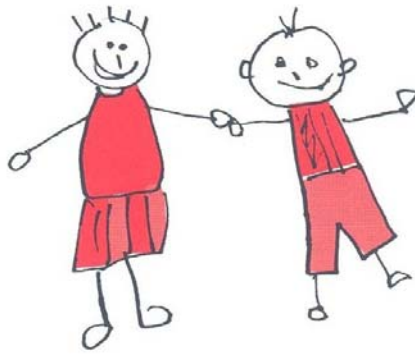


J shëndoshtë
dhe
lumtur



Vetëbesim
për të mësuar

Udhëzues për zgjërimin
e edukimit shëndetësor
nëpër shkollat fillore



Vetëbesim për të mësuar

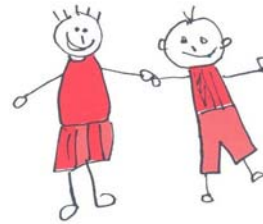
Udhëzues për zgjerimin e
edukimit shëndetësor nëpër
shkollat fillore

Mirë se vini në këtë libër

Ne besojmë se në këtë libër ju do të gjeni mjete praktike për zhvillimin e edukimit shëndetësor në shkollën e juaj.

Ky udhëzues është zhvilluar gjatë një studimi ku si rrjedhojë tani kemi instrumentet për evaluimin e shkollave fillore të cilat përpigën ta zhvillojnë dhe zgjerojnë punën e tyre në edukimin dhe promovimin shëndetësor. 380 fëmijë nga gjashtë shkolla fillore kanë qenë të involvuar në këtë studim. Fëmijët nëpërmjet vizatimeve dhe shkrimit kishin zgjedhur një hulumtim sqarues të strategjisë sajuar nga Noreen Wetton, hulumtuese/studiuese nga Departamenti për Edukim Shëndetësor pranë Universitetit në Southampton.

Këto resurse janë dizajnuar në atë mënyrë që juve të cilët punoni si arsimtarë nëpër shkolla fillore t'ju ndihmojë në zgjërimin e punës së juaj edhe në fushën e edukimit shëndetësor. Kjo ofron një çasje të re në planifikimin e edukimit shëndetësor dhe implementimin e tij natyrisht me ndihmën e vetë fëmijëve. Kjo poashtu gjurmon zhvillimin e konceptit për promovimin e shëndetit nëpër shkolla gjë e cila do t'ju mundësojë fëmijëve të kenë vetëbesim dhe të jenë nxënës të lumtur.



Nuk është gjithnjë e mundur që menjëherë të shohim ndryshime të mëdha nëpër shkolla. Kështu që çasja dhe mënyra e çasjes nëpërmes këtij libri mund të shfrytëzohet në disa mënyra. Së pari mund të filloni me një klasë dhe pastaj gradualisht mund ta bëni zgjërimin e saj të mëtutjeshëm nëpër shkollë. Ne poashtu kemi sygjerruar edhe mënyrat për ti inkurajuar edhe anëtarët tjerë të stafit punues në bashkëpunim reciprok.

Ne çmojmë ata të cilët këtë libër e shfletojnë në mënyrë sistematike, prej fillimi deri në mbarim, prandaj edhe është pregaditur përmbledhja e këtij libri në mënyrë që juve t'ju jap një pasqyrë të resurseve dhe të shërbejë si ndihmesë në seleksionimin e pjesëve relevante për nevoja tuaja.

Pa marrë parasysh se nga i cili kapitull keni filluar, ne plotësisht besojmë se ju do ta gjeni *Vetëbesimin për të Mësuar* i cili ndihmon në zhvillimin e edukimit shëndetësor nëpër shkolla fillore dhe njëkohësisht mund ta gjeni se është edhe mjaft interesant.

Falënderimet

Në vijim dëshirojmë ti falënderojmë:

Gjithë fëmijët të cilët vullnetarisht kanë ndihmuar zhvillimin e strategjive dhe njëkohësisht kanë bërë testimin e punimeve. Samantha Hall për shtypjen dhe ri-shtypjen e ideve dhe punës tonë. Margaret Collins, mike e cila ka qenë për vizitë këtu, këshillat e saja praktike dhe përkrahjen e saj gjatë përpilimit të resurseve. Frank Monaghan, Edukator nga West Lothian Council dhe Ian Young, Menaxher për Programe Shkollore, Bordi për Edukim Shëndetësor – Skotlandë, njëkohësisht edhe redaktorë të këtij materiali.

Autorët:

Noreen Wetton, hulmtuese nga Departamenti për Edukim Shëndetësor pranë Universitetit në Southampton.

Mësuese, nënë dhe gjyshe e cila është e dhënë pas dëgjimit të fëmijëve.

Michele McCoy, Menaxhere për Arsim dhe Trajnim, Promovimi Lothian i Shëndetit (Lothian Health Promotion), ku më pare ka punuar si mësuese dhe tani është specialiste për promovimin e shëndetit ku njëkohësisht çmon edhe vlerat e zhvillimit të aftësive interpersonale dhe të komunikimit të fëmijëve përbrenda ambientit në të cilin ata jetojnë.

Përmbledhje e përmbajtjes

Seksioni 1 – Përgaditja e Skenës

Në këtë seksion ne do ta bëjmë përgaditjen e temave kryesore të këtij libri.

- Rëndësia e Programit të Planifikuar për Shëndet lidhur me bërthamën e aftësive, kompetencave dhe informatave.
- Programi i cili fillon me njohuritë, mirëkuptimin dhe keqëkuptimin e fëmijëve si dhe gjuha me të cilën ata e komunikojnë këtë. Një gjë e cila e sheh zhvillimin e aftësive si bërthamë të programit dhe kuptimi i rëndësive kritike lidhur me aftësitë ri-punuese dhe informative në shumë mënyra gjatë rrugës të cilën fëmija përcjellë në shkollë fillore.
- Rëndësia ndjenjave dhe marrëdhënieve, pasi që fëmijët përpiaqen të arrijnë kapacitete më të larta të jetës së shëndoshë dhe mësimi.

Seksioni 2 – Fillimi

Ky seksion në vijim ofron tri strategji të qartësuara në mënyrë që juve t'ju lejohet planifikimi i programit.

Strategjia 1 – Pasqyrë mbi shëndetin

Strategjia 2 – Ndjenja e mirë për mësim

Strategjia 3 – Shkolla Promovuese e Shëndetit

Në vijim të këtyre strategjive ju do të gjeni:

- kornizën e sygjeruar për analizimin e përgjigjeve klasore
- shembujt të cilat mësuesit marrin nga përgjigjet klasore
- një numër të fletëve të punës të cilat ju ndihmojnë juve për tu fokusuar në punën të cilën ju e kryeni dhe njëkohësisht reflektimi i kësaj në fëmijët gjatë mësimi.

Seksioni 3 – Zhvillimi i shkathtësive

Në këtë seksion ne do të fokusohemi në aftësitë spirale të cilat janë kyçe në programin e edukimit shëndetësor dhe mënyrat e paraqitjes, aplikimit dhe zgjerimit të tyre.

Seksioni 4 – Evaluimi i Mësimit

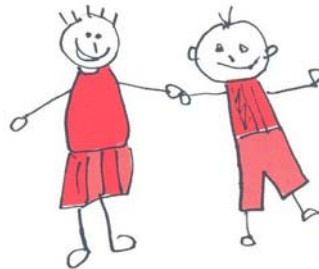
Ky seksion na mëson për mënyrat e përcjelljes dhe vlerësimin e mësimeve të fëmijëve.

Seksioni 5 – Qasje e Plotë e Shkollës

Ky seksion na tregon mënyrat e avansimit të promovimit shëndetësor në shkolla.

Shtojca

Për përkrahje të mëtutjeshme këtij libri i është bashkangjitur shtojca I, e cila përmbanë resurset dhe kontaktet vendore dhe ato ndërkombëtare



Citatet kryesore

Citatet në vijim të marra nga resurset vetëm sa i japin pak atmosferë filozofisë dhe çasjes e cila qëndron prapa Vetëbesimit për të Mësuar



“Ne mund të gjejmë, festojmë dhe ndërtojmë ato gjëra të cilat ata (fëmijët) i dijnë dhe kanë aftësinë për ta bërë atë. Kjo gjithnjë do të jetë diçka më shumë nga ajo se çfarë kemi pritur ne.”

“Ky resurs ofron disa strategji të thjeshta klasore lidhur me zbulimin e arsyes se çfarë nxjerrin fëmijët gjatë mësimit.”



“Ne besojmë se hapi i parë i cili duhet të ndërmirret është të kuptuarit nëse fëmijët janë të vetdijshëm për të qenë i shëndoshë.”

“Pra së pari juve mund t’ju paraqitet nevoja për ti mësuar ata të jenë më reflektiv gjatë mësimit dhe mënyrën se si klasa funksionon sa i përket shëndetit, lumturisë dhe vetëbesimit në mësimit.”



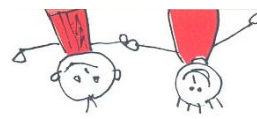
“Edukimi Shëndetësor mund të arrijë sukses vetëm nëse ne arrijmë ti bindim fëmijët e shkollave fillore, dhe vetën, se ata janë promovuesit më të mirë nga ajo që ne kemi.”



“Ekziston rreziku se plan programi shkollor i plotëson aspektet e mësimit. Në zhvillimin e edukimit shëndetësor bashkimi është çelës i cili hap dyert e zhvillimit të koncepteve shëndetësore dhe të mirëqeniës nga ana e vetë fëmijëve.”

“Në planifikimin e Edukimit shëndetësor ekziston nevoja për zhvillimin dhe ri-pasqyrimin e një numri të temave lidhur me edukatën shëndetësore paşi që fëmijët rriten dhe kalojnë nëpër fazën e pjekurisë.”





Ku ta gjejmë secilin seksion

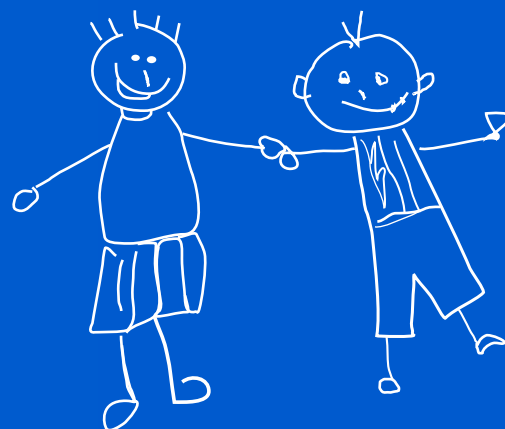


	Faqe
Seksioni 1 - Përgaditja e Skenës	1
Seksioni 2 – Fillimi	5
Strategjitë e të shkruarit dhe vizatimit	
Strategjia 1 Pasqyrë mbi Shëndetin – mënyrat e hulumtimit të pikëpamjeve fëmijërore për shëndetin. <i>10 Fletë pune</i>	13
Strategjia 2 Ndjenja të mira për mësim – hulumtimi i asaj se çfarë e shtyen klasën për të mësuar <i>10 Fletë pune</i>	45
Strategjia 3 Shkolla Promovuese e Shëndetit – Hulumtimi i mundësive për zhvillimin e shkollës promovuese të shëndetit <i>10 Fletë pune</i>	77
Seksioni 3 – Zhvillimi i Shkathtësive	109
Seksioni 4 – Evaluimi i Mësimit	117
Seksioni 5 - Qasja e Tërë Shkollës	123
Fjala e Fundit	136
Shtojca	137



Seksioni 1
Përgaditja e Skenës

J shëndoshë
dhe
J lumtur

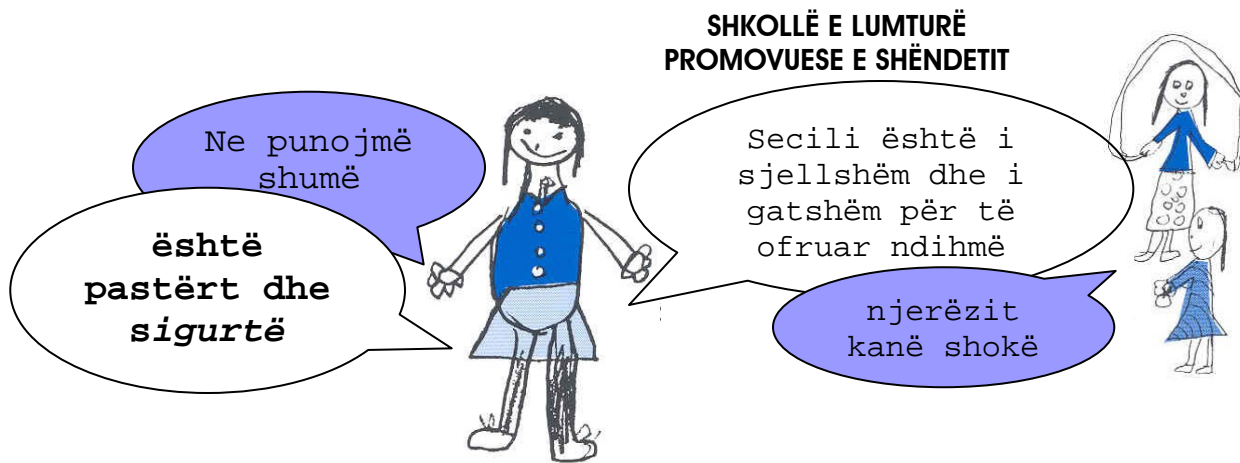


Seksioni 1

Përgaditja e Skenës

“Promovimi i shëndetit mund të shikohet si kombinim i edukimit shëndetësor dhe aktiviteteve tjera që shkolla i zbaton për të mbrojtur dhe përmirësuar shëndetin e atyre të cilët gjenden aty.”

Burimi: Promovimi i Shëndetit të Mirë: Propozimet për Iniciativat Shkollore, Grupi Skocez për Edukim Shëndetësor pranë Këshillit Konsultativ të Skotlandës 1990.



Ngritja e diturisë dhe çasja e sigurt në informacione të sakta është një pjesë e rëndësishme në Edukimin Shëndetësor. Mirëpo, ne mendojmë se edukimi shëndetësor ka të bëjë me ndjenja dhe marrëdhënie shoqërore. Sjellja e të rinjëve shpeshë herë drejtohet nga ana e fuqisë së ndjenjave të tyre se sa ajo që ata dijnë apo dikush i ka mësuar. Të rinjëve u nevojitet ndihma për të mësuar mënyrën se si të trajtohen ndjenjat personale dhe njëkohësisht ti kuptojnë edhe ndjenjat e të tjerëve. Atyre do tu nevojitet ndihma për ta kuptuar rëndësinë e formimit të një shoqërie me të tjerët dhe marrëdhëniet me të tjerët, të dashurojë aty ku duhet, kontrollojë agresivitetin e tyre dhe të jetë i gatshëm për tu ballafaquar me agresivitetin e të tjerëve.

Edukimi Shëndësor në Shkolla ka të bëjë me dashamirësinë për gjithë individët në shoqëri, duke njohur sa më shumë ndjenja të cilat mund dhe kanë efekt në sjellje. Poashtu ka të bëjë me edukatën e të rinjëve kështu që ata mund të arrijnë shkallën më të lartë të kapacitetit për mësim.

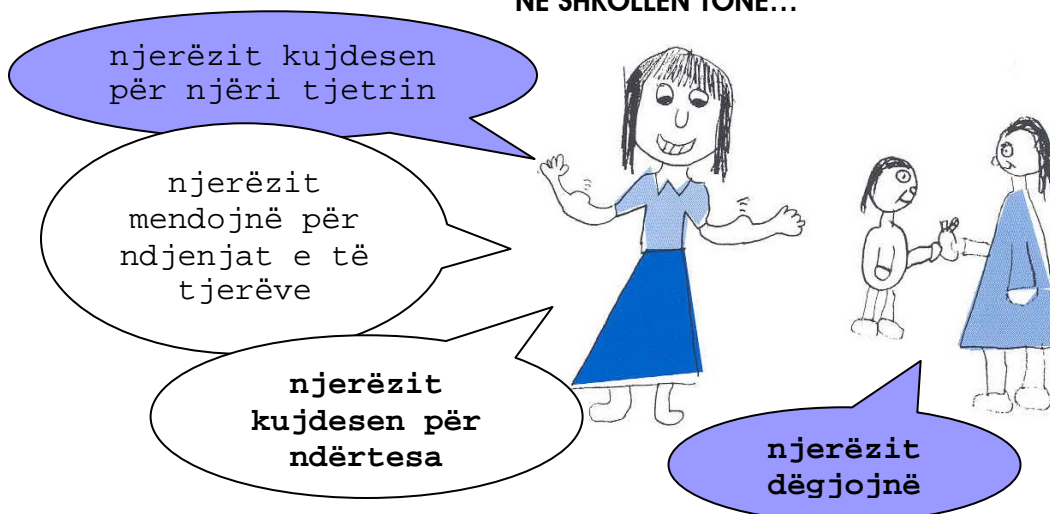
Ekzistojnë tendenca në edukimin shëndetësor për tu fokusuar në çështje të ndara siq është seksualiteti, përdorimi i drogave ose gjërave të

mëson për shëndetin

ngjashme. Është bërë e ditur se çështjet siç janë këto do të jenë pjesë e planprogramit. Mirëpo, ne besojmë se me krijimi i një ambienti të sigurtë mësimor ka një rëndësi fundamentale. Ndjenjat e fëmijëve për vetën dhe rrehin në të cilin ata jetojnë mund të kenë ndikim në motivimin dhe vullnetin personal për të mësuar.

njerëzit ndihmojnë të tjerët për të qenë të lumtur

NË SHKOLLËN TONË...



njerëzit kujdesen për njëri tjetrin

njerëzit mendojnë për ndjenjat e të tjerëve

njerëzit kujdesen për ndërtesa

njerëzit dëgjojnë

Që në fillim të viteve 80-ta rëndësia e plan programit për edukimin shëndetësor që do të përfshij tërë shkollën, tiparët dhe ambientin, ka qenë e mirënjohur.

Koncepti i shkolles promovuese të shëndetit përfshinë:

- plan program të planifikuar për edukim shëndetësor
- ambienti i cili përkrah dhe mundëson zgjerimin e përvojave për të mësuar
- ka karakter përkrahës
- konsideron shkollën si një komunitet(bashkësi) dinamike.

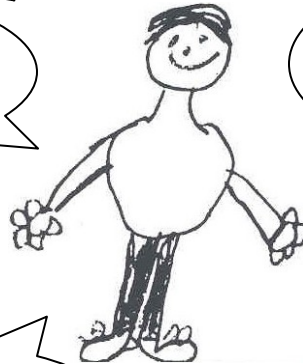
Njëra nga sfidat me të cilën balafaqohen shkollat është arritja e ekuilibrit në mes të:

- edukimit që ka të bëjë me temat shëndetësore dhe
- besimi në promovimin e shëndetit të fëmijëve përmes promovimit shëndetësor siq është sqaruar më parë.

Barërat

ARRITJA E EKUILIBRIT

Mësoj më mire
atëherë kur
ndjehem mirë



Si mund ta
bëjmë ne
këtë?

Kur

Ku duhet të
fillojmë

Dilemat janë të ndryshme. Mësimdhënësit pyesin pyetje të ngjajshme sikur:

- a merremi me temat sipas rregullit?
- ku është lidhja në mes të temës dhe udhëzuesve sipas plan programit?
- si lidhen këto tema me konceptin e shkollës promovuese të shëndetit ?
- si mund të zbatohet në praktikë koncepti i shkollës promovuese të shëndetit ?

A munden shkollat ti bëjnë gjitha këto?

Përgjigja në këtë pyetje është "Po" – përmes një plan programi të koordinuar të edukimit shëndetësor në një shkollë promovuese të shëndetit.

Ky resurs fokusohet në planifikimin e plan programit për edukim shëndetësor.

Planifikimi i Programit

Tema kryesore e edukimit shëndetësor është "Unë":

- sjelljet e mija dhe ndikimi i sjelljes time në njerëzit përreth meje
- si ndikon kjo në shëndetin dhe mirëqenien time tani
- sjelljet e mija të tanishme dhe ndikimi i sjelljeve të mija në shëndetin dhe mirëqenien time në të ardhmën.

Personi i shëndoshë
është person i
lumtur

Çelësi i edukimit shëndetësor është zhvillimi i aftësive. Këto janë aftësi të cilat gjenden në qendër të fushave tjera dhe prandaj edukimi shëndetësor mund të jap kontekste relevante për zhvillimin e këtyre aftësive. Për shembull, në gjuhën Angleze, nëse ne jemi duke mësuar se si ta kryejmë një rresht të fjalisë, apo jemi duke e zgjeruar fjalorthin ose jemi duke e kuptuar gjuhën, për të gjitha këto duhet të ketë kontekst. Tema "Unë, shëndeti dhe mirëqenia ime" mund ta sigurojë këtë kontekst. Detyra jonë është që ti shfrytëzojmë mundësitë e edukimit shëndetësor dhe ti japim përparësi fëmijëve.

Zhvillimi spiral i aftësive

Në planifikimin e edukimit shëndetësor egziston nevoja për zhvillimin dhe ri-kthimin e disa temave për edukim shëndetësor pasi që fëmijët rriten dhe njëkohësisht edhe janë më të pjekur. Edhe më e rëndësishme është çasja në zhvillimin e këtyre aftësive. Për shembull, kur planifikohet të ushqyerit e shëndoshë sipas plan programit për edukim shëndetësor, ne bëjmë plane të cilat janë të përshatshme për fëmijët e mitur , të cilat prezentohen në gjuhën/mënyrën relevante për ta gjatë aktiviteteve klasore. Pasi që fëmijët kalojnë nëpër fazën e pjekurisë, informatata dhe gjuha bëhen më specifike dhe zhvillimi i aftësive është më sfidues.

Roli i Fëmijëve

Edukimi shëndetësor do të ketë sukses nëse ne mund ti bindim fëmijët e shkollave filllore dhe veten se ata janë promovuesit më të mire të shëndetit në këtë rast. Fëmijët tonë mund ta promovojnë shëndetin vetëvetiu, në shkollën e tyre, komunitetin në të cilin ata jetojnë dhe çfarë është më me rëndësi në të ardhmën e tyre. Për ta bërë këtë ne duhet tu japim atyre dituri dhe t'u zhvillojmë atyre aftësitë.

Egziston rreziku që plan programi shkollor është i ndarë sa i përket aspekteve mësimore. Në zhvillimin e edukimit shëndetësor marrëdhëniet e mira shoqërore dhe lidhja është çelës, i cili fëmijët i lejon që ti zhvillojnë konceptet e tyre të shëndetit dhe mirëqenies.

Egistrojnë shumë sfida me të cilat fëmijët, mësimmdhënësit dhe shkolla duhet të ballafaqohen dhe ti zgjedhin ato. Ne shpresojmë se ky resurs juve u ofron zbulimin/zgjidhjen e disa prej problemeve. Ne kemi besim se ju dhe fëmijët me kënaqësi do të punoni në këto resurse.

Seksioni 2
Fillimi

J shëndoshë
dhe
J lumtur



Seksioni 2

Fillimi

Prej nga fillon ti?

Kush vendos se çfarë duhet bërë?

Kush duhet të jetë përgjegjës?

Kush duhet të involvohet?

Pse "fillimi" është aq i vështirë?

Si të filloni?



Kush vendos për përmbajtjen dhe fokusimin e edukimit shëndetësor në shkollë?

Do të ketë shumë zëra të cilët bëjnë pyetje dhe presin përgjigje; edukatorët, profesionist shëndetësor, hulumtues, arsimtarë, prindërit dhe grupe tjera njerezish – pra shkurt gjithë ata të cilët do të jenë të involvuar në këtë. Ne mendojmë se mungon një zë, zëri i vetë fëmijës, diturinë, pritjet qëndrimet dhe aftësitë e së cilëve duhet marrë në konsiderim. Pos kësaj ata janë konsumatorët themelorë të programit dhe praktikave ditore. Neve na duhet që të konsultohemi me fëmijët, me secilin prej tyre në mënyrë që ti zhvillojmë praktikat ditore nëpër klasa, praktika të cilat janë relevante për ta.

Do të ishte shumë lehtë nëse fillohet me qëndrimet apo programet e përgatitura dhe me material i cili është sajuar nga të tjerët dhe i cili mendohet të jetë i përshtatshëm për "këtë moshë" apo "këtë situatë" vetëm për ta zbuluar se kjo nuk është gjë relevante për ata fëmijë të cilët ne i mësojmë.



Ne mendojmë se hapi i parë që ne duhet ndërmarrë është që ta dijmë se çfarë nënkuptojnë fëmijët me fjalën të jesh i shëndoshë dhe të mbetesh i tillë në shkollën promovuese të shëndetit.

Fëmijët ndoshta edhe e kanë krijuar sensin e tyre personal lidhur me këto çështje. Ata do të kenë të formuar kuptimin e jetës klasore dhe shkollore.

Ata do të kenë vendosur:

Çfarë na nevojitet:

- të jemi
- të bëjmë
- të themi

Në mënyrë që:

- të ballafaqohemi
- të ndjehemi të sigurt
- të jemi në gjendje të mësojmë.



Fatkeqësisht disa nuk do të arrijnë ta kuptojnë këtë dhe do ta ndiejnë vetën të pasigurt në mësim.

Gjatë viteve shkollore ata do të mësojnë ta kuptojnë gjuhën me të cilën shkolla, klasa dhe sheshi në të cilin ata e kalojnë kohën e lire komunikon, shpesh herë kjo është një sfidë e vështirë për të rinjtë.

Sensi të cilin fëmija e krijon mund të jetë mjaft i dobishëm për ta apo t'ju lejojë atyre që të jenë të bindur. Poashtu mund të jetë "Zhgënjyes" apo "Konfuz" sensi të cilin ata e krijojnë. Prap se prap ata vazhdojnë me përpjekjet e tyre, në mënyrë që ta krijojnë një sens për atë çfarë degjojnë apo ndoshta diçka që kanë dëgjuar më parë por tani me një kuptim tjetër.

Ata e kanë mjaft vështirë ti kuptojnë aspektet e shëndetit apo promovimin e shëndetit. Për ata çështjet shëndetësore mund të jenë të ngatërruara, të vështira për ti shpjeguar, përplot informata konfuze dhe konfliktuoze. Ata mund ta shikojnë atë si një fushë jetësore plot me "mos" e më pak me "bëj". Gjithnjë egziston logjika të cilën fëmijët e kanë shfrytëzuar për ti arritur konkludimet e tyre. Ne po e injorojmë këtë duke e futur veten në rrezik! Fëmijët tanë ndoshta në mënyrë të qetë dhe të aftë po e krijojnë vetë sensin logjik nga ajo që po e mësojnë dhe ndoshta ne kurrë nuk do të dijmë, vetëm nëse i shtrojmë vetit detyrën për ta zbuluar mënyrën se si ata e interpretojnë përvojën e fituar gjër më tani.

Strategjitë për të zbuluar ku janë fëmijët tuaj, dhe sensi të cilin ata e kanë krijuar nga mësimi në klasë.

Ky resurs juve u ofron tri strategji të thjeshta klasore për zbulimin e sensit të cilin fëmijët e krijojnë nga mësimi.

Këto strategji “shkrim – vizatim” juve ua mundëson zbulimin nga fëmijët të cilët ju i mësoni:

- çfarë dijnë ata apo mendojnë që dijnë për shëndetin dhe mënyrat për të mbetur i shëndoshë
- çfarë dijnë ata apo mendojnë që dijnë për shkollat – si shkolla promovuese të shëndetit
- a e ndiejnë ata se shkolla e tyre është vend për ta promovuar shëndetin dhe se çfarë mund të bëhet nga ana e tyre dhe të tjerëve për të mbetur i shëndoshë
- perceptimet dhe mos-konceptimet e ndryshme të cilat ata i kanë lidhur me këto çështje
- vizatimet dhe mënyrat e komunikimit me shkrim (apo diktimit) të cilat ata i shfrytëzojnë për ti ndriçuar pikëpamjet e tyre.

Pasi ne ti zbulojmë dhe pasi ne ti kemi marrë gjitha këto informata në konsideratë ne mund të fillojmë që ti planifikojmë aktivitetet klasore të cilat janë relevante për fëmijët. Ne mund ti zbulojmë, kremtojmë dhe ndërtojmë ato gjëra të cilat fëmijët i dijnë dhe janë në gjendje për ti bërë ato. Kjo gjithnjë do të jetë diçka më shumë se ajo që ne kemi pritur.

Me zbulimin e të kuptuarit ë fëmijës ne mund të fillojmë të planifikojmë:

- kremtojmë ato gjërat të cilat ata i dijnë
- përforcojmë diturinë dhe pritjet e “dredhura”
- identifikimi i gjërave të cilat fëmijët dijnë ti bëjnë
- ti ndihmojmë fëmijët që të mendojnë sërish për moskuptimet dhe stereotipet e tyre
- prezantimi, praktika dhe zgjërimi i aftësive dhe kompetencave
- të kremtojmë atëherë kur ata i aplikojnë këto mësimet në praktikë.



Shfrytëzimi i informatave të mbledhura

Pasi që ju ti kompletoni këto tri strategji së bashku me klasën e juaj do të ishte e udhës nëse bëjmë analizimin e rezultateve të arritura.

Ju mund të fitoni një pikëpmaje të qartë të pozitës së fëmijëve dhe sa ata kanë kuptuar strategjitë me anë të ushtrimeve/përgjigjeve të tyre. Mirëpo ndoshta edhe do të dëshironi që ta bëni edhe një analizë të plotë.

Analiza numerike mund të jetë e dobishme për shumë arsye. Mund të shfrytëzohet si:

- krahasimi i përgjigjeve të fëmijëve nga klasa e juaj me klasat tjera
- sa i përket “para dhe pas” strategjisë e cila do t’ju ndihmon në mbikqyrjen e ndryshimeve tek dituria dhe kuptimi i fëmijëve tuaj duke u bazuar në këtë libër.

Për ta ndihmuar këtë proces ne kemi përgaditur fletë analiza. Korniza e kësaj analize të cilën ne e kemi sygjyeruar ka qenë e përpiluar dhe është bazuar në fletë-përgjigjet e fëmijëve të cilët kanë kaluar nëpër këto strategji. Klasat e juaja mund t’japin përgjigje të ndryshme, kështu që ne kemi lënë edhe zbarzëti në këto ushtrime për kategori të veçanta. Në këtë mënyrë ju mund ti adaptoni këto ushtrime për ti përshtatur këto nevojave të fëmijëve dhe situatës tuaj. Njëherë pasi që ju ti keni analizuar informatat e mbledhura nga fëmijët ju do ta keni mundësinë që ti shfrytëzoni këto informata për ta planifikuar programin e edukimit shëndetësor e cila është relevante dhe e drejtë.



Fletët e punës

Shtesë strategjive shkrim-vizatim juve u janë siguruar edhe një numër i ushtrimeve. Ne dëshirojmë të mendojmë se ju do ti inkurajoni fëmijët për ti marrë ushtrimet nëpër shtëpi dhe të punohet në to së bashku me familje, poashtu duhet ti inkurajoni fëmijët që ta formojnë një dosje ku do ti ruajnë punimet e tyre. Pra punimet e tyre mund të prezentohen dhe pastaj të mirren në shtëpi.



Qëllimi i këtyre fletëve të punës është:

- përforcimi (së bashku me fëmijët) i kuptimit se shkolla promovuese e shëndetit është vend ku fëmijët ndjehen të sigurtë për të mësuar, rritën dhe të zhvillohen
- ti ndihmojë fëmijët për të kuptuar se secili është i involvuar në këtë – për ta ngritur vetëdijen e të tjerëve dhe atë personale
- për ti inkurajuar fëmijët që me hapa të vegjël të përmirësohen:

*Mësimi
është
argëtim*

- *lumturia në klasë*
- *rehati gjatë pushimit*
- *siguria e tërë shkollës*

- për ti mësuar fëmijët të jenë më të vetëdijshëm rreth **ndjenjave të mira**, ndjenjave **jo aq të mira** dhe tu mësohet atyre strategjia e **për tu ndier më mirë**
- t'iu tregohet fëmijëve se si programet e tyre të edukimit shëndetsor kanë potencial t'iu ndihmojnë të tjerëve për të qenë më të lumtur dhe më të shëndoshë
- ta kuptojnë punën e tyre si promovues të shëndetit në shkolla, jashtë shkollës, në shtëpi dhe rrethinë
- përkrahje për ti orijentuar kah ambienti shkollor dhe të çmojnë atë – çfarë e bën atë mikëpritës, të lumtur dhe të shëndoshë për fëmijët dhe vizitorët.

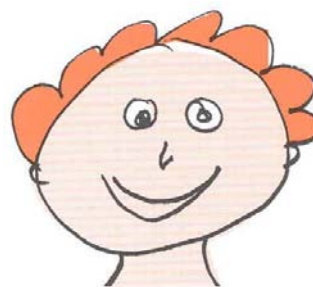
Tri strategjitë e klasës

Faqet në vijim sugjerojnë tri strategjitë në klasë –**Pasqyrë e Shëndetit, Vetëbesim për të Mësuar dhe Shkolla Promovuese e Shëndetit**.

Këto strategji bazohen në aktivitetet siç janë vizatimi dhe shkrimi të cilat mund të shfrytëzohen për ta zbuluar se çfarë shkalle të zhvillimit kanë arritur perceptimet dhe sqarimet e fëmijëve.

Në vijim të strategjive ju do të gjeni:

- seksionin për analizë
- shembujt për shrytëzimin e menjëhershëm të përgjigjeve të marra nga fëmijët
- fletët e punës.



Gjitha këto ndihmojnë në ri-orientimin, reflektimin dhe krijimin e punës e cila është kryer në programin e edukimit shëndetësor.

Udhëzimet e përgjithshme lidhur me tri strategjitë vizatim-shkrim

Në vijim janë udhëzimet për implementimin e secilës strategji.

I shpjegoni klasës se gjatë këtij mësimi ju do të punoni me mënyra tjera. Kjo nënkupton se ata nuk do ta kenë mundësinë për të biseduar lidhur me punën apo ti shkëmbejnë idet e tyre me të tjerët. Është me rëndësi që ju ti bindni fëmijët që kjo nuk është test. Klasa do të bëjë vizatime dhe ushtrime në shkrim. Disa fëmijë mund të ballafaqohen me vështirësi në të shkruar, duke e gjetur të vështirë fjalorthin apo kanë nevoja të veçanta. Për ti ndihmuar këta fëmijë, tregoni atyre se ju si mësues mund tu ofroni atyre ndihmë gjatë punës. (Nëse ju keni një numër të konsiderueshëm të fëmijëve të cilëve u nevojitet ndihma dhe iu duhet të merrni rolin e personit i cili mban shënime atëherë mund ti ftoni disa të rritur për të kryer atë punë.) I tregoni fëmijëve se shënimet regjistrojnë ato fjalë të cilat fëmija i thotë. Personi i cili merr shënimet nuk ndihmon, nuk jep sygjerime, nuk i plotëson hapësirat e fjalisë.

Siguroni se edhe ata të cilët marrin shënime e kanë të qartë rolin e tyre për ti ndihmuar fëmijët .

I tregoni fëmijëve:

- se ju kërkon nga ata ide dhe se e tëra juve do t'ju ndihmojë në planifikimin e punës së tyre rreth edukimit shëndetësor
- se nuk nevojiten fjalorët apo ndonjë libër tjetër për ta bërë këtë, juve ju duhen vetëm idet e tyre të shpejta kështu që nuk ka nevojë për brengosje lidhur me gabimet të cilat ata mund ti bëjnë në shkrim
- dhe nëse diçka nuk është në rregull, duhet ta kalojnë atë dhe të vazhdojnë me punë
- të mos i shkëmbejnë punimet e tyre me shokë/shoqe, por kjo punë të mbahet me vete kështu që ju pastaj do të keni ide të veçanta për secilin
- se nuk ka përgjigje të gabuar apo të drejtë dhe se atyre poashtu u lejohet që të shkruajnë "nuk di" pa u brengosur se kjo mund të jetë e papranueshme
- ta ngrisin dorën për të treguar se u nevojitet ndihma e juaj gjatë të shkruarit kurse ata mund të vazhdojnë me vizatim (duke përdorur dorën tjetër)
- se ju do të duhet ta ndërpreni vizatimin e tyre para se ata ta kryejnë atë. Ata mund të vazhdojnë pasi që të kenë shkruar.

Sigurohuni se të gjithë fëmijët rrijnë ulur, kështu që të mos ketë mundësi për të kopjuar nga të tjerët..

Mund të vendosni vetë nëse fëmijët duhet shkruar emrin dhe mbiemrin në këto ushtrimore apo thjeshtë vetëm të shkruajnë vajzë/djalë dhe moshë. Nëse planifikoni që më vonë ti shfrytëzoni këto strategji përsëri për ta vlerësuar mësimin juve do tu nevojiten mënyrat për ti identifikuar ushtrimoret ose me anë të emrit ose me anë të ndonjë kodi të veçantë.



Njëri nga aspektet më ngacmues të kësaj strategjie të përsëritjes është që pas disa mësimëve-temave punuese të egzistojë mundësia që këtyre fëmijëve tu kthehen

ushtrimoret të cilat i kanë përdorur herën e parë. Mund të kërkon nga fëmijët që ti krahasojnë të dyja punimet e tyre, kështu që edhe ata do ta kenë mundësinë për ta ditur se çfarë kemi mësuar dhe çfarë është arritur.

Materiali i cili nevojitet për implementimin e tri strategjive

Ju duhet që secilin fëmijë ta pajisni me:

- lapsa dhe ngjyra. Përvoja na mëson se më së miri është që të fillohet me lapsa apo vetëm me një ngjyrë, për ta menjanuar ngjyrosjen e vizatimeve para se të përfundojë aktiviteti
- ushtrimore: të formatit A4, ndoshta të fëmijët e vegjël do të jenë më të lumtur nëse letra apo formati është pakëz më i madh.



Sipas dëshirës së juaj, ju mund ti pajisni fëmijët me ushtrimore të gatshme, të numëruara me faqe 1,2 dhe me një vend të rezervuar për emër (nëse ju keni vendosur që ti keni emrat nëpër ushtrimore), vajzë/djalë dhe moshë. Shumica e fëmijëve këtë pjesë do ta kryejnë vetë. Siguroni edhe disa ushtrimore shtesë – dikujt do ti nevojitet fillim i ri!

Analizimi i përgjigjeve të fëmijëve lidhur me këto tri strategji

Fotokopjoni fletë analizat relevante për secilën nga këto strategji. (nëse keni çasje në kompjuter ju mund ta krijoni vetë analizën kompjuterike të këtyre fletë analizave.)

- Numëroni fletët e secilit fëmijë para se të filloni, dhe këta numra i shënoni në rreshtin e rezervuar për kod i cili gjendet në pjesën e majtë të kësaj fletë analize.
- Me kujdes lexoni punimin e secilit fëmijë.
- vendoseni se në ç'vend fëmija ka futur të dhëna të cilat mund të përshtaten me kategoritë e siguruara dhe të shënohen nëpër rreshtat e duhur.
- Nëse gjeni se tre apo më shumë fëmijë kanë dorëzuar të dhënat e nejtë (dhe se kjo nuk përfshihet në fletë analizë) leni një rresht të zbrazët për këto shënime.
- Në secilën fletë analizë egziston një rresht, PPP – Përgjigje e Papërshtatshme. Ky rresht përdoret vetëm atëherë kur fëmija me të vërtetë ka dhënë informata të papërshtatshme. Për shembull, nëse letra është e pastër dhe nëse nuk është shkruar asgjë në te apo nëse shkrimi nuk është i pranueshëm.
- Ju mund ti mbliidhni përgjigjet për secilën kategori dhe pastaj ta pjestoni atë me numrin e fëmijëve. Kjo do t'ju jap një mesatare për krahasim dikur më vonë.

Vini re: Shikoni vetëm atë çfarë ka shkruajtur fëmija; dhe përdorni vizatimeve për t'ju ndihmuar që ta kuptoni se çfarë ka dashur të thotë fëmija me këtë.

Implementimi i Strategjisë 1 – Një pasqyrë mbi shëndetin

SYNIMI: Depërtimi në pikëpamjet e fëmijëve se si duket një person i shëndoshë dhe se çfarë duhet bërë ai person që të mbetet i shëndoshë.

Para se të filloni së pari duhet lexuar udhëzimet e përgjithshme në faqet 10 – 12

Materiali i domosdoshëm

Secilit fëmijë duhet siguruar:

- lapsa dhe shkumsa me ngjyra. Përvoja na tregon se më mire është që të fillohet me lapsa apo shkumës me një ngjyrë në mënyrë që të parandalohet shkaravitja përderisa aktiviteti përfundon.
- letër, formati A4, për shkak se ndoshta fëmijët e vegjël do të jenë më të lumtur nëse fletët janë më të mëdha.

Ndoshta ju preferoni që fëmijëve t'u sigurohen fletë me pyetje-përgjigje, dhe në atë fletë të jetë edhe emri (nëse ju keni vendosur që ta emroni këtë fletë me pyetje-përgjigje), mashkull/femër dhe moshë – sa vjeç? Secili fëmijë do të jetë në gjendje që ta përfundoj këtë pjesë pa ndihmën e askujt. Poashtu siguroni disa fletë më tepër nëse dikujt i nevojitet fillim i ri!

Hyrje

Fëmijëve duhet lexuar udhëzimet në vijim.

‘Sot do të mendojmë, t’a vizatojmë dhe të shkruajmë lidhur me personin e shëndoshë. Personi jonë i shëndoshë (i imagjinuar) quhet Chris. Ky person mund të jetë i gjinisë shëndoshë mashkullore apo femërore.

‘ Sigurohuni që letra juaj të jetë e kthyer lartë dhe në faqën 1 (ose shtojeni numrin 1 në pjesën e sipërme të faqës).

‘ Në pjesën e sipërme të faqës shkruani nëse jeni vajzë/djalë dhe moshën. Nëse ju nevojitet ndihma, unë do të jem përreth përderisa ju jeni duke punuar.



Mbani mend, sot ne nuk dëshirojmë që ju të:

- bisedoni me tjetër kend lidhur me vizatimet dhe shkrimet e juaja
- mos shikoni në vizatimet e të tjerëve.

Ne dëshirojmë që ju të:

- vizatoni shpejtë
- vizatoni dhe shkruani aq sa keni mundësi
- shfrytëzoheni fjalorin e juaj, jo fjalorët apo ndonjë libër tjetër
- mos ngjyrosni deri në fund – unë do t'ju jap kohë të mjaftueshme për të bërë këtë.

'Nëse juve u nevojitet ndihma në shkrim për ti shënuar idetë e juaja, mbani mend që të jeni të qetë kur kërkon ndihmë kështu që askush nuk mund t'ju dëgjonë'



Strategjia 1

Pasqyra e shëndetit

Udhëzimet duhet lexuar fëmijëve	Përkujtimi i cili lejohet	Kujdes
<p>PJESA 1</p> <p>Vizato figurën e Ilir-it, vajzë ose djalë, i cili është i shëndoshë.</p> <p>Ndal, edhe nëse nuk e keni përfunduar vizatimin e juaj. Mund ta përfundoni më vonë.</p> <p>Vizatoni të gjitha rreth Ilir-it dhe se Ilir-i duhet të jetë dhe të mbetet i shëndoshë për secilën gjë të cilën ju e vizatoni.</p> <p>Nëse ju nevojitet ndihmë në shkrim, Unë/Ne do të vijmë te ju por ju duhet të më pëshpëritni problemin.</p> <p>Vizatoni të gjitha gjërat të cilat i nevojiten personit për të qenë i shëndoshë.</p> <p>Punë e Mirë!</p>	<p>Lejoni kohë të mjaftuar për të vizatuar. Ju më së miri e dini se sa kohë nevojitet.</p> <p>Atëherë kur ju klasës i japni kohë të mjaftuar për të shkruar, i tregoni atyre se duhet të shkruajnë në disa pjesë të vizatimeve</p> <p>Kur të jeni i sigurtë se të gjithë e kanë mbaruar shkrimin atëherë mund të vazhdoni me pjesën 2.</p>	<p>Mos jap ndonjë informatë.</p> <p>Mos sygjero asgjë.</p> <p>Ndihmë në shkrim: shkruaj vetëm ate çfarë fëmija dikton.</p> <p>Mos jap shenja pozitive nëse përgjigja është e saktë apo jo vetëm lavdëroni përpjekjet.</p>
<p>TANI PËR FAQE 2. KTHE FAQEN. VENDOSE '2' NË PJSËN E SIPËRME TË FAQES</p>		
<p>PJESA 2</p> <p>Mendo për vetën tani.</p> <p>Mendo për të qenë i shëndoshë dhe sa je i shëndoshë.</p> <p>Punë e kujt është që ju të mbeteni i shëndoshë?</p> <p>Mos më trego.</p> <p>Mos i trego askujt.</p> <p>Vizato atë person – ai person detyra e të cilit është që juve t'ju mbajë të shëndoshë.</p> <p>Ndaluni tani. Punë e mire!</p> <p>Keni pak kohë për ti ngjyrosur vizatimet por mos bisedoni për to</p>	<p>(Ndoshta do të ishte më mire që mos ti përfshini më shumë se dy emra të atyre që ju mendoni se mund t'ju ndihmojnë për të mbetur i shëndoshë.)</p> <p>I thuaj klasës se do ti shkëmbeni mendimet dhe idejat vetëm pas vlerësimit të ushtrimoreve të cilat janë mbledhur.</p> <p>Falënderoni fëmijët për kontribut</p>	<p>Sa i përket pjesës 1.</p> <p>Gjatë ngjyrosjes, fëmijët mund të fillojnë të shkëmbejnë mendimet apo ti ndryshojnë përgjigjet e tyre.</p> <p>Sigurohuni se ata nuk janë duke i shkëmbyer idejat.</p>

(Ju ndihmon në qoftëse i mbledhni fletët ndaras për djem dhe vajza.)

Premtojuni fëmijëve kohë për diskutim sa më shpejt që të jetë e mundur.

Analizimi – Pasqyra e Shëndetit

Ne sygjerojmë që ju të filloni me vizatimet e fëmijëve nga pjesa 1 për të gjetur:

- sa prej tyre kanë vizatuar fytyra të buzëqeshura
- sa prej tyre kanë vizatuar personazhet e tyre duke bërë diçka aktive
- nëse ka ndonjë sygjerim nëse personazhi është jashtë
- nëse personazhi mban syze
- nëse ka ndonjë aftësi të kufizuar.

Nga pjesa 2 në mënyrë jo-formale ju mund të shënoni sa i përket:

- aspekteve të jetës në familje – psh vizatimi i prindërve
- vizatimi i shtëpisë
- dashuria ose përkujdesja
- shokët/shoqet apo shoqëria
- të përkdhelurit
- shkruani lidhur me vizitë mjekësore apo spitalore
- loja
- ushtrimet



- të përmendurit e ushqimit / pijeve
- ajri i pastër / ambienti i jashtëm – rrezet e diellit
- puna
- të hollat
- siguria / shmangja nga aksidentet
- shmangja nga drogat apo konsumimi i duhanit
- mos bërja e gjërave të pahijshme – psh të mos merret dhe mos hahet ushqimi i derdhur në dyshe me.

Mirëpo, nëse ju dëshironi ta bëni një analizë formale egziston fletë analiza në faqën tjetër, kjo mund t'ju ndihmojë.

Kategoritë në fletën formale i reflektohen atyre që ne cekëm më parë. Nëse ju mendoni që ta bëni replikimin e kësaj strategjie pas ndonjë intervenimi, në mënyrë që ju për së afërmi të njiheni me të kuptuarit e fëmiut dhe nëse ka ndonjë ndryshim në të.

Korniza e kësaj analize bazohet në punën e fëmijëve të moshës 4-11 të cilët kanë qenë pjesë e kësaj strategjie që nga viti 1989. Fëmijët e juaj mund të kenë përgjigje tjera nga ato që ne cekëm, kështu që ne kemi lënë zbrazëti për këto kategori të veçanta ku ju vetë mund ti adaptoni ato sipas situatës në të cilën ju apo fëmijët gjenden.

Analizimi i përgjigjeve të fëmijëve

- Fotokopjoni fletët për analizë. (nëse ju keni çasje në kompjuter atëherë ju mund ta shfytëzoni atë për ta krijuar një bazë të analizave).
- Numroni letrat e secilit fëmijë para se të filloni, dhe i shënioni këta numra në reshtin e koduar i cili gjendet në pjesën e majtë të fletë analizës.
- Me kujdes lexoni ushtrimoret e secilit fëmijë.
- Nëse gjeni se tre apo më shumë fëmijë kanë dorëzuar të dhënat e njejta (dhe se kjo nuk përfshihet në fletë analizë) lere një rresht të zbrazët për këto shënime.
- Në secilën fletë analizë egziston një rresht, PPP – Përgjigje e Papërshtatshme. Ky rresht përdoret vetëm atëherë kur fëmija me të vërtetë ka dhënë informatë të papërshtatshme. Për shembull, nëse letra është e pastër dhe nëse nuk është shkruar asgjë në të apo nëse shkrimi nuk është i pranueshëm.
- Ju mund ti mbledhni përgjigjet për secilën kategori dhe pastaj ta pjestoni atë me numrin e fëmijëve. Kjo do t'ju jap një mesatare për krahasim dikur më vonë.

Mbani në mend: Shikoni vetëm atë çfarë ka shkruar fëmija; dhe përdorni vizatimet vetëm për t'ju ndihmuar që ta kuptoni se çfarë ka dashur të thotë fëmija me këtë.

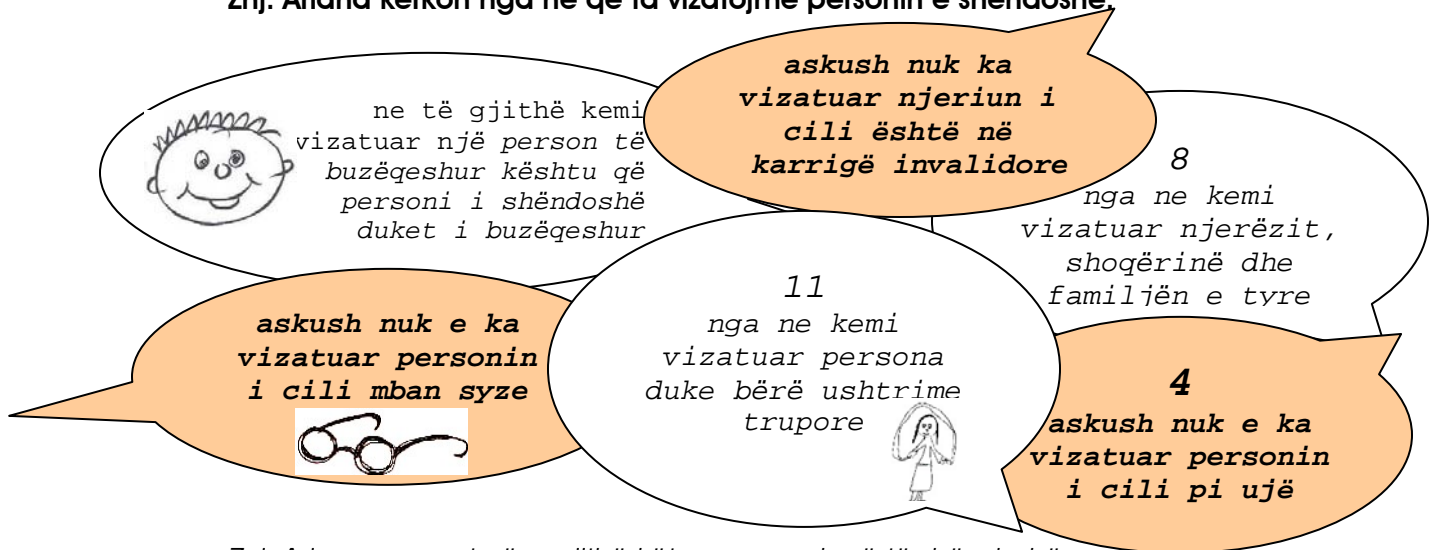
Përfitimet nga përgjigjet e fëmijëve

Gjatë këtyre aktiviteteve ju do ta formoni një pasqyrë të qartë lidhur me atë se çfarë mendojnë fëmijët nevojat e personit të shëndoshë apo se si duket dhe si ndehet personi i shëndoshë. Poashtu do t'ju jap dritë për ti shikuar përciptimet e tyre për shëndetin personal dhe domosdoshmëria për të mbetur i shëndoshë.

Ju poashtu mund ti ndani më fëmijët tuaj rezultatet e analizave nga Strategjia 1.

Ndoshta edhe mund të kerkoni nga ta që ti ndajnë detyrat për ekstarktimin dhe prezentimin e të dhënave sikurse mësuesi të cilin e kemi paraqitur në vijim.

Znj. Ariana kërkon nga ne që ta vizatojmë personin e shëndoshë.



Znj. Ariana na pyet nëse gjithë këta persona janë të shëndoshë. Në fillim ne kemi menduar kështu por tani e kemi ndryshuar mendjen

Në këtë mënyrë Znj Ariana ka qenë në gjendje të bëjë:

- Sfidimin e stereotipit psh. Nëse i shiqojmë të moshuarit si persona të pa-shëndoshë
- Ti ndohmojë klasës për ti zgjeruar pikëpamjet e shëndetit.

Ajo pastaj është fokusuar në marrëdhëniet shoqërore dhe shëndetin mental të cilat janë aspekte të rëndësishme për tu bërë dhe për të mbet i shëndoshë.

Znj Ariana kërkon nga ne të vizatojmë

të huajin	personin e sjellshëm	personin e moshuar	mjekun
motrën medicinale	shkencëtarin	personin i cili shet drogë	

Kjo është ajo çfarë ne kemi vizatuar

Të huajit – shumë njerëz – disa prej tyre kanë mjekër	Personin e sjellshëm – të gjitha janë femra – shumica janë nëna	Personi i moshuar – të gjithë janë të përkulur dhe me vete mbajnë shtagë
Mjekët – gjithë janë meshkuj	Motrat medicinale – Gjitha janë femra	Shkenctarë – gjithë janë meshkuj

Edhe femrat kanë vizatuar shitës të drogës – mashkuj të cilët me vete mbajnë çanta në të cilat shkruan **“Drogë”**

Znj Ariana pastaj na tregon se këto vizatime janë të natyrës stereotip – sikurse edhe arsimtarët të cilët paraqiten në filma vizatimorë të cilët mbajnë kapuçë qesharak.

Ne kemi biseduar për këta stereotip dhe kemi ardhur në përfundim se nganjëherë ata e kanë gabim.

Znj Ariana e quan këtë “grackë stereotipe”

Pas kësaj ne kemi vizatuar edhe më shumë. Ata nuk kanë qenë të natyrës stereotip. Na është dashur të mendojmë më shumë dhe natyrisht na është dashur shumë kohë për ta bërë këtë. Do ta provojmë këtë me ndonjë anëtarë të familjës dhe do të shohim nëse ata bien në këtë grackë.

Punë e mëtejshme do të ndihmonte më shumë në zhvillimin e koncepteve për personat e shëndoshë të cilët:

- kanë jetë të ndryshme private
- i përkasin kulturave të ndryshme
- janë në një fushë më të gjërë (sa i përket moshës)
- jetojnë në ambiente të ndryshme.

Të gjithë këta njerëz mund të jenë të shëndoshë



Një tjetër arsimtarë ka përdorë strategjinë në këtë mënyrë:

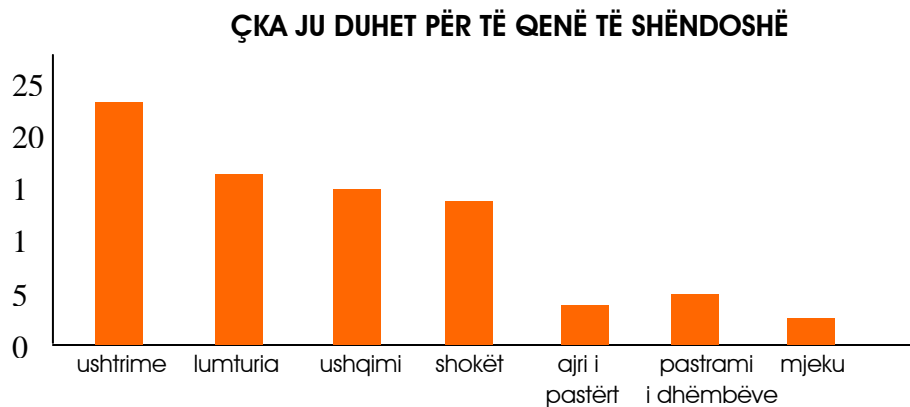
“Në filloren 4 ne kemi ardhë gjer të kostatimi se çka duhet bërë për të qenë të shëndoshë.

Ne kemi bërë disa hulumtime dhe ja çka kemi menduar

Çka ne mendojmë se ju duhet bërë për të qenë të shëndoshë	Sa kanë dhënë këtë përgjegjë
Duhet të ushtroni	21
Duhet të jeni të lumtur	16
Duhet me ngrënë	14
Ju duhen shokët/shoqet	12
Ju duhet ajri i pastër	3
Duhet t’i pastroni dhëmbët	3
Duhet të shkoni te mjeku	2

- 3 persona kanë thënë se duhet ndërprerë tymosjen e duhanit
- 3 persona kanë thënë se na nevojitet siguria

Ne pastaj kemi përpiluar këtë diagram nga rezultatet



“Tani do të shofim se si dhe pse këto gjëra ju bëjnë dhe ju mbajnë të shëndoshë dhe cilat gjëra duhet t’i përmirësojmë”.

Ky arsimtarë ka hulumtuar rezultatet me klasën e tij dhe ka mundur t’i shfrytzoj pikëpamjet e tyre, që të dyja, ato positive dhe negative, për të filluar planifikimin e kurikulimit të edukimit shëndetsor.

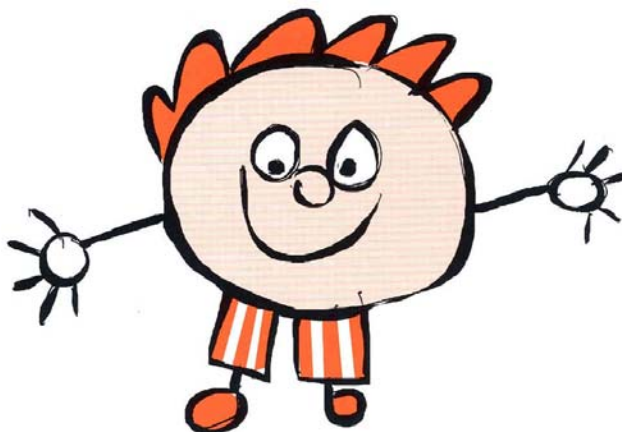
Arsimtari ka mundur gjithëashtu me i inkurajuar fëmijët për të rishiqur mënyrat e jetës së tyre të shëndoshë dhe të pajtohet për përmirësime.

Fëmijët e fillorës - grupi i gjashtë, gjithëashtu kanë dëshiruar të dinë se çka ka bërë grupi i parë kur nga ta është kërkuar të vizatojnë një person të shëndoshë. Kjo është konkluzë:

të gjithë e kanë vizatuar personin duke qeshur

Disa prej vizatimeve kanë qenë shumë qesharake

Ne kemi ditur shumë më shumë se ata



Një grup tjetër i fëmijëve nga grupi i gjashtë ka vendosur të punojnë jashtë klasës duke deklaruar se:

"Do t'i pyesim disa njerëz në shtëpi të na vizatojnë një person të shëndoshë dhe të na shkruajnë se çka i duhet një personi të shëndoshë"

"Ne mendojmë se të rriturit kanë mendime të ndryshme"

Çka mendojnë të rriturit për shëndetin?

Ja përgjegjet e tyre

Të rriturit na kanë thënë se, personi i shëndoshë duhet të flejë dhe të pushojë si dhe i duhet mjaft sapun, ujë dhe pastë për dhëmbë. Atyre nuk u pëlqyen vizatimet, por ata vizatuan fytyra të qeshura. Ata thanë se ju duhet shtëpia, familja dhe puna. Ata thanë se ju duhen njerëzit që të ju dashuan dhe ndihmuajnë. Ata thanë se ju duhet qetësia dhe ndonjëherë pa fëmijë afër tyre.

Ju do të shifni nga shembujt e lartë përmendur se ekzistojnë disa pikënisje dhe aspekte të ndryshme të shëndetit. Të gjitha këto sigurojnë burime për njohje të llojllojshme të aspekteve të ndryshme të kurikulimit të edukimit shëndetsor si psh. marrëdhënieve, sigurisë, ushqimit të shëndoshë, ushtrimeve dhe higjienës personale.

Përparia më e madhe e kësaj qasje është se, fillon nga ajo se çfarë fëmijët mendojnë, dhe shërben si pikë referuese nga e cila ju dhe klasa i ktheheni intervaleve të rregullta.

Vlerësimi

Ju mund të shfrytazoni strategjinë e hulumtimit përsëri, më vonë gjatë vitit, si mënyrë e zbulimit të ndikimit të programit të juaj edukativo-shëndetsorë në mënyrën e të menduarit tek fëmijët.

Ju mund të dëshironi gjithëashtu t'i përdorni fletët e punës në faqet e ardhëshme.

Ato do të jenë posaqërisht të dobishme në përfundimin e punës të cilën ju e zhvilloni rreth "Pasqyrës së Shëndetit"

Fleta e punës 1

Pasqyra e shëndetit

Unë quhem	Data:
-----------	-------


Vizatoni vehtën tuaj të shëndoshë

Çka po bën për të treguar se je i / e shëndoshë?

Unë po bëjë

.....

.....për të treguar se jam i/e shëndoshë

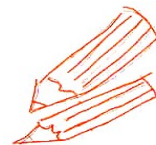
Lexoje tërë punën tënde  Kam punuar me zell

A ke punuar me zell?..... Kam punuar me mjaft zell

Shëno në katrorin gjegjës Kam mundur me punuar më zellshëm

Ktheje faqen. Vizato vehten jashtë me shokët tu.
Çka po bën për t'a mbajtur vehten të shëndoshë?

Tregoje punën tënde arsimtarit dhe shokut.
Pastaj merre në shtëpi dhe tregoja edhe familjes sate.



Fleta e punës 2

Pasqyra e shëndetit




Unë quhem	Data:
------------------	--------------

Grupi i tretë, në rrugën që lidhet me shkollë, bisedonin se çka dmt.h.me qenë person i shëndoshë.

Më poshtë është regjistri që ata e kanë përpiluar.


Ne mendojmë se ata i kanë anashkaluar disa gjëra të rëndësishme.

A mund t'i shtoni edhe 4 tjera?

me qenë i lumtur		
me ushtru shumë		
marrja e ushqimit të mirëfilltë		
me pasë shokë		
me mbajtë trupin e pastër		
1		
2		
3		
4		

Tani lexojeni tërë regjistrin edhe një herë.

Shënoni tri gjërat më të rëndësishme për dikend të moshës suaj.


Lexoje tërë punën tënde  Kam punuar me zell

A ke punuar me zell?..... Kam punuar me mjaft zell

Shëno në katrorin gjegjës Kam mundur me punuar më zellshëm

Ktheje faqen. Vizato disa njerëz të shëndoshë që ti i njeh.
Shkruaj kush janë ata. Si e dinë që ata njerëz janë të shëndoshë?


Tregoje punën tënde arsimtarit dhe shokut.
Pastaj merre në shtëpi dhe tregoje edhe familjes sate.



Fleta e punës 3

Pasqyra e shëndetit

Unë quhem	Data:
-----------	-------

	<p>Zana e vizatoi këtë vizatim të personit të shëndoshë.</p> <p>Si mund të tregosh se ky person është i shëndoshë?</p> <p>Mund të them sepse</p> <p>.....</p> <p>.....</p>
---	--

Genci vizatoi vizatimin e personit të shëndoshë.
Shiqoje vizatimin

Si mund të tregosh se ky person është i shëndoshë?

Mund të them sepse

.....

.....

.....



Lexoje tërë punën tënde

A ke punuar me zell?

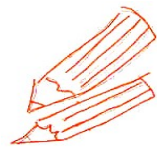
Shëno në katorrin gjegjës



Kam punuar me zell

Kam punuar me mjaft zell

Kam mundur me punuar më zellshëm

<p>Ktheje faqen. Vizatoje një vizatim të personit të shëndoshë. Si mund t'a thuash se personi i yt është i shëndoshë?</p> <p>Tregoje punën tënde arsimtarit dhe shokut. Pastaj merre në shtëpi dhe tregoje edhe familjes sate.</p>	
--	---

Fleta e punës 4

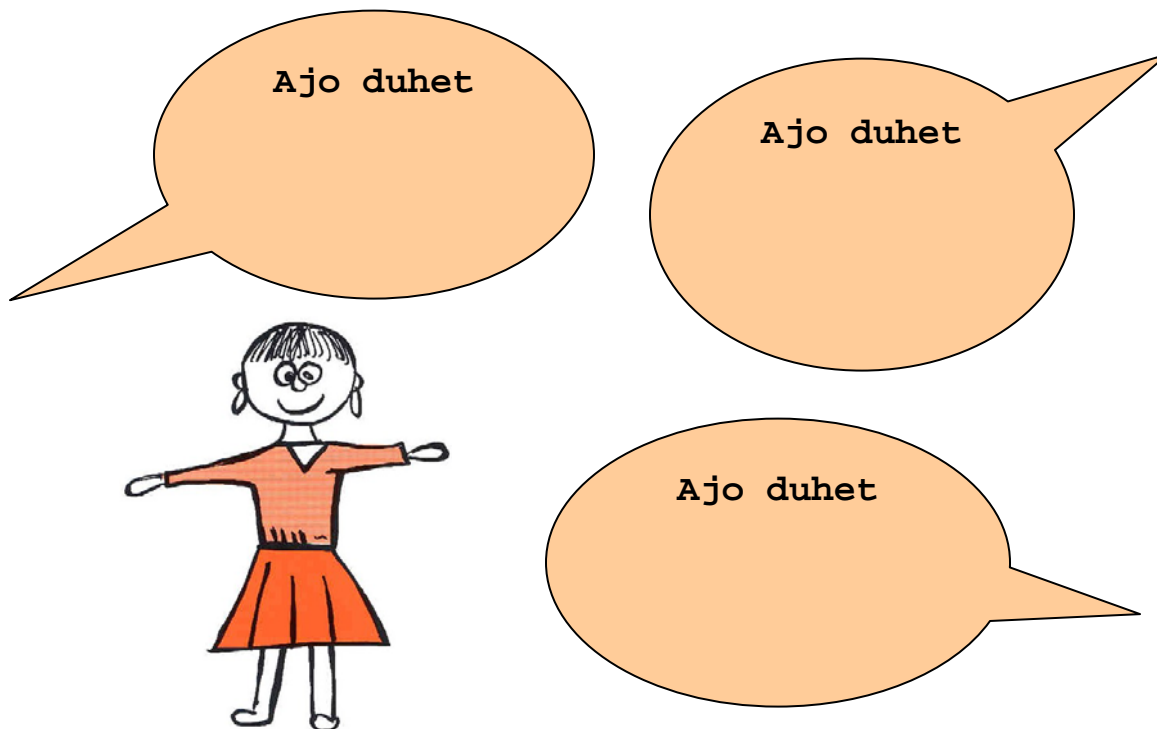
Pasqyra e shëndetit

Unë quhem

Data:

Këtu është vizatimi i personit të shëndoshë.

Si duhet ajo t'a mbajë vehten të shëndoshë? **Shëno në rathë**



Mund të vizatosh edhe disa shembuj në një tjetër fletë nëse dëshiron.

Lexoje tërë punën tënde

A ke punuar me zell?.....

Shëno në katorin gjegjës



..... Kam punuar me zell

..... Kam punuar me mjaft zell

..... Kam mundur me punuar më zellshëm

Ktheje faqen. Vizatoje një fëmijë të vogël.

Çka i duhet një fëmiju të vogël të jetë dhe të mbetet i shëndoshë?

Tregoje punën tënde arsimtarit dhe shokut.

Pastaj merre në shtëpi dhe tregoje edhe familjes sate.



Fleta e punës 5

Pasqyra e shëndetit

Unë quhem

Data:

Këtu i kemi disa vizatime të njerëzve të shëndoshë.

Çka u duhet atyre të jenë dhe të mbeten të shëndoshë?

nxënës së zënë me punë i duhet



djaloshit apo vajzës 8 vjeçare i duhet



djaloshit apo vajzës 16 vjeçare i duhet



një personi të moshuar i duhet



Lexoje tërë punën tënde

A ke punuar me zell?

Shëno në katorrin gjegjës



Kam punuar me zell

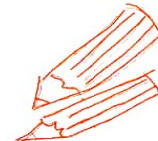
Kam punuar me mjaft zell

Kam mundur me punuar më zellshëm

Ktheni faqen. Vizatoje vehtën si dukesh dhe si ndihesh i shëndoshë.
Çka të nevojitet të mbaresh i shëndoshë?

Tregoje punën tënde arsimtarit dhe shokut.

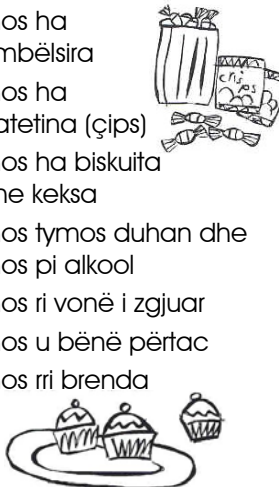
Pastaj merre në shtëpi dhe tregoje edhe familjes sate.



Fleta e punës 6

Pasqyra e shëndetit

Unë quhem	Data:
------------------	--------------

<p>Pllakati (posteri) 1 Bëhu i shëndoshë!</p> <ul style="list-style-type: none"> • merr pemë e perime • ecë 1.5 km në ditë • shko me fjetë herët • kujdes në rrugë • merr sa më shumë ajër të pastër • pastroj dhëmbët • pastrohu 	<p>Pllakati 2 Bëhu i shëndoshë - Mbajni i shëndoshë</p> <ul style="list-style-type: none"> • mos ha ëmbëlsira • mos ha patetina (çips) • mos ha biskuita dhe keksa • mos tymos duhan dhe mos pi alkool • mos ri vonë i zgjuar • mos u bënë përtac • mos rri brenda 	<p>Pllakati 3 Shëndeti është i rëndësishëm</p> <ul style="list-style-type: none"> • mëso gjithëçka për të qenë i shëndoshë • bëhu i lumtur • ndihmoju tjerëve për të qenë të lumtur • mendo se çka hanë dhe pse • gëzohu duke ushtruar dhe ajrit të pastër • mbaje trupin e pastër 
---	--	---

Grupi i gjashtë i kanë punuar pllakatet si të bëhemi dhe si të mbetemi të shëndoshë. Tani ata votojnë cili është më i miri. Këtu janë tre finalist. Lexoi që të tri pllakatet me kujdes dhe shëno cili është më i miri sipas mendimit tënd.

Posteri është më i miri sepse

.....

Posteri nuk është aq i mirë sepse

.....

Posteri nuk është aq i mirë sepse

.....

Lexoje tërë punën tënde  Kam punuar me zell


A ke punuar me zell? Kam punuar me mjaft zell

Shëno në katrorin gjegjës Kam mundur me punuar më zellshëm

Ktheje faqen. Punoje një pllakat për të qenë dhe për të mbetë i shëndoshë.

Tregojë punën tënde arsimtarit dhe shokut.

Pastaj merre në shtëpi dhe tregojë edhe familjes sate.



Fleta e punës 7

Pasqyra e shëndetit

Unë quhem

Data:

Në shkollën "Elena Gjika", grupi i pestë shkon për të luajtur.

Ardiani nganjëherë ka sulm nga astma. Si mund të jetë ai i lumtur dhe i shëndoshë kur luan jashtë?

Ai mund

Ose ai mundet



Rita ka patur një operacion në këmbën e saj. Si mundet ajo të mbahet e shëndoshë dhe e lumtur gjatë kohës kur luan. Si mund t'i ndihmoni asaj?

Rita mundet

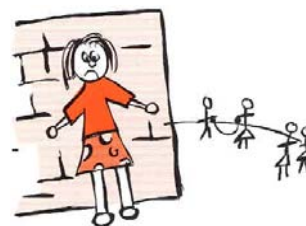
Unë mund t'i ndihmoj asaj

Toska është shoqe e re. Ajo frikohet kur është në oborrin për lojë dhe rinë pranë murit. Ajo nuk ndihet e shëndoshë dhe e lumtur. Çka mund ti të bësh për t'a bërë të ndihet më e lumtur dhe më e shëndoshë?

Unë mundem

.....

.....



Lexoje tërë punën tënde

A ke punuar me zell?

Shëno në katorrin gjegjës



Kam punuar me zell

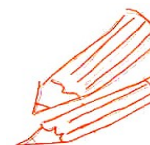
Kam punuar me mjaft zell

Kam mundur me punuar më zellshëm

Ktheje faqen. Vizatoje dikend që ndihet i mërzitur dhe i sëmurë. Shkruaj rreth vizatimit tënd të gjitha gjërat që mund të bëhen për t'a bërë personin të ndihet më mire.

Tregoje punën tënde arsimtarit dhe shokut.

Pastaj merre në shtëpi dhe tregoje edhe familjes sate.



Fleta e punës 8


Pasqyra e shëndetit

Unë quhem

Data:

Këtu është regjistri i njerëzve që mund të ndihmojnë të jeshë dhe mbetesh i shëndoshë. A mund t'i kompletosh fjalitë dhe të shtosh njerëz tjerë në regjistrë?

1. Familja e yte mund të ndihmojë duke
2. Arsimëtari yt mund të ndihmojë duke
3. Shokët tu mund të ndihmojnë duke
4.
5.
6.

Lexoje regjistrin tënd. Zgjedhe personin më të rëndësishëm – ai që është me ty tërë kohën. Shëno she  pranë personit më të rëndësishëm.

Lexoje tërë punën tënde

A ke punuar me zell?

Shëno në katorrin gjegjës



Kam punuar me zell

Kam punuar më me zell

Kam mundur me punuar më zellshëm

Ktheje faqen. Vizato dy nga njerëzit nga regjistri yt dhe shkruaj si ndihesh kur ata të ndihmojnë të mbetesh i shëndoshë?

Tregoje punën tënde arsimtarit dhe shokut.

Pastaj merre në shtëpi dhe tregoje edhe familjes sate



Fleta e punës 9

Pasqyra e shëndetit

Unë quhem	Data:
------------------	--------------

Kjo është familja Gashi. A mund t'i vizatosh ata?

Ata të gjithë i ndihmojnë njëri tjetrit për të mbetë të shëndoshë dhe të lumtur.

Nëna	Gjyshja	Ardi 3 vjeçar	Hana 6 vjeçare - gati 7 vjeç
------	---------	---------------	---------------------------------

Nëna i ndihmon gjyshës të mbahet e shëndoshë dhe e lumtur duke

.....

Hana i ndihmon Ardit të mbahet i shëndoshë dhe i lumtur duke

.....

Gjyshja i ndihmon nënës të mbahet e shëndoshë dhe e lumtur duke

.....

Nëna i ndihmon veltës të mbahet e shëndoshë dhe e lumtur duke

.....

Lexoje tërë punën tënde

A ke punuar me zell?

Shëno në katrorin gjegjës



Kam punuar me zell

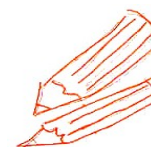
Kam punuar me mjaft zell

Kam mundur me punuar më zellshëm

Ktheje faqen. Vizato dikend që të ndihmon të mbahesh shëndoshë dhe i lumtur. Kush është ai? Çka bëjnë ata? Pastaj vizatoje **vehthen** duke i ndihmuar dikujt tjetër të mbahet i shëndoshë dhe i lumtur. Çka bëjnë ata?

Tregoje punën tënde arsimëtarit dhe shokut.

Pastaj merre në shtëpi dhe tregoja edhe familjes sate.



Fleta e punës 10

Pasqyra e shëndetit

Unë quhem	Data:
------------------	--------------

Grupi i katërt në shkollën "Ismajl Qemajli" kanë menduar për gjërat që të nevoiten për të qenë i shëndoshë. Këtu janë vizatimet e tyre.

<p>Unë ngasë jashtë biçikletën. Kjo është e shëndetëshme</p>  <p>Armendi</p>	<p>Unë ha një mollë për të qenë i shëndoshë</p>  <p>Petriti</p>	<p>Unë bëjë ushtrime në kopshtin tim kështu që do të rritem mirë dhe i shëndoshë</p>  <p>Loriku</p>
---	--	--

Shiqo vizatimet dhe shkrimet

Kush e ka thënë më së miri?.....

Çka ka harruar Petriti?

Çka ka harruar Armendi?.....

Çka ka harruar Loriku?.....

Mendo për të qenë i shëndoshë dhe gjërat që të duhen.

Shiqo këtë regjistër. Zgjedhi tri më të rëndësishmet.

1.
sepse.....
2.
sepse.....
3.
sepse.....

ushqimi i arsyeshëm
piket e arsyeshme
gjumi/pushimi
ushtrimet
mbajtja e pastërtisë
me pasë familjen e dashur
me pasë shokë
me u kujdes për të tjerët
me u kujdes për vetëvehtën

Lexoje tërë punën tënde

A ke punuar me zell?

Shëno në katrorin gjegjës



Kam punuar me zell

Kam punuar me mjaft zell

Kam mundur me punuar më zellshëm

Ktheje faqen. Vizato përfytyrimin e të gjitha gjërave që të nevoiten për me qenë i shëndoshë.

Tregoje punën tënde arsimtarit dhe shokut.

Pastaj merre në shtëpi dhe tregoja edhe familjes sate.



Implementimi i strategjisë 2 – Ndjenja e mirë për të mësuar

QËLLIMI: Për të kuptuar pikëpamjet e fëmijëve se çka mundëson, apo çka ndikon negativisht gjatë mësimit në klasë
Mos harro të lexosh instrukcionet e përgjithëshme në faqen 10 gjer 12, para se të fillosh.

Materiali i nevojshëm

Duhet të pajisësh çdo nxënës me :

- laps dhe shkumës me ngjyrë. Përvojat na kanë mësuar se është më mençurë, të fillohet me laps ose një shkumës me ngjyrë dhe ngjyrosja e vizatimeve të shtyhet para se të përfundoj aktiviteti
- një fletë gjegjëse, formati A4, ndonëse fëmijët më të rinj do të ishin më të kënaqur me fletë pak më të mëdha.



Ndoshta do të dëshironi t'u siguronit fëmijëve fletë gjegjëse të gatëshme, me numra në të dy anët 1, 2 dhe me një vend për emër (nëse keni vendosur fletët me emra gjegjës), djalë / vajzë dhe mosha, sa vjeç? Shumica e fëmijëve do të mundën me e bërë këtë pjesë vetëvetiu. Merrni disa fletë rezervë në dispozicion – dikush do të ketë nevojë për fillim të ri.

Njoftim

Instrukcionet e shënuara më poshtë duhet t'u lexohen fëmijëve.



“Sot ne do të mendojmë, vizatojmë dhe shkruajmë për të gjitha gjërat që na ndihmojnë për t'a ndier vehtën mirë në klasën tonë dhe të na bëjnë ne që të ndihemi se mundemi me bërë punën tonë më të mirë”.

“Siguro që letra yte është në këtë mënyrë – lartë dhe se e ke faqën 1
(ose shëno 1 në krye të faqës)”.

“Në krye të faqës shëno se a je djalë apo vajzë dhe sa vjeçar je. Nëse ke nevojë për ndihmë, pyetni, unë do të sillem për rreth gjersa ju punoni.

Mbajeni në mend, sot ne nuk dëshirojmë që ju të:

- të bisedoni me askendë për vizatimin e juaj dhe për atë që keni shkruar
- të shiqoni vizatimet e të tjerëve.

Ne dëshirojmë që ju të bëni këtë:

- të vizatoni shpejtë
- vizatoni dhe shkruani sa më shumë që mundeni
- përdoreni shqiptimin tuaj dhe jo fjalët e librit apo nga fjalori
- mos ngjyrosni gjer në fund – unë do t'u jap mjaft kohë.

“Nëse ju duhet ndihma nga dikush që shkruaj idetë e juaja, mbajeni në mend me i vu duart lartë dhe të pëshpëritni personit që shkruan, ashtu që askush tjetër mos t’ju dëgjojë”



Strategjia 2

Ndjenja e mirë për të mësuar

Instrukcionet për t'u lexuar nxënësve:	Përkujtuesit e lejuar	Kujdes!
<p>FAQE 1</p> <p>Vizatoje vehtën në klasë, ndjehesh mire që je këtu dhe ndjehesh se mund të mësosh dhe mund të bësh punën më të mirë.</p> <p>Ndalu tani – edhe nëse nuk e ke mbaruar vizatimin, do të keshë kohë më vonë. Ende në faqën 1. Tani mendo për gjërat që të <i>ndihmojnë</i> të ndihesh mirë që je këtu dhe je duke bërë punën më të mirë.</p> <p>Shkruaj këto gjëra poshtë, ose vizato disa vizatime dhe unë/ne do të ndihmojmë për të shkruar nëse pëshpëritë. Mund të shënosh poshtë sa gjëra që dëshiron e që të ndihmojnë të ndihesh mirë në klasë për të punuar punën më të mirë.</p> <p>Mirë është! Ndalu këtu. Kontrolllo çka ke shkruar pranë të gjitha vizatimeve tuaja.</p>	<p>Lejo mjaft kohë për vizatim. Ti do të dishë sa kohë është e nevojshme.</p> <p>Kur t'i keshë dhënë klasës kohë të mjaftueshme për vizatim, ju thuaj të ndalen dhe të kontrollojnë se a kanë shkruar diçka pranë çdo vizatimi të tyre.</p> <p>Kur të jeshë i sigurt se të gjithë kanë mbaruar shkrimet, shko në faqen 2.</p>	<p>Mos u jep fëmijëve asnjë të dhënë.</p> <p>Mos sygjero asgjë.</p> <p>Për ata që mbajnë shenimet: shkruaj vetëm atë që kanë diktuar fëmijët.</p> <p>Mos shfaq asnjë aprovim, përveç lavdërimit për përpjekje.</p>

TANI PËR FAQEN 2.KTHEJE FLETËN.SHËNO "2" NË KRYE TË FLETËS.

<p>FAQE 2</p> <p>Vizatoje vehtën në klasë, një ditë kur nuk ndjehesh mirë që je këtu dhe ndjehesh se s'mund të mësosh dhe s'mund të bësh punën më së miri.</p> <p>Ndalu – edhe nëse nuk e ke mbaruar vizatimin tënd.</p> <p>Tani mendo për gjërat që të bëjnë mos të ndihesh mirë këtu, nuk mund të mësosh dhe të bësh punën më të mirë.</p> <p>Shkruaj këto gjëra poshtë,ose vizato një vizatim të tyre unë/ne do të ndihmojmë të shkruash atë që dëshiron të thuash. Shëno poshtë sa gjëra që mundesh. Mirë është!</p> <p>Kontrollo çka ke shkruar pranë të gjitha vizatimeve tuaja. Mund të keshë edhe disa minuta për të përfunduar vizatimet tuaja, por jo të flasësh për to.</p>	<p>Kur t'i keshë dhënë klasës kohë të mjaftueshme për vizatim,ju thuaj të ndalen dhe të kontrollojnë se a kanë shkruar diçka pranë çdo vizatimi të tyre.</p> <p>Tregoj klasës se do të flasësh për idetë e tyre pasi që të jenë mbledhë fletët gjegjëse.</p> <p>Falederohu fëmijëve për kontributin e tyre.</p>	<p>Si për faqen 1.</p> <p>Gjatë ngjyrosjes më relaksuese në seancë, fëmijët mund të fillojnë me i nda idetë ose me i ndryshuar përgjegjiet e tyre.</p> <p>Sigurohu se fëmijët nuk i këmbëjnë idetë.</p>
--	--	--

(mund të ndihmojë mbledhja e fletëve, ndaras djem ndaras vajza dhe të kthyerat lartë)

Premtoju fëmijëve kohën për diskutim sa më parë që është e mundur.

Analiza – Ndjenja e mirë për të mësuar

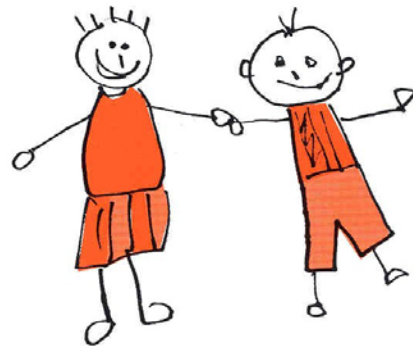
Sygjerojmë që të filloni duke i shiquar shkrimet dhe vizatimet e fëmijëve për të përfituar një pasqyrë të përgjithëshme se si ndihen fëmijët në klasë.

Ju mundeni shpejt të vlerësoni numrin e përgjegjieve për atë se si (çka) mendon secili nxënës për arsimtarin në lidhje me:

- shpjegimin e punëve atyre
- ndihmën që u ofrohet atyre kur ata kanë probleme
- kur nuk pajtohen me ta
- nuk janë shumë të zënë për të dëgjuar
- kur thonë "largoju"
- kur punojnë me fëmijë

Mund të shiqosh përgjigjet për punën.
Disa fëmijë mund të thonë se puna është:

- jo e vështirë për ta
- jo e lehtë për ta
- argëtim
- interesante
- e mërzitshme
- jo interesante



Disa fëmijë mund të cekin sjelljet e fëmijëve dhe të shkruajnë gjërat si psh.:

- njerëzit nuk brengosen për gjërat ose njerëzit tjerë
- klasa është e zhurmëshme
- njerëzit ndihmojnë njëri tjetrin.

Sa i përketë ambientit, disa fëmijë mund të shkruajnë se ndonjëherë:

- është shumë nxehtë
- shumë ftoftë
- shumë gjëra interesante për të shiquar dhe përdorë
- ata mund t'i gjejnë lehtë rrugët e burimeve.

Megjithatë, nëse dëshironi të inçizoni analizat formalisht, e keni në dispozicion një fletë analize që mund të fotokopjohet në faqen e ardhëshme, e cila mund t'ju ndihmojë.

Ju ndoshta dëshironi t'ja bëni këtë nëse keni ndërmend me e përsëritë strategjinë e hulumtimit pas disa intervenimeve, me qëllim që të shifni se sa ka ndryshuar të menduarit e fëmijëve.

Korniza e analizave – fletë analiza të cilën e kemi sygjerruar është e bazuar në përgjegjësit e fëmijëve të cilët kanë marrë pjesë në hulumtimin e parë.

Fëmijët e juaj mund të japin përgjegjësi të ndryshme kështu që ne kemi paraparë disa vende të zbrazta për kategoritë e posaçme për të mundësuar adaptimin e fletëve të punës, kërkesave të nxënësve dhe situatave në të cilat do të hasni.

Analiza e përgjegjive të fëmijëve

- Fotokopjoni fletat për analiza. (Nëse keni çasje në kompjuter mund t'ja shfrytzoni fletën e juaj për analizë për të rregulluar analizën me kompjuter).
- Shënoje numrin në secilën fletë të fëmijëve para se të filloni dhe shkruani këta numra në shtyllën (kolonën) me "kod" në pjesën e poshtme të majtë të fletës.
- Lexoje me kujdes çdo fletë të fëmijëve.
- Vendos nëse fëmija i ka përfshi shënimet të cilat mund të përshtaten në kategoritë e dhëna dhe shëno në kolonën gjegjëse.
- Nëse gjenë se tre ose katër fëmijë kanë dhënë shënime të njëjta (dhe kjo nuk është përfshi si kategori në fletën për analizë) formo një kolonë të re për ato shënime.
- Në çdo fletë për analizë është kolona PPP – "Pa Përgjegjësi të Përdorshme". Këtu shëno vetëm nëse fëmiju nuk ka dhënë përgjegjësi të kuartë të përdorshme. Për shembull, nëse fleta është e zbrazët, nëse nuk ka fare të shkruar ose ajo që është shkruar nuk mund të aplikohet.
- Mund të përmbledhni përgjegjësit në çdo kategori dhe t'ju ndani sipas numrit të fëmijëve.
- Kjo do t'ju jap një mesatare për krahasime të më vonëshme.

Mbajeni në mend: Shiqoni vetëm çka kanë shkruar fëmijët; vizatimet shfrytzoni vetëm për të ju ndihmuar të përcaktuar se çka kanë menduar fëmijët.



NDJENJA PËR TË MËSUAR MIRË – FLETA PËR ANALIZË

KODI	Nr																			
Faqe 1	Arsimtari	shpjegon																		
		ndihmon																		
		nuk kundërshton																		
		jo shumë i zënë																		
		largohul																		
		puno me të tjerët																		
	Puna	jo e vështirë																		
		jo e lehtë																		
		argëtuese																		
		interesante																		
		burimet																		
	Sjellja	jo bezdisëse																		
jo e zhurmëshme																				
ndihma e njerëzve																				
Ambienti	jo shumë i nxehtë																			
	jo shumë i ftohtë																			
	gjërat interesante																			
	e dijnë ku janë																			
Faqe 2	Arsimtari	nuk shpjegon																		
		nuk ndihmon																		
		Kundërshton																		
		i zënë																		
		largohul																		
		Puno vetëvetiu																		
	Puna	shumë e vështirë																		
		shumë e lehtë																		
		e mërzitëshme																		
		e punuar më fare																		
		s'ka mjaft material																		
	Sjellja	njerëz të zhurmshëm																		
		njerëzit bëjnë shaka																		
		zhurmë nga jashtë																		
	Ambienti	shumë nxehtë																		
		shumë ftohtë																		
		asgjë interesant																		
		nuk mund ti gjejnë gjërat																		

Përfitimet nga përgjigjet e fëmijëve

Kur keni shfrytëzuar Strategjinë 2 "Ndjenja e mirë për mësim" ju do të:

- filloni të zbuloni së bashku me klasën e juaj, gjërat që do të tregojnë si t'i bëni fëmijët të ndihen më qetë për të mësuar, më shumë pozitiv për të mësuar
- keni mundësi për të ndihmuar klasën që të identifikoj aftësitë që **atyre** u nevoiten për mësim dhe ushtrime në mënyrë që klasa të bëhet më e mirë, një vend më i shëndoshë për të mësuar të gjithë
- keni mundësi bashkarisht të **identifikoni** disa prej aftësive të cilat do t'u ndihmojnë atyre të bëhen emocionalisht më të shëndoshë.

Aftësitë e identifikuara mund të përfshijnë:

- ngritjen e vetëdijës për veten dhe tjerët
- kontrollimin e agresivitetit
- mos fajsimin i të tjerëve
- ndjeshmëria ndaj të tjerëve
- gjetja e zgjedhjeve alternative për probleme
- shmangia e zgjedhjes së problemeve me forcë fizike ose fjalime agresive
- puna në grup drejt qëllimeve të përbashkëta
- njohja e vetëvehtës, dobësive dhe fuqisë së tyre



Edhe një herë, ju mund të shfrytëzoni klasën që të ju ndihmon për të analizuar rezultatet, t'i presentoni ato dhe të ilustroni shënimet në një mënyrë kuptimplotë.

Një arsimtarë e ka bërë në këtë mënyrë:

Ne duhet të vizatojmë vehtën në klasën tonë me ndjenjë të mire që jemi aty dhe më ndjenjë të qetësisë për mësim.

Ne do të vizatojmë vehtën duke qeshur – disa buzëqeshje të vogla, disa buzëqeshje të mëdha. Kjo është çka kemi thënë që na bënë të ndihemi mirë:

- mos me u frikuar për të kërkuar ndihmë
- me dijtë çka duhet të bëjmë
- me dijtë sa kohë kemi
- mos me u friku nëse gabojmë dhe qortohemi



- askush nuk ngatërrohet
- nuk është shumë nxehtë dhe zhurmëshëm
- arsimtarët vijnë për rreth dhe na ndihmojnë
- askush nuk na bërtet
- njerëzit thonë se puna jonë është e mirë

Ky arsimtarë ka përcjellë shpërndarjen e rezultateve me diskutim në klasë, përfshirë këtu disa punë të punuara çift (bashkarisht).

Këtu është përmbledhja e diskutimit.

Diskutimi në klasën tonë – E Hënë 10 Janar

Ne kemi punuar dy ditë. Kemi qenë pak të zëshëm në fillim. Ne është dashur të mendojmë për gjërat që mund t'i bëjmë për të ndihmuar që të ndihemi mirë për mësim.

Kemi patur disa ide të shkëlqyeshme.

Pastaj dolëm në tabelë dhe këmbuem idetë.

Pastaj këmbuem idetë e klasës.

Kishim shumë ide.

Do të zgjedhim idetë më të mira dhe do t'i provojmë.



Ky arsimtarë kishte qasje tjetër:

Ne diskutuam për gjërat dhe çfarë ne mund të bëjmë në mënyrë që të shëndrrojmë klasën në vend më të mire për punë.

E dijmë dhe tregojmë nëse dikush është i shqetësuar

E dijmë dhe tregojmë nëse dikush është përqeshur

T'iu huazojmë gjërat njerëzve nëse ata kanë nevojë

Mos të frikohemi të pyesim

Mos ti pengojmë njerëzit kur ata janë duke punuar

Ti ndëgjojmë njerëzit

Z. Mentor tha se do ti shpërbëjë njerëzit më shumë dhe të buzëqesh me shumë

Ne të gjithë thamë se do të përpiqemi të mos bërtasim

Ne të gjithë duhet të shkruajmë një gjë që dëshirojmë t'a bëjmë.

Këtu janë disa prej gjërave që kemi thënë se do të përpiqemi t'i bëjmë:

Nuk do të bisedoj gjatë rrugës për në Kuvend.

Do t'ia huazoj Agonit, shkumsin tim më të mirë me ngjyra.

Do të përpiqem mos të flasë

Nuk do të bëjë bujë rreth asaj se ku jamë ulur.

Nuk do t'a bezdisë Anitën kur ajo e kryen punën e saj

Nuk do t'i gjuajë copat e letrave në dysHEME

Do të kujdesem për Gresën. Ajo është e re dhe pak e vetmuar



Do të kontrollojmë pas dy javësh, nëse kemi bërë atë çka kemi thënë dhe nëse klasa jonë është vend më i shëndoshë për mësim.

Një arsimtar tjetër ka sjaur **Trungun e Ndjenjës së Mirë për mësim** në klasë.

Klasa është ftuar që, 2 ose 3 herë në javë të pasqyroj krejt çka kanë bërë për vehte, që të ndihen mirë.

Pastaj janë ftuar të shkruajnë në letër përvojat dhe t'i espozojnë.

Komentet e tyre mund të jenë të nënshkruara apo jo.



Ne e kemi punuar **Trungun e Ndjenjës së Mirë** 3 javë. Jemi më të dëgjueshëm, nuk shtyhem dhe nuk goditemi, nuk bërtasim, nuk fajsojmë gjithmonë dike tjetër, huazojmë gjërat dhe i kthejmë prapa, themi falemnderit, kërkojmë falje kur gabojmë.

Nuk e kemi arrijtë këtë, tërë kohën

Nënshkruar nga

Valoni Genci

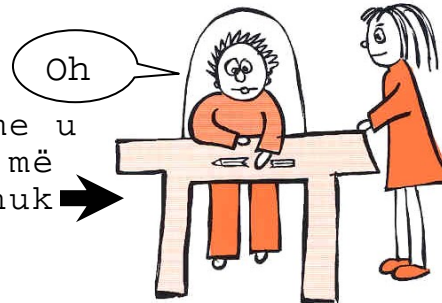
Alma

Kështu i falenderohem Almës që më ka huazuar Flomasterin e saj më



Kështu e mbylli derën qetë, kur dikush e lë të hapur.

Kështu përpiqem mos me u hidhëruar, kur Albani më ka thyer lapsin, ai nuk e bëri me qëllim.



Një arsimtarë ka zgjedhë këtë mënyrë për t'a përdorë pjesën e dytë të strategjisë. Ajo ka filluar të bisedoj më fëmijë, për atë se çka i ka bërë të ndihen mirë në shkollë dhe të mësojnë të qetë. Ajo ka përmbledhë idet e tyre dhe ka shtuar disa ide të saja lidhur me mësimin (përvojën) e saj për aftësim në orët e mbrëmjes. Pastaj ajo u tha për diçka që e bëri atë "të heq dorë". Ajo i pyeti fëmijët të marrin me mend se çka ka ndodhë (pastaj).

Krejt shkoi mbrapshtë.

Dikush të përqeshi.

Nuk e ke kuptuar çka duhet bërë.

Askush nuk do të ndihmojë.

E ndieve vehtën budalla

E ke prerë vehtën.

Dikush tha se ishte punë mashkulli dhe jo femre.

Çdo njëri ishte më i mirë se ti.

Arsimtarja i pyeti fëmijët të shkruajnë (anonimisht nëse dëshirojnë) në një copë letër, një ose më shumë gjëra që i bëjnë të mos ndihen mirë për mësim. Pastaj ajo e punoi një kuti (si për postë) në të cilën ata mund t'i fusin letrat e tyre.

Arsimtarja i lexoi disa prej atyre që janë shkruar më së shpeshti.

Këtu i kemi disa shembuj.

Nuk më pëlqen koha për lojë. Më shtyejnë për rreth dhe për lahen me mua. Ana	Nuk më pëlqen të rri ulur para klasës. Do të punojë më mirë nëse më lejoni të ulem prapa.	Nuk më pëlqen të shkruaj me pendë dhe ngjyrë. Kjo më çrregullon punën.	Nuk më pëlqejnë mëngjeset e të hënës, kur kemi test në shqiptim dhe në tabelë. A nuk mund t'i kemi këto teste një ditë tjetër? Fisniku
---	--	--	---

Ajo kishte mundësi të ofron dhe të pyet për zgjedhje negociuese dhe të rishqyrton situatën pas dy javësh.

Vlerësimi

Mund t'a shfrytzosh përsëri strategjinë, më vonë gjatë vitit, si mënyrë për të zbuluar ndikimin e programit për programin e edukimit shëndetësor të rinjëve në të menduarit e fëmijëve. Fletët e punës në faqet e ardhëshme, do të jenë posaçërisht të dobishme, për të përforcuar punën që e keni zhvilluar në "Ndjenjën e Mirë për Mësim".

Fleta e punës 1



Ndjenja e mirë për mësim

Unë quhem	Data:
------------------	--------------

Ne kishim dëshiruar të takojmë disa nga nxënësit në klasën e Zonjës Afërdita. Në klasën e saj, Zonja Afërdita dëshiron të ketë fëmijë që kënaqen duke mësuar dhe kujdesen për njëri tjetrin.

Lexoni të gjitha për ta.

Mund të vizatoni pasqyrën e tyre? Ne e kemi bërë një për ju.

<p>Teuta</p> <p>Sandy është plotë gaz dhe shoqe e mire me të gjithë.</p>  <p>Asaj i pëlqen të kujdeset për njerëz dhe t'u ndihmojë atyre.</p> 	<p>Agoni</p> <p>Dunkani është i qetë. Atij i pëlqen të punojë punën e vet. Ai është i mirë për t'i bërë njerëzit të qeshur.</p>	<p>Roberti</p> <p>Roberti lëngon nga astma. Ai nuk bënë trazira. Ai noton mire. Ai brengoset.</p>
<p>Alma</p> <p>Almës i pëlqen shkolla. Ajo është mjaftë e pakujdesëshme dhe i humb gjërat. Ajo flet shumë.</p>	<p>Dafina</p> <p>Dafina është e re në klasë. Ajo ende nuk ka asnjë shokë. Ajo dëshiron të ketë shokët më të mirë.</p>	<p>Sokoli</p> <p>Sokoli mendon se njerëzit nuk e pëlqejnë atë. Nganjë herë ai sulmohet.</p>

Lexoje tërë punën tënde

A ke punuar me zell?

Shëno në katorrin gjegjës



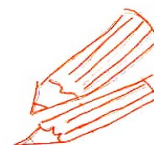
Kam punuar me zell

Kam punuar me mjaft zell

Kam mundur me punuar më zellshëm

Ktheje faqen. Mendo për dy fëmijë që i njeh. Vizato figurën e tyre dhe shkruaj për t'a

RUAJE KËTË FLETË PUNE QË TË TË NDIHMOJË NË FLETËN E PUNËS 2 .



Fleta e punës 2

Ndjenja e mirë për mësim

Unë quhem	Data:
------------------	--------------

Mendo për vehtën dhe për atë se çfarë personi je. Shkruaj për vehten tënde.

Vizato një vizatim për vehtën tënde.

<p>Këndi i fjalëve</p> <p>i shoqërueshëm, i mirë në, frikacak, i marrëshëm, i zëshëm, jo i mirë në, i sjellshëm, argëtues, simpatik</p>	<p>Kjo tregon se çfarë personi jam unë.</p>	<p>Unë</p>
--	---	------------

Tani lexoje prap fletën e punës 1, për klasën e Zonjës Afërdita.

Mendo për njerëzit në atë klasë dhe përfundo këto fjali:

Mendoj se do të jem i mirë mesepse

Do të mundohem të jem shok mesepse

Unë e di si ndihet, sepse

Unë mendoj se do jem i mirë në klasën e Zonjës Afërdita sepse

Lexoje tërë punën tënde

A ke punuar me zell?

Shëno në katrorin gjegjës.



Kam punuar me zell

Kam punuar me mjaft zell

Kam mundur me punuar më zellshëm

<p>Ktheje faqen. Shkruaj disa gjëra që do të mund t'i bësh, nëse do të ishë në klasën e Zonjës Afërdita, për t'a bërë klasën e saj vend të mirë për të punuar.</p>	
--	--

Fleta e punës 3

Ndjenja e mirë për mësim

Unë quhem

Data:

Zonja Afërdita ka kërkuar nga klasa e saj që të shkruajnë:

- për dy gjëra në të cilat ata janë të mirë
- për një gjë në të cilën ata nuk janë aq të mirë
- për një gjë në të cilën ata mund të jenë më të mirë

Ja çka ka shkruar djaloshi me emër Arbër.

Janë dy gjëra në të cilat unë jam i mirë:

1. Ngasja e biçikletës dhe bartja e helmetës për biçikletë.
2. Leximi për vehten time.

Këto janë gjërat në të cilat unë nuk jamë aq i mirë:

1. Ndarja e gjërave me njerëzit tjerë dhe tu ndihoj të tjerëve.
2. Jam pak vehtjak. Mund të përpiqem të mos jem.



Tani është radha e jote – përpiqu ti:

1. Unë jam i mirë në
2. Unë jam i mirë në

Unë nuk jamë aq i mirë në

Do të përpiqem të jem më i mirë në

Lexoje tërë punën tënde

A ke punuar me zell?

Shëno në katrorin gjegjës.



Kam punuar me zell



Kam punuar me mjaft zell



Kam mundur me punuar më zellshëm



Ktheje faqen. Mendo për dy persona që i njef.
Vizato ata dhe shkruaj në cilat gjëra janë të mirë
dhe çka duhet të bëjnë për të qenë më të mirë.



Fleta e punës 4

Ndjenja e mirë për të mësuar

Unë quhem	Data:
------------------	--------------

Një fëmijë i ri ka ardhë në klasën e Zonjës Afërdita dhe ndjehet i vetmuar e i mërzhitur. Zonja Afërdita dëshiron t'i ndihmojë këtij nxënësi të ndihet më mirë.

Vizato vehtën në klasë duke i ndihmuar fëmijut të ri të ndihet më mire

Çka je duke bërë?

Çka je duke thënë?

Ky jam unë në klasë duke i ndihmuar fëmijut të ri.

Çka je duke bërë për të ndihmuar?

Unë po

Çka je duke thënë?

Un po them

Vizatoje vehten në vendin ku luan duke i ndihmuar fëmijut të ri të ndihet më mire	Ky jam unë në vendin ku luaj duke i ndihmuar fëmijut të ri.
Çka je duke bërë?	
Çka je duke thënë?	
Çka je duke bërë për të ndihmuar?	

Unëpo

Çka je duke thënë?

Unëpo them

Lexoje tërë punën tënde

A ke punuar me zell?

Shëno në katorrin gjegjës.

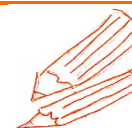


Kam punuar me zell

Kam punuar me mjaft zell

Kam mundur me punuar më zellshëm

Ktheje faqen. Vizato vehten në klasë.
Si e ndien vehten? Si do të përfitosh disa shokë të ri?



Fleta e punës 5

Ndjenja e mirë për të mësuar

Unë quhem

Data:

Klasa e sigurtë dhe e shëndoshë

Mendo për klasën tënde. Çka bëni ju të gjithë, që të përpiqeni t'a ruani atë të sigurtë dhe të shëndoshë si dhe të mirë për të punuar në të? Bëri dy regjistra.

<p>Lista 1</p> <p>Këtë e bëjmë për të qenë klasa e jonë vend i sigurtë për punë.</p>	<p>Lista 2</p> <p>Këtë nuk e bëjmë për të qenë klasa e jonë vend i shëndoshë për punë</p>
--	---

Çka mund të bësh që të jetë klasa e juaj më e shëndoshë?

Unëmund të

Çka mund të bësh që të jetë klasa e juaj më e sigurtë?

Unëmund të

Lexoje tërë punën tënde

A ke punuar me zell?

Shëno në katrorin gjegjës



Kam punuar me zell

Kam punuar me mjaft zell

Kam mundur me punuar më zellshëm

Ktheje faqen. Mendo për klasën tënde.

Çka do të bënte klasën tënde vend **më të lumtur** për të punuar në të?

Bëje listën.



Fleta e punës 6

Ndjenja e mirë për të mësuar

Unë quhem	Data:
------------------	--------------

Disa nga fëmijët në klasën e Zonjës Afërdita nuk janë të mirë për të dëgjuar njëri tjetrin.

Si mund t'i thuash se dikush nuk të dëgjon?

Unë mund të them sepse

.....

Disa nga fëmijët në klasën e Zonjës Afërdita janë të mirë për të dëgjuar.

Si mund t'i thuash se dikush dëgjon?

Unë mund t'i them sepse

.....

Sa je i mirë për të dëgjuar njerëzit?

shumë i mirë	<input type="checkbox"/>
--------------	--------------------------

mjaft i mirë	<input type="checkbox"/>
--------------	--------------------------

i mirë ndonjë herë	<input type="checkbox"/>
--------------------	--------------------------

jo shumë i mirë	<input type="checkbox"/>
-----------------	--------------------------

Pse është e rëndësishme me dëgjuar njëri tjetrin?

Është e rëndësishme sepse

.....

Lexoje tërë punën tënde

A ke punuar me zell?

Shëno në katrorin gjegjës



Kam punuar me zell

Kam punuar me mjaft zell

Kam mundur me punuar më zellshëm

Ktheje faqen. Pyeti disa njerëz në klasë nëse ata mendojnë se je dëgjues i mirë. Shkruaj çka kanë thënë ata.

Mund të pyesësh disa njerëz edhe në shtëpi.



Fleta e punës 7

Ndjenja e mirë për të mësuar

Unë quhem

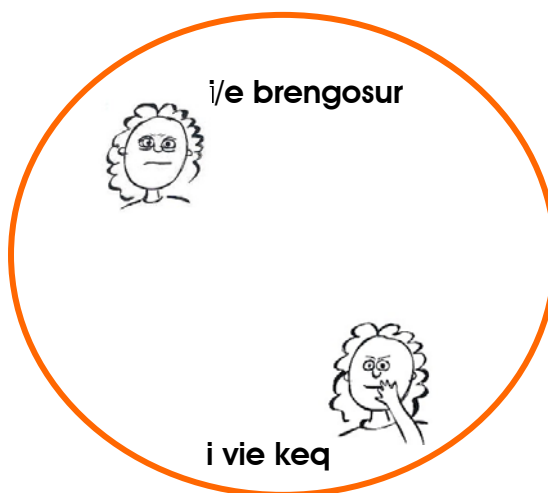
Data:

Zonja Afërdita sapo u kthye nga vendi ku luajnë fëmijët. Atje kishte ndodhë një grindje e madhe. Të gjithë ishin të shqetsuar.

Zonja Afërdita tha se ata duhet të flasin për këtë.

Ajo i luti fëmijët që të plotsojnë dy rrathët e ndjenjave. A mund të ndihmosh?

Rrathët tonë të ndjenjave



Si do të ndiheshe?

Do të ndihesha

A mendoni se Zonja Afërdita ka pasë të drejtë të flasë për këtë?

Po

Jo

Lexoje tërë punën tënde

A ke punuar me zell?

Shëno në katorrin gjegjës

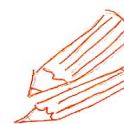


Kam punuar me zell

Kam punuar me mjaft zell

Kam mundur me punuar më zellshëm

Ktheje faqen. Mendo për kohën kur je grind shumë me dikend.
Punoje rrethin tënd të ndjenjave.



Fleta e punës 8

Ndjenja e mirë për të mësuar

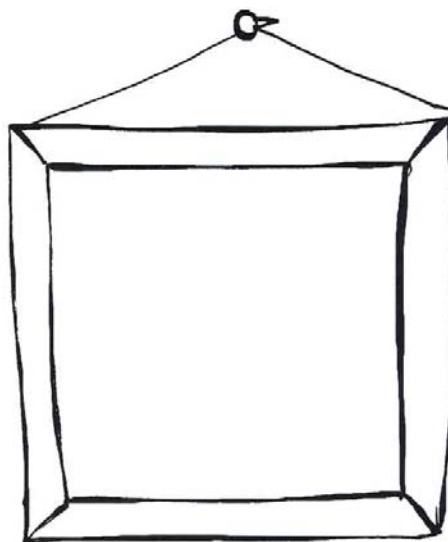
Unë quhem	Data:
------------------	--------------

Një prej shokëve tuaj po shpërngulet larg nga shtëpia në një qytet të ri.

Vizato shokun tënd këtu.

Si e ndien shoku yt vehten për shpërngulje?

Shoku im ndihet.....



Si e ndien ti vehten për shpërnguljen e shokut?

Unë ndihem.....**sepse**.....

Çka mund të bëshë që shoku yt të ndihet më mirë për shkak të shpërnguljes?

<p>Kjo është ajo që mund f'i them shokut</p>	<p>Kjo është çka mund të bëjë f'i ndihmojë shokut të ndihët më mire</p>
--	---

Lexoje tërë punën tënde

A ke punuar me zell?

Shëno në katorin gjegjës



Kam punuar me zell

Kam punuar me mjaft zell

Kam mundur me punuar më zellshëm

<p>Ktheje faqen. Çka do f'i japësh shokut tënd dhuratë pasi ai po shkon? Shkruaj çka do f'i japësh dhe pse e ke zgjidhë atë dhuratë.</p>	
--	--

Fleta e punës 9

Ndjenja e mirë për të mësuar

Unë quhem

Data:

Problemet në klasë

Valoni dhe Flora janë involvuar në probleme si në klasë poashtu edhe në vendin ku luajnë. Ata kanë bërë që pjesa tjetër e klasës të mos ndihet mirë gjatë punës dhe lojës.

Ata bisedojnë për këtë me drejtorine shkollës.

Problemi me mua është se jam temperament dhe nuk mund t'a ndalë vehten mos të përleshëm gjatë lojës.

Problemi im është se nuk mund të ndalem s'ë foluri në klasë dhe të qortoj tërë kohën dhe mendoj se kjo nuk është e nderhme.

Çka do t'i thoshe Valonit për t'i ndihmuar më teperamentin e tij të keq?

Unë do t'i thoja



Valon,

Çka do t'i thoshe Fionës për t'i ndihmuar me problemin e saj?

Unë do t'i thoja



Flora,

Lexoje tërë punën tënde

A ke punuar me zell?

Shëno në katrorin gjegjës



Kam punuar me zell

Kam punuar me mjaft zell

Kam mundur me punuar më zellshëm

Ktheje faqen. Shkruaj disa nga gjërat që e pengojnë klasën të mos punojnë të lumtur në klasë. Si ndihesh kur ndodhë kjo? Çka do t'u thoshe njerëzve që e bëjnë këtë.



Fleta e punës 10

Ndjenja e mirë për të mësuar

Unë quhem

Data:

Klasa ka orë për edukimin shëndetsor. Nxënësit punojnë në grupe. Është interesante, por disa prej nxënësve janë duke i penguar të tjerët. Çka bëjnë ata?

Ata

.....

Pse e bëjnë ata këte?

Sepse

.....

Çka mendoni se duhet të bëjë Zonja Afërdita? Këtu janë disa nga idetë – a mund të mendoni edhe për dy ide më shumë. Ajo duhet të:

1. T'a ndërprejë mësimin dhe t'u jap ndonjë punë tjetër për të bërë.

2. T'i thotë klasës se nuk do të luajnë nëse nuk ndalen.

3.

.....

4.

.....

Cila ide është më mira? **Mendojë se idea më e mirë është idea numër**

sepse

.....

Lexoje tërë punën tënde

A ke punuar me zell?

Shëno në katrorin gjegjës



Kam punuar me zell

Kam punuar me mjaft zell

Kam mundur me punuar më zellshëm

Ktheje faqen. Vizatoje arsimtarin tënd dhe klasën duke biseduar për këtë problem. Çka thotë arsimtari? Çka thonë nxënësit? Si përfundoi tërë kjo?



Implementimi i strategjisë 3 – Shkolla promovuese e shëndetit

Qëllimi: Të përcaktohen pikëpamjet e fëmijëve se si mund të identifikohet shkolla promovuese e shëndetit dhe se si mundet shkolla e tyre të bëhet një vend më i lumtur dhe më i shëndoshë.

Ju preferojmë t'i lexoni instruksionet e përgjithshme në faqet 10-12 para se të filloni.

Materiali i nevojshëm

Çdo fëmijë duhet furnizuar me :

- lapsa dhe shkumësa me ngjyrë. Në bazë të përvojës është më mire të filloni me lapsa ose vetëm një shkumës dhe t'a shtyeni ngjyrosjen për fund të aktivitetit
- fletë të punës, të formatit A4, edhe pse fëmijët më të vegjël do të ishin më të kënaqur me fletë diçka më të mëdha.

Ndoshta do të doni t'i furnizoni fëmijët me fleta të gatshme të punës ashtu që çdo anë të shënohet me numër 1,2 si dhe të kenë vend për emrin e nëxënësit (nëse paraprakisht keni vendosur që fletët e përgjegjeve të jenë me emra), djalë/vajzë dhe mosha në vite. Shumica e fëmijëve do të jenë në gjendje t'a bëjnë këtë pjesë vet. Mbani disa fletë rezervë – dikush do të ketë nevojë për fillim të ri !

Hyrje

Fëmijëve duhet t'u lexohen instruksionet si në vijim:

"Ne kemi dëgjuar për një shkollë ku të gjithë fëmijët dhe prindërit thonë se është shkollë promovuese e shëndetit. Kjo do të thotë se të gjithë aty, përpiqen që t'a bëjnë atë vend, të lumtur dhe të shëndoshë. Problemi është se nuk mund ta gjejmë këtë shkollë askund."

"Sot, ju do të bëni ca vizatime dhe shkrime, ashtu që të na ndihmoni në këtë drejtim"

"Paraprakisht duhet të filloni me faqen 1 (ose shkruajeni numrin 1 në pjesën e sipërme të faqes)

"Në pjesën e sipërme të faqes shenoni a jeni djalë ose vajzë dhe sa vjet i keni. Nëse keni nevojë për ndihmë, unë do të afrohem te ju deri sa jeni duke punuar.



Vini re, sot nuk duhet që :

- të bisedoni me askend në lidhje me vizatimin tuaj
- t'a shikoni vizatimin e tjetrit.

Ne dëshirojmë që ju të :

- vizatoni shpejt
- vizatoni dhe shkruani sa më shumë që të mundeni
- përdorni mënyrën tuaj të shkrimit, jo të librave apo fjalorëve
- mos ngjyrosni deri në fund – do t'ju japim mjaft kohë për këtë!

„Nëse ju duhet ndonjë ndihmës që t'ju ndihmojë për t'i shkruar idetë tuaja, atëherë këtij i përshpërisni në vesh ashtu që askush të mos ju dëgjojë „

Të gjithë të gatshëm?

Të fillojmë. Të shohim se a mund të na ndihmoni në gjetjen e kësaj shkolle të promovimit të shëndetit.



Strategjia 3

Shkolla promovuese e shëndetit

Instruksonet për fëmijët	Përkujtuesit e lejuar	Kujdes
<p>Faqja 1</p> <p>Vizato një vizatim të shpejtë se si një shkollë promovuese e shëndetit do të dukej sipas mendimit tënd.</p> <p>Ndalu edhe nëse nuk e ke përfunduar vizatimin.</p> <p>Tash shkruaj, përkaj vizatimit, se në bazë të cilave veti ne mund të themi se është fjala për një shkollë promovuese të shëndetit, e cila synon që çdokush që shkon në të jetë më i lumtur dhe më i shëndoshë.</p> <p>Shkruaj sa më shumë që mundesh. Nëse ke nevojë për ndihmë, unë do të vij afër teje që të më përshpërisësh në vesh.</p> <p>Shumë mirë !</p>	<p>Lejoni kohë të mjaftueshme për vizatim. Pasi që i keni japë klasës kohë të mjaftueshme për të shkruar, i thoni që të ndalen dhe shihni se a kanë shkruar diçka përkaj vizatimit.</p> <p>Pasi që të vërtetoheni se të gjithë kanë përfunduar me shkrimin kaloni në faqen 2</p>	<p>Mos jepni ide.</p> <p>Mos sugjeroni.</p> <p>Ndihmësit: shkruani vetëm ate çka ju diktohet.</p> <p>Mos aprovoni, përveq vlerësimit të përpjekjes.</p>

TASH, PËR FAQEN 2, SHPALOSNI FLETËN. SHENONI ME 2 PJSËN E SIPËRME TË FAQES.

<p>Faqja 2</p> <p>Tash, mendo për shkollën në të cilën ti shkon.</p> <p>Shkruaj se çka nevojitet për shkollën tënde të bëhet vend më i lumtur dhe më i shëndetshëm. Nëse ke nevojë për ndihmë do të vij, ashtu që të më përshpëritësh në vesh.</p> <p>Shumë mire! Gati të përfundoni.</p> <p>Tash mendo se çka do të mund të bëje ti ,ashtu që shkolla jotë të bëhet një vend me i lumtur dhe më i shëndetshëm.</p> <p>Në fund të faqes 2 vizatoje veten duke e bërë këte dhe shkruaj se çka je duke bërë(fëmijët që shkruajnë pa vështirësi mund të ndodhë që të përgjigjen vetëm me shkrim). Shumë mire ! Përfundove. Tash do të kesh ca kohë për t'a ngjyrosur apo përfunduar vizatimin.</p> <p>Kujdes, mos bisedo me të tjerët në lidhje me vizatimin dhe shkrimin tuaj para se t'i mbledhim letrat tuaja. Pastaj do të bisedojmë në lidhje me idetë tuaja.</p>	<p>Pasi që i keni japë klasës kohë të mjaftueshme për të shkruar, i thoni që të ndalen dhe shihni se a kanë shkruar diçka përkaj vizatimit.</p> <p>I thoni klasës se do të bisedoni në lidhje me idetë e tyre pasi të mbledhen fletët e përgjegjes.</p> <p>I falenderoni fëmijët për kontributin</p>	<p>Sikurse për faqen 1.</p> <p>Vërtetohuni se fëmijët nuk janë duke shkëmbyer ide.</p>
--	---	---

(Është e dobishme që nëse i mbledhni fletët në mënyrë të rregullt, vajzat dhe djemtë në mënyrë të ndarë).

I premtoni fëmijëve kohë për diskutim sa më shpejtë që është e mundur.

Analiza – E shkollës promovuese të shëndetit

Faqja 1

Ju mund t'i numëroni aspektet fizike të shkollës suaj psh.: ndërtesat shkollore, oborrin e shkollës ,fushat e lojës, WC-të, gjimnazin, qasja në bazen.

Ju mund t'i gruponi këto në klasë psh. drita/ajri/hapësira, sipërfaqja e klasës, mobiljet.

Ju mund t'i grumbulloni aktivitetet jashtë shkollore si: klubet jashtë-shkollore, grupet e fëmijëve jo-shkollore.

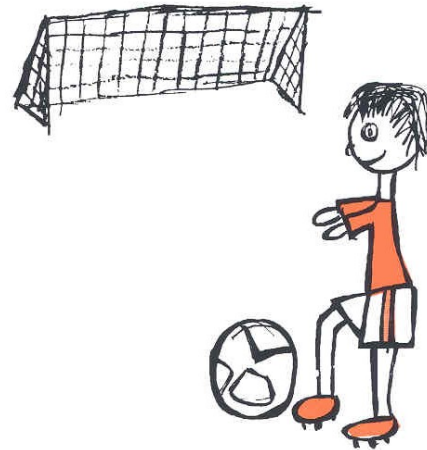
Ju mund t'i numëroni aktivitetet vandale të fëmijëve.

Nëse jeni të brengosur në lidhje **me raportet** në mes fëmijëve, ju mund t'i vështroni:

- relacionet e fëmijëve në lidhje me moshatarët
- relacionet e fëmijëve me të rriturit
- relacionet e të rriturve me të rriturit



- çfarë mendimi kanë prindërit në lidhje me shkollën
- a i ndihmojnë njerëzit fëmijëve si dhe a i dëgjojnë ata
- a ka detyrime.



Nëse jeni të brengosur në lidhje me pikëpamjet e fëmijëve ndaj punës së tyre, ju mund të shikoni referencat në lidhje me:

- perceptcionet e fëmijëve në lidhje me shkollën, si vend i mire apo i keq për të punuar
- në lidhje me ate se a mendojnë se kanë punuar mjaft
- në lidhje me ate se a ka edukim shëndetësor në planprogram
- në lidhje me ate se a mendojnë se në shkollë ekziston mësim kualitativ
- a është puna interesante



Faqja 2

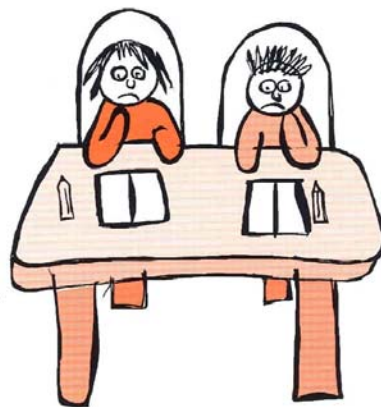
Në mënyrë jo formale, ju mund t'i mbledhni të gjitha referencat në lidhje me përmirësimet në aspektin fizik, relacionet dhe punën duke përdorur sugjerimet nga faqja 1. Pastaj ju mund të ktheheni tek përmirësimet e sjelljeve personale të fëmijëve në fushat si, të qenurit më të sjellshëm ose më të dobishëm, jo detyrues, punëtorë më të mire, mos nxitja e rrahjeve ose mos thirrja e njerëzve në emër.



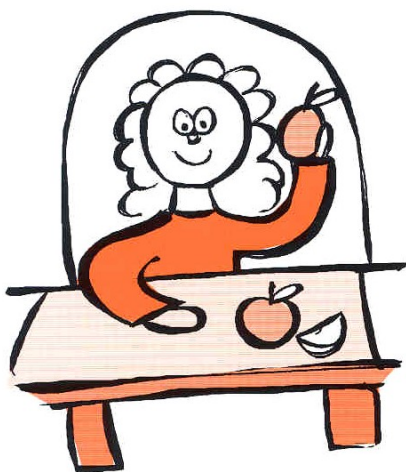
Ju mund t'i numëroni fëmijët të cilët të cilët kanë shkruar se do të kërkojnë ndihmë ose do t'ju tregojnë për çfarëdo problemi.

Disa fëmijë mund të nënkuptojnë me ndihmën e tyre ndaj ambientit duke mbledhur hedhurinat, duke e mbajtur klasën të pastër, duke mos hedhur gjëra ose duke i përkujtuar tjerët që të mos e bëjnë ate.

Megjithate, nëse dëshironi t'a regjistroni analizën në mënyrë më formale, janë fletët e vlerësimit të përshtatshme për fotokopjim në faqet e ardhshme që ju mundësojnë ta bëni këte. Ndoshta dëshironi ta bëni këte nëse e keni ndër mend t'a replikoni strategjinë hulumtuese pas ndonjë intervenimi, ashtu që të shihni se si mendimi i fëmijëve ka ndryshuar.



Korniza për vlerësim të cilën ne e kemi sugjeruar bazohet në përgjegjet e fëmijëve që kanë marrë pjesë në hulumtimin original. Fëmijët mund të japin përgjigje të ndryshme kështu që ne kemi lejuar për këte disa hapësira të zbrazëta për kategoritë shtesë ashtu që ju mund t'i adaptoni fletët për fëmijët dhe situatën tuaj.

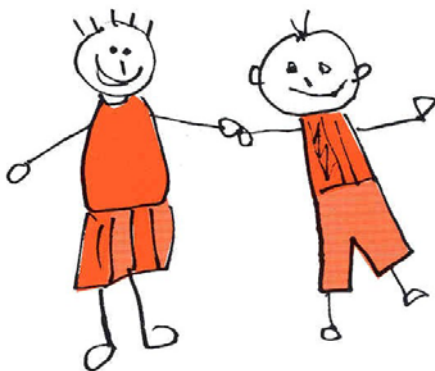


Vlerësimi i përgjegjeve të fëmijëve

- Fotokopjoni fletën e analizës. (nëse keni kompjuter me spreadsheet package, ju mund t'a përdorni fletën e analizës për përpilimin e analizës suaj kompjuterike).
- Veni nga një numër çdo fletë para se të filloni, dhe futni këta numra në shtyllën koduese në anën e majtë të fletës analizuuese.
- Lexoni me kujdes çdo fletë të fëmijëve.
- Vendosni se ku fëmiju i ka futur të dhënat të cilat do të përshtaten më së miri me kategoritë e ofruara dhe vendosni shenjën në shtyllën e përshtatshme.

- Nëse e shihni se më tepër se tre ose katër fëmijë kanë dhënë të njëjtat të dhëna (dhe këto nuk janë të përfshirë në ndonjë kategori), futni edhe një shtyllë për këto të dhëna.
- Në çdo fletë të analizës gjendet shtylla, PPD " Pa Përgjegje të Dobishme". Kjo është vetëm në ato raste kur fëmiju nuk ka dhënë ndonjë përgjigje të dobishme. Për shembull, nëse fleta është e zbraztë, nëse nuk ka të shkruar ose shkrimi nuk është i lexueshëm.
- Ju mund t'i mbledhni të gjitha përgjigjet dhe t'i futni në kategori dhe t'i ndani në bazë të numrit të fëmijëve. Kjo do t'ju japë një mesatare për krahasim të mëvonshëm.

Vini re: Fokusohuni në atë se çka fëmiju ka shkruar; vizatimet përdorni vetëm t'ju ndihmojnë të përcaktoni se çka fëmiju ka nënkuptuar.



Dobitë nga përgjigjet e fëmijëve

Pasi t'ja keni përdorur Strategjinë 3, "Shkolla promovuese e shëndetit", ju deri më tani keni zbuluar diçka në lidhje me pikëpamjet e fëmijëve në lidhje me shkollën – çka ata mendojnë se shkolla promovuese e shëndetit është dhe çka ajo bën.

Ku gjendet shkolla e tyre në krahasim me këtë shkollë ideale ?

Ju mund të zbuloni se pikëpamjet e fëmijëve në lidhje me shkollën promovuese të shëndetit mund të jenë materialistike, për shkak se bazenet, fushat e lojës, klasët më të mëdha, pajisjet etj, janë përmendur.

Pasi që fëmijët ta kenë absorbuar këtë pamje idealistike ju mund t'i bëni fëmijët të aftë që t'ua revidojnë ambientin momental në shkollë dhe të gjejnë mënyra për përmirësimin e asaj që ekziston.

Kjo poashtu do t'ju japë mundësi për të biseduar me fëmijët në lidhje me :

- kualitetin e jetës dhe rreth shkollës
- relacionet ekzistuese

Ju mund të zbuloni se fëmijët mund të mbledhin të dhëna si:

Ne menduam se shkolla promovuese e shëndetit

do të ketë:	nuk do të ketë:
<ul style="list-style-type: none">• WC të pastra• shumë vende për të luajtur• bazen• ushqim të shëndetshëm	<ul style="list-style-type: none">• qenë dhe mbeturina nga qentë• vandalë shkatërimtarë• bërlllog• gjëra të rrezikshme

Ne kemi menduar në lidhje me shkollën tonë.

Ku mendoni se është vendi i saj në këtë listë? A është 1,2 ose 3?

1. Shumë e shëndetshme dhe promovuese e shëndetit	2. E shëndetshme dhe promovuese e shëndetit	3. Jo aq e shëndetshme dhe jo aq promovuese e shëndetit
---	---	---

Ja çka ne në klasë mendojmë !

Shkolla jonë është 1 në klasë sepse klasa jonë është super, mirëpo 3 në fushë të lojës sepse aty nuk ke mundësi që të bësh aq.

Unë mendoj se shkolla jonë është 2 sepse nuk mundesh gjithmonë ta gjesh ndokend që të ndihmojë nëse gjërat nuk shkojnë mirë gjatë kohës së lojës.

Unë mendoj se shkolla jonë është gati gjithmonë 1, përveq kur është ftohtë dhe ne duhet të dalim jashtë për të lozur gjatë kohës së darkës.

Një mësuese e përdori këtë pjesë të Strategjisë 3 për t'i lëvizur nga pozita e të menduarit material në drejtim të ndjenjave dhe relacioneve. Ajo e bëri këtë në këtë mënyrë.

Mësuesja jonë na pyeti se a do të ishim të gjithë të lumtur po të kishim bazen dhe fusha të lojës. Ajo na pyeti se çka na bën të ndihemi mirë në oborr të shkollës edhe pse nuk kemi bazen dhe fusha të lojës.

Ne thamë:

- nuk ka përqeshje
- kur dikush kujdeset për ty nëse rrëzohesh
- vendet ku mund të luash në qetësi
- vendet ku mund të kërcesh poshtë e lart
- vendet e qeta për t'u ulur dhe biseduar
- gjërat e mira në shkollë
- shokët me të cilët mund të luash
- nëse ke çka të bësh në oborr
- nëse njerëzit nuk të bërtasin
- nëse e ndien veten të sigurtë
- pa përleshje
- njerëzit që të ndihmojnë nëse diçka nuk shkon si duhet
- dollapi i garderobës i rregulluar dhe i pastër

Mund t'i përdorni disa qasje në kuadër të klasës që t'a inkurajoni çdo fëmijë personalisht të zotohet për angazhimin e tij/saj në lidhje me shkollën promovuese të shëndetit.

Ju mund të sugjeroni që çdo fëmijë të **zotohet personalisht** dhe që ky zotim të shfaqet dhe rregullisht të revidohet. Ju mund të bisedoni në lidhje me zotimet që janë vështirë për t'u mbajtur dhe pse është ashtu. Ju mund t'a leni si testament një kontratë për fëmijët që ta plotësojnë dhe t'i lutni që secili t'a zgjedhe një shok/shoqe që do t'ju ndihmojë që t'ju përmbahen kësaj kontrate.

Ndoshta edhe ju vetë do të dëshironit të merrni pjesë në përpilimin e zotimit ose kontratës kështu që ju vetë mund t' monitoroni suksesin tuaj si dhe ngecjet.

Ju mund t'i vështroni të tjerët që vijnë në shkollën tuaj si:

- pjesë e stafit përkrahës
- vizitorë të rregullt
- vizitorë të kohëpaskohshëm.

Mund të merrni në konsideratë se çka ata bëjnë me qëllim të shëndrrimit të shkollës në një vend më të shëndoshë dhe më të lumtur dhe se çka fëmijët bëjnë me qëllim që t'i realizojnë detyrat më lehtë në lidhje me shkollën promovuese të shëndetit.

Fëmijët në klasën tuaj mund të gjejnë mënyra për t'ju treguar fëmijëve tjerë, stafit dhe prindërve, në lidhje me përpjekjet e tyre për promovim të shëndetit përmes posterëve dhe prezentimeve.

I përkujtoni se shkolla me të vërtetë e shëndetshme ëshë ajo ku të gjithë ndihen të lumtur, të dëshiruar dhe me vetëbesim për të mësuar.

Vlerësimi

Ju mund t'a përdorni prapë strategjinë më vonë gjatë vitit për të zbuluar se çfarë ndikimi ka pasur programi juaj i edukimit shëndetësorë në të menduarit e fëmijëve.

Fletët e punës në faqet e ardhshme mund të jenë veqanërisht dë dobishme në përforsimin e punës suaj në lidhje me „Shkollën promovuese të shëndetit“



Fleta e punës 1

Shkolla promovuese e shëndetit

Unë quhem

Data:

Një vizitor do të vijë në shkollë dhe do të flasë në lidhje me sigurinë dhe lumturinë

NË SHKOLLË



DHE

JASHTË SHKOLLËS



Çka mendon se do të na thotë në lidhje me sigurinë dhe lumturinë në shkollë?

Unë mendoj se do të na thotë.....

.....

.....

Çka mendon se do të na thotë në lidhje me sigurinë dhe lumturinë në oborr të shkollës?

Mendoj se do të na thotë

.....

.....

Çka mendon se do të na thotë në lidhje me sigurinë gjatë rrugës për në shtëpi ?

Mendoj se do të na thotë

.....

.....

Lexo punën tënde

Sa kam punuar?

Plotësoje katrorin gjegjës



Kam punuar me zell

Kam punuar mjaft zellshëm

Kam mundur të punoj më zellshëm

Ktheje faqen. Mendo në lidhje me shkollën dhe shkruaji tri rregulla përmes të cilave shkolla do të jetë e lumtur për të gjithë. Cila rregull është më e rëndësishmja?



Fleta e punës 2

Shkolla promovuese e shëndetit

Unë quhem

Data:

Je lutur të bëhesh detektiv dhe të shkosh në shkollë dhe të shohës se a janë :



shumë të shëndoshë



mesatarisht të shëndoshë



jo të shëndoshë

Fjalët e dobishme :

njerëz të shoqëruar, mirësevini, pastër, duke punuar së bashku, të gjithë, këndshëm, të dobishëm, shkëmbimi, lumturia

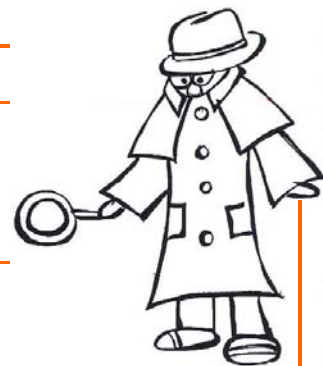
Çka do të kërkoje në shkollë ?

1. Do të kërkoja

2. Do të kërkoja

3. Do të kërkoja

4. Do të kërkoja



Lexo punën tënde

Sa kam punuar?

Plotësoje katrorin gjegjës



Kam punuar me zell

Kam punuar mjaft zellshëm

Kam mundur të punoj më zellshëm

Ktheje faqen. Vizatoje vetën si detektiv në një shkollë të shëndetshme.
Çka do të shkruaje



Fleta e punës 3

Shkolla promovuese e shëndetit

Unë quhem

Data:

Mendo në lidhje me shkollën tënde. Si mund të ndihmosh që ajo të bëhet më e shëndetshme dhe më e lumtur?

Ja çka unë **do të mund të bëja**.

Do të mund të

.....

.....

Çka do të mund të arrihej poqëse ti dhe shokët/ shoqet tuaja do të punonit së bashku?

Ne do të mund të

.....

.....

Si do t'i fton të tjerët të të ndihmojnë?

Do të mund të.....

.....

.....

Lexo punën tuaj

Sa kam punuar?

Plotësoje katrorin e duhur



Kam punuar shumë



Kam punuar mjaft



Kam mundur të punoj më shumë



Ktheje faqen. Vizato veten duke biseduar me shokët tuaj në lidhje me shkollën promovuese të shëndetit. Çka je duke i thënë atyre ? Çka të thonë ata ty?



Fleta e punës 4

Shkolla promovuese e shëndetit

Unë quhem

Data:

Dy nga fëmijët i kanë treguar mësueses se dikush është duke i ngacmuar në oborr të shkollës.

Po të ishe ti mësuesja, çfarë do t'iu thoje këtyre dy fëmijëve?

Do t'iu thoja

Çka do të bëje që ta ndërpresësh ngacmimin ?

Unë do të

.....

.....

Çka mendon, pse disa njerëz i ngacmojnë tjerët?

Une mendoj sepse.....

.....

.....

Lexo punën tënde

Sa kam punuar?

Plotësoje katrorin gjegjës



Kam punuar me zell

Kam punuar mjaft zellshëm

Kam mundur të punoj më zellshëm

Ktheje faqen. Vizato veten me dikend që ka qenë i ngacmuar.
Si duket dhe si ndihet ky person. Shkruaj se çka je duke i thenë për t'i ndihmuar.



Fleta e punës 5

Shkolla promovuese e shëndetit

Unë quhem	Data:
------------------	--------------

Shikoni këta postera

Ne promovojmë ushtrimet HALLA E SPORTEVE	Ne promovojmë leximin BIBLIOTEKA	Ne promovojmë muzikën KLUBI MUZIKOR
Ejani, bashkangjiteni të mësoni si të jeni të shëndoshë dhe në formë.	Ejani, bashkangjiteni dhe kënaquni duke i lexuar librat tona.	Ejani, bashkangjiteni dhe mësoni çfarë kënaqësie ofron muzika.

Ata po promovojnë diçka. Ata po thonë "Ejani dhe bashkangjiteni".

Cilën do të dëshironit ta bashkangjiteni? _.....

Tash, përpiloni 2 posterë që promovojnë shkollën e juaj ashtu që fëmijët të dëshirojnë të vijnë dhe të bashkangjiten. Mund ta bëni këte në fletë të ndara apo në hapësirat përfundi.

Ky poster është për prindërit

Ky poster është për fëmijët

--	--

Lexo punën tënde

Sa kam punuar?

Plotësoje katrorin gjegjës



Kam punuar me zell

Kam punuar mjaft zellshëm

Kam mundur të punoj më zellshëm

Ktheje faqen. Vizato veten duke bërë ate çka më së shumti dëshiron kur je në shkollë. Shkruaj se çka je duke bërë dhe pse të pëlqen ta bësh ate.



Fleta e punës 6

Shkolla promovuese e shëndetit

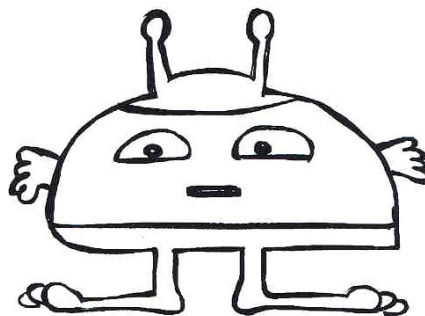
Unë quhem

Data:

Një jashtëtokësor ka ardhë në shkollën tënde.

Ti po përpiqesh t'i tregosh se çfarë është shkolla e lumtur, e shëndoshë.

Çfarë do t'i thoje?



Do t'i thoja

Shkolla e lumtur ëshë vendi ku...

Do t'i thoja

Shkolla e shëndoshë është vendi ku...

Do t'i thoja

Shkolla promovuese e shëndetit është...

Lexo punën tënde

Sa kam punuar?

Plotësoje katrorin gjegjës



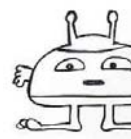
Kam punuar me zell



Kam punuar mjaft zellshëm



Kam mundur të punoj më zellshëm



Ktheje faqen. Vizato veten dhe jashtëtokësorin duke biseduar.
Shkruaj se çka mendon jashtëtokësori në lidhje me shkollën tënde të shëndoshë dhe promovuese të shëndetit.



Fleta e punës 7

Shkolla promovuese e shëndetit

Unë quhem

Data:

Nga klasa jote është kërkuar që t'i përpilojë disa posterë të promovimit të shëndetit dhe lumturisë. Ne i kemi filluar. A mund t'i përfundoni ju ?

Shkolla jonë promovon të ushqyerit e shëndoshë përmes



Shkolla jonë promovon ushtrimet përmes

Shkolla jonë promovon punën sa më të madhe përmes

Shkolla jonë promovon kujdesin ndaj tjerëve përmes

Lexo punën tënde

Sa kam punuar?

Plotësoje katrorin gjegjës



Kam punuar me zell



Kam punuar mjaft zellshëm



Kam mundur të punoj më zellshëm



Ktheje faqen. Përpilo një poster i cili tregon se çka promovon shkolla jote dhe si tenton ta arrijë atë. Shkruaj se çka bën ti për të ndihmuar.



Fleta e punës 8

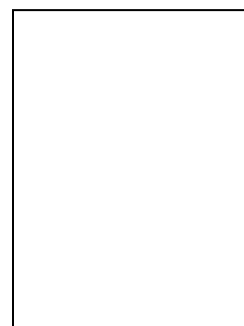
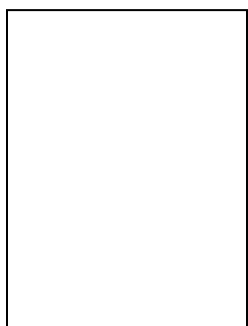
Shkolla promovuese e shëndetit

Unë quhem

Data:

Mendo në lidhje me shkollën tënde dhe njerëzit që ndihmojnë për ta mirëmbajtur si një vend të shëndoshë, të lumtur dhe të sigurtë për të punuar dhe luajtur.

Vizato 4 nga këta njerëz dhe shkruaj se kush janë.



Zgjidhi dy dhe shkruaj se çka bëjnë ata.

E kam zgjedhur **dhe**

Kjo është çka ata bëjnë

.....

Çka bën ti dhe shokët/shoqet tuaj për t'ju ndihmuar këtyre njerëzve?

Ne

Çka bën ti dhe shokët/shoqet tuaj për t'ua vështërsuar gjërat atyre?

Ne

Lexo punën tënde

Sa kam punuar?

Plotësoje katrorin gjegjës



Kam punuar me zell



Kam punuar mjaft zellshëm



Kam mundur të punoj më zellshëm



Ktheje faqen. Shkruaj një letër njërit prej këtyre personave duke sqaruar se si ti dhe shokët/shoqet tuaja do të jeni edhe më të dobishëm.



Fleta e punës 9

Shkolla promovuese e shëndetit

Unë quhem

Data:

Je duke vizituar një shkollë. Është koha e drekës. Disa fëmijë janë duke ngrënë drekë. Disa fëmijë janë duke pritur në rresht. Shumica e fëmijëve janë duke u sjellur mirë dhe i ndihmojnë personelit punues.

Disa fëmijë nuk po sillen mirë dhe nuk po i ndihmojnë personelit punues.
Çka po bëjnë ata?

Ata

.....

A e bën kjo kohën e drekës kohë të lumtur të shëndetshme?

.....

Si ndihen fëmijët tjerë?

Ata ndihen

.....

Si do të ndiheshe ti?

Do të ndihesha

.....

Çka do të thojë?

Do të thojë

.....

Lexo punën tënde

Sa kam punuar?

Plotësoje katrorin gjegjës



Kam punuar me zell



Kam punuar mjaft zellshëm



Kam mundur të punoj më zellshëm



Ktheje faqen. Çka do të mund të bënin njerëzit që ta bëjnë kohën e drekës kohë më të lumtur dhe më të shëndetshme?
Shkruaj idetë tuaja dhe bëj një vizatim.



Fleta e punës 10

Shkolla promovuese e shëndetit

Unë quhem	Data:
------------------	--------------

Klasa jote është e zënë duke punuar rreth një teme. Jeni duke punuar në grupe. Shumica e grupeve janë duke punuar mirë së bashku dhe janë duke e përfunduar punën. Një grup nuk është duke e kaluar mirë dhe ende nuk ka filluar të punojë.

Qka mendon se duhet bërë që grupi yt ta kalojë mirë dhe t'a përfundoj punën?

Unë mendoj

.....

Cilat gjëra e pengojnë grupin që të kalojë mirë dhe t'a përfundojë punën?

Shkruaj këtu.

Si mundet dikush të ndihmojë që një grup "jo aq i mirë" të shëndrrohet në një grup më të mirë?

Unë mendoj se dikush mund

.....

.....

.....

Lexo punën tënde

Sa kam punuar?

Plotësoje katrorin gjegjës



Kam punuar me zell

Kam punuar mjaft zellshëm

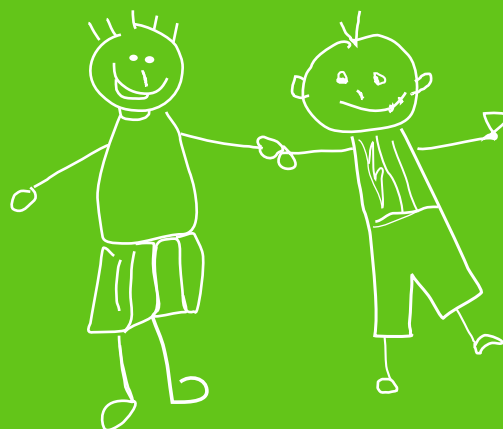
Kam mundur të punoj më zellshëm

Ktheje faqen. Vizato veten në një grup që ia kalon mirë. Si e ndien veten në fund të orës? Çka je duke duke thënë vetëmevete?



Seksioni 3
Zhvillimi i shkathtësive

J shëndoshtë
dhe
J lumtur



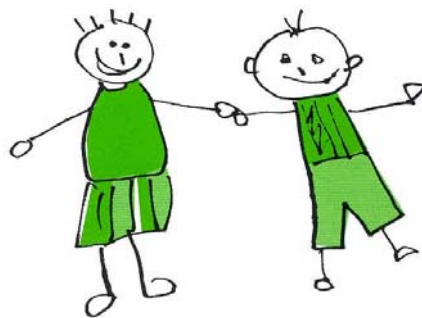
Seksioni 3

Zhvillimi i shkathtësive

Planprogrami i koordinuar I edukimit shëndetësor mbetet kyq. Një element i kësaj është zgjerimi i diturisë në lidhje me një seri të temave të ndryshme shëndetësore. Megjithatë, janë shkathtësitë dhe kompetencat ato që krijojnë mundësitë për neve që të ndihemi mirë në lidhje me vetëveten. Nëse shikohet në këtë mënyrë, edukimi shëndetësorë bëhet më i realizueshëm dhe fëmijët e kuptojnë se ka të bëjë me shëndetin dhe rrethin e tyre, e jo në lidhje me qështjet e izoluar si droga ose të ushqyerit e shëndetshëm.

Këto shkathtësi dhe kompetenca janë relevante për temat kyqe në edukimin shëndetësor-ato të cilat i ndihmojnë fëmijëve:

- të ndihen mirë në lidhje me veten dhe të kenë vetëbesim të mësojnë
- ta zgjerojnë të kuptuarit e tyre në lidhje me ate së çka nënkuptohet me shëndet të mire, jetesë të shëndoshë dhe shkollë promovuese të shëndetit
- të jenë në gjendje ta përdorin këtë dituri në jetën e tyre të përditshme
- të jenë në gjendje t'i njohin dhe vlerësojnë rreziqet dhe të ballafaqohen me to në mënyrë pozitive dhe të përshtatshme.



Të njëjtat shkathtësi dhe kompetenca janë relevante për të gjitha çështjet dhe temat individuale. Disa shkathtësi dhe kompetenca do të jenë më shpesh të nevojshme, më të përshtatshme për një çështje, por shumica do të kenë rol kthyes.

Ne ju sugjerojmë që ju të zgjidhni dy tema të ndryshme në lidhje me shëndetin, ndoshta njëra që ka lidhje me shëndetin fizik kurse tjetra me shëndetin mental. Shikoni listën e shkathtësive dhe kompetencave në faqet 111 dhe 112 dhe plotësoni ato të cilat kanë rol në aftësimin e fëmijëve në mësimin, kuptimin dhe praktikimin ditor të asaj teme. Ndoshta tani dëshironi ta përsëritni aktivitetin duke përdorur temën e ardhëshme në programin tuaj të edukimit shëndetësor.

Nëse e përdorni këtë proces çdo herë që planifikoni temë të re, të gjatë apo të shkurtë, do ta shihni listen e shumicës së shkathtësive dhe kompetencave duke u rritur. Sa më shumë që ju jeni në gjendje t'i zhvilloni këto shkathtësi, aq më shumë fëmijët do të kuptojnë se si ti aplikojnë këto në edukimin e tyre shëndetësorë.

Ndodh që ju të doni t'i shtoni kësaj liste, shkathtësi dhe kompetenca që janë relevante për fëmijët tuaj dhe planprogramin tuaj.

Shkathtësitë dhe kompetencat e renditura këtu si dhe ato që ju do t'i shtoni eventualisht, janë kyçe për mësimin e fëmijëve dhe aftësimin e tyre të bëjnë zgjedhje të shëndetshme në lidhje me jetën e tyre si dhe revidimin dhe rishqyrtimin e këtyre zgjedhjeve duke u rritur.

Gjatë kalimit të fëmijëve nëpër shkollën fillore, shkathtësitë dhe kompetencat e ndryshme do të jenë të rëndësishme dhe disa prej tyre do të kenë nevojë të rishqyrtohen.

Shkathtësitë e të punuarit individualisht, me partner, në grupe dhe si klasë do të jenë gjithnjë e më të rëndësishme.

Shkathtësitë dhe kompetencat që përmirësojnë mundësitë për t'u ndier mirë-apo më mire në lidhje me veten.

shkathtësia/ kompetenca	tema	shumë e rëndësishme	e rëndësishme
<p>njohja e vetes, të qenurit të vetëdijshëm në lidhje me veten dhe të tjerët.</p> <p>vlërësimi i njerëzve tjerë, trupave tyre dhe hapësirave trupore, ndjenjave të tyre pronës së tyre.</p> <p>vlërësimi i njerëzve tjerë, trupave tyre dhe hapësirave trupore, ndjenjave të tyre, pronës së tyre.</p> <p>rritje e fjalorit të ndjenjave.</p> <p>të njihen ndryshimet.</p> <p>njohja e rëndësisë së relacioneve tona në klasë, shkollë, shtëpi ,jashtë shkollës.</p> <p>njohja dhe të kuptuarit se si ne dhe të tjerët rritemi.</p> <p>njohja dhe të kuptuarit e dallimit në mes mendimit, mitit, besimit dhe faktit.</p> <p>të qenurit të aftë të komunikojmë ndjenjat tona, frikën dhe kënaqësitë</p> <p>të kuptuarit e presionit dhe aftësia e ballafaqimit me te.</p> <p>vetëbesimi për të shprehur pikëpamjet, vendimet - dhe përmbajtja ndaj tyre.</p> <p>të kuptuarit e shkallës së korrelacionit në mes rezultateve dhe sjelljeve.</p>			

Shkathtësitë dhe kompetencat që përmirësojnë mundësitë për t'u ndier mirë-apo më mirë në lidhje me veten.

shkathtësia/ kompetenca	tema	shumë e rëndësishme	e rëndësishme
menagjimi i ndryshimit te vetja dhe të tjerët			
menagjimi i situatave			
menagjimi i pikëllimit, humbjes dhe vdekjes së të afërmit			
mirëmbajtja e vetë respektit dhe respektit ndaj të tjerëve			
njohja dhe ballafaqimi me rreziqet dhe konfliktet			
negocijimi, revizioni dhe ri-negocijimi			
njohja e rëndësisë së moshatarëve gjatë marrjes së vendimeve			
ndëgjimi dhe të folurit, komunikimi me shkrim apo mjete tjera			
puna në mënyra të ndryshme, individuale, në çifte, si grup, si klasë			
aftësia për ta njohur situatën kur është jashtë kontrollit tonë			
të diturit se si, kur dhe ku të kërkohet ndihma			
vetëdija se sa të shkathët jemi duke u bërë			

Gjithashtu, ju mund ta zgjeroni këtë listë !



Planifikimi për zhvillimin e shkathtësive

Si mësues, ju mund të vendosni të merrni çdo çështje shëndetësore në mënyrë individuale dhe përmes saj t'i futni, aplikoni dhe zgjeroni shkathtësitë relevante duke zgjeruar kështu diturinë dhe të kuptuarit.

Po ashtu do të mund të jeni në gjendje të siguroheni se:

- fëmijët dijnë të reflektojnë se ku, kur dhe në çfarë konteksti tjetër i kanë hulumtuar dhe praktikuar të njejtat shkathtësi
- fëmijët e dijnë se shkathtësitë nuk janë specifike për një çështje por janë shkathtësi të të jetuarit të shëndoshë
- kur fëmijët të revidojnë se çka kanë mësuar, ata do të revidojnë edhe se çka janë mësuar të bëjnë.

Njëra prej detyrave tuaja do të jenë, të ilustroni qartë për fëmijët se si shkathtësitë e njëjta paraqiten vazhdimisht. Ju mund të pyesni " a është e mundur të mësohen këto shkathtësi fëmijëve në shkollën fillore ?"

Mendimi jonë është "PO". Fëmijët , kur fillojnë shkollën, ata do t'i kenë disa prej këtyre shkathtësive.

Detyra juaj është t'i ndihmoni fëmijëve t'i njohin disa prej këtyre shkathtësive, se ekzistojnë shkathtësi të reja për t'u mësuar dhe ushtruar dhe se këto janë shkathtësitë që i ndihmojnë atyre të jenë të shëndoshë dhe të lumtur.

Kjo mund të kërkojë kohë mirëpo e vlen barra qiranë. Sot, nga mësuesit pritet të marrin sa më shumë përgjegjësi në lidhje me jetën në shkollë, kështu që në këtë kontekst, aplikimi i këtyre leksioneve nga edukimi shëndetësorë tek fëmijët rezulton me dobi afatëgjata. Është e sukseshme !

Një mësuese i ndihmoi klasës së vet t'a regjistrojnë rritjen e diturisë, shkathtësitë dhe kompetencat ashtu si është paraqitur në faqen në vijim.

**Ne sapo e kemi përfunduar temën
në lidhje me dhëmbët e
shëndoshë në gojën e shëndoshë.**

Ja se çka kemi zbuluar :

Disa menduan se dhëmbët e shëndoshë duhet të jenë të bardhë, të vizëllueshëm dhe të drejtë. Nuk është e vërtetë. Dhëmbët e parë janë të bardhë kurse dhëmbët e dytë janë të përhimtë dhe të fortë. Disa nuk e dinin se mish i dhëmbit duhet të jetë i shëndoshë. Disa njerëz nuk e dinin se disa sheqerna në pijet e gazuara ngjiten për dhëmbi.



Ja se në çka jemi përmirësuar :

T'i verifikojmë informatat në libra, sepse jo krejt çka thonë të tjerët është e vërtetë.

Ne e dime se stomatologu dhe familja mund të na ndihmojnë që të kemi dhëmbë të shëndoshë, mirëpo kjo është PUNA JONË kështu që duhet t'ju përmbahemi. Nuk është lehtë por ia vlen.

Ne nuk i themi gjëra të këqija atyre të cilëve dhëmbët i bijnë.

Ne e dimë se si ata ndihen.

Një mësuese tjetër, duke u fokusuar në shkathtësitë e grupit, e regjistroi progresin në këtë mënyrë.

Ne kemi punuar në mënyra të ndryshme me këtë rast.

Individualisht

Me partner



Në grup

Me krejt klasën

Ne biseduam në lidhje me gjërat e mira dhe jo aq të mira.

Individualisht – askush për t'ju ndihmuar
askush për t'ju penguar

Me partner – mire nëse ia kaloni mire së bashku
jo aq mire nëse nuk ia kaloni mire së bashku
ju duhet të punoni në lidhje me te.

Në grup – ndonjëherë të vështirë – ju nuk mund të pajtoheni të gjithë. Dikush duhet të lëshojë pe.Z.Ariana e quan këte negocijim. Ne po ushtrojmë. Ne e notojmë veten deri në 10 në lidhje me ate se si ia kalojmë në grup. Javën e kaluar i patëm tri 8-she dhe dy 5-she.

Në orë të mësimi. Mund të bëhet zhurmë. Mund të ngelësh mbrapa. Ne po mësojmë të themi kështu.

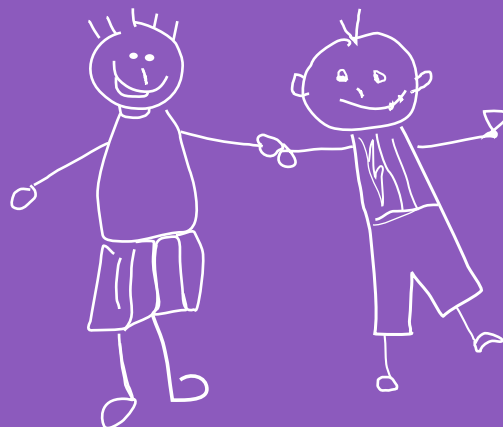
**Ju lutem Z.Ariana,
nuk e kuptoj këte.**

**Ju lutem, a mund
t'a përsëritni
prapë ?**

*Ju lutem, nuk jam
i sigurt në
lidhje me këte.*

Seksioni 4
Vlerësimi i të
mësuarit

J shëndoshë
dhe
J lumtur!



Seksioni 4

Vlerësimi i të mësuarit

Pjesët e mëparshme ju ofruan tri strategji të tipit hulumtues të dizajnuara t'ju informojnë dhe të përmirësojnë zhvillimin e programit tuaj të edukimit shëndetësorë. Këto strategji do t'ju sigurojnë ide në lidhje me perceptcionet, pikëpamjet dhe qëndrimet e fëmijëve që ju i mësoni. Ju do të mësoni diçka në lidhje me logjikën e cila i përkrah pikëpamjet dhe sqarimet e tyre dhe poashtu diçka në lidhje me burimin e kësaj logjike.

Ju poashtu do të fitoni informata që janë kritike gjatë planifikimit të programit tuaj edukativ dhe vënies së këtij plani në aksion. Ju do të mësoni se ku është fokusi i fëmijëve, çka dominon në të menduarit e tyre, çka ata dinë apo çka mendojnë se dinë, çka ata kuptojnë dhe çka kanë keqkuptuar.

Ju do të jeni në gjendje të vëreni se çka mungon në perceptcionet dhe diturinë e tyre dhe çka ka nevojë të futet apo revidohet në kuptim të shkathtësive, kompetencave dhe informatave.

Me të gjitha këto informata, ju do të jeni në gjendje të planifikoni një program të edukimit shëndetësor i cili është me të vërtetë relevant dhe i përshtatshëm për fëmijët të cilët ju jeni duke i mësuar tash, çështjet momentale dhe temat të cilat janë me rëndësi të vacantë për ata, familjet e tyre dhe edukimin e tyre në shëndet.

Në të njejtën kohë ju do të dëshironi të planifikoni vlerësimin e programit dhe të siguroheni që fëmijët janë aktiv në monitorimin dhe vlerësimin mësimin e vet dhe rritjen e shkathtësive dhe kompetencave. Ju do të kuptoni se tri strategjitë hulumtuese mund të ri-përdoren si mjete për evaluim.

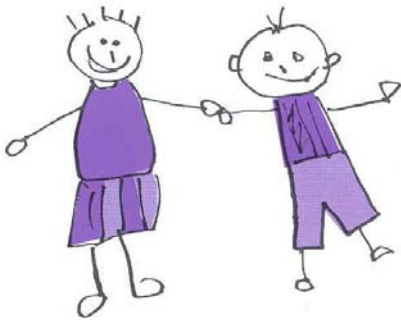
Përdorimi i strategjive hulumtuese si mjete të vlerësimit

Pas vendosjes për përdorimin e strategjive hulumtuese si teknikë e vlerësimit para- dhe pas, ju do të duhet të zgjidhni një mënyrë për identifikimin e përgjegjeve individuale të fëmijëve çdo herë që ato të vijnë në shprehje. Ju mund t'i lusni fëmijët që të përdorin ndonjë kod të tyre ose thjesht, t'i përdorin inicialet në fletët e tyre të punës. Kjo do ti aftësojë ata dhe juve që t'i krahasoni përgjegjet dhe të bini konkluzione në lidhje me progresin e tyre dhe si ka qenë rezultati.

I sqaroni klasës se ata do të përsërisin aktivitetin të cilin e kanë bërë më herët ose në kohën e përcaktuar për temë. I përkujtoni për rregullat e pjesëmarrjes dhe aplikoni strategjinë e zgjedhur hulumtuese si është e ilustruar në faqet 10-12.

Pasi që strategjia hulumtuese është kompletuar për herën e dytë, i thoni fëmijëve se ju i keni mbajtur fletët tyre origjinale të punës dhe iu ktheni atyre këto. Ju mund t'a strukturoni se si ata i bëjnë krahasimet në mes të dy përgjigjeve, duke u fokusuar në aspektet e veqanta kyçe. Poashtu, ju mund të preferoni që t'i pyesni se si dhe pse pikëpamjet e tyre kanë ndryshuar. Shikoni së bashku me ata se çka kanë:

- mësuar
- mësuar të bëjnë
- në çka janë përmirësuar
- kuptuar më mirë
- në çka ndihen më mirë



Kremtimi për mësimet e tyre të reja, shkathtësitë dhe kompetencat e reja të tyre, vetëbesimin e rritur dhe vetë vlerësimin. Përkujtoni fëmijët në lidhje me mënyrën se si shkathtësitë e tyre kyçe janë paraqitur dhe riparaqitur në krahasim me të gjitha aspektet e shëndetit dhe mënyrës së shëndetëshme të jetesës.

Ne kemi shikuar se sa kemi mësuar në lidhje me temën tonë.

A është shumë?

Është më shumë se që kemi menduar.

Tash jemi duke e përpiluar një listë të gjërave të cilat ende kemi nevojë për t'i ditur dhe të gjitha gjërat që kemi nevojë për t'i ushtruar.

Ne do t'ju tregojmë të gjithëve në shkollë.

Ne do t'i tregojmë familjeve tona.



Ju do të jeni në gjendje ta inkorporoni këtë strategji të vlerësimit në dosjet tuaja, monitorimin dhe politikën vlerësuese.

Observimi juaj i jetës në klasë, mënyrës se si rregullat themelore janë mbajtur, reviduar dhe korrigjuar, interaksioneve në mes grupeve, zhvillimit të relacioneve, do të jenë elementi themelorë në procesin e vlerësimit.

Ju mund të dëshironi, veçanërisht me grupet më të vjetra, të regjistroni dhe vlerësoni zhvillimin e roleve dhe përgjegjësi të grupit.

Ne ju sugjerojmë që sa më shumë t'i përfshini fëmijët në vlerësimin e rritjes së tyre gjatë kalimit të tyre nëpër programin e edukimit shëndetësor. Ndoshta duhet t'i mësoni si të jenë reflektiv në lidhje me mësimin vet dhe se si klasa dhe shkolla funksionon në aspektin e shëndetit, lumturisë dhe vetëbesimit në lidhje me mësimin.

Pasi që ju keni arritur ta aplikoni reflektimin në praksën ditore, ju do të vëreni se sa fëmijët mund të jenë të ndieshëm dhe të sqartë në lidhje me procesin nëpër të cilin po kalojnë.

Fletët e punës të përfshira në këtë resurs, poashtu mund të përdoren për evaluim dhe reflektim dhe ju mund t'i revidoni këto me klasën e juaj.

Në faqen tjetër gjendet fleta e punës që është e dizajnuar t'ju ndihmojë në këtë proces.

Fletë pune

Vlerësim

Unë quhem	Data:
------------------	--------------

Kthehu prapa te të gjitha fletët e punës në lidhje me:

Pasqyrën e shëndetit

**Ndjenjën e mirë për të
mësuar**

**Shkollën promovuese të
shëndetit**

Zgjidhi dy fletët më të mira të punës.

E zgjedha fletën **dhe**

Pse i zgjedhe ato fletë të punës?

E zgjedha fletën **sepse**

dhe unë e zgjedha fletën **sepse**

Numëro sa herë ke punuar më së shumti.

Numëro sa herë ke premtuar se herën e ardhshme do të punosh më shumë.

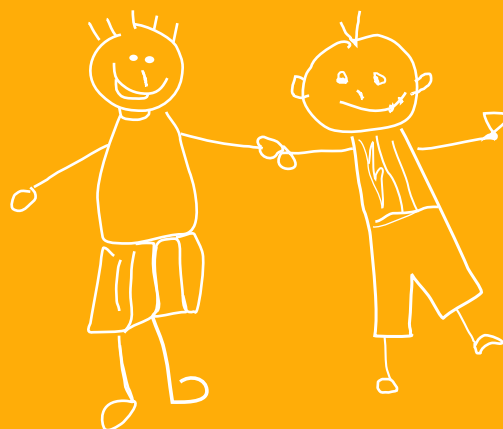
A ke punuar "shumë" më së shpeshti ? **Po, unë**

Çka ke mësuar nga kjo punë ?

Kjo është ajo çka unë kam ditur	Kjo është ajo çka unë kam mësuar në lidhje me punën time
Kjo është ajo çka kam mësuar në lidhje me vetveten	Kjo është ajo çka unë po përpiqem të përmirësoj

Seksioni 5
Qasja e tërë
shkollës

J shëndoshë
dhe
J lumtur



Seksioni 5

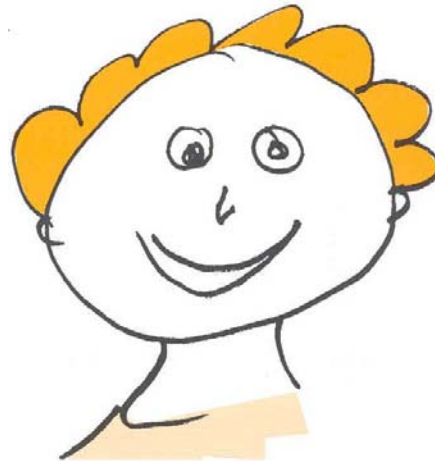
Qasja e tërë shkollës

Idealisht, ne do të dëshironim që tërë shkolla ta adoptojë qasjen pozitive ndaj edukimit shëndetësorë dhe të tentojë kështu të shëndrrohet në shkollë të lumtur dhe promovuese të shëndetit. Megjithatë, duke pasë parasysh presionet e sotme, situata mund të jetë e atillë që mësuesi i vendosur duhet të jetë ai i cili do të jetë i pregaditur të provojë ta aplikojë qasjen e tillë, të monitorojë dhe pastaj të punojë me anëtarët tjerë të stafit në drejtim të promovimit të tij në tërë shkollën. Sugjerimet për aplikimin e kësaj pune në tërë shkollën janë diskutuar në faqet vijuese.

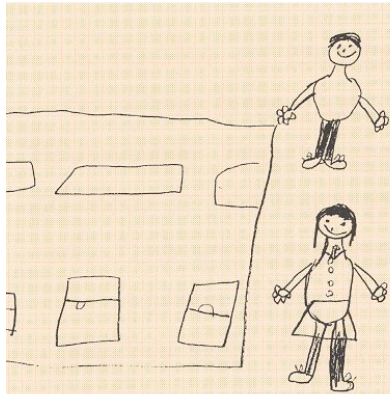
Qasja e mësuesit individual

Vendosmëria e juaj dhe e klasës tuaj për një ambient të lumtur dhe të shëndetshëm me kohë do të rezultojë me vendimin tuaj që të ariturat tuaja të dëshironi t'i aplikoni në një rreth më të gjerë.

Pasi që i keni përdorë strategjitë dhe e keni zhvilluar programin e edukimit shëndetësor, involvoni klasën në planifikim dhe shpërndarje të punës tuaj. Kërkoni nga ata që t'ju ndihmojnë në përmbledhjen e ndryshimeve të cilat janë paraqitur dhe se si klasa është shëndruar në një vend më të shëndetshëm dhe lumtur ku të gjithë e ndiejnë veten mirë dhe kanë vetbesim për të mësuar. Kërkoni nga ata që t'i identifikojnë vështirësitë të cilat u deshën që t'i përballojnë dhe me mendësi të veçantë, strategjitë të cilat ata dhe ju i aplikuat për t'i realizuar këto ndryshime. Sigurisht se ju do t'a përdorni atë gjuhë e cila për atë stad dhe moshë është e përshtatshme për fëmijët.

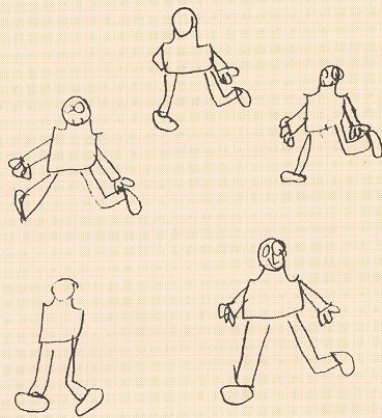
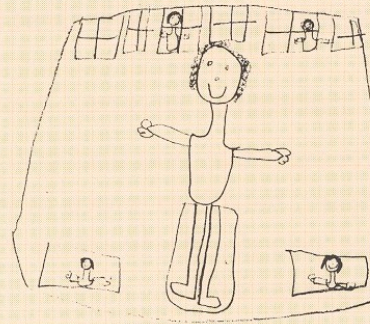


Shembujt e vizatimeve të djaloshit 7-vjeçar me rezymenë e mësuesit.



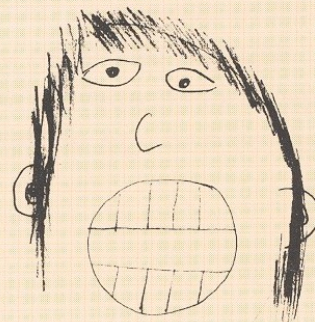
Arsyeja ,pse unë
mendoj se klasa
jonë është vend më
i lumtur dhe më i
shëndetshëm është
se nuk bërtasim në

Nuk ndihemi të
pikëlluar kur
vijmë në
shkollë. Ne e
ndiejmë veten



Ne i ndihmojmë
njëri tjetrit. Ne
e kryejmë punën
në mënyrë të

Ne dijmë shumë më
shumë në lidhje me
ate se si të mbesim
të shëndoshë -
ushqimi shokët



Unë

Shembujt e vizatimeve të vajzës 10-vjeçare dhe rezymeja e mësuesit

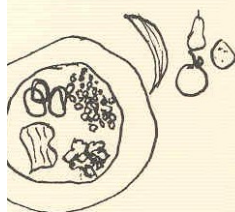


Ja pse e dimë se klasa jonë është më e shëndetshme.

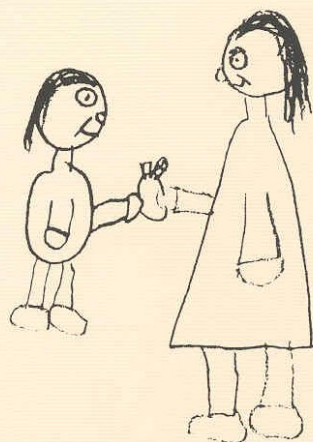
Ne kemi kujdes që mos ta dëmtojmë punën e njeri tjetrit.

Ne kujdesemi për ata që janë më të rinjë në shkollë.

Ne i ndajmë gjërat tona mes vete.



Ne dime më shumë se si t'a mbajmë trupin tonë të shëndoshë, përmes ushqimit të shëndoshë dhe përmes gjumit të mjaftueshëm dhe ushtrimeve.



Më posht është një shembull se si një mësuese tjetër i regjistroi ndryshimet e paraqitura gjatë kohës.

Znj. Donika tha se duhet të përpiqemi ta bëjmë klasën tonë vend më të lumtur dhe më të shëndetshëm.

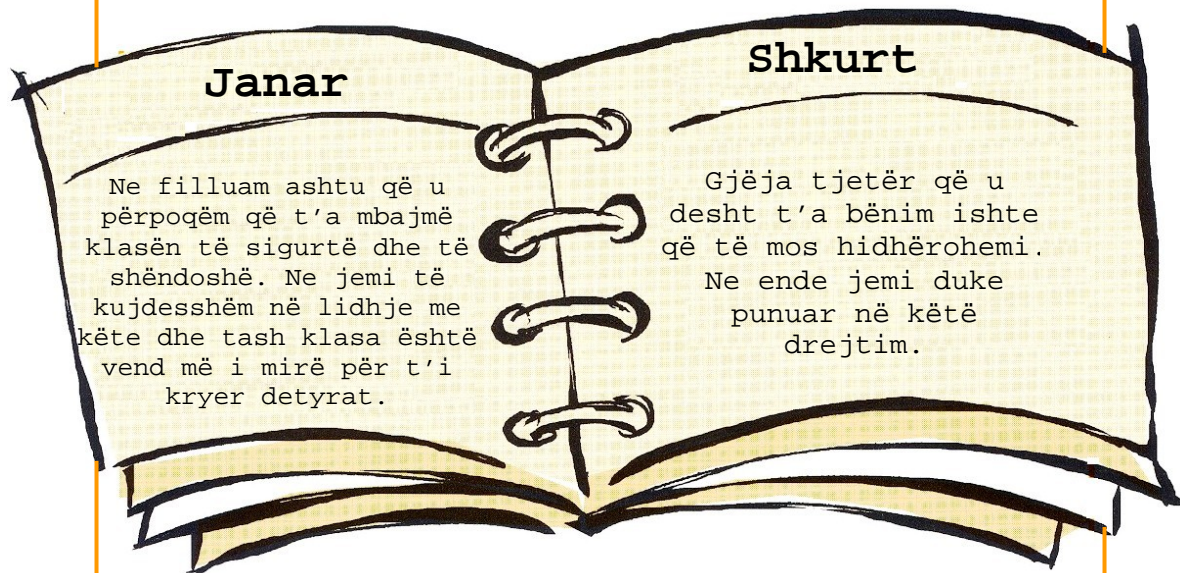
Ne deshëm t'a kemi një klasë ku do t'i kryenim detyrat në një mënyrë më të lumtur poashtu.

Të gjithë thanë se nuk mund t'a arrinim sepse shpesh ishim në telashe.

Kështu që shkuam hap pas hapi:

Hapi i pare

Hapi i dytë



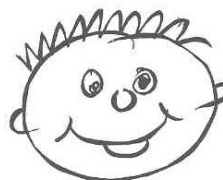
Strategjitë për t'u mos hidhëruar

1. Përpilimi i kontratës
2. Lutja e shokut për të ndihmuar
3. Largimi nga situata
4. Vizatimi i një situatë të hidhëruar
5. Vizatimi i një situatë jo të hidhëruar
6. Bisedimi me dikend
7. Aktiviteti fizik
8. Aktiviteti relaksues



Strategjitë për sukses

Çdo ditë ne shkruam se cila strategji ishte më e suksesshme.



Ne i shkruam strategjitë tona të suksesshme në librin tone të suksesit. Ne do t'i fusim ato në kompjuter.

Fëmijët në klasën 4 të shkollës fillore e shkruan këte në lidhje me atë se si ata e përmirësuan atmosferën në klasën e tyre.

Para

Disa prej neve u frigonim që të hymë

Ndonjëherë kishte shumë zhurmë

Njerëzit e kundërshtonin njëri tjetrin

Disa u rroknin dhe ishin të hidhëruar

Disa nga ne ishim të vrazhdë

Pas

Ardhja në klasë është punë e mire

Shumica prej neve dëshiron të punojë

Njerëzit i ndihmojnë njëri tjetrit

Ne tentojmë që të mos përllahemi dhe të mos rrokemi

Askush nuk është i vrazhdë.

Është me rëndësi që sa më shumë prej nxënësve në klasën tuaj të ketë mundësinë për t'u shprehur në lidhje me klimën në klasë, punën dhe sjelljet. Ju duhet të gjeni mënyra që ata t'i sqarojnë tjerëve (moshatarëve, nxënësve më të rinj dhe atyre më të vjetër) se çka kanë arritur dhe se si ia kanë arritur.

Sugjerimet për shpërndarje nga nxënësit në krejt shkollën

Ju mund të keni një sistem në shkollë që ju lejon:

- mbledhje të klasës ku klasa juaj mund t'a shfrytëzojë këtë punë si temë
- revizionet, kur çdo klasë me rend i tregon tërë shkollës në lidhje me punën e tyre
- "vizitat" kur fëmijët nga klasët tjera vijnë të vizitojnë dhe t'i shikojnë fëmijët tjerë duke punuar

Ju mund t'i sugjeroni fëmijëve:

- t'i dërgojnë ftesa klasëve tjera që ata të vijnë në vizitë dhe të shohin se çka kanë arritur fëmijët në lidhje me këtë qasje. Në këtë mënyrë ata mund të shohin se a mund t'i fusin në përdorim eksperiencën e nxënësve tjerë
- t'i dërgojnë ftesa personelit tjetër jo-mësues që ata të shohin se çka kanë arritur. T'i ftojnë ata në diskutime në lidhje me atë se si ata mund të ndihmojnë në shpërndarjen e mesazhit në lidhje me shkollën e lumtur dhe promovuese të shëndetit
- t'i dërgojnë ftesa profesionistëve të shëndetit nga komuniteti që ata të shohin se çfarë edukimi shëndetësorë po promovohet dhe të diskutohet se si ata mund të kontribuojnë në këtë drejtim
- t'i dërgojnë ftesa prindërve dhe kujdestarëve që ata të shohin se çfarë edukimi shëndetësorë po promovohet dhe si ky i ndihmon nxënësve të ndihen mire dhe me vetëbesim që të mësojnë.

Poashtu duhet të shikoni se a dëshirojnë fëmijët të organizojnë mbledhje të mëngjezit, veqanërisht nëse jeni të fokusuar në vlera. Një klasë i shkruajti vlerat e saja dhe e bazoi mbledhjen në këto vlera, duke treguar se si ato ndikuan në sjellje, shëndetin mendor dhe motivimin për të mësuar.



Vlerat e klasës sonë janë :

Të tregojmë se ne
e vlerësojmë
veten dhe të
tjerët.

ne tentojmë të
sillemi me
kujdes.

ne përpiqemi të
men dojmë se si
sjelljet tona
ndikojnë te të
tjerët.



Ne përpiqemi ti
përfshijmë të
gjithë në atë që pë
bëjmë

Të tregojmë se
ne i vlerësojmë
ndjenjat tona
dhe ndjenjat e
të tjerëve.

ne i ndihmojmë
atyre që kanë
nevojë për
ndihmën tone.

ne dëgjojmë
se çka të
tjerët thonë

ne jemi të
kujdesshëm se
çka flasim për
tjerët

ne i ngushllojmë
tjerët

ne tentojmë të
jemi të
hareshëm dhe
miqësor.



Të tregojmë se
ne e vlerësojmë
punën tone.

ne punojmë
qetas
përpiqemi mos
t'i pengojmë
tjerëve



ne i ndajmë
mjetet

ne e
pastrojmë
vendin dhe e
lëmë në
rregull për
tjerët

ne e dëgjojmë
mësuesen dhe
të tjerët

ne kërkojmë
ndihmë kur
nuk kuptojmë.

Sugjerimet për shpërndarjen nga ana e mësuesit tek të rriturit në lidhje me atë se çka është bërë dhe planifikuar

- Nëse e keni realizuar ndonjëherë nga strategjitë hulumtuese me klasën tuaj, sqaroni se si e keni realizuar dhe se çka keni mësuar nga përgjegjet e fëmijëve. Ju pastaj mundeni që (me lejen e fëmijëve dhe pas sigurimit se asnjëri fëmijë nuk do t'ju zbulohet emri) t'i tregoni letrat e përgjegjeve të fëmijëve mësuesve tjerë. Nëse keni bërë analizë statistikore, ju mund t'i tregoni rezultatet e këtyre. Ju pastaj, mund t'i sugjeroni mësuesve tjerë që ta shumojnë këtë hulumtim, ose ofroheni që vet t'a kryeni këte për klasët tjera.
- Arrijeni pajtueshmërinë me të tjerët se gjërat nuk mund të ndryshohen përnjëherë. Sugjeroni nevojën për identifikimin e prioritetëve kryesore dhe punoni në to një nga një, duke ndërtuar kështu një progresion të hershëm.
- Gjatë mbledhjes vjetore ose mbledhjeve të personelit, siguroni një interval kohe për të ndarë me mësuesit tjerë përvojën tuaj dhe logjikën prapa qasjes tuaj në lidhje me klasën e lumtur dhe të shëndetshme.

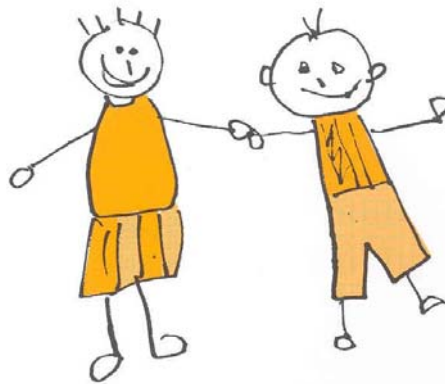
Mos harroni t'a mbani librin e vizitorëve ashtu që çdo vizitor të nënshkruhet në te dhe t'i japë komentet. (Mos harroni se ndoshta klasa juaj dëshiron t'i shohë komentet.)

Promovimi i shëndetit në shkollë nënkupton pjesëmarrjen në komunitet, është me rëndësi të inkurajohen lidhjet e mira.

Përmes kësaj ideje kemi filluar me fëmijët dhe sugjeruar mënyrat për të hyrë në klasë dhe tërë shkollën. Është me rëndësi të mirret parasysh variabiliteti i njerëzve si dhe i stafit punues kur është fjala për promovimin e ambientit shëndetësorë në shkollë për të gjithë.

Personat kyç

- prindët
- personeli jo mësues
- ndihmësit e klasës
- nxënësit





Ne mundemi:

- t'a përmirësojmë statusin e tyre duke u siguruar që fëmijët të tregojnë respekt ndaj tyre
- t'a bëjmë me dije se e vlerësojmë punën e tyre
- t'a ndajmë filozofinë tonë me ta
- t'i inkurajojmë që të marrin pjesë në aktivitetet tona
- t'a përdorim ndihmën e tyre në promovimin e temës së javës, p.sh "këtë javë do të koncentrohemi në atë që të flasim më qetë"
- të sigurohemi që ata të dijnë se ne mund të ofrojmë këshilla, ose që ne jemi të gatshëm të bëjmë sugjerime ashtu që ata të jenë më të sukseshëm në promovimin e relacioneve më të mira të tyre me fëmijët
- t'i inkurajojmë që ata t'i përdorin disa nga aktivitetet tona
- t'i inkurajojmë fëmijët që ta respektojnë rolin e tyre në shkollë
- t'i shprehim mirëseardhje në klasë.

Në komunitetin më të gjerë

Një nga objektivat kryesore duhet të jetë jetësimi i të gjithë asaj që na jemi duke e mësuar, të gjithë asaj që fëmijët janë duke e mësuar në programet e tyre të edukimit shëndetësorë. Aplikimi i programit të edukimit shëndetësorë në praktikën ditore, në jetën dhe karakterin e shkollës si dhe komunitetit më të gjerë është qëllimi i cilin të gjithë ne e ndajmë.

Janë shumë grupe të ndryshme që mund të na ndihmojnë në këte. Padyshim se më të rëndësishmit dhe potencialisht më me ndikim janë prindërit dhe kujdestarët e fëmijëve të cilët i mësojmë. Pa përkrahjen e tyre, do të kërkonim tepër nga fëmijët. Kështu që pa marrë parasysh se sa fëmijët janë të motivuar për ndryshimin e mënyrës së tyre jetësore në më të shëndetshme, ata pak do të mund të bënin pa përkrahjen nga familjet e tyre.

Ndonjëherë kontributi i prindërve dhe familjes në jetën shkollore të fëmijut mund të kuptohen edhe nga aspekti praktik si:

- etiketimi i pronës së fëmijëve
- udhëheqja e ekipeve sportive
- gjetja e fondeve

Sa shpesh komentojmë se janë prindërit e njejtë, anëtarët e njejtë të familjeve që kontribojnë në këtë mënyrë?

Sa shpesh themi se familjet që ne dëshirojmë t'i përfshijmë më shumë janë ato të cilat hezitojnë ose nuk mundën të marrin pjesë?

A kemi politikë për arritjen deri te ata, të tillë që është më aktive se dërgimi i letrave në shtëpi, jepja e informatave në lidhje me aktivitetet e ardhshme?

Ne duhet të përkujtohemi se fëmijët vetë mund të jenë grupë e fuqishme në zgjerimin e mirëkuptimit në lidhje me shëndetin dhe shkollën promovuese të shëndetit.

Shembull i letrës drejtuar prindërve nga fëmijët

Klasa

Shkolla

I nderuari

Ne kemi mësuar për

.....

Tani dimë

.....

.....

.....

.....

.....

A dëshironi të dini diçka në lidhje me punën tone?

A dëshironi të dini së çka do të bëjmë më tutje ?

Nënshkrimi

Çasja e tërë shkollës

Disa shkolla mund të jenë në pozitë që ta përdorin këtë qasje si pikë fillimi për edukim shëndetësor në shkollat e tyre.

Si shkollë ju mund të :

- filloni duke analizuar programet ekzistuese afatëgjata shkollore si dhe planet ekzistuese në lidhje me edukimin shëndetësorë dhe pastaj t'i identifikoni pikat më të përshtatshme të fillimit
- përdorni tri strategjitë hulumtuese për grupet e ndryshme moshore me qëllim që t'ju japin një ide në lidhje me perceptcionet e ndryshme për shëndetin dhe shkollën e lumtur promovuese të shëndetit – diskutoni rezultatet në mbledhje të stafit
- identifikoni me stafin sukseset dhe kremtoni ato, duke u fokusuar në të njëjtën kohë në tipet e caktuara të sjelljes që kanë nevojë të ndryshohen
- planifikoni intervenimet, duke aplikuar disa nga sugjerimet në faqet e ardhshme për mësuesin individual
- caktoni caqe të mundshme në kohë reale
- planifikoni se si do të monitoroni dhe evaluoni progresin tuaj.

Pastaj ju do të jeni në gjendje që :

- t'i prezentoni planet e reja fëmijëve, prindërve, menagjimentit të shkollës dhe profesionistëve shëndetësorë në komunitet.

Shkollat dhe organizatat tjera

Shkollat do të zbulojnë se ka organizata të ndryshme që dëshirojnë të kontribuojnë në mirëqenjen shëndetësore të fëmijëve të shkollës fillore. Nëse ekziston politika e shkollës në lidhje me atë se si këto organizata mund të kontribuojnë në mënyrë efektive, do të jetë e dobishme për të gjithë të ata që janë të involvuar. Çdo grup do të ketë orarin e vet. Në princip, çasja e tyre duhet të fokusohet në atë që fëmijët duhet të jenë të shëndoshë dhe pozitiv pa marrë parasysh kontekstin.



Ne duhet t'i bashkojmë agjensionet e jashtme, para se ato të vijnë në shkollë:

- që të përkrahen mësuesit në zhvillimin e shkathtësive tek fëmijët gjatë stadeve të ndryshme
- që të shohim modelin e kontributit të jashtëm në plan programin e edukimit shkollor dhe si përkrahja e tyre mund të ndihmojë që shkolla të bëhet më tepër promovuese e shëndetit dhe vend më i lumtur për të mësuar
- që të shkëmbejnë dhe të jenë të gatshëm për të vendosur për materialet që ata sjellin dhe metodat të cilat ata i planifikojnë për përfshirjen e nxënësve në të mësuarit aktiv përkatës

Edhe fëmijët kanë nevojë të dinë se pse këta njerëz do të vijnë në shkollë për të punuar me ta. Ata duhet të kuptojnë se si kjo formë e përkrahjes nga jashtë mund ta bëjë shkollën më tepër promovuese të shëndetit.

Visitorët	Vizitorët
<p>Këta janë njerëz që vijnë në shkollën tone dhe na ndihmojnë që shkolla jonë të bëhet një vend më i shëndoshë dhe më tepër promovuese e shëndetit - polici, motra e stomatologjisë, motra medicinale e shkollës, zyrtari i sigurisë në trafik, zyrtari i zjarit, qentë udhëheqës dhe trajnuesit e tyre.</p>	<p>Këta njerëz do të vijnë në shkollën tonë dhe</p> <p>..... •</p> <p>..... •</p> <p>..... •</p> <p>..... •</p> <p>Ata e ndajnë kohën për neve.</p> <p>Ata na marrin jashtë.</p> <p>Ata na mësojnë gjëra.</p>

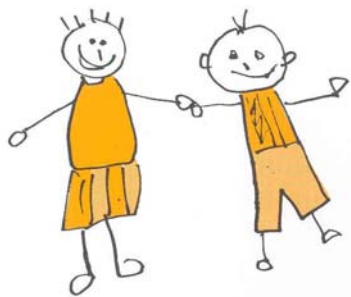
Fjala e fundit

Vetëbesimi për të mësuar ofron këshilla praktike për zhvillimin e programit të edukimit shëndetësorë që është relevant për fëmijët. Nuk i ka të gjitha përgjigjet por më tepër ofron instrumentet për zhvillimin e planprogramit që është në lidhje me shëndetin e individit brenda shkollës promovuese të shëndetit. Vend qendrorë në këtë, zen besimi se edukimi shëndetësorë duhet të bazohet në:

- individët që kanë ndjenja pozitive në lidhje me vetveten
- analizën se çka mendojnë të rinjtë në lidhje me shëndetin dhe çështjet shëndetësore brenda shkollës
- planprogramin e ndërtuar në pikëpamjet e fëmijëve, sfidimin dhe zgjerimin e të menduarit të tyre dhe zhvillon shkathtësitë dhe kompetencat që i përkrahin ata që të marrin vendime të shëndetshme.

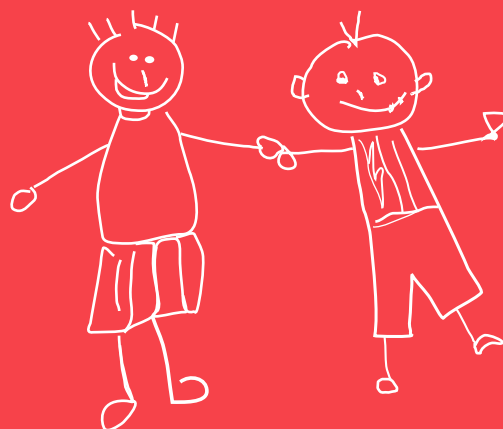
Metodat e këshilluara janë të provuara dhe testuara, janë relativisht të lehta për aplikim dhe me garancë ofrojnë dëll të aktiviteteve dhe diskutimeve që do t'i përfshijnë të rinjtë.

Ne dëshmojmë se koha e kaluar në shkollë është vetëm pjesë e experiences së përgjithshme educative të personit të ri. Megjithate, qasja e këshilluar në këtë burim do të prodhojë mësues më produktiv dhe gjasat janë se do të intereagojë në mënyrë më efektive me të tjerët si dhe do të rezultojë me vendime më positive në lidhje me shëndetin dhe mirëqenien.



Shtojca

J shëndoshë
dhe
J lumtur



Shtojca

Në vijim është një listë e vogël e burimeve të sugjeruara që mund të jenë të dobishme në zhvillimin e punës suaj në promovimin e shëndetit dhe edukimin shëndetësorë në shkollën fillore. Janë shumë resurse në disponim dhe poashtu ju keni mbledhur edhe resurset tuaja.

Ju mund ta kontaktoni qendrën lokale të mësuesve si dhe bibliotekat për resurse, ose Departamentin Edukativ lokal për promovim të shëndetit.

Aty do të gjeni si materialet ashtu edhe njerëzit që do të mund të ju japin këshilla dhe përkrahje gjatë planifikimit të programit tuaj.

Librat dhe resurset për mësues :

- *Health for Life 1. A teacher's planning guide to health education in the primary school.* Health Education Authority. (Nelson 1989)
- *Health for Life. A guide for Health Promoting Schools.* Health Education Authority. (Forbes Publications 1995)
- *The Health Promoting School.* Nick Boddington, Tim Hull. (Forbes Publications 1996)
- *Developing a Health Promoting Primary School.* (Tacade 1996)
- *Turn Your School Round.* Jenny Mosley. (LDA 1993)
- *Skills for the Primary School Child.* (Tacade 1993)
- *H.E.L.P – Health Education for Living Project.* (Strathclyde Regional Council, University of Strathclyde Faculty of Education 1995)

