

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



PUNIMI I DIPLOMËS – MASTER

Tema: DALLIMI I STILIT TË JETESËS TE FËMIJËT E MOSHËS 11-14 VJEÇAR NË ZONAT URBANE DHE RURALE NË KOMUNËN E PRISHTINËS

DIFFERNCE IN LIFESTYLE OF CHILDREN AGED 11-14 IN URBAN AND RURAL AREAS OF THE PRISTINA MUNICIPALITY

MENTORI:

Prof. As. Shqipe Bajqinca

KANDIDATI:

Bach. Arta Osmani

Prishtinë, Tetor 2018

PËRMBAJTJA

1. HYRJE.....	3
2. PROBLEMI, LËNDA, DHE QËLLIMI	6
3. HIPOTEZAT THEMELORE	7
4. METODAT E PUNËS	8
4.1 Rrjedha dhe procedura e hulumtimit.....	8
4.2 Mostra e të testuarve.....	9
4.3 Instrumentet matse të mostrës.....	9
4.4 Përpunimi statistikor i të dhënave.....	13
5. REZULTATET E HULUMTIMIT	13
6. RËNDEsia E HULUMTIMIT.....	32
7. DISKUTIM	33
8. PËRFUNDIM.....	37
9. LITERATURA.....	42

1. HYRJE

Një nga faktorët më të rëndësishëm për një gjendje më të mirë shëndetsore që nga fëmijëria e hershme e deri në pleqëri pa dyshim se është aktiviteti fizik i vazhdueshëm. Kemi prova të mjaftueshme që tregojnë se në dekadën e fundit fëmijet janë më pak aktiv sesa moshatarët e tyre shumë vite më parë.

Kushtet bashkëkohore të jetesës dhe të punës mund të konsiderohen të ndryshme nga ato të disa dekadave më parë. Zhvillimi i teknologjisë, shkencave kompjuterike, transportit dhe komunikimit ka përsheptuar jetën tonë të përditshme. Gjithashtu bota në të cilën fëmijët tonë po rriten ka ndryshuar. Rrjedhimisht, ritmi i rritur i jetesës i cili karakterizon jetën bashkëkohore ju ka siguruar njerëzve më shumë kohë të lirë, megjithatë më pak e përdorur për nevoja personale (Andrijašević, 2000).

Në vitet e fundit disa organizata ndërkombëtare si *American College of Sports Medicine* (ACSM) kanë rekomanduar që fëmijët duhet të marrin pjesë në aktivitete fizike > 60 min çdo ditë në mënyrë të organizuar si brenda dhe jashtë shkollës. Sot raporti i kohës në shkollë dhe koha e lirë po ndryshon gjithnjë e më shumë për fëmijët dhe të rinjtë. Fëmijët janë të mbingarkuar me detyrime të gjëra akademike dhe për këtë arsye është edhe më e rëndësishme të ju ofrohen atyre aktivitete të lira fizike në pjesën tjetër të ditës. Në kohën e lirë të fëmijëve rëndësi të madhe duhet ti kushtohet aktiviteteve fizike, nevojës themelore njerëzore për lëvizje dhe mirëmbajtje të jetës.

Dy orë në javë të Edukimit Fizik në arsimin fillor nuk janë të mjaftueshme, kështu që mësuesit vazhdimisht duhet të këshillojnë nxënësit që në kohën e tyre të lirë të merren sa më tepër me aktivitete fizike. Në një luftë të përditshme kundër pasivitetit dhe jetesës duke qëndruar i ulur, të rinjtë duhet të inkurajohen vazhdimisht për të ecur sa më shumë në këmbë, të angazhohen në lojëra sportive dhe një shumëllojshmëri të aktiviteteve të tjera sportive në veçanti ato në të cilat angazhohen në mënyrë aktive gjymtyrët, zemra dhe mushkëritë (Andrijašević, M., 2000).

Hulumtimet tregojnë se shumica e fëmijëve duan të jenë me miqtë e tyre gjatë kohës së lirë. Është e zakonshme të përdorin internetin, të shikojnë televizor dhe të dëgjojnë muzikë. Shumë angazhohen në aktivitete më të organizuara (The child's leisure time). Ndikimi i shoqërisë, prindërve, mësuesve dhe në veçanti mësuesit e Edukatës Fizike kanë një ndikim të madhë në përzgjedhjen e aktiviteteve të fëmijëve në kohën e tyre të lirë. (Badrić, M; Prskalo, I; Šilić, N.;, 2011) shkruan për dallimet strukturore në kohën e lirë në mesnxënësve 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. Ata kanë vetëm 23% të kohës që mbetet për aktivitetet e interesave dhe preferencave personale. Hulumtimet kanë treguar gjithashtu se fëmijët që jetojnë në zonat urbane shpenzojnë më shumë kohë të angazhuar në disa aktivitete fizike sesa ata që jetojnë në zonat rurale.

Të rinjtë në këtë moshë shpesh shkaktojnë probleme, janë të vështirë për të komunikuar, mund të ndodhë edhe fenomeni i "rebelimit rinor". Gjatë kësaj periudhe mund të shihni gjithashtu se aktiviteti fizik në kohën e lirë në një masë të madhe do të nvarret nga një numër aktivitete të cilat shkojnë përtej problemeve të ekipit që mbulohen nga kurrikula e shkollës por që merren me mjedisin arsimor në të cilin çdo nxënës rritet. Zhvillimi i interesave zhvillohet në lagje, klube dhe qarqe të ndryshme. Nga këndvështrimi i nevojave shëndetësore, pjesa më e rëndësishme e këtij aktiviteti duhet të bazohet në aktivitete fizike. Dihet që aktivitetet e tilla kanë një ndikim shumë pozitiv në zhvillimin e karakteristikave biologjike (stimulojnë rritjen, forcojnë trupin, zhvillojnë shpejtësinë, qëndrueshmërinë, përqëndrimin, përmirësojnë refleksin) (Umiastowska, 1999), dhe problemet psiko-sociale (vetëbesim, aftësinë për vetëkontroll, aftësinë për të punuar me njerëz të tjerë).

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 sociologu francez (Dumazedier J, 1956), koha e lirë nënkupton të gjitha aktivitetet e marra nga një individ për argëtim ose vetë-zhvillim, pjesëmarrje vullnetare në jetën shoqërore jashtë sociale dhe përgjegjësitë familjare. Ky përkufizim i konsideron vetëm të rriturit. Nga ana tjetër, sipas (Dąbrowski, 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, Bronikowski, Górka, & Morina, 2013), niveli i pasurisë (jo shumë i familjes, por i të gjithë vendit) mund të ketë ndikim në zgjedhjen e aktiviteteve të ndërmarra nga të rinjtë. Padyshim që faktorët socio-kulturorë dhe tradita e jetës shoqërore, të cilat imponojnë mënyra të caktuara të shpenzimit të kohës së lirë. Sipas (Rosić, 2005), koha e lirë e nxënësve ka disa dimensione pedagogjike: (1) është një formë e aktiviteteve të nxënësve me një objektiv të qartë; (2) ajo përfshin forma të ndryshme të aktivitetit; (3) bazohet në mundësitë e mjedisit natyror dhe social; (4) ajo mund të organizohet sipas interesave individuale, grupore dhe kolektive të studentëve; (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, D; Njegovan-Zvonarević, T, 2008), thekson

disa klasifikime të kohës së lirë: (1) aktivitete që shërbejnë si pushim i zakonshëm; (2) rekreacion me pushim aktiv, rekreacion të shëndetshëm dhe argëtim si objektiva kryesore; dhe (3) aktivitete të dizajnuara për të zhvilluar personalitetin.

Për të marrë një pamje më të plotë të sjelljes së të rinjve në periudhën kritike sociale, psikologjike dhe fizike të rritjes, studimi kërkimor do të kryhet në dy zona, zonat urbane dhe rurale në Komunën e Prishtinës.

2. PROBLEMI, LËNDA DHE QËLLIMI

Problemi ihulumtimit është të hetojë situatën e gjendjes së aktiviteteve të lira të nxënësve në Shkollat fillore në zonat urbane dhe rurale në Komunën e Prishtinës.

Lënda, lëndae hulumtimit janë nxënësit e ciklit të tretë të shkollës fillore (klasat 6,7,8,9) femra në zonat urbane dhe rurale.

Në përputhje me objektin dhe problemin e definuar të këtij hulumtimi është përcaktuar edhe qëllimi kryesor i hulumtimit.

Qëllimi kryesor, qëllimi kryesor i këtij hulumtimi është për të përcaktuar stilin e jetesës së fëmijëve, si dhe të shiqojm dallimet në mes të fëmijëve në zonat urbane dhe rurale.

3. HIPOTEZAT THEMELORE

Në bazë të lëndës, problemit të hulumtimit dhe qëllimit të hulumtimit, por edhe në përvojën e hulumtimeve të mëparshme, janë formuluar hipotezat e mëposhtme:

H₀: Nuk ka ndonjë dallim të rëndësishëm statistikor të aktiviteteve të lira të fëmijëve në zonat urbane dhe rurale.

A: Ka një dallim të rëndësishëm statistikor të aktiviteteve të lira të fëmijëve në zonat urbane dhe rurale.

4. METODAT E PUNËS

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 evropianë [Telama R., Naul R., Nupponen H., Rychtecky A., Vuolle P., 2002]. Pytsori është përkthyer dhe përshtatur nga një ekip profesional përkthyesish në bashkupunim me Fakultetin e Edukimit Fizik dhe Sportit, Prishtinë. Hulumtimi do të kryhet në grupin prej 200 fëmijëve- femra të moshës 11-14 vjeçare, nga të cilët 100 nxënës do të jenë nga zonat urbane, ndersa 100 nxënës do të jenë nga zona rurale.

Materiali hulumtues do të mblidhet gjatë muajit qershor të vitit 2018.

4.1 Rrjedha dhe procedura e hulumtimit

Mostra e studimit është marrur nga nxënësit e ciklit të tretë (Kurikula e Kosovës) të shkollës fillore femra nga zonat urbane dhe rurale nga Komuna e Prishtinës.

Drejtimin dhe procedura studimi do të përbëhet nga disa faza që përfshin:

Projektimin

Identifikimi i mostrës për testim

Realizimi i testimit dhe mbledhjes së të dhënave

Futja e rezultateve në kompjuter

Përpunimi i rezultateve

Interpretimi i rezultateve

Si dhe mbrojtja e temës

Testimi do të bëhet gjatë kohës sa nxënësit do të jenë në shkollë pra gjatë proqesit mësimor.

Për vlerësimin se qfarë bëjnë nxënësit në kohën e tyre të lirë kemi përzgjedhur një pytsor standart i quajtur "Stili im i jetesës", pytsor i cili është përdorur nga shumica e vendeve evropiane, i cili është i vlefshëm dhe unikë.

Të gjitha testet janë bërë në kushte të njëjta ose të ngjashme për çdo grup moshë të testuar.

Testuesit do të jenë mësues të edukimit fizik të cilët janë të arsimuar dhe trajnuar se si të plotësohet testi.

4.2 Mostra e të testuarve

Ky hulumtim është kryer me mostra të marra në shkolla fillore nxënës-femra nga zonat urbane dhe rurale, të moshës (11-14) vjet. Numri i përgjithshëm ka qenë 200 nxënës të anketuar, 100 vajza nga zonat urbane dhe 100 vajza nga zonat rurale.

Në mostërkemi prfshirë nxënës nga shkolla të ndryshme që përfshinë Komunën e Prishtinës, përzgjedhja e nxënësve është bërë mbi bazën e një kampioni të thjesht të rastit, ku ata janë testuar në mënyrë vullnetare.

4.3 Instrumentet matse të mostrës

Për vlersimin e gjendjes se qfarë bejnë nxënsit me tepër në kohën e tyre të lirë do të përdorim një pytsor të quajtur “ Stili im i jetesës” i cili në vete përmban tetë pyetje:

PYETËSORI : STILI IM I JETESËS”

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

- 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, ënderroj, flej gjatë ditës)
- q) Luaj me shokë
- r) Nëse aktivitete të ndryshme ju lutem shënoni cfarë lloji?

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

- a) asnjëherë
- b) me pak se një herë në javë
- c) një herë në javë
- d) dy herë në javë
- e) tre herë në javë
- f) pesë herë në javë
- g) cdo ditë

1. Cilat forma të aktivitetit fizik ju i ndërmerri gjatë kohës suaj të lirë?

No	Forma	Nganjher	Asnjëher	Shpesh
	Vrapimi			
	Noti			
	Vozis bicikletën			
	Roller-skating (patinazh)			
	Basketboll			
	Volejboll			
	Futboll			
	Hendboll			
	Aerobik			
	Ngritje peshe (body building)			

	Skate boarding			
	Patinazh			
	Skijim			
	Snowboard			
	Gjumnastik			
	Artet marciale (Aikido, karate)			
	Të tjera			

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

- a) Për karrier 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 dukem 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

1. **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...

1. **Mendoj që jamë.....**

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

1. E vleresoj fitnesin tim motorik si të...

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

1. Prinderit e juaj, a ndërmarrin ndonjë formë të sportit në kohën e tyre të lirë?

Nëna

- a) Nuk ndermerr
- b) Nganjëher ndërmerr
- c) Rregullisht ndermerr
- d) Nuk e di

Babai

- a) Nuk ndermerr
- b) Nganjëher ndërmerr
- c) Rregullisht ndërmerr
- d) Nuk e di

4.4 Përpunimi statistikor i të dhënave

Për përpunimin e të dhënave do të përdoret “Chi Square Test” që na lejon të dimë nëse dy grupe kanë mendime shumë të ndryshme, gjë që e bënë 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)

	Urbane		Rurale		Chi-Square	Sig.
	Count	Percent	Count			
Dëgjoj muzikë	81	61.4%	51	38.6%	20.05	.000
Luaj muzikë në instrumente, këndoj në korë, në grup	3	42.9%	4	57.1%	.14	.700
Shikoj TV. video	42	56.0%	33	44.0%	1.72	.189
Takoj shokët	26	40.0%	39	60.0%	3.85	.050
Luaj letra ose lojëra bordit	1	50.0%	1	50.0%	.00	1.000
Luaj lojëra të kompjuterit	19	31.1%	42	68.9%	12.47	.000
Lexoj libra, gazeta	25	53.2%	22	46.8%	.25	.617
Praktikoj sport në klub, në një seksion të sportit	14	77.8%	4	22.2%	6.10	.013
Praktikoj sport me miqtë në fushën e sportit	16	80.0%	4	20.0%	8.00	.005
Shkoj në gara si spektator	4	25.0%	12	75.0%	4.34	.037
Shkoj në disko	3	60.0%	2	40.0%	.20	.651
Shkoj në kinema, teatër, koncert	5	71.4%	2	28.6%	1.33	.248
Hobi (psh: fotografia, modelimi, mbledhja e sendeve etj)	4	80.0%	1	20.0%	1.84	.174
Çfarë lloj hobi kenë?	8	88.9%	1	11.1%	5.70	.017
Vizita në familje (gjyshen, gjyshin, axhën, hallën)	20	35.7%	36	64.3%	6.34	.012
Nuk bëjë asgjë (shtrihem në shtrat, ëndërroj, flejë gjatë ditës)	11	68.8%	5	31.3%	2.44	.118
Luaj me shokë	19	32.8%	39	67.2%	9.71	.002

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 tri alternativa se si ata e kalojnë kohën e tyre të lirë. Në bazë të tabelës, rezultatet tregojnë se 81 nxënës në zonat urbane janë përgjigjur se dëgjojnë muzikë gjatë kohës së tyre të lirë, ndërsa 51 nxënës në zonat rurale janë përgjigjur se dëgjojnë muzikë gjatë kohës së tyre të lirë, sa i përket Chi-Square testit rezultatet tregojnë se në bazë të kolona 6-sigifikancë e raportuar në kolonen e fundit, për 5% nivel të signifikancës, 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 mes të nxënësve nga zonat urbane dhe rurale. 3 nxënës nga zonat urbane janë përgjigjur se luajn muzikë në instrumente, këndojn në korë, në grupë gjatë kohës së tyre të lirë, ndërsa 4 nxënës nga zonat rurale janë përgjigjur se luajn muzikë në instrumente, këndojn në korë, në grupë gjatë kohës së tyre të lirë, sa i përket Chi-Square testit rezultatet tregojnë se në bazë të kolona 6-sigifikancë e raportuar në kolonen e fundit, për 5% nivel të signifikancës 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 mes të nxënësve nga zonat urbane dhe rurale. 42 nxënës nga zonat urbane janë përgjigjur se shikojn televizionin gjatë kohës së tyre të lirë, ndërsa 33 nxënës nga zonat rurale janë përgjigjur se shikojn televizionin gjatë kohës së tyre të lirë, sa i përket Chi-Square testit rezultatet tregojnë se në bazë të kolona 6-sigifikancë e raportuar në kolonën e fundit, për 5% nivel të signifikancës, 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 mes të nxënësve nga zonat urbane dhe rurale. 26 nxënës nga zonat urbane janë përgjigjur se takojnë shokët e tyre gjatë kohës së tyre të lirë, ndërsa 39 nxënës nga zonat rurale janë përgjigjur se takojnë shokët e tyre gjatë kohës së tyre të lirë, sa i përket Chi-Square testit rezultatet tregojn se në bazë të kolona 6-sigifikancë e raportuar në kolonen e fundit, për 5% nivel të signifikancës, 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 mes të nxënësve nga zonat urbane dhe rurale. 1 nxënës nga zonat urbane është përgjigjur se luan me letra gjatë kohës së tij të lirë, ndërsa po ashtu 1 nxënës nga zonat rurale është përgjigjur se luan me letra gjatë kohës së tij të lirë, sa i përket Chi-Square testit rezultatet tregojn se në bazë të kolona 6-sigifikancë e raportuar në kolonën e fundit, për 5% nivel të signifikancës, 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 mes të nxënësve nga zonat urbane dhe rurale. 19 nxënës nga zonat urbane janë përgjigjur se luajn lojëra të kompjuterit gjatë kohës së tyre të lirë, ndërsa 42 nxënës nga zonat rurale janë përgjigjur se luajn lojëra të kompjuterit gjatë kohës së tyre të lirë, sa i përket Chi-Square testit rezultatet tregojnë se në bazë të kolona 6-sigifikancë e raportuar në kolonën e fundit, për 5% nivel të signifikancës, 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 mes të nxënësve nga zonat urbane dhe rurale. 25 nxënës nga zonat urbane janë përgjigjur se lexojnë libra, gazeta gjatë kohës së tyre të lirë, ndërsa 22 nxënës nga zonat rurale janë përgjigjur se lexojnë libra, gazeta gjatë kohës së tyre të lirë, sa i përket Chi-Square testit rezultatet tregojnë se në bazë të kolona 6-sigifikancë e raportuar në kolonën e fundit, për 5% nivel të signifikancës, 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 mes të nxënësve nga zonat urbane dhe rurale. 14 nxënës nga zonat urbane janë përgjigjur se praktikojn sport në klube, në një seksion të sportit gjatë kohës së tyre të lirë, ndërsa 4 nxënës nga zonat rurale janë përgjigjur se praktikojn sport në klube, në një seksion të sportit gjatë kohës së tyre të lirë, sa i përket Chi-Square testit rezultatet tregojnë se në bazë të kolona 6-sigifikancë e raportuar në kolonën e fundit, për 5% nivel të signifikancës, 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 mes të nxënësve nga zonat urbane dhe rurale. 16 nxënës nga zonat urbane janë përgjigjur se praktikojn sport me miqtë në fushën e sportit gjatë kohës së tyre të lirë, ndërsa 4 nxënës nga zonat rurale janë përgjigjur se praktikojn sport me miqtë në fushën e sportit gjatë kohës së tyre të lirë, sa i përket Chi-Square testit rezultatet tregojnë se në bazë të kolona 6-sigifikancë e raportuar në kolonën e fundit, për 5% nivel të signifikancës, 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 mes të nxënësve nga zonat urbane dhe rurale. 4 nxënës nga zonat urbane janë përgjigjur se shkojnë në gara si spektator gjatë kohës së tyre të lirë, ndërsa 12 nxënës nga zonat rurale janë përgjigjur se shkojnë në gara si spektator gjatë kohës së tyre të lirë, sa i përket Chi-Square testit rezultatet tregojnë se në bazë të kolona 6-sigifikancë e raportuar në kolonën e fundit, për 5% nivel të signifikancës, 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 mes të nxënësve nga

zonat urbane dhe rurale. 3 nxënës nga zonat urbane janë përgjigjur se shkojnë në disko gjatë kohës së tyre të lirë, ndërsa 11 nxënës nga zonat rurale janë përgjigjur se shkojnë në disko gjatë kohës së tyre të lirë, sa i përket Chi-Square testit rezultatet tregojnë se në bazë të kolona 6-sigifikancë e raportuar në kolonën 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 mes të nxënësve nga zonat urbane dhe rurale. 5 nxënës nga zonat urbane janë përgjigjur se shkojnë në kinema, teatër, koncert gjatë kohës së tyre të lirë, ndërsa 2 nxënës nga zonat rurale janë përgjigjur se shkojnë në kinema, teatër, koncert gjatë kohës së tyre të lirë, sa i përket Chi-Square testit rezultatet tregojnë se në bazë të kolona 6-sigifikancë e raportuar në kolonën 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 mes të nxënësve nga zonat urbane dhe rurale. 4 nxënës nga zonat urbane janë përgjigjur se kanë hobi (psh: fotografia, modelimi, mbledhja e sendeve etj) gjatë kohës së tyre të lirë, ndërsa 1 nxënës nga zonat rurale është përgjigjur se ka hobi (psh: fotografia, modelimi, mbledhja e sendeve etj) gjatë kohës së tij të lirë, sa i përket Chi-Square testit rezultatet tregojnë se në bazë të kolona 6-sigifikancë e raportuar në kolonën 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 mes të nxënësve nga zonat urbane dhe rurale. 8 nxënës nga zonat urbane janë përgjigjur se bëjnë vizita në familje (gjyshen, gjyshin, axhën, hallën) gjatë kohës së tyre të lirë, ndërsa 1 nxënës nga zonat rurale është përgjigjur se bënë vizita në familje (gjyshen, gjyshin, axhën, hallën) gjatë kohës së tij të lirë, sa i përket Chi-Square testit rezultatet tregojnë se në bazë të kolona 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 mes të nxënësve nga zonat urbane dhe rurale. 20 nxënës nga zonat urbane janë përgjigjur se nuk bëjnë asgjë (shtrihem në shtrat, ëndërroj, flejë gjatë ditës) gjatë kohës së tyre të lirë, ndërsa 36 nxënës nga zonat rurale janë përgjigjur se nuk bëjnë asgjë (shtrihem në shtrat, ëndërroj, flejë gjatë ditës) gjatë kohës së tyre të lirë, sa i përket Chi-Square testit rezultatet tregojnë se në bazë të kolona 6-sigifikancë e raportuar në kolonën 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 mes të nxënësve nga zonat urbane dhe rurale. 11 nxënës nga zonat urbane janë përgjigjur se luajn me shokë gjatë kohës së tyre të lirë, ndërsa 5 nxënës nga zonat rurale janë përgjigjur se luajn me shokë gjatë kohës së tyre të lirë, sa i përket Chi-Square testit rezultatet tregojnë se në bazë të kolona 6-sigifikancë e raportuar në kolonën 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 mes të nxënësve nga zonat urbane dhe rurale.

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

	Urbane		Rurale		Total
	Numërimi	Përqindja	Numërimi	Përqindja	Numërimi
Asnjëherë	7	50.0%	7	50.0%	14
Më pak se një herë në javë	7	29.2%	17	70.8%	24
Një herë në javë	16	45.7%	19	54.3%	35
Dy herë në javë	19	41.3%	27	58.7%	46
Tre herë në javë	23	54.8%	19	45.2%	42
Pesë herë në javë	12	66.7%	6	33.3%	18
Çdo ditë	16	76.2%	5	23.8%	21
Chi-Square = 13.958 Sig. .030					

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

Në bazë të tabelës, rezultatet tregojnë se 7 nxënës nga zonat urbane janë përgjigjur se asnjëherë nuk ndërmarrin aktivitet fizik në kohën e tyre të lirë (së paku 30 minuta), ndërsa po ashtu 7 nxënës nga zonat rurale janë përgjigjur se nuk ndërmarrin aktivitet fizik në kohën e tyre të lirë (së paku 30 minuta). 7 nxënës nga zonat urbane janë përgjigjur se më pak se një herë në javë ndërmarrin aktivitet fizik në kohën e tyre të lirë (së paku 30 minuta), ndërsa 17 nxënës nga zonat rurale janë përgjigjur se më pak se një herë në javë ndërmarrin aktivitet fizik në kohën e tyre të lirë (së paku 30 minuta). 16 nxënës nga

zonaturbane janë përgjigjur se një herë në javë ndërmarrin aktivitet fizik në kohën e tyre të lirë (së paku 30 minuta), ndërsa 19 nxënës nga zonat rurale janë përgjigjur se një herë në javë ndërmarrin aktivitet fizik në kohën e tyre të lirë (së paku 30 minuta). 19 nxënës nga zonat urbane janë përgjigjur se dy herë në javë ndërmarrin aktivitet fizik në kohën e tyre të lirë (së paku 30 minuta), ndërsa 27 nxënës nga zonat rurale janë përgjigjur se dy herë në javë ndërmarrin aktivitet fizik në kohën e tyre të lirë (së paku 30 minuta). 23 nxënës nga zonat urbane janë përgjigjur se tri herë në javë ndërmarrin aktivitet fizik në kohën e tyre të lirë (së paku 30 minuta), ndërsa 19 nxënës nga zonat rurale janë përgjigjur se tri herë në javë ndërmarrin aktivitet fizik në kohën e tyre të lirë (së paku 30 minuta). 12 nxënës nga zonat urbane janë përgjigjur se pesë herë në javë ndërmarrin aktivitet fizik në kohën e tyre të lirë (së paku 30 minuta), ndërsa 6 nxënës nga zonat rurale janë përgjigjur se pesë herë në javë ndërmarrin aktivitet fizik në kohën e tyre të lirë (së paku 30 minuta). 16 nxënës nga zonat urbane janë përgjigjur se qdo ditë ndërmarrin aktivitet fizik në kohën e tyre të lirë (së paku 30 minuta), ndërsa 5 nxënës nga zonat rurale janë përgjigjur se qdo ditë ndërmarrin aktivitet fizik në kohën e tyre të lirë (së paku 30 minuta).

Sa i përket Chi-Square testit rezultatet tregojnë se në bazë të rreshtit të 8-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 mes 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 motorik	Nganjëherë			Asnjëherë			Shpesh		
	U	R	T	U	R	T	U	R	T
a) vrapim	52.3%	47.7%	109	13.3%	86.7%	30	63.9%	36.1%	61
b) noti	45.0%	55.0%	100	53.3%	46.7%	75	60.0%	40.0%	25
c) çiklizëm	57.9%	42.1%	76	47.7%	52.3%	44	43.8%	56.3%	80
d) roller-skating	66.7%	33.3%	30	46.2%	53.8%	158	58.3%	41.7%	12
e) basketboll	48.5%	51.5%	97	35.8%	64.2%	53	68.0%	32.0%	50
f) vollejboll	53.7%	46.3%	95	38.2%	61.8%	55	56.0%	44.0%	50
g) futball	47.8%	52.2%	67	54.8%	45.2%	104	37.9%	62.1%	29
h) handboll	36.1%	63.9%	61	60.2%	39.8%	123	25.0%	75.0%	16

i) aerobik	36.2%	63.8%	47	52.5%	47.5%	141	75.0%	25.0%	12
j) ngritje peshe	36.1%	63.9%	36	53.2%	46.8%	158	50.0%	50.0%	6
k)skateboarding	34.8%	65.2%	23	51.7%	48.3%	172	60.0%	40.0%	5
l) patinazh	47.7%	52.3%	44	50.6%	49.4%	156	0.0%	0.0%	0
m) skijim	67.6%	32.4%	74	37.0%	63.0%	119	85.7%	14.3%	7
n) snowboarding	40.0%	60.0%	25	50.3%	49.7%	169	83.3%	16.7%	6
p) gjimnastikë	71.2%	28.8%	73	32.7%	67.3%	110	70.6%	29.4%	17
q) Artet marciale (Aikido, karate)	51.5%	48.5%	33	48.1%	51.9%	160	85.7%	14.3%	7
r) tjera	64.8%	35.2%	54	36.9%	63.1%	122	83.3%	16.7%	24

U – Urban, R – Rural, T – Total

Tabela 3 tregon se cilat forma të aktivitetit fizik i ndërmarrin 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 çdo alternativë ka pasur tri alternativaqë njërin nga to është dashur të zgjedhë: nganjëher, asnjëher dhe shpesh.

Në bazë të tabelës, rezultatet tregojnë se nga 109 përgjegjëje 52.3% e nxënësve nga zonat urbane dhe 47.7% e nxënësve nga zonat rurale në kohën e tyre të lirë nganjëher bëjnë vrapim, nga 30 përgjegjëje. 13.3% e nxënësve nga zonat urbane dhe 86.7% e nxënësve nga zonat rurale në kohën e tyre të lirë asnjëherë nuk bëjnë vrapim, si dhe nga 61 përgjegjëje 63.9% e nxënësve nga zonat urbane dhe 36.1% e nxënësve nga zonat rurale në kohën e tyre të lirë shpesh bëjnë vrapim. Nga 100 përgjegjëje 45.0% e nxënësve nga zonat urbane dhe 55.0% e nxënësve nga zonat rurale në kohën e tyre të lirë nganjëherë bëjnë not, nga 75 përgjegjëje 53.3% e nxënësve nga zonat urbane dhe 46.7% e nxënësve nga zonat rurale në kohën e tyre të lirë asnjëherë nuk bëjnë not, si dhe nga 25 përgjegjëje 60.0% e nxënësve nga zonat urbane dhe 40.0% e nxënësve nga zonat rurale në kohën e tyre të lirë shpesh bëjnë not. Nga 76 përgjegjëje 57.9% e nxënësve nga zonat urbane dhe 42.1% e nxënësve nga zonat rurale në kohën e tyre të lirë nganjëherë bëjnëçiklizëm, nga 44 përgjegjëje 47.7% e nxënësve nga zonat urbane dhe 52.3% e nxënësve nga zonat rurale në kohën e tyre të lirë asnjëherë nuk bëjnë çiklizëm, si dhe nga 80 përgjegjëje 43.8% e nxënësve nga zonat urbane dhe 56.3% e nxënësve nga zonat rurale në kohën e tyre të lirë shpesh bëjnëçiklizëm. Nga 30 përgjegjëje 66.7% e nxënësve nga zonat urbane

dhe 33.3% e nxënësve nga zonat rurale në kohën e tyre të lirë nganjëherë bëjnë roller-skating, nga 158 përgjegjëje 46.2% e nxënësve nga zonat urbane dhe 53.8% e nxënësve nga zonat rurale në kohën e tyre të lirë asnjëherë nuk bëjnë roller-skating, si dhe nga 12 përgjegjëje 58.3% e nxënësve nga zonat urbane dhe 41.7% e nxënësve nga zonat rurale në kohën e tyre të lirë shpesh bëjnë roller-skating. Nga 97 përgjegjëje 48.5% e nxënësve nga zonat urbane dhe 51.5% e nxënësve nga zonat rurale në kohën e tyre të lirë nganjëherë luajnë basketboll, nga 53 përgjegjëje 35.8% e nxënësve nga zonat urbane dhe 64.2% e nxënësve nga zonat rurale në kohën e tyre të lirë asnjëherë nuk luajnë basketboll, si dhe nga 50 përgjegjëje 68.0% e nxënësve nga zonat urbane dhe 32.0% e nxënësve nga zonat rurale në kohën e tyre të lirë shpesh luajnë basketboll. Nga 95 përgjegjëje 53.7% e nxënësve nga zonat urbane dhe 46.3% e nxënësve nga zonat rurale në kohën e tyre të lirë nganjëherë luajnë volejbol, nga 55 përgjegjëje 38.2% e nxënësve nga zonat urbane dhe 61.8% e nxënësve nga zonat rurale në kohën e tyre të lirë asnjëherë nuk luajnë volejbol, si dhe nga 50 përgjegjëje 56.0% e nxënësve nga zonat urbane dhe 44.0% e nxënësve nga zonat rurale në kohën e tyre të lirë shpesh luajnë volejbol. Nga 67 përgjegjëje 47.8% e nxënësve nga zonat urbane dhe 52.2% e nxënësve nga zonat rurale në kohën e tyre të lirë nganjëherë luajnë futboll, nga 104 përgjegjëje 54.8% e nxënësve nga zonat urbane dhe 45.2% e nxënësve nga zonat rurale në kohën e tyre të lirë asnjëherë nuk luajnë futboll, si dhe nga 29 përgjegjëje 37.9% e nxënësve nga zonat urbane dhe 62.1% e nxënësve nga zonat rurale në kohën e tyre të lirë shpesh luajnë futboll. Nga 61 përgjegjëje 36.1% e nxënësve nga zonat urbane dhe 39.8% e nxënësve nga zonat rurale në kohën e tyre të lirë nganjëherë luajnë hendboll, nga 298 përgjegjëje 46.0% e meshkujve dhe 63.9% e nxënësve nga zonat rurale në kohën e tyre të lirë asnjëherë nuk luajnë hendboll, si dhe nga 123 përgjegjëje 60.2% e nxënësve nga zonat urbane dhe 39.8% e nxënësve nga zonat rurale në kohën e tyre të lirë shpesh luajnë hendboll. Nga 47 përgjegjëje 36.2% e nxënësve nga zonat urbane dhe 63.8% e nxënësve nga zonat rurale në kohën e tyre të lirë nganjëherë bëjnë aerobi, nga 141 përgjegjëje 52.5% e nxënësve nga zonat urbane dhe 47.5% e nxënësve nga zonat rurale në kohën e tyre të lirë asnjëherë nuk bëjnë aerobi, si dhe nga 12 përgjegjëje 75.0% e nxënësve nga zonat urbane dhe 25.0% e nxënësve nga zonat rurale në kohën e tyre të lirë shpesh bëjnë aerobi. Nga 36 përgjegjëje 36.1% e nxënësve nga zonat urbane dhe 63.9% e nxënësve nga zonat rurale në kohën e tyre të lirë nganjëherë bëjnë ngritje peshe, nga 158 përgjegjëje 53.2% e nxënësve nga zonat urbane dhe 46.8% e nxënësve nga zonat rurale

në kohën e tyre të lirë asnjëherë nuk bëjnë ngritje peshe, si dhe nga 6 përgjegjëje 50.0% e nxënësve nga zonat urbane dhe 50.0% e nxënësve nga zonat rurale në kohën e tyre të lirë shpesh bëjnë ngritje peshe. Nga 23 përgjegjëje 34.8% e nxënësve nga zonat urbane dhe 65.2% e nxënësve nga zonat rurale në kohën e tyre të lirë nganjëherë bëjnë skateboarding, nga 172 përgjegjëje 51.7% e nxënësve nga zonat urbane dhe 48.3% e nxënësve nga zonat rurale në kohën e tyre të lirë asnjëherë nuk bëjnë skateboarding, si dhe nga 5 përgjegjëje 60.0% e nxënësve nga zonat urbane dhe 40.0% e nxënësve nga zonat rurale në kohën e tyre të lirë shpesh bëjnë skateboarding. Nga 44 përgjegjëje 47.7% e nxënësve nga zonat urbane dhe 52.3% e nxënësve nga zonat rurale në kohën e tyre të lirë nganjëherë bëjnë patinazh, nga 156 përgjegjëje 50.6% e nxënësve nga zonat urbane dhe 49.4% e nxënësve nga zonat rurale në kohën e tyre të lirë asnjëherë nuk bëjnë patinazh, si dhe 0 përgjegjëje nga nxënësit në zonat urbane dhe rurale kemi se shpesh bëjnë patinazh. Nga 74 përgjegjëje 67.6% e nxënësve nga zonat urbane dhe 32.4% e nxënësve nga zonat rurale në kohën e tyre të lirë nganjëherë bëjnë skijim, nga 119 përgjegjëje 37.0% e nxënësve nga zonat urbane dhe 63.0% e nxënësve nga zonat rurale në kohën e tyre të lirë asnjëherë nuk bëjnë skijim, si dhe nga 7 përgjegjëje 85.7% e nxënësve nga zonat urbane dhe 14.3% e nxënësve nga zonat rurale në kohën e tyre të lirë shpesh bëjnë skijim. Nga 25 përgjegjëje 40.0% e nxënësve nga zonat urbane dhe 60.0% e nxënësve nga zonat rurale në kohën e tyre të lirë nganjëherë bëjnë snowbording, nga 169 përgjegjëje 50.3% e nxënësve nga zonat urbane dhe 49.7% e nxënësve nga zonat rurale në kohën e tyre të lirë asnjëherë nuk bëjnë snowbording, si dhe nga 6 përgjegjëje 83.3% e nxënësve nga zonat urbane dhe 16.7% e nxënësve nga zonat rurale në kohën e tyre të lirë shpesh bëjnë snowbording. Nga 73 përgjegjëje 71.2% e nxënësve nga zonat urbane dhe 28.8% e nxënësve nga zonat rurale në kohën e tyre të lirë nganjëherë bëjnë gjimnastikë, nga 110 përgjegjëje 32.7% e nxënësve nga zonat urbane dhe 67.3% e nxënësve nga zonat rurale në kohën e tyre të lirë asnjëherë nuk bëjnë gjimnastikë, si dhe nga 17 përgjegjëje 70.6% e nxënësve nga zonat urbane dhe 29.4% e nxënësve nga zonat rurale në kohën e tyre të lirë shpesh bëjnë gjimnastikë. Nga 33 përgjegjëje 51.5% e nxënësve nga zonat urbane dhe 48.5% e nxënësve nga zonat rurale në kohën e tyre të lirë nganjëherë bëjnë artet marciale (aikido, karate), nga 160 përgjegjëje 48.1% e nxënësve nga zonat urbane dhe 51.9% e nxënësve nga zonat rurale në kohën e tyre të lirë asnjëherë nuk bëjnë artet marciale (aikido, karate), si dhe nga 7 përgjegjëje 85.7% e nxënësve nga zonat urbane

dhe 14.3% e nxënësve nga zonat rurale në kohën e tyre të lirë shpesh bëjnë artet marciale (aikido, karate). Nga 54 përgjegjëje 64.8% e nxënësve nga zonat urbane dhe 35.2% e nxënësve nga zonat rurale në kohën e tyre të lirë nganjëherë bëjnë të tjera aktivitete, nga 122 përgjegjëje 36.9% e nxënësve nga zonat urbane dhe 63.1% e nxënësve nga zonat rurale në kohën e tyre të lirë asnjëherë nuk bëjnë të tjera aktivitete, si dhe nga 24 përgjegjëje 83.3% e nxënësve nga zonat urbane dhe 16.7% e nxënësve nga zonat rurale në kohën e tyre të lirë shpesh bëjnë të tjera aktivitete.

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

	Urbane		Rurale		Total	Chi-Square	Sig.
	Count	Percent	Count	Percent			
Për karrierë sportive	34	70.8%	14	29.2%	48	10.96	.00
Të takoj njerëz të rinj	6	35.3%	11	64.7%	17	1.60	.20
Më pëlqejnë garat	29	45.3%	35	54.7%	64	.82	.36
Për gjendje të mirë fizike	34	50.0%	34	50.0%	68	.00	1.00
Për relaksim	46	49.5%	47	50.5%	93	.02	.88
Për shëndet	67	51.5%	63	48.5%	130	.35	.55
Të duket mirë/bukur	8	40.0%	12	60.0%	20	.88	.34
Për nota më të mira në EF	6	30.0%	14	70.0%	20	3.55	.05
Për të takuar miq	8	38.1%	13	61.9%	21	1.33	.24
Për argëtim	48	50.0%	48	50.0%	96	.00	1.00
Unë mund ti përmbush ambiciet e mia sportive	8	50.0%	8	50.0%	16	.00	1.00
Familja më inkurajon	1	50.0%	1	50.0%	2	.00	1.00
Për përfitime financiare	1	100.0%	0	0.0%	1	1.00	.31

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 tri alternativa se përse marrin pjesë në veprimtari të ndryshme fizike.

Në bazë të tabelës, rezultatet tregojnë se 34 nxënës nga zonat urbane janë përgjigjur se marrin pjesë në veprimtari të ndryshme fizike për karrier sportive, ndërsa 14 nxënës nga zonat rurale janë përgjigjur se marrin pjesë në veprimtari të ndryshme fizike për karrier sportive, sa i përket Chi-Square testit rezultatet tregojnë se në bazë të kolonës 6-sigifikancë e raportuar në kolonën e fundit, për 5% nivel të signifikancës, 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 mes të nxënësve nga zonat urbane dhe rurale. 6 nxënës nga zonat urbane janë përgjigjur se marrin pjesë në veprimtari të ndryshme fizike të takojnë njerëz të rinjë, ndërsa 11 nxënës nga zonat rurale janë përgjigjur se marrin pjesë në veprimtari të ndryshme fizike të takojnë njerëz të rinjë, sa i përket Chi-Square testit rezultatet tregojnë se në bazë të kolonës 6-sigifikancë e raportuar në kolonën e fundit, për 5% nivel të signifikancës, 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 mes të nxënësve nga zonat urbane dhe rurale. 29 nxënës nga zonat urbane janë përgjigjur se marrin pjesë në veprimtari të ndryshme fizike sepse ju pëlqejnë garat, ndërsa 35 nxënës nga zonat rurale janë përgjigjur se marrin pjesë në veprimtari të ndryshme fizike sepse ju pëlqejnë garat, sa i përket Chi-Square testit rezultatet tregojnë se në bazë të kolonës 6-sigifikancë e raportuar në kolonën e fundit, për 5% nivel të signifikancës, 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 mes të nxënësve nga zonat urbane dhe rurale. 34 nxënës nga zonat urbane janë përgjigjur se marrin pjesë në veprimtari të ndryshme fizike për gjendje më të mire fizike, ndërsa po ashtu 34 nxënës nga zonat rurale janë përgjigjur se marrin pjesë në veprimtari të ndryshme fizike për gjendje më të mirë fizike, sa i përket Chi-Square testit rezultatet tregojnë se në bazë të kolonës 6-sigifikancë e raportuar në kolonën e fundit, për 5% nivel të signifikancës, 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 mes të nxënësve nga zonat urbane dhe rurale. 46 nxënës nga zonat urbane janë përgjigjur se marrin pjesë në veprimtari të ndryshme fizike për relaksim, ndërsa 47 nxënës nga zonat rurale janë përgjigjur se marrin pjesë në veprimtari të ndryshme fizike

për relaksim, sa i përket Chi-Square testit rezultatet tregojnë se në bazë të kolonës 6-sigifikancë e raportuar në kolonën e fundit, për 5% nivel të sigifikancës, 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 mes të nxënësve nga zonat urbane dhe rurale. 67 nxënës nga zonat urbane janë përgjigjur se marrin pjesë në veprimtari të ndryshme fizike për shëndet, ndërsa 63 nxënës nga zonat rurale janë përgjigjur se marrin pjesë në veprimtari të ndryshme fizike për shëndet, sa i përket Chi-Square testit rezultatet tregojnë se në bazë të kolonës 6-sigifikancë e raportuar në kolonën e fundit, për 5% nivel të sigifikancës, 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 mes të nxënësve nga zonat urbane dhe rurale. 8 nxënës nga zonat urbane janë përgjigjur se marrin pjesë në veprimtari të ndryshme fizike të duken bukur, ndërsa 12 nxënës nga zonat rurale janë përgjigjur se marrin pjesë në veprimtari të ndryshme fizike të duken bukur, sa i përket Chi-Square testit rezultatet tregojnë se në bazë të kolonës 6-sigifikancë e raportuar në kolonën e fundit, për 5% nivel të sigifikancës, 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 mes të nxënësve nga zonat urbane dhe rurale. 6 nxënës 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 14 nxënës 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, sa i përket Chi-Square testit rezultatet tregojnë se në bazë të kolonës 6-sigifikancë e raportuar në kolonën e fundit, për 5% nivel të sigifikancës, 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 mes të nxënësve nga zonat urbane dhe rurale. 8 nxënës nga zonat urbane janë përgjigjur se marrin pjesë në veprimtari të ndryshme fizike për të takuar miq të rinjë, ndërsa 13 nxënës nga zonat rurale janë përgjigjur se marrin pjesë në veprimtari të ndryshme fizike për të takuar miq të rinjë, sa i përket Chi-Square testit rezultatet tregojnë se në bazë të kolonës 6-sigifikancë e raportuar në kolonën e fundit, për 5% nivel të sigifikancës, 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 mes të nxënësve nga zonat urbane dhe rurale. 48 nxënës nga zonat urbane janë përgjigjur se marrin pjesë në veprimtari të ndryshme fizike për argëtim, ndërsa po ashtu 48 nxënës nga

zonat rurale janë përgjigjur se marrin pjesë në veprimtari të ndryshme fizike për argëtim, sa i përket Chi-Square testit rezultatet tregojnë se në bazë të kolonës 6-sigifikancë e raportuar në kolonën 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 mes të nxënësve nga zonat urbane dhe rurale. 8 nxënës nga zonat urbane janë përgjigjur se marrin pjesë në veprimtari të ndryshme fizike për të përmbushur ambicje më të mira, ndërsa po ashtu 8 nxënës nga zonat rurale janë përgjigjur se marrin pjesë në veprimtari të ndryshme fizike për të përmbushur ambicje më të mira, 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 madhe se vlera $p - 0.05$, dhe në këtë rast mund të themi se nuk ka dallim të rëndësishëm statistikor të këtij aktiviteti në mes të nxënësve nga zonat urbane dhe rurale. 1 nxënës nga zonat urbane është përgjigjur se merr pjesë në veprimtari të ndryshme fizike sepse familja i inkurajon, ndërsa po ashtu 1 nxënës nga zonat rurale është përgjigjur se merr pjesë në veprimtari të ndryshme fizike sepse familja i inkurajon, sa i përket Chi-Square testit rezultatet tregojnë se në bazë të kolonës 6-sigifikancë e raportuar në kolonën 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 mes të nxënësve nga zonat urbane dhe rurale. 1 nxënës nga zonat urbane është përgjigjur se merr pjesë në veprimtari të ndryshme fizike për përfitime financiare, ndërsa 2 nxënës nga zonat rurale janë përgjigjur se marrin pjesë në veprimtari të ndryshme fizike për përfitime financiare, sa i përket Chi-Square testit rezultatet tregojnë se në bazë të kolonës 6-sigifikancë e raportuar në kolonën 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 mes të nxënësve nga zonat urbane dhe rurale.

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

	Urbane		Rurale		Total
	Count	Percent	Count	Percent	
Me prindër	9	50.0%	9	50.0%	18
Me motra dhe vëllezër	18	64.3%	10	35.7%	28
Me shokë	55	47.8%	60	52.2%	115
Vetë	15	42.9%	20	57.1%	35
Me të tjerë	3	75.0%	1	25.0%	4
Chi-Square = 4.21 Sig. .377					

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 alternativë se me kënd ndërmarrin aktivitet fizik nxënësit në kohën e tyre të lirë.

Në bazë të tabelës, rezultatet tregojnë se 9 nxënës nga zonat urbane janë përgjigjur se aktivitet fizik në kohën e lirë bëj me prindër, ndërsa po ashtu 9 nxënës nga zonat rurale janë përgjigjur se aktivitet fizik në kohën e lirë bëj me prindër. 18 nxënës nga zonat urbane janë përgjigjur se aktivitet fizik në kohën e lirë bëj me motra dhe vëllezër, ndërsa 10 nxënës nga zonat rurale janë përgjigjur se aktivitet fizik në kohën e lirë bëjë me motra dhe vëllezër. 55 nxënës nga zonat urbane janë përgjigjur se aktivitet fizik në kohën e lirë bëjë me shokë, ndërsa 60 nxënës nga zonat rurale janë përgjigjur se aktivitet fizik në kohën e lirë bëjë me shokë. 15 nxënës nga zonat urbane janë përgjigjur se aktivitet fizik në kohën e lirë bëjë vetëm, ndërsa 20 nxënës nga zonat rurale janë përgjigjur se aktivitet fizik në kohën e lirë bëjë vetëm. 3 nxënës nga zonat urbane janë përgjigjur se aktivitet fizik në kohën e lirë bëjë me të tjerë, ndërsa 1 nxënës nga zona rurale është përgjigjur se aktivitet fizik në kohën e lirë bëjë me të tjerë.

Sa i përketë Chi-Square testit rezultatet tregojnë se në bazë të rreshtit të 6-sigifikancë e raportuar në rreshtin e fundit, për 5% nivel të signifikancës, 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 mes të nxënësve nga zonat urbane dhe rurale.

Table 6. Mendoj që jam?

	Urbane		Rurale		Total
	Count	Percent	Count	Percent	
Shumë i shëndetshëm	26	49.1%	27	50.9%	53
I shëndetshëm	64	49.2%	66	50.8%	130
I sëmur	1	100.0%	0	0.0%	1
Nuk mund të vlerësoj shëndetin tim	9	56.3%	7	43.8%	16
Chi-Square = 1.30 Sig. .729					

Tabela 6 tregon se qfarë mendojn nxënësit 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 mendojnë se janë.

Në bazë të tabelës, rezultatet tregojnë se 26 nxënës nga zonat urbane janë përgjigjur se ndihen se janë shumë të shëndetshëm, ndërsa 27 nxënës nga zonat rurale janë përgjigjur se ndihen se janë shumë të shëndetshëm. 64 nxënës nga zonat urbane janë përgjigjur se ndihen se janë të shëndetshëm, ndërsa 66 nxënës nga zonat rurale janë përgjigjur se ndihen se janë të shëndetshëm. 1 nxënës nga zona urbane është përgjigjur se ndihet i sëmurë, ndërsa asnjë nxënës nga zonat rurale nuk është përgjigjur se ndihet se është i sëmurë. 9 nxënës nga zonat urbane janë përgjigjur se nuk mund ta vlerësoj shëndetin tim, ndërsa 7 nxënës nga zonat rurale janë përgjigjur se nuk mund ta vlerësoj shëndetin tim.

Sa i përket Chi-Square testit rezultatet tregojnë se në bazë të rreshtit të 5-sigifikancë e raportuar në rreshtin e fundit, për 5% nivel të signifikancës, 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 mes të nxënësve nga zonat urbane dhe rurale.

Table 7. E vlerësoj fitnesin tim motorik si?

	Urbane		Rurale		Total
	Count	Percent	Count	Percent	
Jashtëzakonshëm	12	37.5%	20	62.5%	32
Shumë i mirë	43	52.4%	39	47.6%	82
Mirë	32	50.0%	32	50.0%	64
Mjaftueshëm	12	60.0%	8	40.0%	20
I keq	1	50.0%	1	50.0%	2
Chi-Square = 2.99 Sig. .559					

Tabela 7 tregon se si nxënësit e vlerësojnë fitnesin e tyre motorik. Në këtë pyetje, nxënësit kanë pasur të drejtë që të përgjigjen në një alternativ se si nxënësit e vlerësojnë fitnesin e tyre motorik. Në bazë të tabelës, rezultatet tregojnë se 12 nxënës nga zonat urbane janë përgjigjur se fitnesin e tyre motorik e vlerësojnë si të jashtëzakonshëm, ndërsa 20 nxënës nga zonat rurale janë përgjigjur se fitnesin e tyre motorik e vlerësojnë si të jashtëzakonshëm. 43 nxënës nga zonat urbane janë përgjigjur se fitnesin e tyre motorik e vlerësojnë si shumë të mirë, ndërsa 39 nxënës nga zonat rurale janë përgjigjur se fitnesin e tyre motorik e vlerësojnë si shumë të mirë. 32 nxënës nga zonat urbane janë përgjigjur se fitnesin e tyre motorik e vlerësojnë si të mirë, ndërsa po ashtu 32 nxënës nga zonat rurale janë përgjigjur se fitnesin e tyre motorik e vlerësojnë si të mirë. 12 nxënës nga zonat urbane janë përgjigjur se fitnesin e tyre motorik e vlerësojnë si të mjaftueshëm, ndërsa 8 nxënës nga zonat rurale janë përgjigjur se fitnesin e tyre motorik e vlerësojnë si të mjaftueshëm. 1 nxënës nga zonat urbane është përgjigjur se fitnesin e tij motorik e vlerëson si të keq, ndërsa po ashtu 1 nxënës nga zonat rurale është përgjigjur se fitnesin e tij motorik e vlerëson si të keq.

Sa i përket Chi-Square testit rezultatet tregojnë se në bazë të rreshtit të 6-sigifikancë e raportuar në rreshtin e fundit, për 5% nivel të signifikancës, 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 mes 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		
	Urbane	Rurale	Total
Nuk ndërmerr	50.0%	50.0%	82
Nganjëherë ndërmerr	55.3%	44.7%	94
Rregullisht ndërmerr	50.0%	50.0%	4
Nuk e di	25.0%	75.0%	20
			Chi-Square = 6.06 Sig. .109

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 82 përgjegjëje urban-rural 50.0% e nxënësve nga zonat urbane janë përgjigjur se prindërit e tyre nuk ndërmarrin ndonjë formë të sportit në kohën e tyre të lirë, ndërsa 50.0% e nxënësve nga zonat rurale janë përgjigjur se prindërit e tyre nuk ndërmarrin ndonjë formë të sportit në kohën e tyre të lirë. Nga 94 përgjegjëje urbane-rurale 55.3% e nxënësve nga zonat urbane janë përgjigjur se prindërit e tyre ndonjëherë ndërmarrin ndonjë formë të sportit në kohën e tyre të lirë, ndërsa 44.7% e nxënësve nga zonat rurale janë përgjigjur se prindërit e tyre ndonjëherë ndërmarrin ndonjë formë të sportit në kohën e tyre të lirë. Nga 4 përgjegjëje urban-rural 50.0% e nxënësve nga zonat urbane janë përgjigjur se prindërit e tyre rregullisht ndërmarrin ndonjë formë të sportit në kohën e tyre të lirë, ndërsa 50.0% e nxënësve nga zonat rurale janë përgjigjur se prindërit e tyre rregullisht ndërmarrin ndonjë formë të sportit në kohën e tyre të lirë. Nga 20 përgjegjëje 25.0% e nxënësve nga zona urban janë përgjigjur për prindërit e tyre se nuk e di a ndërmarrin ndonjë formë të sportit në kohën e tyre të lirë, ndërsa 75.0% e nxënësve nga zonat rurale janë përgjigjur për prindërit e tyre se “nuk e dinë” a ndërmarrin ndonjë formë të sportit në kohën e tyre të lirë.

Sa i përketë Chi-Square testit rezultatet tregojnë 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 mes 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		
	Urbane	Rurale	Total
Nuk ndërmerr	42.5%	57.5%	40
Nganjëherë ndërmerr	56.2%	43.8%	105
Rregullisht ndërmerr	80.0%	20.0%	25
Nuk e di	13.3%	86.7%	30
Chi-Square = 27.64 Sig. .000			

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 nga 40 përgjegjëje urban-rural 42.5% e nxënësve nga zonat urbane janë përgjigjur se prindërit e tyre nuk ndërmarrin ndonjë formë të sportit në kohën e tyre të lirë, ndërsa 57.5% e nxënësve nga zonat rurale janë përgjigjur se prindërit e tyre nuk ndërmarrin ndonjë formë të sportit në kohën e tyre të lirë. Nga 105 përgjegjëje urban-rural 56.2% e nxënësve nga zonat urbane janë përgjigjur se prindërit e tyre ndonjëherë ndërmarrin ndonjë formë të sportit në kohën e tyre të lirë, ndërsa 43.8% e nxënësve nga zonat rurale janë përgjigjur se prindërit e tyre ndonjëherë ndërmarrin ndonjë formë të sportit në kohën e tyre të lirë. Nga 25 përgjegjëje urban-rural 80.0% e nxënësve nga zonat urbane janë përgjigjur se prindërit e tyre rregullisht ndërmarrin ndonjë formë të sportit në kohën e tyre të lirë, ndërsa 20.0% e nxënësve nga zonat rurale janë përgjigjur se prindërit e tyre rregullisht ndërmarrin ndonjë formë të sportit në kohën e tyre të lirë. Nga 30 përgjegjëje urban-rural 13.3% 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 86.7% 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 tregojnë se në bazë të rreshtit të 6-sigifikancë e raportuar në rreshtin e fundit, për 5% nivel të sigifikancës, 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 mes të nxënësve nga zonat urbane dhe rurale.

6. RËNDESIDIA E HULUMTIMIT

Rëndësia e hulumtimit mund të analizohet nga këndvështrimi i mungesës së madhe të hulumtive të këtij lloji në Kosovë. Egziston numër i vogël i punimeve të cilat kanë trajtuar problematikën e natyrës së ngjajshme por edhe ato pak punime të cilat mund të gjenden kanë qasje shumë të pjesëshme të sqarimit të kësaj problematike. Shumica e hulumtimeve të deritashme kanë trajtuar vetëm segmente të ndara të stilit të jetesës, por ansjëra prej tyre nuk ka një sqarim të përmbledhur të spejgimit të gjendjes faktike në teren. Përfshirja e një numri të madh të nxënësve në këtë hulumtim si dhe karakteri i hulumtimit paraqet një qasje të re, sidomos për natyrën e hulumtimeve të cilat janë kryer me këtë kategori në Kosovë. Ky hulumtim është i rëndësishëm për disa arsye. Do të krijojë një pasqyrë të gjendjes sa i përket stilit të jetesës të fëmijëve të kategorisë së përfshirë në hulumtim. Me anë të të dhënave të fitura do të vërtetohet se do të ketë dallim të rëndësishëm statistikor në mes të nxënësve të zonave urbane dhe rurale në Komunën e Prishtinës.

- Do të kemi të dhëna për ndryshimet të cilat egzistojnë në mes të këtyre dy grupeve të anketuara.
- Do të kemi një qasje të re të hulumtimit sa i përket mënyrës së trajtimit të problemeve të cilat janë hulumtuar deri më tani në Kosovë, e që kanë të bëjnë me Edukimin Fizik.
- Do të shërbej si bazë e mirë për ti paraprirë vendosjes së standardeve në nivelin kombëtar duke e bërë të mudshëm krahasimin e gjendjes me bashkmoshtarët e vendeve të rajonit dhe me gjërë.

7. DISKUTIM

Stili i jetesës mund të themi se është një nga problemet më të mëdha në shoqërinë tonë Kosovare. Të rinjët e kanë të vështirë që në kohën e tyre të lirë të merren sa më shumë me aktivitete fizike, kjo për arsye 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 mes vete në prurjen e paisjeve elektronike të reja, e po ashtu edhe në sigurimin e pajisjeve mbështetëse si: ulse-karrike të përshtatshme për të joshur të rinjët për të ju shitur produktet e tyre sa më shumë. Prandaj në këtë rast prindërit mund të luajn një rolë shumë të rëndësishëm te fëmijët e tyre duke u munduar që të merren sa më tepër me aktivitete të lira sportive 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 sportive. 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 ndërmar, pjesëmarrjen në aktivitete të ndryshme dhe aktivitetin fizik të prindërve dhe nxënësve. Krahasimi i rezultateve të nxënësve në lidhje me deklarimin 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 dy herë dhe tri herë në javë.

Një përgjigje të tillë me nga dy herë stërvitje në javë kanë dhënë 46 nxënës, prej tyre 50.0% e nxënësve janë nga zonat urbane, ndërsa po ashtu 50.0% e nxënësve janë nga zona rurale të cilat u përgjigjën se stërvisin dy herë në javë. Ndërsa sa i përket përgjigjës së parë që nxënësit nuk stërvisin asnjëherë në javë kemi vetëm 14 nxënës që kanë dhënë këtë përgjigjeje, prej tyre 29.2% e nxënësve janë nga zonat urbane, ndërsa

70.8% janë nga zona rurale, kjo tregon së të rinjët 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 asnjë pyetje nuk kemi (0) përgjigjeje të dhëna, ndërsa në disa pyetje kemi vetem nga 1 përgjigjeje të dhënë, luaj letra ose lojëra bordit në këtë pyetje kemi vetem nga një përgjigjeje, 1 përgjigjeje kemi nga nxënësit në zonat urbane dhe 1 përgjigjeje kemi nga nxënës në zona rurale. Numrin më të madhë të përgjigjeve e kemi se nxënësit më së tepërmi në kohën e tyre të lirë dëgjojnë muzik, 81 përgjigjeje kemi nga nxënësit në zonat urbane dhe 51 përgjigjeje kemi nga nxënësit në zona rurale. Ndoshta në këto përgjigje 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 mes të nxënësve të shkollave të mesme në Varshavë tregonë 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, serialet 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 karakteristik 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 rinjëve 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, luajn me shokë, lexojnë libra, shikojnë TV, video, vizitojn familjarët si dhe luajn 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 rinjëve që zgjedhin forma të ndryshme të kalimit të kohës së lirë. Ndër format e veprimtarive që nuk janë marrë nga nxënësit janë: rolling-skating (patina), hendbolli, skateboarding, patinazhi dhe skating, artet marciale, ngritje peshe, disa nga këto forma mund të klasifikohen si "të shtrenjta" dhe nuk janë në dispozicion të klubeve, sallave sportive etj. Nga ana tjetër, një numër më i madh i përgjigjeve të të anketuarve, krahasuar me aktivitetet tjera ishte se (25) nxënës nga zona urbane, dhe (22) nxënës nga zona rurale në kohën e tyre të lirë lexojnë libra. (26) nxënës nga zona urbane, dhe (39) nxënës nga zona rurale takojnë shokët. (19) nxënës të anketuar nga zona urbane, dhe (39) nxënës nga zona rurale treguan se kohën e tyre të lirë e shpenzojnë duke luajtur me shokë. (42) nxënës nga zona urbane, dhe (33) nxënës nga zona rurale shikojnë TV apo video të ndryshme, ndërsa (81) nxënës e të anketuarve nga zona urbane, dhe (51) nxënës 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 (20) nxënës nga zona urbane, dhe (36) nxënës 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, Bronikowski, Górka, & Morina, 2013). Efikasiteti i edukimit shëndetësor (dhe jo vetëm) kërkon pajtueshmëri mes 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 (82) nxënës e të anketuarve u përgjigjën se nënat e tyre nuk ndërmarrin asnjëherë ndonjë formë të aktivitetit fizikë, ku nga ta (50.0%) e të anketuarve ishin nga zona urbane, ndërsa (50.0%) e të anketuarve ishin nga zona rurale, (94) nxënës e të anketuarve u përgjigjën se nganjëherë nënat e tyre ndërmarrin aktivitete fizike, ku nga ta (55.3%) ishin nga zona urbane, ndërsa (44.7%) ishin nga zona rurale. Nga ana tjetër, në rastin e baballarëve aktiviteti fizik u vlerësua më mirë. Të anketuarit në një numër më të madh. (25) nxënës u përgjigjën se baballarët rregullisht ndërmarrin aktivitet fizik, ku nga ta (80.0%) e të anketuarve ishin nga zona urbane, ndërsa (20.0%) e të anketuarve ishin nga zona rurale. Ndërsa (105) nxënës e të

anketuarve u përgjigjën se prindërit e tyre nganjëherë ndërmarrin aktivitete fizike, ku nga ta (56.2%) e të anketuarve ishin nga zona urbane, ndersa (43.8%) 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, fetare etj. Nevoja për veprim për shëndetin e të rinjëve 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 të ju mundësohet të rinjëve 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 bërtham 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 hulumtim tregonë se niveli i pasurisë (jo shumë i mirë i familjes, 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.PËRFUNDIM

Përpjekjet në identifikimin e gjendjes së shpenzimit të kohës së lirë nga ana e nxënësve në vendin tonë është shumë e rëndësishme dhe ndikon pozitivisht si një pasqyrë se qfarë duhet të ndërmarrim ne si shoqëri në të ardhmen në gjetjen e rrugëve dhe mënyrave me të përshtateshme në stimulimin e të rinjëve që të merren sa më tepër me aktivitete të lira fizike në mënyrë që të jenë sa më të shëndetshëm.

Hulumtimi u krye me qëllim të përcaktimit të gjendjes aktuale “stili i jetesës” të fëmijëve tonë se sa merren me aktivitete të ndryshme sportive në kohën e tyre të lirë si dhe nëse ka një ndryshim statistikisht të rëndësishëm në mes të nxënësve -vajza- nga zonat rurale dhe urbane në komunën e Prishtinës. Mostra përbëhej nga 200 nxënësve nga shkolla të ndryshme në Komunën e Prishtinës (11 - 14) vjeç. Mostra totale përfshiu 200 të anketuar, 100 vajza nga zonat urbane dhe 100 vajza nga zonat 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 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 bashkupunim me Fakultetin e Edukimit Fizik dhe Sportit, Prishtinë. Hulumtimi është zhvilluar në grupin e 200 personave të moshës 11-14 vjeç, nga të cilët 100 nxënës kanë qenë nga zona urbane, ndërsa 100 nxënës nga zonat rurale.

Në përputhje me objektivat e hulumtimit dhe hipotezave janë marrë edhe rezultatet që tregojnë se: Në disa raste janë vërtetuar Hipotezat e parashtruara, ndërsa në disa raste janë refuzuar.

Sa i përket pyetjes së parë se si nxënësit e kalojnë kohën e tyre të lirë dhe vërtetimit ose refuzimit të hipotezave të parashtruara, më poshtë do ti përshkruajm të dhënat e marra: Dëgjoj muzikë, e refuzojmë hipotezën zero dhe e pranojmë alternativën. Pra konkludojmë se ka dallim të rëndësishëm statistikor të këtij aktiviteti në mes të nxënësve nga zona urbane dhe rurale. Luaj muzikë në instrumente, këndoj në korë, në grupë gjatë kohës së lirë, e pranojmë hipotezën zero dhe e refuzojmë alternativën. Pra, konkludojm se nuk ka dallim të rëndësishëm statistikor të këtij aktiviteti në mes të nxënësve nga zona urbane

dhe rurale. Shikoj televizionin, e pranojmë hipotezën zero dhe e refuzojmë alternativën. Pra, konkludojm se nuk ka dallim të rëndësishëm statistikor të këtij aktiviteti në mes të nxënësve nga zona urbane dhe rurale. Takoj shokët e refuzojmë hipotezën zero dhe e pranojmë alternativën. Pra konkludojm se ka dallim të rëndësishëm statistikor të këtij aktiviteti në mes të nxënësve nga zona urbane dhe rurale. Luaj me letra gjatë kohës së lirë, e pranojmë hipotezën zero dhe e refuzojmë alternativën. Pra konkludojm se nuk ka dallim të rëndësishëm statistikor të këtij aktiviteti në mes të nxënësve nga zona urbane dhe rurale. Luaj lojëra të kompjuterit, e refuzojmë hipotezën zero dhe e pranojmë alternativën. Pra konkludojm se ka dallim të rëndësishëm statistikor të këtij aktiviteti në mes të nxënësve nga zona urbane dhe rurale. Lexoj libra, gazeta, e pranojmë hipotezën zero dhe e refuzojmë alternativën. Pra konkludojm se nuk ka dallim të rëndësishëm statistikor të këtij aktiviteti në mes të nxënësve nga zona urbane dhe rurale. Praktikoj sport në klube, në një seksion të sportit, e refuzojmë hipotezën zero dhe e pranojmë alternativën. Pra konkludojm se ka dallim të rëndësishëm statistikor të këtij aktiviteti në mes të nxënësve nga zona urbane dhe rurale. Praktikoj sport me miqtë në fushën e sportit, e refuzojmë hipotezën zero dhe e pranojmë alternativën. Pra, konkludojm se ka dallim të rëndësishëm statistikor të këtij aktiviteti në mes të nxënësve nga zona urbane dhe rurale. Shkoj në gara si spektator, e refuzojmë hipotezën zero dhe e pranojmë alternativën. Pra konkludojm se ka dallim të rëndësishëm statistikor të këtij aktiviteti në mes të nxënësve nga zona urbane dhe rurale. Shkoj në disko, e pranojmë hipotezën zero dhe e refuzojmë alternativën. Pra konkludojm se nuk ka dallim të rëndësishëm statistikor të këtij aktiviteti në mes të nxënësve nga zona urbane dhe rurale. Shkojë në kinema, teatër, koncert, e pranojmë hipotezën zero dhe e refuzojmë alternativën. Pra konkludojme se nuk ka dallim të rëndësishëm statistikor të këtij aktiviteti në mes të nxënësve nga zona urbane dhe rurale. Kanë hobi (psh: fotografia, modelimi etj), e pranojmë hipotezën zero dhe e refuzojmë alternativën. Pra konkludojm se nuk ka dallim të rëndësishëm statistikor të këtij aktiviteti në mes të nxënësve nga zona urbane dhe rurale. Bëj vizita në familje (gjyshen, gjyshin, axhën, hallën), e refuzojmë hipotezën zero dhe e pranojmë alternativën. Pra konkludojm se ka dallim të rëndësishëm statistikor të këtij aktiviteti në mes të nxënësve nga zona urbane dhe rurale. Nuk bëjë asgjë (shtrihem në shtrat, ëndërroj, flejë gjatë ditës), e pranojmë hipotezën zero dhe e refuzojmë alternativën, pra konkludojm se nuk ka dallim të rëndësishëm statistikor të këtij aktiviteti në mes të nxënësve nga zona

urbane dhe rurale. Luaj me shokë, e refuzojmë hipotezën zero dhe e pranojmë alternativën. Pra konkludojm se ka dallim të rëndësishëm statistikor të këtij aktiviteti në mes të nxënësve nga zona urbane dhe rurale.

Sa i përket pyetjes sa herë gjatë tre muajve të fundit keni ndërmarrë aktivitet fizik në kohën tuaj të lirë (se paku 30 minuta), dhe vertetimit ose refuzimit të hipotezave të parashtruara më poshtë do ti përshkruajmë të dhënat e marra: dhe në këtë rast e refuzojmë hipotezën zero dhe e pranojmë alternativën. Pra konkludojm se ka dallim të rëndësishëm statistikor të këtij aktiviteti në mes të nxënësve nga zona urbane dhe rurale.

Sa i përket pyetjes unë marrë pjesë në veprimtari të ndryshme fizike, sepse?, dhe vertetimit ose refuzimit të hipotezave të parashtruara më poshtë do ti përshkruajmë të dhënat e marra: Për karrier sportive, e refuzojmë hipotezën zero dhe e pranojmë alternativën. Pra konkludojm se ka dallim të rëndësishëm statistikor të këtij aktiviteti në mes të nxënësve nga zona urbane dhe rurale.

Të takojmë njerëz të rinjë, e pranojmë hipotezën zero dhe e refuzojmë alternativën. Pra konkludojm se nuk ka dallim të rëndësishëm statistikor të këtij aktiviteti në mes të nxënësve nga zona urbane dhe rurale. Ju pëlqejnë garat, e pranojmë hipotezën zero dhe e refuzojmë alternativën. Pra konkludojm se nuk ka dallim të rëndësishëm statistikor të këtij aktiviteti në mes të nxënësve nga zona urbane dhe rurale. Për gjendje më të mire fizike, e pranojmë hipotezën zero dhe e refuzojmë alternativën. Pra konkludojm se nuk ka dallim të rëndësishëm statistikor të këtij aktiviteti në mes të nxënësve nga zona urbane dhe rurale. Për relaksim, e pranojmë hipotezën zero dhe e refuzojmë alternativën. Pra, konkludojm se nuk ka dallim të rëndësishëm statistikor të këtij aktiviteti në mes të nxënësve nga zona urbane dhe rurale. Për shëndet, e pranojmë hipotezën zero dhe e refuzojmë alternativën. Pra konkludojm se nuk ka dallim të rëndësishëm statistikor të këtij aktiviteti në mes të nxënësve nga zona urbane dhe rurale. Të dukem bukur, e pranojmë hipotezën zero dhe e refuzojmë alternativën. Pra konkludojm se nuk ka dallim të rëndësishëm statistikor të këtij aktiviteti në mes të nxënësve nga zona urbane dhe rurale. Për nota më të mira në lëndën e Edukatës Fizike në shkollë, e refuzojmë hipotezën zero dhe e pranojmë alternativën. Pra konkludojm se ka dallim të rëndësishëm statistikor të këtij aktiviteti në mes të nxënësve nga zona urbane dhe rurale. Për të takuar miq të rinjë, e pranojmë hipotezën zero dhe e refuzojmë alternativën. Pra konkludojm se nuk ka dallim të rëndësishëm statistikor të këtij aktiviteti në mes të nxënësve nga zona urbane

dhe rurale. Për argëtim, e pranojmë hipotezën zero dhe e refuzojmë alternativën. Pra konkludojm se nuk ka dallim të rëndësishëm statistikor të këtij aktiviteti në mes të nxënësve nga zona urbane dhe rurale. Për të përmbushur ambicje më të mira, e pranojmë hipotezën zero dhe e refuzojmë alternativën. Pra konkludojm se nuk ka dallim të rëndësishëm statistikor të këtij aktiviteti në mes të nxënësve nga zona urbane dhe rurale. Familja i inkurajon e pranojmë hipotezën zero dhe e refuzojmë alternativën. Pra konkludojm se nuk ka dallim të rëndësishëm statistikor të këtij aktiviteti në mes të nxënësve nga zona urbane dhe rurale. Për përfitime financiare, e pranojmë hipotezën zero dhe e refuzojmë alternativën. Pra konkludojm se nuk ka dallim të rëndësishëm statistikor të këtij aktiviteti në mes të nxënësve nga zona urbane dhe rurale.

Sa i përket përgjegjëjes unë ndërmarr aktivitet fizik në kohën e lirë me?, dhe vërtetimit ose refuzimit të hipotezave të parashtruara më poshtë do ti përshkruajmë dhënat e marra: dhe në këtë rast e pranojmë hipotezën zero dhe e refuzojmë alternativën. Pra konkludojm se nuk ka dallim të rëndësishëm statistikor të këtij aktiviteti në mes të nxënësve nga zona urbane dhe rurale.

Sa i përket përgjegjëjes mendoj që jam?, dhe vërtetimit ose refuzimit të hipotezave të parashtruara, më poshtë do ti përshkruajm të dhënat e marra: dhe në këtë rast e pranojmë hipotezën zero dhe e refuzojmë alternativën. Pra konkludojm se nuk ka dallim të rëndësishëm statistikor të këtij aktiviteti në mes të nxënësve nga zona urbane dhe rurale.

Sa i përket përgjegjëjes e vlerësoj fitnesin tim motorik si? dhe vërtetimit ose refuzimit të hipotezave të parashtruara më poshtë do ti përshkruajm të dhënat e marra: dhe në këtë rast e pranojmë hipotezën zero dhe e refuzojmë alternativën. Pra konkludojm se nuk ka dallim të rëndësishëm statistikor të këtij aktiviteti në mes të nxënësve nga zona urbane dhe rurale.

Sa i përket pyetjes prindërit e juaj a ndërmarrin ndonjë formë të sportit në kohën e tyre të lirë? Nëna:dhe vërtetimit ose refuzimit të hipotezave të parashtruara më poshtë do ti përshkruajm të dhënat e marra: dhe në këtë rast e pranojmë hipotezën zero dhe e refuzojmë alternativën. Pra konkludojm se nuk ka dallim të rëndësishëm statistikor të këtij aktiviteti në mes të nxënësve nga zona urbane dhe rurale.

Sa i përket pyetjes prindërit e juaj a ndërmarrin ndonjë formë të sportit në kohën e tyre të lirë? Babai:dhe vërtetimit ose refuzimit të hipotezave të parashtruara, më poshtë do ti përshkruajm të dhënat e marra: dhe në këtë rast e refuzojmë hipotezën zero dhe e

pranojmë alternativën. Pra konkludojm se ka dallim të rëndësishëm statistikor të këtij aktiviteti në mes të nxënësve nga zona urbane dhe rurale. 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 (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. Hulumtimi tregon se niveli i pasurisë (jo shumë i kënaqëshëm i familjes, por i të gjithë vendit) 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 vendosin mënyra të caktuara të shpenzimit të kohës së lirë (siç mund të shihet edhe në hulumtimin e bërë nga ne). Vëzhgimet e mësipërme, e ardhmja duke marrë parasysh kushtet lokale duhet të jenë një pikënisje për ata që planifikojnë ndryshimet në sistemet e edukimit fizik në vendin tonë.

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*. Zagreb: Zagrebački športski savez, Zagrebački.
- 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.
- Dąbrowski, Z. (1966). *Czas wolny dzieci i młodzieży*. Warszawa: Państwowe Zakłady Wydawnictw Szkolnych, PZWS.
- 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.
- 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*. Rijeka: Naklada Žagar.
- Šimunović, D; Njegovan-Zvonarević, T. (2008). *Kako djeci organizirati slobodne*.

- 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*. (n.d.). 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 olimpiźmie 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.