre se nuk e di a ndërmarrin ndonjë formë të sportit në kohën e tyre të lirë.

Sa i përketë Chi-Square testit rezultatet tregojn se në bazë të rreshtit të 6-sigifikancë e raportuar në rreshtin e fundit, për 5% nivel të signifkancës, është më e vogël se vlera $p - 0.05$, dhe në këtë rast mund të themi se ka dallim të rëndësishëm statistikor të këtij aktiviteti në mesë të nxënësve nga zonat urbane dhe rurale.

6. RËNDESIDIA E HULUMTIMIT

Mungesa e hulumtimeve të llojit të tillë në vendin tonë veqenarisht në Komunën e Gjakovës na ka nxitur që të merremi me këtë hulumtim. Duke marr parasysh faktin se kemi pak punime të cilat kan trajtuar këtë problematik, apo edhe ato pak punime të cilat jan të ngjajëshme nuk e trajtojn si duhet angazhimin e nxënësve në aktivitete fizike, dhe për këtë kemi vendosur që ne të merremi me këtë hulumtim.

Hulumtime do të jetë i rëndësishëm sepse do të kemi një pasqyr të gjendjes aktuale sa i përket dallimeve të rëndësishme statistikore në mes të nxënësve të shkollave të mesme të ulëta në zonat urbane dhe rurale në pjesëmarrjen në aktivitetet fizike gjatë kohës së lirë.

Rezultatet të cilat do ti marrim do të vertetojn gjendjen aktuale, se do të ketë apo jo dallime të rëndësishme në aktivitetin fizik gjatë kohës së lirë në mes të nxënësve në zonat urbane dhe rurale të shkollave të mesme të ulëta në Komunën e Gjakovës.

7. DISKUTIMI

Stili i jetesës mund të themi se është një problem në vete në shoqërinë tonë Kosovare. Të rinjtë e kanë të vështirë që në kohën e tyre të lirë të merren sa më shumë me aktivitete fizike, kjo për arsyeje se sot në vendin tonë në tregjet elektronike fëmijët mund të gjejnë pajisje elektronike atraktive nga kompani të ndryshme të cilat edhe krijojnë një konkurrencë në mesë vete në prurjen e paisjeve elektronike të reja duke joshur të rinjtë për të ju shitur produktet e tyre. Prandaj në këtë rast sikurse arsitaret e E.F, pastaj prindërit mund të luajë një rolë shumë të rëndësishëm te fëmijët e tyre duke u munduar ti vedijsojn e po ashtu edhe vetë që të merren sa më tepër me aktivitete të lira fizike në mënyrë që të jenë një pasqyrë e mirë për fëmijët e tyre, pra se si të kalojnë kohën e tyre të lirë, duke u marrur sa më tepër me aktivitete të lira sportive, larg pajisjeve të ndryshme elektronike të cilat ndikojnë drejtpërsëdrejti në shëndetin e fëmijëve të tyre si pasojë e mos marrjes me aktivitete të ndryshme fizike. Sipas (Nowak-Starz G, 2008) stili i jetës është imazhi i funksionimit të individit ose grupit. Procesi i formimit të një jetese të caktuar shkon paralel me aktivitetin arsimor, por më shumë e rëndësishme bëhet në periudhën e adoleshencës. Mënyra e jetesës së një individi mund të ndikojë në forcimin e potencialit shëndetësor të tij – saj, ose përkeqësimin pra e kundërta. Kjo është arsyeja pse ne mund të flasim për karakterin e saj pro - shëndetësor ose anti - shëndetësor. Informacionin të cilin ne e kemi mbledhur gjatë këtij hulumtimi ka bërë të mundur përcaktimin e kohës së lirë, frekuencën e aktivitetit fizik të ndërmarr, pjesëmarrjen në aktivitete të ndryshme dhe aktivitetin fizik të prindërve të nxënësve. Krahasimi i rezultateve të nxënësve në lidhje me deklarinimin e aktiviteteve fizike të marra në kohën e lirë, duhet ti konsiderojmë si optimiste për faktin që shumica e të anketuarve deklaruan se janë marrë me aktivitete fizike së paku një herë, dy herë dhe tre herë në javë.

Një përgjigje të tillë me nga një here në javë bëjmë aktivitet fizik kanë dhënë 16.0% e nxënësve nga zonat urbane, ndërsa 20.0% e nxënësve nga zona rurale janë përgjigjur se një herë në javë bëjmë aktivitet fizik, dy herë bëjmë aktivitet fizikë në javë kanë dhënë 18.0% e nxënësve nga zonat urbane, ndërsa 16.0% e nxënësve nga zona rurale janë përgjigjur se dy herë në javë bëjnë aktivitet fizik. Mirpo numri më i madhë i nxënësve janë përgjigjur se bëjnë aktivitet fizik tri herë në javë, nga ta 18.7% e nxënësve nga zonat urbane, dhe 24.0% e nxënësve nga zona rurale, por

një përqindje më e madhe e nxënësve që merren me aktivitet fizik ka dale tek nxënësit e zonave urbane ku 25.3% e nxënësve nga zona urbane janë përgjigjur se bëjnë aktivitet fizik qdo ditë të javës për dallim nga nxënësit e zonave rurale ku kemi një përqindje prej 14.7% të nxënësve të cilët merren qdo ditë me aktivitete fizike. Ndërsa sa i përketë përgjigjës së parë që nxënësit nuk stervisnin asnjëherë në javë kemi vetëm 2.7% të nxënësve nga zonat urbane, ndërsa 0.0% nga zona rurale, kjo tregon se të rinjtë në përgjithësi në vendin tonë ndërmarrin aktivitete të lira fizike në kohën e tyre të lirë. Rezultatet e marra tregojnë se kryesisht fëmijët kohën e tyre të lirë e kalojnë: duke dëgjuar muzikë, duke shikuar tv, duke lexuar libra, vizita familjare, duke luajtur me shokë, duke takuar shokë, është interesant se në pyetjen shkoj në disko kemi 0.0% përgjigjeje të nxënësve nga zonat urbane dhe rurale, e kjo sigurisht që lidhet edhe me kulturen dhe traditat tona si popull që i kemi, ndërsa në disa pyetje si shkoj në kinema, teatër kemi 1.3% përgjigjeje të dhënë nga nxënësit e zonave urbane, dhe 1.3% përgjigjeje të dhënë nga nxënësit e zonave rurale, kjo sigurisht ka ardhur si pasojë e kushteve ekonomike dhe gjendjes kulturore dhe kjo tregon se kinemaja dhe teatri nuk është shumë i vizituar nga nxënësit në komunën e Gjakovës. Luaj letra ose lojëra bordit në këtë pyetje kemi 2.7% përgjigjeje nga nxënësit në zonat urbane dhe 1.3% përgjigjeje kemi nga nxënësit nga zona rurale. Përqindjen më të madhe të përgjigjejeve e kemi se nxënësit më së tepërmi në kohën e tyre të lirë dëgjojnë muzik, ku 60.0% e nxënësve në zonat urbane janë përgjigjur se dëgjojnë muzik në kohën e lirë, dhe 76.0% e nxënësve në zonat rurale janë përgjigjur se dëgjojnë muzik në kohën e lirë. Ndoshta në këto përgjigjeje të dhëna mund të kenë ndikuar kushtet e jetesës, niveli jo i kënaqshëm i gjendjes financiare në familje, kultura etj. Nga një studim i kryer nga (Pawelec & Kurzak , 2013) në mesë të nxënësve të shkollave të mesme në Varshavë, tregon se nxënësit e shkollave të mesme të Varshavës për çdo ditë si dhe në fundjavë preferojnë stilin e jetesës të ulur. Kjo mund të rezultojë nga interesi i deklaruar i tyre për filmat, serialat dhe lojëra të ndryshme kompjuterike. Mënyra e shpenzimit të kohës së lirë në fundjavë mund të pasqyrojë mënyrën e jetesës së familjeve moderne. Preferencat më të zakonshme të kalimit të kohës së lirë në fundjavë janë të lidhura me takimet e miqve dhe familjes. Zakonet e kohës së lirë që lidhen me aktivitetin fizik janë karakteristike vetëm për nxënësit e vitit të katërt të shkollave të mesme në Varshavë. Rezultatet e hulumtimit korrespondojnë me rezultatet e studimeve të kryera në mesin e të rinjve nga (Skawiński, Zaworska, Sikora, Horecka, & Szpringer, 2011) i cili vuri në dukje se të rinjtë shpenzojnë pjesën më të madhe të kohës së tyre të lirë para kompjuterit apo TV. Konkludime të ngjashme

gjithashtu nxorën (Oblecińska & Woynarowska , 2006) në studimet e mëdha të popullsisë. Gjithashtu, sipas një studimi të kryer nga (Bajurna & Jakubek , 2008) në Poloni aktivitetet për nxënësit e shkollave të mesme të ulëta janë kryesisht forma të ndryshme të aktivitetit fizik, por edhe aktivitete tematike. Në këto teste, aktiviteti motorik i të rinjve u vlerësua si i moderuar. Rezultatet e hulumtimit tregojnë se format më të shpeshta të kalimit të kohës së lirë janë se nxënësit më së shumti dëgjojnë muzikë, takojnë miq, luajnë me shokë, lexojnë libra, shikojnë TV, video, vizitojn familjarët, si dhe luaj lojra të kompjuterit. Arsyeja e qartë për këtë mund të jetë mungesa e qasjes në pajisje të ndryshme për tu marrur me aktivitete të ndryshme sportive. Mund të supozohet se zhvillimi i mëtejshëm ekonomik do të rezultojë në një rritje të përqindjes së të rinjve që zgjedhin forma të ndryshme të kalimit të kohës së lirë. Ndër format e veprimtarive që janë marrë më pakë nga nxënësit janë: rolling-skating (patina), hendbolli, skateboarding, patinazhi, skating, artet marciale, ngritje peshe, disa nga këto forma mund të klasifikohen si "të shtrenjta" dhe nuk janë në dispozicion të klubeve dhe sallave sportive etj. Nga ana tjetër, një numër më i madhë i përgjigjëjeve të të anketuarve, krahasuar me aktivitetet tjera ishte se 49.3% e nxënësve nga zona urbane, dhe 34.7% nxënësve nga zona rurale në kohën e tyre të lirë shikojn Tv, 37.3% e nxënësve nga zona urbane, dhe 44.0% nxënësve nga zona rurale takojnë shokët, 22.7% e nxënësve të anketuar nga zona urbane, dhe 30.7% e nxënësve nga zona rurale treguan se kohën e tyre të lirë e shpenzojnë duke luajtur me shokë, 21.3% e nxënësve nga zona urbane, dhe 28.0% e nxënësve nga zona rurale lexojn libra ose gazeta, ndërsa 60.0% e nxënësve e të anketuarve nga zona urbane, dhe 76.0% e nxënësve nga zona rurale treguan se kohën e tyre të lirë e kalojnë duke dëgjuar muzikë. Është interesante për dallim nga moshataret e tyre në disa vende në bashkimin Evropian se 17.3% e nxënësve nga zona urbane, dhe 17.3% e nxënësve nga zona rurale në kohën e tyre të lirë bëjnë vizita familjare, krahasuar me fëmijët nga disa vende të bashkimit Evropian që kanë një përqindje shumë më të ulët të vizitave familjare (Glapa A. , Bronikowski, M, Górka, J, & Morina, B, 2013). Efikasiteti i edukimit shëndetësor (dhe jo vetëm) kërkon pajtueshmëri mesë arsimit shëndetësor të realizuar në shkolla dhe përvoja e nxënësit në familje. Një ndikim i rëndësishëm në zhvillimin e mënyrës së jetesës dhe sjelljes shëndetësore ka edhe familja. Është treguar se kjo mbështetje është e dobishme për sa i përket krijimit të shprehive të mira shëndetësore. (Wojciechowska, Mojs , & Stanisławska , 2008). Në hulumtim nxënësit u pyetën për prindërit nëse marrin ndonjë aktivitet (veçmas nënat dhe baballarët). Në rastin e nënave, përgjigjet u ndanë në mes nuk ndërmarrin dhe nganjëherë ndërmarrin, vlen të

tregohet se 78 nxënës e të anketuarve u përgjigjën se nënat e tyre nuk ndërmarrin asnjëherë ndonjë formë të aktivitetit fizikë, ku nga ta 44.0% e të anketuarve ishin nga zona urbane, ndërsa 60.0% e të anketuarve ishin nga zona rurale, 58 nxënës e të anketuarve u përgjigjën se nganjëherë nënat e tyre ndërmarrin aktivitete fizike, ku nga ta 44.0% ishin nga zona urbane, ndërsa 33.3% ishin nga zona rurale. Nga ana tjetër, në rastin e baballarëve aktiviteti fizik u vlerësua pak më mirë. Të anketuarit në një numër më të madh 84 nxënës u përgjigjën se baballarët nganjëherë ndërmarrin aktivitet fizik, ku nga ta 48.0% e të anketuarve ishin nga zona urbane, ndërsa 64.0% e të anketuarve ishin nga zona rurale. Ndërsa 36 nxënës e të anketuarve u përgjigjën se prindërit e tyre nuk ndërmarrin aktivitete fizike, ku nga ta 26.7% e të anketuarve ishin nga zona urbane, ndërsa 21.3% e të anketuarve ishin nga zona rurale.

Kjo situatë mund të shkaktohet nga ndarja e ndryshme e detyrave familjare dhe në përgjithësi perceptimi i ndryshëm i rolit tradicional të një burri, kreu i familjes në vendin tonë, kushteve të ndryshme socio - kulturore dhe fetare etj. Nevoja për veprim për shëndetin e të rinjve vihet re në dokumentet e rëndësishme ndërkombëtare në të cilat përsëriten shumë rekomandime të përbashkëta mbi nevojën për përmirësimin e sistemit të kujdesit shëndetësor, promovimin e mënyrave të jetesës së shëndetshme, përmirësimin e aftësive jetësore si një strategji moderne për parandalimin e shumë çrregullimeve. Një ide e rëndësishme është që t'u mundësohet të rinjve të japin përparësi dhe të krijojnë programe për të mirën e shëndetit të tyre (West & Sweeting, 2004). Duket se në vendin tonë kjo është e vështirë të arrihet në fazën e tanishme të zhvillimit të sistemeve të arsimit dhe shpesh traditave arsimore shumë autoritare. Shpresojmë se suksesi do të rritet duke futur në kurrikulën bërthamë nevojën për të përcaktuar disa zgjidhje dhe plane arsimore së bashku me nxënësit. Krijimi i pabarazisë sociale mund të kontribuojë në përmirësimin e përgjithshëm të shëndetit të publikut dhe të grup moshave të përzgjedhura. Marrëdhënia midis faktorëve socialë dhe shëndetit të adoleshentëve është komplekse. Marrja e konkluzioneve mbi dallimet varet nga faktorët e pranuar shëndetësorë dhe socialë. Besohet se gjatë periudhës së adoleshencës dallimet shëndetësore nuk tregojnë aq fort sa në fëmijërinë e hershme dhe gjatë moshës madhore (Sińczuch, 2009). Arsyeja për këtë është ndikimi më i vogël i faktorëve që lidhen me jetën familjare, dhe më të mëdha se ato që lidhen me një grup të përbashkët. Ky hulumtimi tregon se niveli i gjendjes ekonomike në familje, por edhe në të gjithë vendin mund të ketë ndikim në zgjedhjen e aktiviteteve të ndërmarra nga të rinjtë. Pa dyshim, faktorët socio - kulturorë dhe tradita e jetës shoqërore gjithashtu kanë ndikim të madh dhe

ndikojnë në mënyrën e shpenzimit të kohës së lirë, (siç mund të shihet veçanërisht në rastin e të testuarve në vendin tonë).

8. KONKLUDIMI

Ky Hulumtim është krye me qëllim të përcaktimit të gjendjes aktuale “stili i jetesës” të nxënësve, se sa merren me aktivitete fizike në kohën lirë, si dhe nëse ka një ndryshim statistikisht të rëndësishëm në aktivitetin fizik gjatë kohës së lirë në mes të nxënësve në zonat urbane dhe rurale të shkollave të mesme të ulëta në Komunën e Gjakovës.

Të dhënat janë mbledhur përmes një pytsori, një mjet hulumtues i përdorur për të vlerësuar mënyrën e jetesës së nxënësve, pytsor i quajtur "Stili i jetës time", i hartuar nga një ekip hulumtuesish evropianë (Telama R., Naul R., Nupponen H., Rychtecky A., Vuolle P., 2002). Pytsori është përkthyer dhe përshtatur nga një ekip profesional përkthyesish në bashkpunim me Fakultetin e Edukimit Fizik dhe Sportit, Prishtinë. Hulumtimi është zhvilluar në grupin e 150 nxënësve, nga të cilët 75 nxënës kanë qenë nga zona urbane, ndersa 75 nxënës nga zonat rurale.

Në përputhje me objektivin e hulumtimit dhe hipotezat, kemi marrë edhe rezultatet e hulumtimit që tregojnë se është vertetuar hipoteza H_0 që tregon që nuk ka dallime të rëndësishme statistikore në aktivitetin fizik gjatë kohës së lirë në mes të nxënësve në zonat urbane dhe rurale të shkollave të mesme të ulëta në Komunën e Gjakovës

Tejkalimi i pabarazisë sociale mund të kontribuojë në përmirësimin e përgjithshëm të shëndetit të nxënësve të grupmoshave të përzgjedhura. Marrëdhënia midis faktorëve socialë dhe shëndetit të adoleshentëve është komplekse. Besohet se gjatë periudhës së adoleshencës dallimet shëndetësore nuk tregojnë aq fort sa në fëmijërinë e hershme dhe gjatë moshës madhore (Sínczuch, 2009). Arsyeja për këtë është ndikimi më i vogël i faktorëve që lidhen me jetën familjare, dhe më të mëdha se ato që lidhen me një grup të përbashkët.

Hulumtimi tregon se gjendja ekonomike në familje mund të ketë ndikim në zgjedhjen e aktiviteteve të ndërmarra nga nxënësit. Pa dyshim, faktorët socio-kulturorë dhe tradita e jetës shoqërore gjithashtu kanë ndikim të madh te nxënësit në mënyrën e shpenzimit të kohës së lirë, kjo mund të shihet edhe në hulumtimin e bërë nga ne. Duke pasur parasysh të dhënat e marra nga ky hulumtim, ne na mbetet që në të ardhmen të punojmë sa më tepër me gjeneratat e reja, për vëdijsimin e tyre, në mënyrë që të nxisim që të merren sa më tepër me aktivitete fizike për të pasur një shëndet sa më të mirë.

9. LITERATURA

- Andrijašević, M. (2000). *Rekreacijom do zdravlja i ljepote*. Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu.
- Andrijašević, M. (2000). *Slobodno vrijeme i igra*. In M. Andrijašević (Ed.), *Zbornik radova 9. Zagrebački sajam sporta i nautike (pp. 7-15)*. Zagreb: Zagrebački športski savez, Zagrebački velesajam i Fakultet za fizičku kulturu. . Zagreb.
- Badrić, M., Prskalo, I, & Kvesić, M. (2011). *Važnost kineziološke aktivnosti u formiranju slobodnog vremena djece*. In V. Findak (Ed.), *Zbornik radova 20*. Poreč: Hrvatski kineziološki savez: ljetna škola kineziologa Republike Hrvatske –Dijagnostika u područjima edukacije, sport, sportske rekreacije i kineziterapije (pp. 400 - 405).
- Badrić, M; Prskalo, I; Šilić, N;. (2011). Razlike u strukturi slobodnog vremena između. *Zbornik radova 6.*, (pp. 58–64). Poreč: Hrvatski kineziološki savez.
- Bajurna, B., & Jakubek , E. (2008). *Zachowania zdrowotne młodzieży w aspekcie umiejętności spędzania wolnego czasu W: Szanse i bariery w ochronie zdrowia*. Poznań: Wybrane aspekty organizacyjne, prawne, psychologiczne [red.] Głowacka, E. Mojs.
- Basić, L. e. (1993). *Integralna metoda, priručnik za odgajatelje i stručne suradnike predškolskih ustanova*. Zagreb: Alinea. .
- Brestovci, S. B., Morina, B., & Berisha, M. (2020). Urban-rural differences of free activities in children of age 11-14. *Journal of Education, Health and Sport* , 42-56.
- Dąbrowski, Z. (1966). *Czas wolny dzieci i młodzieży*. Warszawa: Państwowe Zakłady Wydawnictw Szkolnych, PZWS. Warszawa.
- Dumazedier J. (1956). *Rzeczywistość czasu wolnego a ideologia*. Nowoczesna Kultura, 36:56.
- Glapa, A., Bronikowski, M, Górka, J, & Morina, B. (2013). LEISURE TIME ACTIVITIES AMONG YOUNG PEOPLE AGED 13-16 FROM KOSOVO, BULGARIA AND POLAND. *Journal of Physical Education & Health*, 33-42 .
- Kurrikula e Kosovës . (2017). *KURRIKULA BËRTHAMË PËR ARSIMIN E MESËM TË ULËT TË KOSOVËS (Klasat 6, 7, 8 dhe 9)*. Prishtinë, Kosovë: MINISTRIA E ARSIMIT, SHKENCËS DHE E TEKNOLOGJISË.
- Nowak-Starz G. (2008). *Rozwój i zagrożenia zdrowia populacji w wieku rozwojowym w okresie przemian społeczno-ekonomicznych w Polsce*. Kielce: Wszechnica Świętokrzyska.
- Oblecińska, A., & Woynarowska , B. (2006). *Zdrowie subiektywne, zadowolenie z życia i zachowania zdrowotne uczniów szkół ponadgimnazjalnych w Polsce*. Warszawa, Wydawnictwo Ezdorant: Instytut Matki i Dziecka.

Pawelec , K., & Kurzak , M. (2013). *Zachowania zdrowotne warszawskich gimnazjalistów*. Zeszyty Naukowe WSKFiT.

Rosić, V. (2005). *Slobodno vrijeme - slobodne aktivnosti: priručnik za uspješno organiziranje i vođenje*. Rijeka: Naklada Žagar. .

Šimunović, D., & Njegovan-Zvonarević, T. (2008). *Kako djeci organizirati slobodne aktivnosti*. *Zdrav život*, 68, 62 – 66.

Sińczuch, M. (2009). Polityka młodzieżowa jako odrębny obszar działania Unii Europejskiej W: Polityka młodzieżowa. [red.] Zielińska G. 147 – 172.

Skawiński, D., Zaworska, W. A., Sikora, D., Horecka, L. A., & Szpringer, M. (2011). *Ocena poziomu wiedzy z zakresu profilaktyki wad postawy wśród dzieci i młodzieży*. *Studia Medyczne*.

Telama, R; Naul, Roland; Nupponen, H; Rychtecky, A; Vuolle, P;. (2002). *Physical Fitness, Sporting Lifestyles and Olympic Ideals: Cross-Cultural Studies on Youth Sport in Europe. vol. 11 of Sport Science Studies*. UNIVERSITÄT DUISBURG-ESSEN: Hofmann.

The child's leisure time. This site contains information about the Swedish society and is run by the County Administrative Boards of Sweden: information om sverige.

Umiastowska, D. (1999). *Styl życia, wiedza o olimpiem i sprawność fizyczna szczecińskich uczniów*. Wydawnictwo Naukowe Uniwersytetu Szczecińskiego.

West, P., & Sweeting, H. (2004). Evidence on equalization in health in youth from the West of Scotland. 59:13-27.

Wojciechowska, J., Mojs , E., & Stanisławska , K. (2008). *Regulacyjne właściwości programów prewencji otyłości u dzieci i młodzieży a środowiskowe czynniki ryzyka* (Vol. 4). *Pielęgniarstwo Polski*.

SHTOJCAT

SHTOJCA A

Pytsori përmes të cilit janë marrur të dhënat nga nxënësit “STILI IM I JETESËS”

1. Si e kaloni kohën tuaj të lirë? (Ju mund të zgjidhni tri përgjigjeje)

- a) Ndëgjoj muzik
- b) Luaj muzik në instrumente, këndoj në korë, në grup
- c) Shikoj TV. video
- d) Takoj shokët
- e) Luaj letra ose lojra bordit
- f) Luaj lojra të kompjuterit
- g) Lexoj libra, gazeta
- h) Praktikoj sport në klub, në një seksion të sportit
- i) Praktikoj sport me miqt në fushën e sportit
- j) Shkoj në gara si spektator
- k) Shkoj në disko
- l) Shkoj në kinema, teater, koncert
- m) hobi (psh: fotografia, modelizmi, mbledhja e sendeve etj)
- n) Cfarë lloj hobi keni? _____
- o) Vizita në familje (gjyshen, gjyshin, axhen, hallen)
- p) Nuk bejë asgjë (shtrihem në shtrat, enderroj, flej gjatë ditës)
- q) Luaj me shokë
- r) Nëse aktivitete të ndryshme ju lutem shënoni cfarë lloji?

2. Sa here gjatë tre muajve të fundit, keni ndermarrë aktivitet fizik në kohën tuaj të lirë (se paku 30 minuta)

- a) asnjëherë
- b) me pak se njëherë në javë
- c) një herë në javë

- d) dy herë në javë
- e) tre here në javë
- f) pesë here në javë
- g) cdo ditë

3. Cilat forma të aktivitetit fizik ju i ndërmerrni gjatë kohës suaj të lirë?

No	Forma	Nganjiher	Asnjëher	Shpesh
A.	Vrapimi			
B.	Noti			
C.	Vozis bicikletën			
D.	Roller-skating (patina)			
E.	Basketboll			
F.	Volejbol			
G.	Futboll			
H.	Hendboll			
I.	Aerobik			
J.	Ngritje peshe (body building)			
K.	Skate boarding			
L.	Patinazh			
M.	Skijim			
N.	Snowboard			
O.	Gjumnastik			
P.	Artet marciale (Aikido, karate)			
Q.	Të tjera			

4. Unë marrë pjesë në veprimtari të ndryshme fizike, sepse... (shenoni maksimum tre arsye)

- a) Për karier sportive

- b) Të takoj njerëz të rinjë
- c) Më pëlqejn garat
- d) Për gjendje të mirë fizike
- e) Për relaksim
- f) Për shëndet
- g) Të duket mirë/bukur
- h) Për nota me të mira në EF
- i) Për të takuar miq
- j) Për argëtim
- k) Unë mund ti përmbush ambicjet e mia sportive
- l) Familja më inkurajon
- m) Për përfitime financiare

5. Unë ndërmarr aktivitet fizik në kohën lirë me...

- a) Me prindër
- b) Me motra dhe vëllezër
- c) Me shokë
- d) Vetë
- e) Me të tjerë_____

6. Mendoj që jamë...

- a) Shumë i shëndetshëm
- b) I shëndetshëm
- c) I sëmur
- d) Nuk mund të vleresoj shëndetin timë

7. E vleresoj fitnesin tim motorik si...

- a) Jashtëzakonshëm
- b) Shumë i mirë
- c) Mirë
- d) Mjaftueshëm

e) I keqë

8. Prinderit e juaj, a ndërmarrin ndonjë form të sportit në kohën e tyre të lirë?

Nëna

Babai

a) Nuk ndërmerr

a) Nuk ndërmerr

b) Nganjëher ndërmerr

b) Nganjëher ndërmerr

c) Rregullisht ndërmerr

c) Rregullisht ndërmerr

d) Nuk e di

d) Nuk e di

SHTOJCA B

FORMULAR PAJTIMI

Fakulteti i Edukimit Fizik dhe i Sportit, në organizimin e studimeve Master ka të paraparë zhvillimin e punimit të diplomës. Në këtë kuadër, unë kam zgjedhur të zhvilloj hulumtimin me titull “Dallimet në aktivitetin fizik gjatë kohës së lirë në mes të nxënësve në zonat urbane dhe rurale të shkollave të mesme të ulëta në Komunën e Gjakovës” Formulari ju ofrohet për tu pajtuar që të jeni pjesë e hulumtimit. Ne ju sigurojmë që të dhënat e mbledhura në këtë studim, do të përdoren vetëm për realizimin e qëllimit të këtij studimi. Ju mund të zgjidhni të jeni pjesëmarrës në kushte anonimiteti ose konfidencialiteti. Ne respektojmë zgjedhjen Tuaj.

Duke besuar dhe respektuar në bashkëpunimin me ju, ju falënderojmë.

Ju lutem nënshkruani konfirmimin tuaj.
Një kopje e këtij konfirmimi mbetet tek ju.

Ofruesi i formularit

Ju faleminderit!