Subjekti	**Koha e lirë, loja dhe jeta në natyrë**		
Lloji	Lloji	Semestri	ECTS
	E DETYRUESHME (M)	III	4
Lektor	Dr.Sc. Blerta Abazi		
Qëllimet dhe objektivat	Në këtë kurs studentët do të kuptojnë bazat e një stili të shëndetshëm jetese dhe ndikimin e faktorëve të jashtëm dhe të tjerë të stilit të jetesës në shëndet dhe mirëqenie. Studentët do të zhvillojnë mirëkuptimin, kompetencën dhe aftësitë e nevojshme për të zhvilluar mënyra dhe strategji për të rregulluar stilin e jetesës dhe për të përmirësuar shëndetin e tyre personal. Çdo student do të pritet të marrë pjesë në pjesëmarrjen e kohës së lirë në zhvillimin e lojrave lidhur me ecjen dhe alpinizmin, ndihmën e parë në natyrë dhe planifikimin e kampingut.		
Përfundimet e të mësuarit	Pas përfundimit të këtij moduli, studentët duhet të jenë në gjendje të: • Analizoni në mënyrë kritike faktorët që ndikojnë në stilin dhe pamjen e jashtme të mjedisit jetësor. • Kuptoni rëndësinë e kohës së lirë dhe aktiviteteve dhe lojrave të jetës në natyrë në lidhje me shëndetin fizik dhe mendor dhe mirëqenien. • Aftësi praktike me kompetencë që janë të përfshira në aktivitete të jashtme, duke filluar nga ecja, deri te vrapimi dhe çiklizmi malor. • Praktikisht, demonstroni aktivitete që u shërbenin situatave dhe kujdesit emergjent. • Hartoni dhe zbatoni një plan strategjik të detajuar për të organizuar një aktivitet në natyrë si dhe për të planifikuar një kamp të jashtëm.		
Përmbajtja	**Java**	**Temat**	
	1	**Prezantim syllabus**	
	2	Hyrje në studimet e kohës së lirë • Vue d'ensemble des concepts et définitions de loisirs • Historia e kohës së lirë në shoqëritë njerëzore • Rëndësia e kohës së lirë për mirëqenien dhe komunitetin	
	3	Teoritë e lojës • Eksplorimi i teorive të lojës (Energjia e tepërt, rekreacioni, instinkti) • Roli i lojës në zhvillimin e fëmijërisë dhe të të rriturve • Llojet e lojës dhe implikimet e tyre sociale	
	4	**Koha e lirë dhe shoqëria** • Ndikimet sociale dhe kulturore në aktivitetet e kohës së lirë • Ndikimi i kohës së lirë në strukturat dhe normat shoqërore • Çështjet e përfshirjes dhe diversitetit në aktivitetet e kohës së lirë	
	5	**Bazat e jetës në natyrë** • Hyrje në jetën e jashtme dhe rekreacion • Përfitimet e aktiviteteve në natyrë për shëndetin mendor dhe fizik • Siguria dhe konsideratat etike në zbavitjen në natyrë	
	6	**Planifikimi dhe lehtësimi i aktiviteteve të kohës së lirë** • Parimet e planifikimit të programeve të kohës së lirë • Vlerësimi i nevojave dhe preferencave të komunitetit • Organizimi i ngjarjeve dhe menaxhimi i burimeve.	
	7	**Edukimi i aventurës dhe aftësitë në natyrë** • Bazat e edukimit të aventurës dhe të mësuarit ekseriential • Zhvillimi i aftësive thelbësore në natyrë (p.sh., navigimi, aftësitë e mbijetesës) • Hyrje në dinamikën e grupit në mjediset e jashtme	
	8	**Provimi i ndermjetmë – 1**	
	9	**Ndërgjegjësimi dhe ruajtja e mjedisit** • Marrëdhënia midis aktiviteteve në natyrë dhe ndikimit në mjedis • Praktikat e qëndrueshme në zbavitjen në natyrë • Nxitja e ruajtjes nëpërmjet kohës së lirë dhe lojës	
	10	**Koha e lirë dhe shëndeti fizik** • Përfitimet shëndetësore që lidhen me kohën e lirë dhe lojën në natyrë • Aktivitete fizike të përshtatshme për popullsi të ndryshme	

		• Shëndeti parandalues dhe aktiviti rekreativ
	11	**Psikologjia e kohës së lirë dhe e lojës** • Përfitimet psikologjike të lojës dhe të kohës së lirë • Reduktimi i stresit dhe relaksimi përmes aktiviteteve rekreative • Eksplorimi i gjendjes rrjedhëse dhe motivimit intrinsic
	12	**Udhëheqja e jashtme dhe ndërtimi i ekipit** • Aftësitë dhe cilësitë e një udhëheqësi të jashtëm efektiv • Strategjitë për nxitjen e punës në ekip dhe komunikimit në mjediset e jashtme • Ushtrime praktike në udhëheqje dhe kohezion grupor
	13	**Menaxhimi i rrezikut në zbavitjen në natyrë** • Identifikimi dhe menaxhimi i rreziqeve në ambientet e jashtme • Konsideratat ligjore dhe përgjegjësia në zbavitje në natyrë • Zhvillimi i një plani të menaxhimit të riskut
	14	**Prezantimi i projektit**
	15	**Provimi i ndermjetmë – 2**

Metodat e mësimdhënies/të mësuarit	Aktiviteti	Pesha (%)
	Leksione	30%
	Laboratori	40%
	Kërkime	20%
	Mësimi i pavarur	10%
Metodat e vlerësimit	**Metodat e vlerësimit:**	%
	Pjesëmarrja dhe angazhimi në leksione dhe sesione praktike	10%
	a) Provimi afatmesëm -1	30%
	b) Provimi afatmesëm - 2	30%
	Projekte, pune individuale dhe grupore	30%

ECTS Ngarkesa e punës	**Aktiviteti**	**Orë javore**	**Ngarkesa e punës**
	Leksione	2	24
	Laboratori	1	12
	Mësimi i pavarur	n/a	44
	Përgatitja e ekzaminimit	n/a	20

Literatura	1. Tapps, T., Wells, M.S. (2019). Hyrje në rekreacion dhe argëtim. Kinetika njerëzore. 2. Gilbertson, K., Ewert, A. Siklander, P., Bates, T. (2003). Outdoor Education-2nd Edition. Kinetika njerëzore. 3. Wagastaff, M. Attarian, A. (2009). Aftësi teknike për programimin e aventurës. Kinetika njerëzore. 4. Guide camping: The Ultimate Guide to Camping and Escape from Civilization (Travel Guide, Camping, Ultimate Camping Guide for Tips, Hacks). Amazon. 5. Watkins, S. (2021). Luaj jashtë për mendje të vogla të shëndetshme. Ide praktike për të nxitur mirëqenien e fëmijëve në vitet e para. Routledge. 6. Bergsgard, N. Bratland-Sanda S. Giulianotti, R.,Tangen, T. (2021). Sporti, jeta në natyrë dhe bota nordike. Routledge. Përveç librave të treguar, botimet shkencore relevante për fushën do të përdoren për përgatitjen e leksioneve, të cilat do të vihen në dispozicion të studentëve nëpërmjet platformës Moodle.
Standardet etike	Ky kurs ndjek Kodin e Etikës të Kolegjit UBT, duke kërkuar që të gjithë studentët të sillen në përputhje me këtë. Çdo rast i sjelljes së gabuar akademike, duke përfshirë por pa u kufizuar në mashtrim, plagjiaturë, apo forma të tjera të pandershmërisë, do të çojë në ndëshkime të rëndësishme si dështimi i vlerësimit specifik apo i gjithë kursit, si dhe masa të mëtejshme disiplinore në përputhje me politikat e integritetit akademik të Kolegjit UBT.
Kontakt	blerta.abazi@ubt-uni.net