



# KONFERENCA E PARË, 15.06.2017

## “SHËNDETI I GJIMNAZISTËVE DHE STUDIME TË INTEGRUARA TË FUSHAVE BIOMJEKËSORE”

SHKOLLA E MESME JOPUBLIKE “IBRAHIM KODRA”, DURRËS

LËNDA: EDUKIM FIZIK

## PROJEKT PËRSHËNDETËS

### Tema: “Gara me biçikleta, matja e tensionit dhe BMI”



**Prezantojnë:**  
**Xhensila SHEHU,**  
**Eugen MALI**

**Udhëhoqi:**  
**Lavdie SHEHU**

**Durrës, 2017**

# Foto nga Aktiviteti Sportiv, Garë me Bicikleta dhe Matja e Tensionit Arterial



# Gara e biçikletave

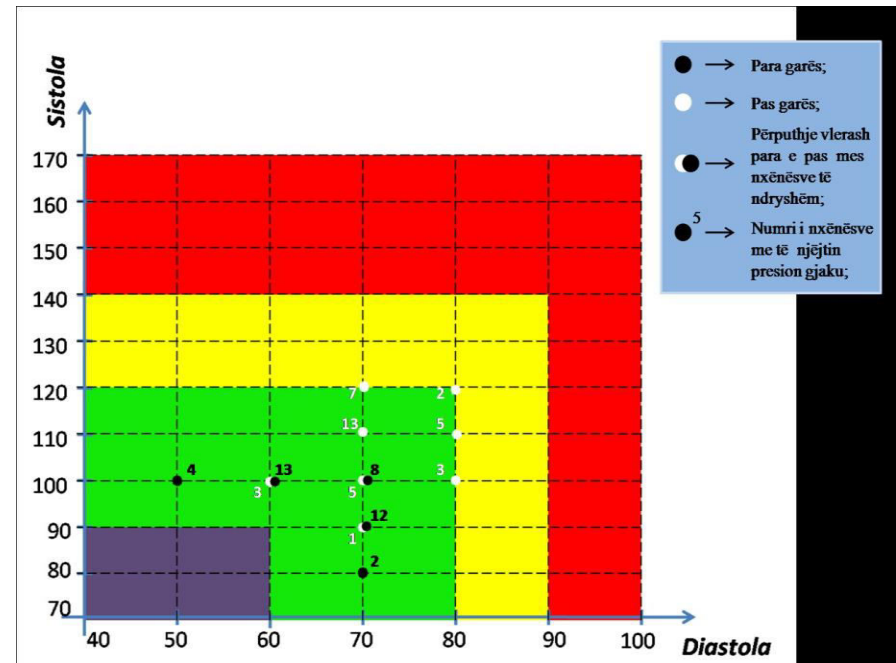
- Në garën me biçikleta morën pjesë 29 nxënës, 12 vajza dhe 17 djem . Gara filloi në orën 11.30, pasi u mat tensioni i gjakut të garuesve, i cili rezultoi brenda parametrave normal. Pas nxehtës garuesit, nën asistencen e Policisë Rrugore, Durrës, u nisen nga shkolla “Ibrahim Kodra” Drejt Kampusit Universitar, “Aleksander Moisiu”, Durrës. Finishi i Garës ishte shkolla “Ibrahim Kodra” dhe kohëzgjatja e garës rezultoi 40 minuta. Fituesit e garës u shpallën:

- **1. Xhuljana Xhaferaj**
- **2. Anxhelo Zuna**
- **3. Ledio Deda**
- **4. Alket Çausi**



# Presioni Arterial

- Para fillimit të garës nxënësve pjesmarrës iu mat tensioni i gjakut i cili rezultoi të ishte në nivele normale.
- Pas garës vëmë re se kishte një rritje të presionit të gjakut kjo për shkak të rritjes së rrahjeve të zemrës dhe presionit të gjakut drejt organeve dhe muskujve të cilët janë në levizje, kjo në mënyrë që trupi të ketë funizim të mjaftueshëm me oksigjen. Ky presion i lartë i gjakut pas garës është në nivele normale.



# BMI, Indeksi i Masës Trupore

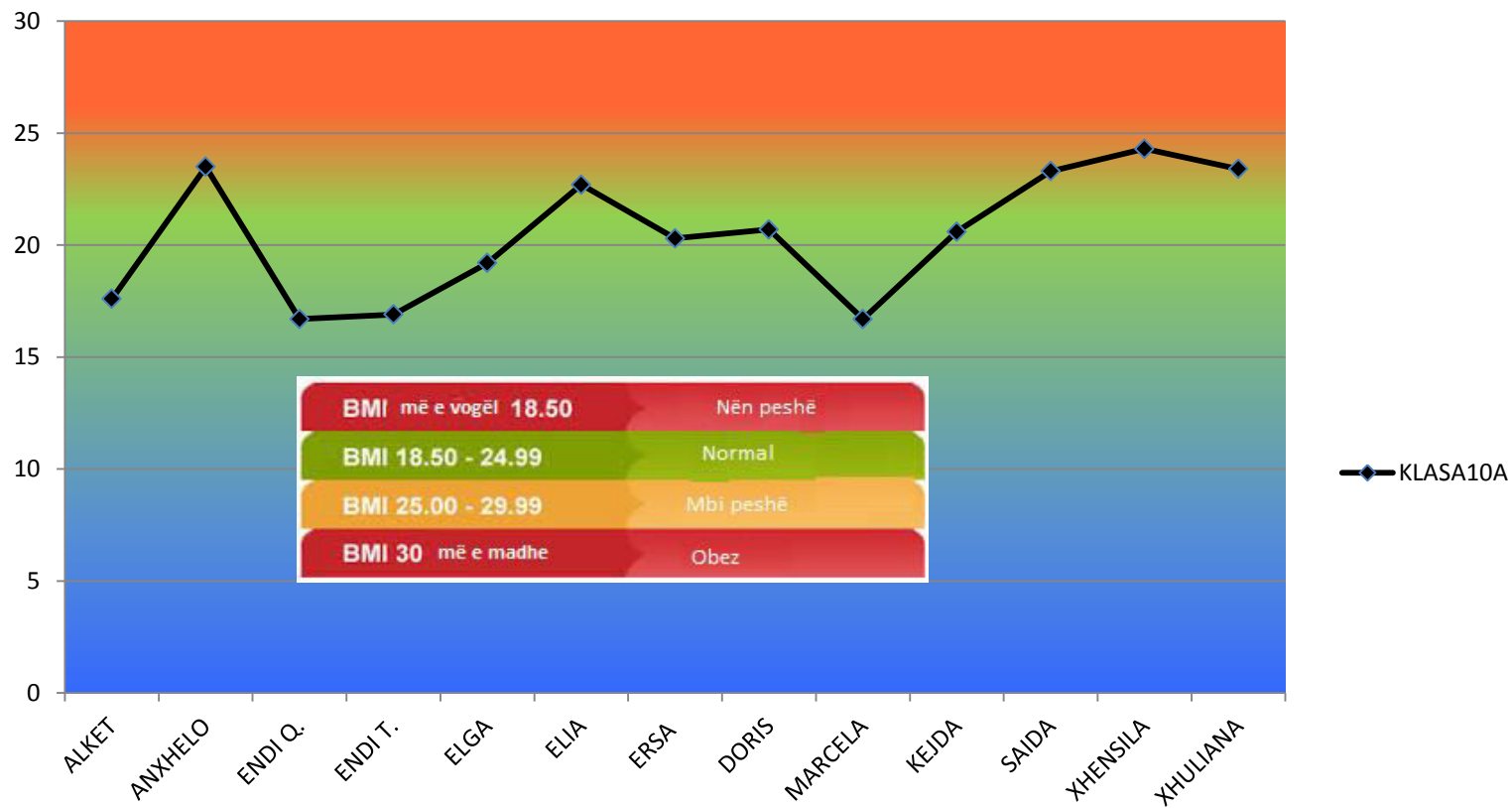
- Përsa i përket Indeksit të Masës trupore (BMI), shumica e gjimnazistëve rezultuan të shëndetshëm, por djemtë e klasës së X A, duhet të marrin më shumë se 2500 Kkal/ditë, si vlerë energjinike ditore e lejuar për djemtë adoleshentë.
- Sipas studimeve të kryera rezulton se :
  - 11.36% e gjimnazistëve janë mbi peshë
  - 61.37% e gjimnazistëve janë në peshë normale
  - 27.27% e gjimnazistëve janë nën peshë



BMI më e vogël 18.50	Nën peshë
BMI 18.50 - 24.99	Normal
BMI 25.00 - 29.99	Mbi peshë
BMI 30 më e madhe	Obez

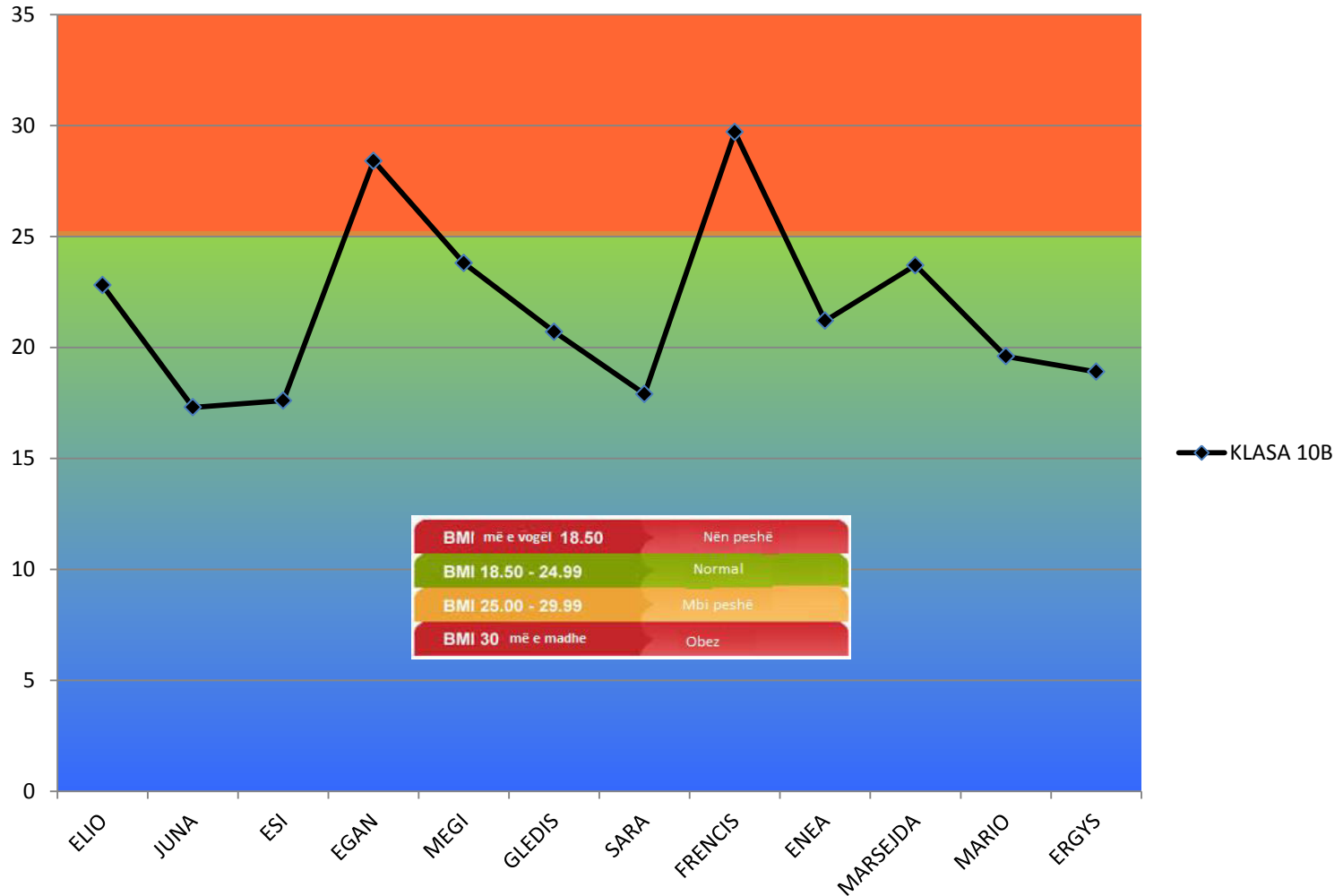
# BMI, Indeksi i Masës Trupore

## KLASA10A



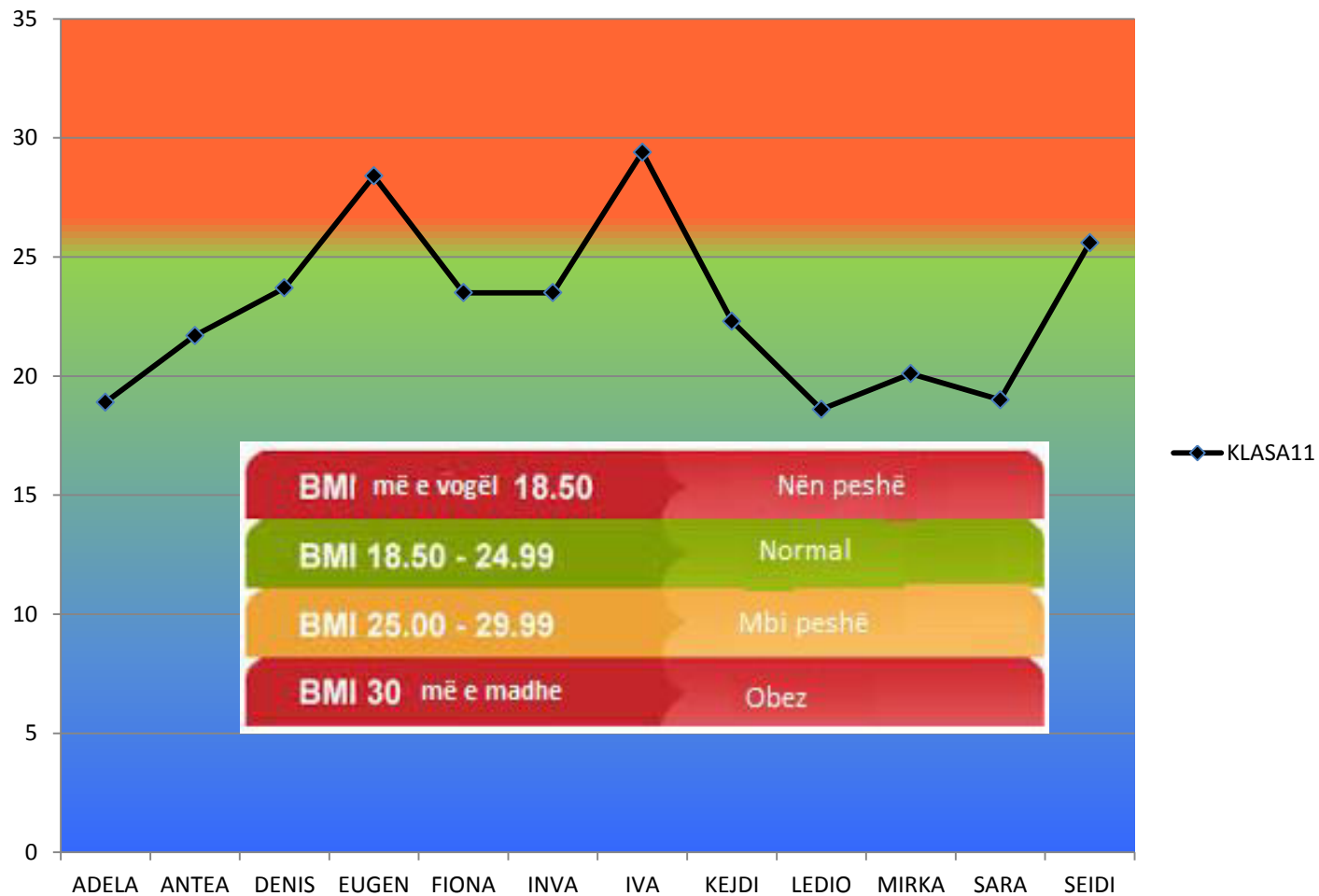
# BMI, Indeksi i Masës Trupore

## KLASA 10B



# BMI, Indeksi i Masës Trupore

## KLASA11





# Matja e Tensionit Arterial

