



# Rritja përmes adoleshencës

Pako trajnimi e bazuar në qasjen e  
Shkollës Promovuese të Shëndetit  
për të ushqyerit e shëndetshëm



EUROPEAN  
COMMISSION



COUNCIL OF EUROPE  
CONSEIL DE L'EUROPE

Përkthimi dhe shtypja është mundësuar nga Organizata Botërore e Shëndetësisë -  
Zyra në Prishtinë përmes fondeve të UNTFHS.

# Rritja përmes adoleshencës - Hyrje

Kjo pako trajnimi është krijuar si pjesë e bashkëpunimit në mes të Qendrës Bashkëpunuese të NHS Health Scotland dhe Zyrate Evropiane të Organizatës Botërore të Shëndetësisë në Kopenhagë dhe Venedik. Rritja përmes adoleshencës ofron përkrahje për Rrjetin Evropian të Shkollave Promovuese të Shëndetit si iniciativë e Organizatës Botërore të Shëndetësisë, Komisionit Evropian dhe Këshillit të Evropës.

Në mbarë Evropën ka shumë faktorë të ndryshëm historik e kulturorë që ndikojnë në qëndrimet tona ndaj ushqimit dhe të ushqyerit. Megjithatë, ka edhe dëshmi të forcave shoqërore që veprojnë ngjashëm në shumë vende të Evropës. Brengat sa vijjnë e shtohen për mënyrën e të ushqyerit dhe nivelin e aktivitetit fizik tek shumë të rinjë në Evropë dhe si rrjedhojë rritjen e mbipeshës dhe obesitetit tek fëmijët. Në të njëjtën kohë ka dëshmi që flasin se një numër në rritje i të rinjëve nuk janë të lumtur me formën e trupit të tyre dhe gjithnjë e më shumë po përfshihen në dieta dhe mënyra jo të shëndetshme të të ushqyerit. Ky material hulumton çështjet biologjike, sociale dhe emocionale që lidhen me shëndetin duke përdorur një qasje pjesëmarrëse trajnuese dhe ka për qëllim t'ju mundësojë mësime të reja që të kenë vetëbesim në lidhje me këto çështje në klasë dhe në shkollën promovuese të shëndetit.

Materiali është dizajnuar për trajnerë që punojnë me mësime të reja të fëmijëve e veçanërisht me moshat nga 8 deri 14 vjeç. Trajnerët mund të jenë mësues edukatorë, këshilltarë të arsimit, specialistë të promovimit të shëndetit, koordinatorë të shkollës promovuese të shëndetit, infermierë të shkollës ose mjekt të shkollës. Pakoja i pëmban këta kapituj:

## **Kapitulli 1 Shënime për trajnerët**

Këto kanë informata të sakta se si trajnerët mund t'i integrojnë pjesët përbërëse të materialit për të zhvilluar një program koherent që i plotëson nevojat e mësime të reja që marrin pjesë në trajnim.

## **Kapitulli 2 Sesionet e paradizajnuara të trajnimit**

Këto përbëhen nga 5 sesione trajnimi me kohëzgjatje të përafërt nga 3 (tre) orë për secilën. Ato kanë për qëllim t'i zhvillojnë njohuritë dhe shkathtësitë e mësime të reja për çështje komplekse të të ushqyerit të shëndetshëm për të rinjtë gjatë zhvillimit të tyre nëpër pubertet e adoleshencë.

## **Kapitulli 3 Aktivitetet e sesioneve të trajnimit**

Këto ofrojnë një "meny" të gjerë të aktiviteteve të trajnimit nga të cilat trajnerët do të mund t'i zgjedhin aktivitetet më të përshtatshme për t'i përbushur nevojat e grupeve të ndryshme të mësime të reja.

## **Kapitulli 4 Historiku**

Kjo pëmban seksione me informata të mëhershme dhe referenca të përshtatshme hulumtuese për disa prej çështjeve kyçe që lidhen me të ushqyerit e shëndetshëm, duke e përfshirë shëndetin mendor dhe aspektet e shëndetit social si dhe çështjet biologjike.

## **Kapitulli 5 Fletët me fakte**

Tetë fletë me fakte ofrojnë informata përmbledhëse dhe statistika kyçe për adoleshencën dhe të ushqyerit e shëndetshëm.

Ian Young, Redaktor, NHS Health Scotland, janar 2005

# Rritja përmes adoleshencës

**Përmbajtja**

**Hyrje**

**Falënderime**

**Kapitulli 1**

**Shënime për trajnerët**

**Kapitulli 2**

**Sesionet e paradizajnuara të trajnimit**

**Kapitulli 3**

**Aktivitetet e sesioneve të trajnimit**

**Kapitulli 4**

**Historiku**

Seksioni 1

Rritja dhe Ndryshimi

Seksioni 1.1

Ushqimi për t'u rritur

Seksioni 1.2

Aktiviteti fizik

Seksioni 1.3

Përshtatja me pubertetin

Seksioni 2

Ushqimi dhe të rinjtë

Seksioni 2.1

Mënyrat dhe preferencat e të ushqyerit

Seksioni 2.2

Mbipesha dhe obesiteti

Seksioni 2.3

Dieta

Seksioni 2.4

Çrregullimet e të ushqyerit

Seksioni 3

Imazhi dhe realiteti

Seksioni 3.1

Vetëvlerësimi (vetëbesimi)

Seksioni 3.2

Imazhi i trupit

Seksioni 3.3

Roli i mediave

## **Kapitulli 5**

### **Fletët me fakte**

1. Mënyrat e të ushqyerit tek fëmijët dhe adoleshentët evropianë
2. Udhëzuesit për aktivitet fizik dhe të ushqyer të shëndetshëm për të rinjtë
3. Balansi i energjisë
4. Iniciativat e ushqimit në shkolla
5. Shëndeti dental dhe oral tek të rinjtë.
6. Ndryshimet biologjike në pubertet
7. Uji
8. Mediat

## Falënderimet

Shumë njerëz të profesioneve të ndryshme kanë kontribuar në hartimin e këtij materiali. Dëshirojmë t'i falënderojmë kolegët nga NHS Health Scotland, nga Njësia Kërkimore e Shëndetit të Fëmijëve dhe Adoleshentëve të Universitetit të Edinburgut, dhe kolegët e tjerë që kontribuan në përpilimin e këtij materiali të trajnimit.

**Redaktor** (verzioni evropian). Ian Young.

### **Ekipi redaktues në Skoci**

Courtney Cooke, Candace Currie, Jo Inchley, Alex Mathieson, Monica Merson dhe Ian Young. Cathy Higginson ishte anëtare e ekipit nga viti 2000 deri në 2002.

### **Ata që kontribuan në kapitullin - Historiku**

Mary Allison, Cathy Higginson, Emma Hogg, Ian Young, Noreen Wetton, Neville Belton, Jo Williams, Peter Wright, Lesley De Meza, Liz Swindon, Marcia Darvell, Joanna Todd.

### **Ata që kontribuan në kapitullin - Fletët me fakte**

Chris Kelnar, Cathy Higginson, Alex Mathieson, Ian Young, Courtney Cooke, Jennifer

Trueland, Candace Currie, Jo Inchley, Julie Armstrong, Vivian Binnie dhe Ruth Campbell.

### **Ekipi redaktues i materialeve të trajnimit**

Courtney Cooke, Candace Currie, Jo Inchley, Alex Mathieson, Monica Merson dhe Ian Young.

### **Ata që kontribuan në materialet e trajnimit**

Noreen Wetton, Anne Howie, Pat Reid, Gay Gray dhe Monica Merson.

### **Paratestimi i materialeve të trajnimit**

Courtney Cooke, Rachael Roberts, Sarah Cavanagh, Lousia Walker, Heather Young, Monica Merson, Kevin Denvir dhe Evelyn Wilson.

Falënderojmë të gjithë mësuesit, specialistët e promovimit të shëndetit dhe profesionistët e tjerë që morën pjesë në aktivitetet trajnuese për testimin e pakos (materialit). Janë marrë komente të dobishme në versionet e hartuara si drafte të kapitujve, fletëve me fakte dhe materialeve të trajnimit nga Vivian Barnekow e OBSH-së (Zyra Evropiane). Dëshirojmë t'i falënderojmë në mënyrë të veçantë të gjithë ata që dhanë kohën e tyre dhe perspektivën profesionale për të ndihmuar në krijimin e këtij materiali.

### **Hulumtimi**

Ky material shfrytëzon një sërë burimesh kërkimore por falënderimi i veçantë shkon për kolegët anë e kënd Evropës, puna e të cilëve në studimin "Sjelljet e Shëndetit tek fëmijët e moshës shkollore" ka ndihmuar në plotësimin me informata të këtij versioni të doracakut për trajnim.

# Kapitulli 1

## Shënime për trajnerët

Ky kapitull përmban informata përmbledhëse për trajnerët sa i përket aspekteve të qasjeve në trajnim. Po ashtu, ofron udhëzime për trajnerët se si mund t'i integrojnë pjesët përbërëse të materialit për ta zhvilluar një program koherent, që i plotëson nevojat e ndryshme të mësimdhënësve që marrin pjesë në trajnim.

# Rritja përmes adoleshencës - shënime për trajnerët

## Përmbajtja

### Si ta përdorni materialin

Qëllimi i shënimeve për trajnerët

Materialet për trajnim

*Sesionet e paradizajnuara të trajnimit*

*Aktivitetet*

Përdorimi i aktiviteteve dhe i sesioneve të paradizajnuara të trajnimit

Historiku dhe fletët me fakte

*Lidhjet (linqet) me materialet tjera të Rritjes përmes Adoleshencës*

*Shkolla Promovuese e Shëndetit*

### Hapat në zhvillimin e programit të trajnimit

Planifikimi dhe përgatitja për trajnim

*Identifikimi i nevojave të trajnimit*

*Puna me trajnerët tjerë*

Dizajnimi i sesioneve të trajnimit

*Cikli i mësimit nga përvoja*

*Stilet e të mësuarit*

*Dizajni i sesionit të trajnimit - lista kontrolluese*

### Ofrimi dhe mundësimi i sesioneve të trajnimit

Lista kontrolluese e pikave kryesore

*Fillimet*

*Rregullat themelore*

*Pjesët në mes*

*Përfundimet*

### Vlerësimi

Informata të përgjithshme

*Para trajnimit*

*Gjatë trajnimit dhe menjëherë pas trajnimit*

*Vlerësimi i mëvonshëm*

Mjetet e vlerësimit

### Referencat dhe literatura plotësuese



# Si ta përdorni materialin

## Qëllimi i shënimeve për trajnerët

Qëllimi i këtyre shënimeve është të ofrojë përkrahje dhe udhëzime për materialet e trajnimit “*Rritja përmes adoleshencës*”.

Shënimet janë marrë nga përvoja e pilotimit të materialeve. Ato ofrojnë informata për procesin e trajnimit, duke filluar nga identifikimi i nevojave të trajnimit, përmes dizajnit dhe ofrimit të sesioneve të trajnimit e deri te vlerësimi. Ky material me siguri do të jetë më i vlefshmi për trajnerët që kanë përvojë të kufizuar në trajnime.

Informatat e ofruara janë vetëm një përmbledhje e asaj që është përfshirë në trajnim. Nëse mendoni se keni nevojë për njohuri shtesë, në fund të materialit i keni referencat e sygjera si dhe literaturën shtesë.

## Materialet e trajnimit

Qëllimi kryesor i *Rritja përmes Adoleshencës* është të ofrojë informata të përditësuara për të ushqyerit e shëndetshëm dhe shëndetin emocional e social në mënyrë që trajnerët t'i përdorin këto informata në sesione të trajnimit me mësimmshënësit e fëmijëve të moshave nga 8 deri në 14 vjeç.

Materiali i trajnimit përbëhet nga:

- pesë sesione të paradizajnuara të trajnimit (Kapitulli 2)
- Një listë të aktiviteteve që mund t'i përdorni për të dizajnuar sesione të përshtatura të trajnimit (Kapitulli 3)

## Sesionet e paradizajnuara të trajnimit (Kapitulli 2)

Sesionet e trajnimit tregojnë se si mund të përdoren aktivitetet nga seksioni kryesor i këtij materiali dhe të integrohen së bashku në një sesion që zgjat përafërsisht 3 orë. Sesionet e përfshira të trajnimit janë:

- Të ushqyerit e shëndetshëm në shkollën promovuese të shëndetit.
- Çka është të ushqyerit e shëndetshëm?
- Të ushqyerit e shëndetshëm dhe aktiviteti fizik
- Përshtatja me pubertetin
- Dieta: nga njëri ekstrem në tjetrin

## Aktivitetet (Kapitulli 3)

Seksioni kryesor i *Rritja përmes adoleshencës* i përshkruan aktivitetet që mund t'i përdorni në sesionet e trajnimit, të krijuara për t'iu përshtatur nevojave të grupit të caktuar. Aktivitetet janë grupuar në tetë tema për t'ju ndihmuar në përdorimin e materialit:

- Të ushqyerit e shëndetshëm
- Jeta e balansuar- rëndësia e aktivitetit fizik
- Imazhi i trupit
- Puberteti
- Mediat
- Dieta (Bërja e dietave)
- Çrregulimet e të ushqyerit
- Qasja e Shkollës promovuese të shëndetit ndaj të ushqyerit të shëndetshëm

Nuk është e thënë që këto tema të përdoren patjetër sipas kësaj rradhitjeje. Parashihet që trajnerët do të zgjedhin dhe do të bëjnë kombinime nga aktivitete dhe seksione të ndryshme.

Aktivitetet janë paraparë për mësimdhënës dhe nuk janë dizajnuar për t'u përdorur në klasë. Ndoshta do t'ju duhet t'ia bëni këtë të qartë pjesëmarrësve. Ata mund t'i konsiderojnë disa aktivitete të përshtatshme për zbatim në klasë, por ju duhet t'iu jepni kohë atyre për të diskutuar se si do të mund të përdoren dhe si do të kishin nevojë të adaptoheshin.

### **Përdorimi i aktiviteteve dhe i sesioneve të paradizajnuara të trajnimit**

Duke i ofruar të dyja edhe sesionet e paradizajnuara të trajnimit edhe "menynë" e aktiviteteve të trajnimit, qëllimi është që ndërtohet një fleksibilitet në material për t'ju ndihmuar në planifikimin e programeve të trajnimit, të cilat më së miri iu përshtaten nevojave të pjesëmarrësve, stilit tuaj të trajnimit dhe aspektit praktik të situatave.

- Koha në dispozicion për trajnim ndryshon. Ndonjëherë mund të keni nevojë vetëm për një pasdite, ose për disa sesione të "muzgut". Çfarëdo që planifikoni, duhet të jetë reale për kohën që e keni në dispozicion dhe po ashtu duhet të përshtatet me nevojat e grupit dhe me përvojën paraprake. Më shumë për këtë mund të gjeni në "*Hapat për zhvillimin e programit të trajnimit*" në faqen tjetër.

Këtu janë disa shembuj se si mund të përdoren sesionet e paradizajnuara të trajnimit:

- Një sesion i paradizajnuar i trajnimit mund të përdoret (dhe të adaptohet nëse ka nevojë) për një sesion të mëngjesit apo të pasdites.
- Për një program njëditor të trajnimit mund të përdoren dy sesione të paradizajnuara të trajnimit.
- Për sesionet e muzgut mund të përdoret një seri e sesioneve të paradizajnuara të trajnimit.
- Një sesion i paradizajnuar i trajnimit mund të përdoret bashkë me një sesion tjetër që është dizajnuar në mënyrë specifike nga vet ju, duke përdorur aktivitetet e parashtruara dhe/ose aktivitetet e juaja të trajnimit.

Ne, po ashtu, kemi përfshirë në material edhe këshilla se si duhet të planifikohet një sesion i trajnimit. Disa aktivitete të trajnimit kanë objektiva të ngjashme dhe ju duhet t'i përzgjidhni ato të cilat ju dëshironi t' përdorni dhe të cilat do të jenë më të përshtatshme për nivelin në të cilin ndodhet grupi të cilin e trajtoni. (p.sh. duke pasur vëmendjen se sa përshtaten ata me njëri-tjetrin, çka kanë bërë më parë, niveli i tyre i energjisë në atë kohë të ditës, rrjedha e përmbajtjes, dhe nevoja për ndryshimin e metodës së përdorur). Ju lirisht mund t'i adaptoni aktivitetet sipas nevojës.

### **Historiku (Kapitulli 4) dhe Fletët me fakte (Kapitulli 5)**

Aktivitetet e trajnimit janë të lidhura me kapituj specifik të Historikut dhe Fletëve me fakte të *Rritja përmes adoleshencës*. Këta kapituj kanë për qëllim t'ju ofrojnë informata të dobishme të historikut. Do ta vëreni se disa kapituj dhe Fletë me fakte janë po ashtu të përshtatshme për t'iu dhënë pjesëmarrësve.

Secili seksion në pjesën e historikut ka një Plan të seksionit që i lidh kapitujt individual me fletëfaktet specifike, sesionet e paradizajnuara dhe me aktivitetet.

### **Shkolla Promovuese e Shëndetit**

Nëse mendoni t'i dizajnoni dhe t'i mbani sesionet tuaja të trajnimit, është me rëndësi që të siguroheni që qasja e Shkollës Promovuese të Shëndetit të ndërlidhet me sesionet tuaja dhe duhet t'ia lejoni pjesëmarrësve mundësinë për të diskutuar dhe për të reflektuar rreth kësaj qasjeje. Për më tepër informata, shikoni seksionin Ta pranosh *qasjen e Shkollës promovuese të shëndetit* në pjesën e historikut të materialit.

# Hapat në zhvillimin e programit të trajnimit

## Planifikimi dhe përgatitja për trajnim

### *Identifikimi i nevojave të trajnimit*

Nëse është e mundurshme trajnimi duhet të fillojë me analizën e nevojës për trajnim. Qëllimi i kësaj analize është të mblidhen sa më shumë informata relevante për të ndihmuar në përcaktimin e nevojave reale të pjesëmarrësve në trajnim. Pastaj, këto informata mund t'i përdorni për të informuar për përmbajtjen dhe ofrimin e trajnimit.

Gjatë planifikimit të analizës së nevojave të trajnimit, mund të jenë të dobishme të merren në konsideratë disa faktorë të mëposhtëm:

- Cilat metoda do t'i përdorni për të identifikuar nevojat për trajnim? Është me rëndësi që të përzgjidhet metoda që është e përshtatshme për ata prej të cilëve janë kërkuar këto informata. Shembuj të tillë janë:
  - Pyetësi, mundësisht me opcionin e shumë zgjedhjeve të përgjigjeve, përveç pyetjeve të hapura.
  - Një takim grupor me palët relevante.
  - Takimi me individë.
  - Intervistat përmes telefonit.
- Me kë keni nevojë të këshilloheni? Ju, po ashtu, mund të keni nevojë të dini se çfarë mendimi kanë menaxherët (dhe/ose njerëz të tjerë relevantë), pasi që pikëpamjet e tyre për nevojat e pjesëmarrësve mund të dallojnë nga ato të vetë pjesëmarrësve. Edhe faktorët e jashtëm siç janë udhëzuesit dhe politikat qeveritare mund të ndikojnë në nevojat për trajnim.
- A ka nevojë që të konsultohet secili pjesëmarrës, apo vetëm një pjesë do të mjaftonte?
- Gjatë hartimit të analizës duhet të jeni të qartë lidhur me objektivat tuaja. Për shembull:
  - Të identifikohen nevojat e trajnimit të pjesëmarrësve në relacion me faktorë të caktuar (p.sh. me çrregullimet e të ushqyerit).
  - Të përcaktohet niveli i njohurive të pjesëmarrësve lidhur me (të ushqyerit e shëndetshëm).
  - Të identifikohen çështjet organizative dhe kurrikulare që mund të ndikojnë tek pjesëmarrësit (përkrahja organizative dhe barrierat me të cilat mund të përballen gjatë zbatimit të trajnimit në praktikë).

Sqaroni arsyen e mbledhjes së informatave dhe ofroni informata të nevojshme mbështetëse. P.sh. nëse përdorni pyetësorë tregoni detajisht ku dhe kur t'i kthejnë ato, me kë mund t'i shkëmbejnë informatat (p.sh. me njerëzit kryesorë në grupin menaxherial/ me dikë tjetër të rëndësishëm) dhe nëse shkëmbehen këto informata, a do të jenë anonime apo jo.

Nëse zbuloni ndonjë çështje organizative që do të ndikojë në programin tuaj të trajnimit, atëherë me kë do t'i diskutoni këto çështje?

Bëjani me dije njerëzve se ju do ta dizajnoni një sesion të trajnimit që adreson sa më shumë çështje që është e mundur, por që jo detyrimisht të gjitha çështjet do të përfshihen në program.

- Pyetjet që i parashtroni gjatë analizës së nevojave për trajnim duhet ta reflektojnë natyrën e informatës të cilën dëshironi ta merrni. Për shembull mund t'i bëni këto pyetje:

- Për të nxjerrë informata specifike
- Të inkurajohen pjesëmarrësit për të thënë atë se çfarë ndjejnë
- Të inkurajohen pjesëmarrësit për ta thënë atë se çfarë mendojnë

### **Pyetjet e mundshme**

Në vijim janë dhënë fushat që mund t'i përfshini në pakon e pyetjeve tuaja.

- Cilat janë objektivat e pjesëmarrësve dhe çka do të donin të arrinin ata duke i përcjellur sesionet e trajnimit.
- Cilat prioritete janë identifikuar nga pjesëmarrësit dhe grupet e tjera të interesuara (p.sh. menaxhmenti i shkollës). Kjo do t'ju ndihmojë që të planifikoni dhe dizajnoni sesionet e caktuara të trajnimit.
- A kanë pasur ndonjë trajnim paraprak pjesëmarrësit lidhur me subjektin që do të shtjellohet dhe/ose cili është niveli i tanishëm i njohurive të tyre. Mund të jetë e dobishme që të kuptohet se kur është mbajtur trajnimi i tillë dhe çka është mësuar në të.
- Sa kanë besim pjesëmarrësit në njohuritë dhe aftësitë e tyre për të dhënë mësim në lëndën e caktuar.
- Sa kohë kanë për trajnim. Kjo mund të ketë ndikim në sasinë e materialit që mund ta mbuloni (është e dobishme të kërkonin nga pjesëmarrësit për t'i vënë prioritetet e nevojave të tyre në raport me kohën që kanë në dispozicion për trajnim).
- Ndonjë çështje organizative që mund të ndikojë në trajnim.
- Cilat janë nevojat e pjesëmarrësve në lidhje me kushtet, vendin e mbajtjes së trajnimit, ushqimin, kohën e përshtatshme, përkthyesit dhe çfarëdo çështje tjetër praktike
- Çfarëdo pengese me të cilën mund të përballen pjesëmarrësit.
- Çfarëdo brengje që mund të kenë për sesionet e trajnimit.
- Një ftesë për të shtuar ndonjë koment apo sygjerim shtesë.

### **Puna me trajnerët tjerë - çështje dhe pyetje për trajnerët**

Njëra prej çështjeve të para që duhet të vendoset është se a do të ketë dobi apo jo nëse trajnimi mbahet me dy trajnerë. Nganjëherë kjo përcaktohet nga çështjet praktike, siç janë financat në dispozicion. Në vazhdim është dhënë lista në formën e një liste kontrolluese për t'ju ndihmuar që të merrni në konsideratë aspektet e rëndësishme të bashkëtrajnimit. Nuk synohet që kjo të jetë e lodhshme. Nëse vendosni të punoni me dikë tjetër, atëherë të dy duhet të ndani kohë për të diskutuar çështjet kryesore të cilat janë dhënë në vazhdim dhe çështje të tjera që mendoni se janë me rëndësi. Nganjëherë mund edhe të grindeni për çështjen sepse jeni dy persona që punoni së bashku.

- A është e përshtatshme të bashkëtrajnoni? Cilat janë arsyet tuaja për bashkëtrajnim?  
Këto mund të përfshijnë:
  - Grupi është shumë i madh.
  - Njëri trajner ka më pak përvojë dhe ka nevojë për përkrahje.
  - Trajnerët sjellin përvoja nga fusha të ndryshme të ekspertizës: p.sh. njëri mund të ketë njohuri të veçanta për përmbajtjen, kurse tjetri mund të ketë përvojë me politikën dhe procedurat organizative.

- Dikë me të cilin mund ta ndani ngarkesën e punës.
  - Një person tjetër për të shkëmbyer mendimet dhe perspektivat.
  - Nëse keni shumë emocione, shpesh keni nevojë për mbështetjen e dikujt tjetër për t'i mbajtur emocionet, për të punuar në mënyrë të pavarur me dikë jashtë grupit dhe të jetë i aftë të diskutojë se çka ndodhi pas sesionit të trajnimit.
- A jeni të vetëdijshëm për shkathtësitë tuaja dhe të njëri-tjetrit, pikët e forta dhe dobësitë në metodologjinë dhe përmbajtjen? A dëshironi t'i mbaheni asaj çfarë dini dhe që e keni bërë më parë, apo jeni të gatshëm që t'i hyni disa rreziqeve me mbështetjen e trajnerit tjetër?
  - A jeni të vetëdijshëm për cilëndo përvojë tuajën jetësore që mund t'i provokojë ndjenjat tuaja për ndonjë çështje që lidhet me temën? P.sh. nëse keni kaluar ndonjë përvojë të vështirë me ndonjë të afërm tuajin që ka pasur problem me ndonjë çrregullim të të ushqyerit dhe kjo është tema e diskutimit, është e këshillueshme që këtë t'ja bëni me dije kolegut tuaj në mënyrë që ai/ajo t'ju përkrahë juve në këtë çështje dhe nëse ka nevojë edhe t'ju zëvendësojë. Sa më shumë që njiheni me kolegut tuaj para trajnimit aq më mire do të jetë.
  - Flisni për rolet tuaja individuale dhe përgjegjësitë. A do ta marrë njëri nga ju rolin prijës dhe nëse po, cili është roli i personit tjetër? A do ta ndani ju përgjegjësinë e udhëheqjes dhe nëse po, kush do t'i udhëheqë cilat aktivitete? Nëse personi tjetër nuk do të ketë rol prijës, cili do të jetë roli i tij? A është në rregull për të nëse shtohen disa pikë?
    - Sigurohuni që të punoni në atë mënyrë që t'i ofroni modelet e praktikës së mirë-inkurajoni njëri-tjetrin dhe tregoni interesim gjatë sesioneve shtesë të bashkëtrajnerit tuaj.
    - Çfarë përkrahjeje do t'i jepni njëri-tjetrit?
    - Si dhe kur do ta sfidoni p.sh. njëri-tjetrin dhe pjesëmarrësit?
    - Çfarë niveli të fleksibilitetit mund dhe do t'ia ofroni pjesëmarrësve?
    - Ndonjë çështje tjetër që mendoni së është e rëndësishme .

## **Dizajnimi i sesioneve të trajnimit**

### *Cikli i mësimit nga përvoja*

Njerëzit mësojnë nga përvoja e tyre jetësore dhe përgjithësisht e mësojnë materialin e ri në kontekstin e njohurive ekzistuese dhe përvojës. Gjatë dizajnit të sesioneve të trajnimit shumë rëndësi kanë aspektet si të kesh mundësi të diskutosh dhe të reflektosh për përvojat në të kaluarën, të nxjerrësh përfundime dhe t'i provosh idetë e reja ose t'i jetësosh mësimet e reja në praktikë.

Cikli i të mësuarit nga përvoja u krijua nga Kolbi (1984), i cili njohu profilin ciklik që tipizoi mënyrën se si mësojnë njerëzit. Mësimi nga përvoja është më shumë aktiv sesa pasiv: personi që mëson është i kyçur drejtpërdrejt në ngjarje dhe pastaj i nxjerr konkluzat nga ato ngjarje. Cikli i mësimit sipas Kolbit, që përfshin katër hapa diskretë por sekuencial, është ilustruar në faqen që pason në Figurën 1.

**Figura 1. Cikli i mësimit nga përvoja**



**Përvoja konkrete:**

**Observimi reflektiv:**

**Konceptualizimi abstrakt:**

**Eksperimentimi aktiv:**

përvoja e ngjarjeve në botën reale.

mundësitë për të reflektuar sipas përvojës.

përgjithësimet dhe përfundimet nga reflektimi dhe krijimi i teorive dhe modeleve për t'i sqaruar ato.

testimi i njohurive të fituara.

#### *Stilet e të mësuarit*

Po ashtu, është më rëndësi të merren parasysh stilet e ndryshme të mësuarit tek pjesëmarrësit e sesioneve të trajnimit Honey dhe Mumford (1984) hartuan një pyetësor që paraqet katër stile të të mësuarit:

- **Aktivistët:** mësojnë nga veprimi dhe duke provuar për t'i bërë gjërat.
- **Pragmatikët:** mësojnë duke parë zbatimin praktik dhe shembujt.
- **Reflektuesit:** mësojnë duke menduar për gjërat - u nevojitet kohë për të menduar.
- **Teoricienët:** mësojnë nga teoria dhe konceptet- u nevojitet struktura dhe inputi.

Kategoritë e mësipërme nuk janë ndarje rigjide dhe ju nuk mund ta dini stilin e të mësuarit të pjesëmarrësve tuaj para trajnimit. Megjithatë, mund të siguroheni se keni aktivitete që i akomodojnë të katër stilet në tërësi. Hulumtimet kanë treguar se kurset kryesisht ndiqen nga **aktivistët** dhe **pragmatikët**, prandaj animi kah praktikja dhe pjesëmarrja duket se është më efektive.

#### *Dizajnimi i sesioneve trajnuese- lista kontrolluese*

Pikat e mëposhtme janë dhënë si një listë kontrolluese e aspekteve kryesore të dizajnit të sesioneve të trajnimit. Kjo listë nuk pretendohet të jetë shumë e gjatë.

- Sigurohuni se jeni të familjarizuar me politikat relevante, procedurat dhe informatat që mund të ndikojnë në dizajnimin e sesionit të trajnimit dhe diskutimet në grupe, përfshirë:
  - Kurrikula 5-14
  - Çfarëdo variacione relevante ndërmjet shkollave fillore të larta dhe shkollave të ulta të mesme (p.sh. qasja, përmbajtja dhe si janë të strukturuar shkollat)
  - Qasja e Shkollës Promovuese të shëndetit, duke studiuar historikut.

- Çfarëdo informate tjetër relevante (siç janë politikat e të ushqyerit të shëndetshëm, politikat kundër ngacmimeve (bullying), udhëzuesit për mbrojtjen e fëmijës dhe politikat mbarë shkollore).
- Të analizohen rezultatet e analizës së nevojave për trajnime (shikoni tek pjesa *identifikimi i nevojave për trajnim*) për të vendosur për objektivat dhe përmbajtjen e sesioneve të trajnimit. Merrni parasysh mundësinë që t'i shkruani objektivat në një letër tablele (flipchart) ose në shënimet që u jepen pjesëmarrësve.
- Analiza e nevojave të trajnimit mund të vë në pah se pjesëmarrësit kanë më shumë nevojë për informata sesa ato ofrohen në pjesën e historikut. Bëhuni gati të jepni dhe të sygjeroni burime për njohuri shtesë për t'ju ndihmuar pjesëmarrësve siç janë web-faqet, librat dhe grupet përkrahëse. Secili kapitull në pjesën e historikut përmban referencat dhe materiale shtesë për lexim të mëtejme.
- Parashtroni objektiva specifike, relevante dhe të arritshme për aktivitetet (pasiqë ato më lehtë mund të vlerësohen). Objektivat normalisht duhet të jenë në përputhje me shkathtësitë dhe njohuritë e pjesëmarrësve që do t'i fitojnë dhe për ndryshimet në qëndrim dhe sjellje.
- Disa aktivitete në këtë pako kanë qasje të përafërta. Gjatë dizajnit të një sesioni të trajnimit, sigurohuni që ta keni një balancim të kombinimit të aktiviteteve dhe qasjeve që përdorni. Bëni një kombinim të aktiviteteve që marrin parasysh stile të ndryshme të të mësuarit, (p.sh. aktivitetet (më mirë sesa ligjëratat apo prezantimet) për aktivistët në grup, diskutimet për reflektuesit, studimet e rastit për pragmatistët dhe shënimet për teoricienët).
- A është e përshtatshme që të jepen detyra të sesionit paratrajnues? Kjo ju mundëson pjesëmarrësve të fillojnë sesionin e trajnimit nga një pikë fillestare e përbashkët ose të sigurojnë një mundësi për përgatitje të avansuar (p.sh. mund të jetë leximi, observimi ose përpjekja për të bërë diçka). Është me rëndësi që detyrat e avansuara të mbeten sa më të thjeshta. Mos prisni që secili t'i kryejë detyrat e veta me sukses, dhe merrni në konsideratë ndikimin e kësaj në vendimin tuaj për caktimin e një detyre të tillë. Nëse jepni detyra, atëherë duhet ta bëni këtë gjatë sesioneve të trajnimit përndryshe njerëzit mund të kenë ndjenjën se kanë bërë përpjekje në diçka për asgjë.
- Gjatë dizajnit të sesioneve të trajnimit, është me rëndësi të keni kohë për pjesën hyrëse, rregullat themelore, diskutimin se çka mund dhe çka duhet të diskutohet gjatë kohës së paraparë, siguria dhe pikat administrative si dhe përfundimet (për informata të mëtejme, shikoni *ofrimi dhe mundësimi i sesioneve të trajnimit*).
- Çka duhet të vlerësohet dhe çfarë mjete nevojiten për ta bërë këtë (shih *vlerësimi*)?
- Vendosni se cilat rregulla themelore mendoni se janë qenësore për grupin, në mënyrë që të punohet në mënyrë efikase dhe të sigurtë. Kjo mund të përfshijë:
  - Respektimin e kontributit të njëri-tjetrit (njerëzit mund të mos pajtohen me njëri-tjetrin dhe kjo është në rregull).
  - Mbajtja e konfidencialitetit (hulumtoni se çka duhet të mbahet konfidenciale dhe pse).
  - Dhënia e lejes për largim - por njoftoni trajnerin.
  - Keni kujdes me gjuhën e përdorur, që të shmangni etiketimin dhe stereotipet .

- Çështjet e tjera që duhet të merren parasysh:
  - numri ideal i pjesëmarrësve.
  - edhe pse është dhënë orari kohor për sesionet e paradizajnuara të trajnimit dhe për secilin aktivitet, këto janë vetëm vlera të përafërta. Ju mund t'i ndryshoni ato për t'iu përshtatur rrethanave tuaja.
  - sigurohuni se i keni të gjitha materialet dhe pajisjet që ju duhen për secilin aktivitet.
  - Fletët me fakte mund të përdoren si materiale që u shpërndahen pjesëmarrësve, sipas nevojës (mund të merrni në konsideratë edhe shpërndarjen e sesioneve të caktuara relevante të materialit të historikut).
  - merrni parasysh dhe keni kujdes edhe për vendin e mbajtjes së trajnimit (a ka hapësirë për çifte/për të formuar grupe? A është vendi i mbajtjes së trajnimit i qashtë për të gjithë pjesëmarrësit? A ka pije freskuese në dispozicion? A mos mbahet trajnimi në vendin e punës së dikujt, ku mund t'i pengojmë ata? A janë të relaksuar pjesëmarrësit në këtë ambient? A ka ndriçim, temperaturë dhe rrjedhë të ajrit të përshtatshme për pjesëmarrësit? A mund të uleni në një stil joformal?

## Ofrimi dhe mundësimi i sesioneve të trajnimit

### Një listë kontrolluese e pikave kryesore

Ky seksion përmbledh disa prej pikave kryesore për t'u marrë në konsideratë kur ofrohen dhe mundësohen sesionet e trajnimit.

#### *Fillimet*

- Çështja më kryesore në fillim është t'u ndihmohet njerëzve që ta ndjejnë veten rehat dhe që të kenë besim tek ju dhe tek procesi që ju e udhëheqni. Ata kanë nevojë të dinë se çka do të mbulojë trajnimi dhe si do të punojë grupi. Ata po ashtu do të kontrollojnë se kush janë trajnerët dhe pjesëmarrësit e tjerë në trajnim, për të parë nëse mund të përshtaten me grupin.
- Është me rëndësi të ofrohet kohë e mjaftueshme për të vendosur skenën dhe t'u ndihmohet njerëzve që të njoftohen me njëri-tjetrin. Sigurohuni se sesioni i hapjes së trajnimit do të përfshijë:
  - Mirëseardhjen.
  - Pak informata nga historiku për kursin . Se çfarë do të flisni në këtë sesion varet nga situata, dhe çfarë mendoni është me rëndësi ta thoni. Mund t'i falënderoni pjesëmarrësit për kontributin e tyre të dhënë në identifikimin paraprak të nevojave të tyre për trajnim dhe se këto ju kanë ndihmuar në krijimin e objektivave të trajnimit. Po ashtu, është mirë të theksoni shkurtazi se cilat tema *nuk* do të jetë e mundur të shqyrtohen gjatë trajnimit dhe pse; në të kundërtën disa pjesëmarrës mund të ndjehen të dëshpëruar.
  - Sqarimi i objektivave të sesionit të trajnimit dhe mënyrës se si do të përmbushen këto objektiva. Kjo ndihmon që të gjitha objektivat të shkruhen për pjesëmarrësit. Theksoni se trajnimi është për mësimdhënësit që t'i zhvillojnë njohuritë dhe ndërgjegjësimin e tyre dhe jo për qasjen e tyre ndaj nxënësit në mënyrë individuale nëse kanë ndonjë brengë për të (nëse janë të brengosur për një nxënës, atëherë duhet t'ju përmbahen procedurave referuese të shkollës dhe udhëzimeve sipas nevojës).
  - një përmbledhje e shkurtër e programit, në mënyrë që pjesëmarrësit ta kenë të qartë kohën e pushimeve dhe po ashtu ndërlidhjen mes objektivave dhe përmbajtjes së programit.
  - Prezantohuni- ju dhe roli juaj.
  - Prezantimi i pjesëmarrësve (nëse dëshironi të përdorni ndonjë aktivitet hyrës sa



- për ta thyer akullin në fillim, atëherë në pjesën përfundimtare të këtyre shënimeve janë disa referenca të tilla).
- Shëndeti dhe siguria- (p.sh. ushtrimi i zjarrit) – çfarëdo çështje administrative do t'i mbuloni më vonë në mënyrë që në fillim të fokusoheni në sesionin e trajnimit dhe përmbajtjen e tij.

### *Rregullat themelore*

- Në fillim të sesionit të trajnimit pajtohuni për rregullat themelore ose për kontratën e grupit. Pyesni për sygjerime për rregullat themelore dhe jini i qartë për secilën rregull që mendoni se duhet të përfshihet (shikoni sygjerimet tek seksioni i *dizajnit të sesioneve të trajnimit*). Këto rregulla shkruani në një letër tablele (flipchart) . Sigurohuni se të gjithë pajtohen me ato që janë shkruar dhe nëse nuk pajtohen më ndonjë pikë, atëherë diskutoni për këto. Tregojuni pjesëmarrësve se këto rregulla mund të rishikohen dhe mund të amandamentohen (ose të shtohen rregulla të reja) gjatë sesioneve të trajnimit.

### *Pjesët në mes*

- Kur e prezantoni një aktivitet, atëherë përshkruani objektivat, sqaroni se çka do të bëni, dhe/ose çka duhet të bëjnë pjesëmarrësit dhe cila është logjistika e aktivitetit. P.sh. koha e ndarë për një aktivitet; si do të kryhet aktiviteti (grupet, çiftet, diskutimet, përdorimi i materialeve shpërndarëse e kështu me radhë) dhe ku do të kryhet ai aktivitet. Merrni në konsideratë vendosjen e pikave kyçe në tabelë apo në materiale shpërndarëse .
- Gjatë diskutimeve në grupe të vogla, jepni kohë të mjaftueshme pjesëmarrësve për të filluar, por përgatituni të kaloni pak kohë edhe në punën me grupe nëse është nevoja (mund t'i inkurajoni anëtarët e grupit t'i tejkalojnë informatat sipërfaqësore dhe t'i shkëmbejnë përvojat e veta, njohuritë dhe opinionet) pastaj i leni të përparojnë.
- Aseti kryesor në një sesion të trajnimit janë vetë pjesëmarrësit. Falënderoni ata për shkathtësitë, njohuritë dhe përvojat gjatë tërë trajnimit. Në takimet plenare, pyesni grupet që kanë qenë të ndara të shkëmbejnë përvojat gjatë diskutimit të tyre-mendimet e tyre, rolin e tyre, mësimin e tyre dhe si mund ta zbatojnë mësimin e tyre, dallimet, ndjenjat etj. Varësisht sipas kohës në dispozicion ju mund të keni nevojë të strukturoni këtë gjë me kujdes; p.sh. mund të pyesni secilin grup që të japë një informatë kthyesë se çfarë kanë mësuar dhe cilat kanë qenë vështirësitë për të arritur një pajtueshmëri.
- Gjatë diskutimeve në grupe dhe gjatë aktiviteteve të ndryshme:
  - Bëhuni pozitiv, mbani gjallë momentumin, përmbajuni axhendës shkoni tutje në bazë të asaj që është thënë dhe përfshini ide të reja, kur kjo është e përshtatshme.
  - Bëhuni të qartë për pikat që mendoni se janë të rëndësishme për t'u theksuar, nëse anëtarët e grupit nuk i ngrisin këto çështje. P.sh. rezultatet e hulumtimeve, idetë të cilat janë sfiduese ose kundërthënëse, se si është diçka relevante për të dy moshat edhe për ata të shkollës fillore edhe për ata të së mesmes, dhe pikat tjera që kanë nevojë për t'u adresuar.
  - Referohuni tek konceptet themelore, qasjet dhe idetë përkatëse, sidomos qasja gjithëshkollëse përmes Shkollës Promovuese të shëndetit, që duhet të t'i përshkojë sesionet tuaja të trajnimit.
  - Krijoni lidhje me informatat e dhëna në kapitujt e historikut dhe në Fletët me fakte për t'ju bërë me dije pjesëmarrësve informatat e reja dhe hulumtimet.
  - Përgatituni për ngritjen e çështjeve që kanë të bëjnë me mbrojtjen e fëmijëve në sesionet specifike, siç janë çrregullimet e të ushqyerit ose imazhi i trupit. Secili

autoritet lokal duhet ta ketë udhëzuesin e shkollës për mbrojtjen e fëmijëve. Do të ishte e dobishme sikur ta lexonit paraprakisht këtë material.

- Sigurohuni që keni lënë kohë të mjaftueshme për diskutimet e pjesëmarrësve në mënyrë që ata të reflektojnë në praktikën e tyre të tanishme dhe se çfarë do të kishin ndryshuar ose zhvilluar më tej në qasjen për Shkollën Promovuese të shëndetit. Duhet të merrni në konsideratë pyetjet gjatë sesioneve plenare, në mënyrë që t'i mundësoni pjesëmarrësve të reflektojnë detajisht mbi implikimet gjatë praktikës së tyre. Ata u duhet kohë për ta marrë parasysh se si lidhen disa nga çështjet e diskutuara me kurrikulën, me menaxhimin e shkollës, me raportet dhe jetën më të gjerë shkollore.
- Bëhuni sensitivë ndaj atmosferës dhe dinamikës së punës në grup. Nëse e injoroni këtë gjë, njerëzit mund të pasivizohen ose edhe fillojnë të pengojnë. Keni kujdes për përfshirjen e njerëzve (ose mospërfshirjen e tyre) dhe në gjestet e tyre (gjuhën e trupit). Mund ta konsultoni grupin se cilat janë mendimet dhe ndjenjat e tyre (ata mund të kenë nevojë për ndonjë pushim të parakohshëm, mund të kenë vështirësi të lidhen me përmbajtjen e ndonjë aktiviteti ose mund të mërzhiten sepse tashmë e njohin shumë mirë materialin e prezantuar). Çështja kryesore është që ju vazhdimisht duhet ti keni në punë “antennat” tuaja, madje edhe kur njerëzit janë duke punuar në grupe të vogla!
- Disa aktivitete mund të prekin çështje personale ose të ndjeshme. P.sh. disa pjesëmarrës mund ta marrin si çështje shumë personale dhe kërcënuese përshkrimin e talentit, shkathtësive dhe cilësive të tyre. Të tjerët mund të ngurrojnë në shkëmbimin e vizatimeve të tyre, ose mund të kenë pasur në të kaluarën përvoja personale me çrregullimet e të ushqyerit. Shpeshherë është shumë e vështirë të perceptohet se çka do të mund t'u duket kërcënuese njerëzve dhe çka do të nxiste kujtime dhe ndjenja të këqija për ta. Si rregull i përgjithshëm, mos u mundoni t'i "mbështetni njerëzit për muri", sidomos jo para krejt grupit. Pjesëmarrësit mund të jenë të kënaqur nëse i tregojnë ndonjë informatë dikujt që i besojnë, mirëpo ata nuk dëshirojnë këtë informatë ta ndajnë me tërë grupin. Duhet të jeni të ndjeshëm ndaj brendësisë dhe ndjenjave të pjesëmarrësve në mënyrë që t'ju ndihmoni atyre që ta ndiejnë veten të sigurtë, të shprehin ndjenjat e tyre dhe të respektohet privatësia e tyre.
- Keni kujdes nga potenciali i disa pjesëmarrësve që të shprehin emocionet e tyre të fuqishme. Merrni parasysh se çfarë do të mund t'ju sillte kjo situatë dhe si do të përballeshit me një gjë të tillë. Kjo është një arsye e rëndësishme për të punuar bashkë me një koleg tjetër (shikoni pjesën ku flitet për *punën bashkë me një trajner tjetër*). Nëse pjesëmarrësit zemërohen, atëherë është me rëndësi që të mos mbani pozicion mbrojtës, por duhet të përpiqeni dhe të mendoni se çka fshihet pas atij zemërimi.
- Gjatë tërë trajnimit mbani nën vëzhgim rregullat themelore (shikoni *rregullat themelore* më lartë). Ato janë të vlefshme vetëm nëse përdoren dhe u referohemi në tërësi. Nganjëherë pjesëmarrësit mund të tërheqin vërejtjen për ndonjë rregull që ata mendojnë se është thyer ose që ka nevojë për ndryshim, por nganjëherë kjo do të jetë në përgjegjësinë tuaj. P.sh. ndonjëherë, gjatë trajnimit, ju duhet të përballemi me gjuhën apo fjalorin joadekuat të pjesëmarrësve. Nëse ata kanë përvoja personale me disa çështje që trajtohen, ata do të jenë tepër të ndjeshëm ndaj krijimit të stereotipeve dhe etiketimit.
- Duhet të jeni të përgatitur për ndonjë “stuhi”. Në momentin që grupi fillon të përshtatet dhe të ndjehet rehat me njëri tjetrin, do të fillojë të shfaqet çështja “kush e

ka pushtetin këtu?”. Në këto raste, mund të mendoni se grupi po shkatërrohet, por në fakt ky është vetëm një stad natyral i zhvillimit të grupit. Ata kanë guxim ta ngrisin zërin e tyre! Nëse sfidoheni në këto situata, shmanguni nga pozicioni mbrojtës dhe respektoni mendimet dhe ndjenjat e tyre. Është më e lehtë e thëna sesa e bëra, por mos u përpiqni ta ndrydhni konfliktin- ofroni mirëseardhje dhe punoni e përballuni me të!

- Para fillimit të çdo aktiviteti bëni një rekapitullim të aktivitetit paraprak. Rikujtoni grupit objektivat e aktivitetit dhe përmbledhni pikat kryesore që keni mësuar para se të vazhdoni (do të mund të ishte e dobishme edhe sikur t’ua përkujtonit pjesëmarrësve objektivat gjatë aktivitetit nëse mendoni se grupi e ka humbur rrugën ose nëse grupi e ka keqkuptuar detyrën e dhënë).
- Rishikoni progresin pas një aktiviteti dhe/ose në përfundim të sesionit të trajnimit për të kontrolluar çfarë po mendojnë dhe si po ndjehen pjesëmarrësit, për të sqaruar keqkuptimet, për t’i marrë informatat kthyesë, për t’i inkurajuar pjesëmarrësit dhe për ta rritur besimin.
- Duhet të jeni të përgatitur për të qenë fleksibil. Nëse grupi është shumë i interesuar në ndonjë çështje të veçantë, ata mund të kenë nevojë për më shumë kohë. Ju mund të vendosni ta ndryshoni programin si përgjigje ndaj një nevoje që është identifikuar, ose sepse ka emocione të shtuara për një çështje.. Nëse në grup ka rënë interesimi dhe vëmendja, atëherë mund të përdorni aktivitete që kërkojnë më shumë energji ose edhe ndonjë lëvizje sa për ta ngritur disponimin e tyre..

#### *Përfundime*

- Sikur edhe me fillimin, duhet të leni kohë të mjaftueshme për të përmbyllur sesionin e trajnimit. Në këtë mënyrë, ju do t’i inkurajoni pjesëmarrësit për të bërë reflektimin e tyre dhe të kenë ndjesinë reale të përmbylljes. Duhet t’i përfshini pikat në vijim sipas nevojës:
  - çfarëdo çështje që ende mund t’ju interesojë pjesëmarrësve.
  - çka kanë mësuar pjesëmarrësit.
  - Informatat kthyesë nga pjesëmarrësit- lëri pjesëmarrësit ta dinë se çka do të bëhet dhe nëse e kanë plotësuar pyetësorin e informatave kthyesë, kush do t’i shohë ato (shih *Vlerësimin*, poshtë).
  - Kompletimi i planit personal të veprimit (çka do të bëjnë ata si rezultat i trajnimit- veprimet ose hapat që duhet bërë ata dhe data kur do ta përmbyllin secilën pikë veprimi).
  - Informata lidhur me sesionet e ardhshme të trajnimit ose çfarëdo çështje tjetër relevante të cilat dëshirojnë t’i dinë pjesëmarrësit para se të shkojnë.

# Vlerësimi

## Informata të përgjithshme

Vlerësimi është një proces i matjes së efektivitetit të programit të trajnimit kundrejt objektivave të parashtruara. Procesi i vlerësimit përbëhet nga 4 nivele: para trajnimit, gjatë dhe menjëherë pas trajnimit dhe pastaj vlerësimi pas një periudhe prej disa javësh apo muajsh pas trajnimit. Në vazhdim janë dhënë më shumë informata për këto nivele.

### *Para trajnimit*

Duke i vlerësuar paraprakisht nevojat e trajnimit, ju duhet të jeni në gjendje t'i sqaroni objektivat e sesioneve tuaja të trajnimit / aktiviteteve. Nëse i shkruani qartë objektivat, do ta keni më lehtë që të vlerësoni se sa mirë janë përmbushur ato.

### *Gjatë trajnimit*

Ju mund t'i kërkonti informatat kthyesë nga pjesëmarrësit për të përcaktuar mendimet dhe ndjenjat e tyre, për të vlerësuar se si po shkojnë gjërat dhe për të kuptuar se çka kanë mësuar ata. Ka disa mënyra për të marrë informatat e tyre kthyesë: informatat kthyesë të hapura nga anëtarët e grupit, informatat kthyesë nga grupet e vogla (kur komentet individuale nuk i atribuohen një individi) ose komentet individuale që janë shkruar në mënyrë anonime. Përgatituni që të veproni në mënyrë adekuate në këto informata kthyesë. P.sh., ju mund të keni nevojë të adaptoni një aktivitet ose ta ndryshoni përmbajtjen e tij si rezultat i informatave kthyesë.

### *Menjëherë pas trajnimit*

Mund të kërkonti nga pjesëmarrësit t'i vlerësojnë sesionet e trajnimit. Kjo i ka kufizimet e veta, pasi që për vlera reale e trajnimit procesohet nga pjesëmarrësit pas një kohe të caktuar. Megjithatë, informatat kthyesë të menjëhershme mund t'ju japin disa informata që doni t'i dini aty për aty. Mund ta merrni parasysh si vlerësim të përshtatshëm edhe nëse kërkonti informata kthyesë nga pjesëmarrësit nëse mendoni se nuk ka gjasa që do të jeni në kontakt me ata pjesëmarrës përsëri në të ardhmen.

### *Vlerësimi i mëvonshëm*

Informoni pjesëmarrësit se keni planifikuar një vlerësim të trajnimit në një datë të caktuar në të ardhmen (preferohet ta tregoni datën e saktë, në mënyrë që të njoftohen ata që nuk mund të marrin pjesë atë ditë për ndonjë arsye të caktuar) dhe si do të bëhet vlerësimi (shihni *Mjetet e vlerësimit* më poshtë).

Në vijim janë dhënë disa fusha të cilat mund t'i përfshini në vlerësimin pas sesioneve të trajnimit, pasi që pjesëmarrësit të kenë pasur kohë për t'i vënë në praktikë mësimet e marra gjatë trajnimit:

- Si i vlerësojnë pjesëmarrësit sesionet e trajnimit në përgjithësi sa i përket dobisë së tyre.
- Sa janë përmbushur objektivat e parashtruara.
- Cilat kanë qenë aktivitetet apo pjesët e trajnimit që kanë qenë më të dobishmet për pjesëmarrësit dhe pse.
- Cilat kanë qenë aktivitetet apo pjesët e trajnimit që kanë qenë më së paku të dobishme për pjesëmarrësit dhe pse.
- Çka kanë përfituar pjesëmarrësit nga aspekti profesional.
- Si u ka ndihmuar trajnimi atyre në praktikë.
- Në çfarë shkalle janë rritur njohuritë dhe/ose shkathtësitë dhe/ose besimi si rezultat i sesioneve të trajnimit.
- Çfarë veprime kanë marrë ata si rezultat i sesioneve të trajnimit.
- Çfarë veprimesh kanë ndërmend të ndërmarrin në të ardhmen.

- Çka tjetër ka mundur të përfshihet.
- Çka mendojnë ata se ka përfituar shkolla me pjesëmarrjen e tyre në këtë trajnim.
- A kanë diskutuar ata me kolegët dhe menaxherët e tyre dhe çka kanë diskutuar lidhur me trajnimin.
- A ka nevojë tani për përkrahje dhe nëse po çfarë përkrahje është e nevojshme.
- Si mund të përmirësohen sesionet e trajnimeve për pjesëmarrësit tjerë.
- Kontributi i trajnerëve- sa ka qenë i dobishëm/ efektiv/ joefektiv dhe pse ka qenë i tillë.
- Mendimi për vendin e mbajtjes së trajnimit dhe logjistikën.
- Ndonjë fushë tjetër që do të duhej të trajtohej në të ardhmen.
- Ndonjë koment ose sygjërim tjetër që do të dëshironin ta bënin pjesëmarrësit.

Mund të jetë e dobishme që pas trajnimit të ketë një diskutim me pjesëtarët e tjerë relevantë, siç janë anëtarët e grupit të lartë të menaxhmentit, koordinatori i Shkollës Promovuese të shëndetit dhe partnerët kryesorë lokalë për të shkëmbyer rezultatet e vlerësimit. Kjo duhet të aprovohet qysh në fillim të programit të trajnimit. Nëse planifikoni t'i shkëmbeni informatat që i keni marrë nga pjesëmarrësit, tregojuni me kohë atyre që ky është qëllimi juaj dhe siguroni atai se komentet individuale do të mbeten anonime.

Është me rëndësi që ta rishikoni dhe ta vlerësoni vet sesionin e trajnimit, (përfshirë edhe ndonjë trajner tjetër) duke përdorur objektivat që ju vetë i keni vënë për veten dhe për pjesëmarrësit (shihni *Dizajnimi i sesionit të trajnimit-një listë kontrolluese*, më lartë). Ndani pak kohë për ta bërë këtë, gjersa sesioni është ende i freskët në memorjen tuaj, dhe po ashtu ndani pak kohë për të bërë ndryshime të nevojshme për një sesion të rishikuar dhe të përditësuar të trajnimit për përdorim në të ardhmen.

### **Mjetet e vlerësimit**

Mund të përdorni mjete të ndryshme, sipas nevojës. Këto përfshijnë:

- Pyetësorët – nëse shpërndani një pyetësor, atëherë mundësisht ai duhet të ketë vend për informatën kthyesë të hapur si dhe kutitë për nënvizim dhe vlerësim me numra.
- Shënimet në 'letra ngjitëse' të ngjitura në tabela (flipcharts) me tituj specifik (më e mira për 'X'; dhe më e keqja për 'Y').
- Informata kthyesë me gojë nga ata që kanë dëshirë ta ndajnë mendimin e tyre.
- Një 'vazhdimësi' në mur, në të cilin pjesëmarrësit inkurajohen t'i shkruajnë mendimet dhe ndjenjat e tyre.
- Takimet e strukturuar.
- Intervistat sy më sy dhe diskutimet.

### **Referencat dhe materialet për hulumtim të mëtejshëm**

Bourner, T., Martin, V., Race, P. (1993) *Workshops That Work*. New York: McGraw-Hill Training Series.

Christian, S. (1997) *Instant Icebreakers: 50 powerful catalysts for group interaction and high-impact learning*. Pfeiffer-Hamilton Publications.

Honey, P., Mumford, A. (1984) *The Manual of Learning Styles*. London: Peter Honey.

Kolb, D. (1984). *Experiential Learning: experience as the source of learning and development*. New Jersey: Prentice-Hall.

Willis, L., Daisley, J. (1980) *Developing Women Through Training: a practical handbook*. New York: McGraw-Hill Training Series.

West, Edie (1996) *201 Icebreakers: Group Mixers, Warm-ups, Energizers and Playful Activities*, MacGraw Hill Education



# Kapitulli 2

## Sesionet e paradizajnuara të trajnimit

Ky kapitull përbëhet nga pesë sesione të trajnimit që zgjasin përafërsisht nga 3 orë secila. Ato janë përzgjedhur për situata në të cilat koha për trajnim është e kufizuar. Kapitulli gërshetohet edhe me një meny më të gjatë të aktiviteteve të ofruara në kapitullin 3. Qëllimi është t'i zhvillojë njohuritë dhe shkathtësitë e mësimdhënësve në çështjet komplekse të të ushqyerit të shëndetshëm për të rinjtë gjatë zhvillimit të tyre nëpër pubertet dhe adoleshencë.

## Hyrje në sesionet e paradizajnuara të trajnimit

Këto pesë sesione të trajnimit zgjasin përafërsisht nga 3 orë secila.

Ato u ofrohen trajnerëve që kanë kohë të kufizuar për mundësi trajnimi dhe ofrojnë përzgjedhje të sygjeruara dhe referenca për një meny të gjerë të aktiviteteve të trajnimit të ofruara në Kapitullin 3. Ato janë grupuar në 5 tema dhe mund të përzgjedhen me renditje të ndryshme edhe pse do të ishtë më e përshtatshme që të fillohet me temën “Të ushqyerit e shëndetshëm përmes shkollës promovuese të shëndetit” si një koncept bazë i kësaj qasjeje.

### **Të ushqyerit e shëndetshëm përmes shkollës promovuese të shëndetit**

#### **Qëllimet e sesionit**

- Të shqyrtojmë se çka mendojmë me shkollën promovuese të shëndetit.
- Të diskutojmë ndërlidhjen në mes të vetëvlerësimit dhe të ushqyerit të shëndetshëm.
- T’i identifikojmë strategjitë specifike për të promovuar të ushqyerit e shëndetshëm dhe vetëvlerësimin në shkollën promovuese të shëndetit.

#### **Pranimi i qasjes së shkollës promovuese të shëndetit**

- Të promovohet shëndeti fizik, social, shpirtëror, mental dhe emocional dhe mirëqenia e të gjithë nxënësve dhe stafit.
- Të punohet me të tjerët në identifikimin dhe përmbushjen e nevojave shëndetësore të mbarë shkollës dhe komunitetit të gjerë të saj.

<b>Pikat kyçe nga kapitulli 4, seksioni 3.1: Vetëvlerësimi</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Vetëvlerësimi është më shumë një koncept i përbërë sesa një entitet i vetëm.</li><li>• Ndjenja e sigurisë dhe e besimit ndaj botës dhe njerëzve të tjerë është një prej komponentave qenësore për ndërtimin e vetëvlerësimit që prej fëmijërisë e më tej.</li><li>• Shkolla është një ndër mjediset kryesore për të ndikuar në vetëvlerësimin tek fëmijët dhe të rinjtë.</li><li>• Duke përdorur një qasje sensitive dhe pozitive në klasë dhe në jetën e përgjithshme në shkollë, është e mundur për mësuesit të promovojnë vetëvlerësimin tek nxënësit.</li></ul>



<b>Aktiviteti në kapitullin 3</b>	<b>Koha</b>	<b>Shënimet për aktivitetin</b>
Radhitni qëllimet e sesionit si më lart	5 minuta	
Identifikimi i nevojave në çifte	15 minuta	Pasi që kjo punëtori ka për qëllim t'ju ndihmojë njerëzve në identifikimin e strategjive praktike, duhet të marrë parasysh brengat e tyre dhe pikat fillestare. Kërkoni prej tyre që të punojnë në çifte për të ndarë atë që kanë nevojë nga sesioni. Sqaroni ato që janë reale dhe ato që nuk mund të bëhen. Përgatituni të jeni fleksibil me programin tuaj.
Aktiviteti 9: ku qëndroni ju?	20 minuta	Nëse doni të kurseni kohë, zgjedhni një ose dy fjali. Aktiviteti, edhe pse i shkurtër, është i dobishëm për t'i nxitur njerëzit të flasin.
Aktiviteti 10: Çfarë faktorë ndikojnë në të ushqyerit e shëndetshëm?	30 minuta	
Përzierja e grupeve duke iu rikujtuar emrat e njerëzve	5 minuta	Kërkoni të rradhiten përsëri, por këtë herë sipas rendit alfabetik të emrave të tyre. Kërkoni nga secili prej tyre të përsërisin emrat e tyre me rend. Ndani në grupe nga 5 veta – pesë të parët në një grup, pesë të dytët në grupin tjetër, etj.
Aktiviteti 11: vetitë e shkollës promovuese të shëndetit	40 minuta	Ulja në grupe të formuara nga aktiviteti paraprak.
Aktiviteti 15: Ta gjeni çka mendojnë dhe ndjejnë fëmijët	30 minuta	
Vlerësimi	5 minuta	Kërkoni prej tyre për herë të fundit që të qëndrojnë në rradhë "plotësisht....aspak", si përgjigje ndaj pyetjes deri në çfarë mase janë përmbushur dëshirat e juaja? Kërkoni komente për sqarimin e pozicionimit të tyre.

# Çka është të ushqyerit e shëndetshëm?

## Qëllimet e kësaj punëtorie

Të diskutohet roli i ushqimit në jetën tonë.

Të sqarojmë çka nënkuptojmë me të ushqyerit e shëndetshëm.

Të hulumtojmë çka fshihet pas ndryshimit të disa mënyrave dhe preferencave të të ushqyerit.

Të diskutohet çka duhet të bëjnë shkollat për ta inkurajuar rininë që të ushqehet shëndetshëm.

### **Pikat kyçe për të kaluar nga kapitulli 4 Seksioni 1.1 Të ushqyerit për t'u rritur**

- Sasia e energjisë që merret përmes ushqimit dhe pijeve duhet të jetë e barabartë me sasinë e energjisë që "digjet" (harxhohet) gjatë aktiviteteve fizike dhe funksionit të trupit.
- Nevojat për energji (kilokalori) rriten gjatë adoleshencës dhe arrijnë kulmin në mes apo në fund të viteve të adoleshencës, para se të ulen përsëri në moshën e rritur.
- Ushqimi e kënaq urinë tonë fizike, por po ashtu përmbush edhe kërkesat e forta psikologjike, shqisore dhe sociale.
- Promovimi i të ushqyerit të balancuar është i rëndësishëm në cilëndo fazë të jetës, por është posaçërisht vital gjatë viteve të fëmijërisë atëherë kur krijohen zakonet për jetën.
- Të rinjtë duhet inkurajuar që të konsumojnë sasi të duhura të lëngjeve.

### **Pikat kryesore për të kaluar nga kapitulli 4 Seksioni 2.1 Mënyrat dhe preferencat e të ushqyerit**

- Në përgjithësi, modelet e dietave të nxënësve skocezë janë më pak të shëndetshme sesa ato të shumë moshatarëve të tyre evropianë.
- Fëmijët që si foshnje janë ushqyer me gji kanë më shumë përfitime shëndetësore gjatë fëmijërisë së tyre.
- Studimet kanë dëshmuar se fëmijët që i hanë shujtat bashkë me anëtarët e tjerë të familjes konsumojnë më shumë pemë e perime, pinë me pak pije të gazuara dhe marrin më pak yndyrëra.
- Ka dëshmi se disa fëmijë në Skoci, - ndoshta 20% e fëmijëve të moshës 11-15 vjeç dhe shumë sosh nën këtë moshë - rregullisht nuk e hanë mëngjesin.
- Për ta ofruar një dietë të balancuar, dhe më të pëlqyer, prindërit e fëmijëve të vegjël duhet të inkurajohen për të ofruar një llojlloshmëri të madhe ushqimesh duke i shtyrë fëmijët që t'i provojnë ato.
- Shëndeti oral në Skoci është i dobët në krahasim me zonat tjera të Mbretërisë së Bashkuar, me konsum të lartë të sheqernave dhe pijeve të gazuara që si pasojë e ka paraqitjen e kariesit dental.

## Programi i sygjeruar

Aktiviteti në kapitullin 3	Koha	Shënimet për aktivitetin
Përcaktimi qëllimet e sesionit	5 minuta	
Aktiviteti 2: Lidhja me ushqimin OSE Aktiviteti 3: Shujta e pëlqyer	15 minuta	
Formoni grupet me nga 4 veta	5 minuta	Duhet t'i keni gati kartat me vizatime të përbërësve të ndryshëm të sallatave (p.sh. marulla, tranguj, domate, qepë) ose nga një pjatë e njohur skoceze - 4 karta nga secili përbërës. Jepni nga një kartë secilit person dhe kërkoni prej tyre ta gjejnë personin tjetër që e mban të njëjtin vizatim
Aktiviteti 4: çka do të merrni?	30 minuta	
Formimi i grupeve të ndryshme	5 minuta	Përzieri grupet duke kërkuar prej tyre ta bëjnë bashkë një sallatë (ose pjatë skoceze). Ata duhet të gjejnë nga 3 përbërës të ndryshëm (përveç vetes) për ta bërë grupin e ri prej 4 vetave.
Aktiviteti 6: Jam unë!	30 minuta	
Aktiviteti 7: Trendet në mënyrat e të ushqyerit	30 minuta	
Aktiviteti 8: Për çfarë informate kanë nevojë fëmijët?	20 minuta	
Një xhiro me ' Dua të ha ... (emëroni diçka)...sepse...'	10 minuta	Theksoni se ushqimi është diçka që pëlqehet dhe argëtues. Jo vetëm që e shuan urinë por po ashtu i përmbush nevojat emocionale e sociale

# Të ushqyerit e shëndetshëm dhe aktiviteti fizik

## Qëllimet e sesionit

Të rirforcohet rëndësia ndërmjet marrjes së ushqimit dhe aktivitetit fizik në jetën tonë.

Të diskutohen trendet e pjesëmarrjes së të rinjëve në aktivitetin fizik dhe arsyet që mund të qëndrojnë pas këtyre trendeve.

Të identifikohet se çka mund të bëjnë shkollat për t'i inkurajuar fëmijët që të jenë fizikisht aktiv.

### Pikat kryesore nga Kapitulli 4, Seksioni 1.2: Aktiviteti fizik

- Aktiviteti fizik nuk ka të bëjë vetëm me ushtrimet dhe EF- një qasje më ekologjike e vë aktivitetin fizik si pjesë përbërëse të jetës sonë. Fëmijët duhet të inkurajohen që ta njohin vlerën e aktiviteteve të një stili më gjithëpërfshirës të të jetuarit, për ta shtuar vlerësimin e sporteve më formale, vallëzimit dhe aktiviteteve fizike.
- Fëmijët dhe të rinjtë gjatë shumicës së ditëve të javës duhet të akumulojnë të paktën një orë të aktivitetit fizik të moderuar.
- Sfida për mesimdhënësit dhe prindërit është që ta përkrahin dhe ta zhvillojnë entuziazmin e hershëm të fëmijëve për të qenë aktiv.
- Aktivitetet që përzgjidhen dhe që pëlqehen kanë më shumë gjasa që të rezultojnë me pjesëmarrje të vazhdueshme sesa ato që jipen me forcë.
- Edhe pse nivelet e aktiviteteve fizike në mesin e 11-15 vjeçarëve në Skoci po shkojnë në drejtim pozitiv, në aspektin e përgjithshëm ato mbesin ende të ulta.
- Aktiviteti fizik ka efekte të dobishme në mirëqenien emocionale dhe në atë të vetëvlerësimit.

## Programi i sygjeruar

Aktiviteti në Kapitullin 3	Koha	Përshtatja me aktivitetin
Përmendni qëllimet e sesionit	5 minuta	
Aktiviteti 17: fletë muzikore ose ndryshimi i pozitave në rradhë	10 minuta	Nëse nuk keni muzikë në dispozicion, vendoseni një fije eli përgjatë dyshemesë – të siguruar në të dyja skajet. Kërkoni nga pjesëmarrësit të zënë vend përgjatë telit sipas rendit alfabetik të emrit. Ata duhet ta imagjonojnë telin si një litar ure mbi një lum plot me krokodilë. Ata gjatë tërë kohës duhet ta mbajnë njërin këmbë mbi tel. Kërkoni prej tyre që t'i ndërrojnë vendet sipas ngjyrës së syve të tyre- ata me sy të kaltër të çelët në një skaj dhe ata me sy ngjyrë kafeje të mbyllët në skajin tjetër.

Formimi i grupeve me nga 6 veta	7 minuta	<p>Nëse e keni punuar aktivitetin e vazhdimësisë më lartë, gjeni sa grupe me nga 6 mund të bëhen. Jepni secilit person një letër ndryshe për ta dëshmuar grupin e ndryshëm. Për shembull nëse do të jenë 3 grupe, shkoni përgjatë vijës në mënyrë që t'i shënuar njerëzit me A, B ose C. A-të formojnë një grup, B-të formojnë një tjetër etj.</p> <p>Nëse e keni përdorur aktivitetin e fletëve muzikore, zgjedhni 3 njerëz për t'u bërë skulptorë dhe kërkoni prej tyre që me rend t'i përzgjedhin edhe 5 njerëz të tjerë për të qenë në "ekipin e tyre". Vazhdoni duke i pyetur nëse kjo mënyrë iu ka përkujtuar përzgjedhjen për ekipet në EF dhe se si janë ndjerë.</p>
Aktiviteti 18: Statujat e balansit	20 minuta	
Aktiviteti 20: Mbajtja në balans	10 minuta	
Aktiviteti 21: Rradhitja në listë e aktiviteteve fizike	15 minuta	
Kërkoni prej tyre t'i formojnë 2 grupe (ose 4 grupe nëse janë më shumë se 12 njerëz gjithsej)	8 minuta	Kërkoni prej tyre që të gjejnë diçka të përbashkët. Pasi ta kenë bërë këtë, pyetini si ndjehen kur e dinë që kanë diçka të përbashkët. Sa ka rëndësi për ju që ta ndjeni se bëni pjesë në një grup dhe si ndikon kjo tek rinia kur bëhet fjalë për aktivitetin fizik?
Aktiviteti ?: studim rasti për aktivitetin fizik	30 minuta	
Aktiviteti ? : Çka mendoj unë?	40 minuta	
Ushtrimi përmbyllës - balansimi në gjunjët e njëri-tjetrit	5 minuta	Qëndroni në rreth, duke qëndruar anash.(që do të thotë me secilin person direkt pas atij tjetrit përpara). Afrohuni sa më shumë që mundeni. Kur të ju jepet sinjali të gjithë uluni në gjunj të personit prapa jush – grupi i balansuar!!!

# Përshtatja me Pubertetin

## Qëllimet e sesionit

Të sqarojë disa nga qëndrimet e mbajtura kundrejt pubertetit.

Të marrë parasysh se si formohen në moshën e hershme imazhet trupore dhe stereotipet për burrat dhe gratë.

Të ekzaminojë efektet e të qenit ndryshe ose ta perceptosh veten si ndryshe nga të tjerët.

T'i identifikojë faktorët që mund ta ndihmojnë ose ta pengojnë procesin e përshtatjes ndaj ndryshimeve.

Ta identifikojë rolin kyç që shkolla mund ta luajë për t'i ndihmuar të rinjtë që të ndjehen mirë për veten e tyre dhe për trupin e tyre gjatë zhvillimit nëpër pubertet.

### **Pikat kryesore nga Kapitulli 4, Seksioni 1.3: Përshtatja me pubertein**

- Puberteti nuk është thjesht një tranzicion fizik, por po ashtu ka aspekte të rëndësishme sociale, emocionale dhe kognitive.
- Rangu i moshës për zhvillimin e pubertetit është i gjerë, me një shumëllojshmëri të periudhës kohore dhe shpejtësisë së ndryshimeve zhvillimore dhe një variacioni të madh në format dhe madhësitë rezultuese të trupit.
- Zhvillimi i karakteristikave primare dhe sekondare seksuale dhe disponimeve e ndjenjave të ndikuara nga hormonet mund të çojë në një varg të tërë të reagimeve emocionale tek djemtë dhe vajzat, përfshirë këtu edhe krenarinë dhe turpërimin.
- Puberteti dhe ndryshimet përcjellëse trupore rezultojnë me ndryshime të mëdha në reagimet e njerëzve ndaj personave të rinj dhe në raportet e tyre dhe popullaritetin me bashkëmoshatarët.
- Për shumicën e grupmoshave, konteksti social përshtatet më së miri me ata që hyjnë “me kohë” në pubertet. Rrjedhimisht, ata që hyjnë në pubertet “jashtë kohe” mund të jenë më të rrezikuar nga vështirësitë.
- Ofrimi i përkrahjes efektive, këshillave dhe edukimit për pubertetin është një sfidë esenciale për edukimin shëndetësor.

### **Pikat kryesore në kapitullin 4, Seksioni 3.2: Imazhi i trupit**

- Imazhi i trupit është një koncept i komplikuar i ndikuar nga shumë faktorë psikologjikë, emocional dhe social.
- Hulumtimi gjatë viteve të fundit ka dëshmuar se fëmijët dhe të rinjtë gjithnjë e më shumë po e zhvillojnë një imazh trupor negativ.
- Sensi i të rinjëve për imazhin trupor nuk është i fiksuar, por ndryshon nga ndikimi i një vargu të tërë të faktorëve, e veçanërisht nga vetëvlerësimi.
- Imazhi negativ i trupit mund të çojë në krijimin e sjelljeve të panevojshme dhe potencialisht të dëmshme, siç janë dietat dhe çrregullimet në të ushqyer.

- Nganjëherë, pa qëllim, shkollat mund t'i inkurajojnë nocionet negative për imazhin e trupit përmes politikave të mira dhe intervenimeve - p.sh, Kodet e shkollës për veshje.
- Fëmijët dhe të rinjtë me imazh trupor negativ mund të mos e ndjejnë veten rehat gjatë përdorimit të zhveshtoreve të shërbimeve komunale, si veshjet me uniforma sportive dhe pjesëmarrja në sporte aktive.

## Programi i sygjeruar

Aktiviteti në kapitullin	Koha	Shënimet për aktivitetin
Theksoni qëllimet e sesionit si më lartë	5 minuta	
Aktiviteti 31: 'Puberteti' shkëmbim i ideve	15 minuta	
Mozaiqet për t'u futur në grupe	5 minuta	Gjeni fotografi nga revistat për të rinj. Do të ju duhet po aq numër i fotografive sa doni të keni grupe. Bëni këto si mozaiqe, në mënyrë që ta keni nga një mozaik për secilin pjesëmarrës. Përzieni këto pjesë dhe ua shpërndani atyre. Kërkoni nga pjesëmarrësit që t'i gjejnë të tjerët për ta kompletuar mozaikun.
Aktiviteti 26: Mesazhet për trupin	30 minuta	
Aktiviteti 27: Syri i mendjes	20 minuta	
Forma të ndryshme për të formuar grupe me nga 4 anëtarë	5 minuta	Përgatitni kartat me forma të ndryshme- katrorë, rrathë, trekëndësha etj. Kërkoni prej tyre që ta gjejnë personin që ka të njëjtën formë për të krijuar grupe.
Aktiviteti 32: Të jesh ndryshe	30 minuta	
Aktiviteti 34: Çfarë ndihme mund të ofrohet?	30 minuta	
Një xhiro me "një gjë që e kam mësuar"	10 minuta	Mund po ashtu të jetë e dobishme të inkurajohet diskutimi se si do të mund ta përdornin atë çfarë kanë mësuar në klasë.

## Të bësh dietë: nga një ekstrem në tjetrin?

### Qëllimet e sesionit

Të ngrisë të kuptuarit e çështjes dhe presioneve mbi të rinjtë për të bërë dieta.

Ta shqyrtojë diskriminimin që lidhet me fëmijët me mbipeshë.

Të hulumtojë se si mund t'i qasen shkollat çështjes së mbipeshës dhe dietës.

#### **Pikat kyçe nga kapitulli 4, seksioni 2.3: Të bësh dietë**

- Viteve të fundit ka një rritje të konsiderueshme të numrit të vajzave dhe djemve 15 vjeçarë që raportohet të kenë mbajtur dietë për të humbur në peshë.
- Siç duket më shumë tinxherë zgjedhin që të mbajnë dietë sesa që ka tinxherë që i përmbushin kriteret e obesitetit ose që janë me mbipeshë.
- Mosha në të cilën fillon mbajtja e dietës vazhdon të bie, me raportimet që tregojnë se madje edhe fëmijët që nga mosha 5-7 vjeçare e kufizojnë marrjen e ushqimit.
- Presioni që e idealizon shtatin e hollë tek vajzat dhe trupin muskuloz dhe të gjerë tek djemtë fillon herët dhe vazhdon të fuqizohet nga mediat.
- Nxitëset më të mëdha të mbajtjes së dietave janë shqetësimet për pamjen e jashtme dhe ndryshimet e ndërlydhura të trupit që e përcjellin pubertetin, sidomos tek vajzat.
- Pesha humbet me sukses përmes ndryshimeve të vogla në mënyrën e të ushqyerit që zbatohet për një periudhë të gjatë kohore. Shumica e njerëzve që humbin peshë me dietë, do t'i rifitojnë përsëri kilogramët e humbur, duke i çuar në ripërpjekje të mëtejme për humbjen e peshës.

#### **Pikat kryesore nga kapitulli 4, seksioni 2.2: Mbipesha dhe obesiteti**

- Kërkimet e fundit kanë dëshmuar se prevalenca e obesitetit në mesin fëmijëve dhe të rinjëve në Skoci është dukshëm mbi nivelin e pritur.
- Deprivimi social lidhet me shkallët e larta të obesitetit në Skoci.
- Pa diskutim që shkaku më i shpeshtë i obesitetit është kombinimi i redukimit të aktivitetit fizik dhe rritja e marrjes së kalorive; prej të cilave, duket se mungesa e aktivitetit fizik është më e shprehur.
- Të jesh me mbipeshë ose obez ka pasoja të dukshme sociale dhe psikologjike.
- Thelbi i menaxhimit është rritja e aktivitetit fizik të fëmijës dhe rishikimi i sjelljeve të tij/saj dhe i mënyrës së të ushqyerit.
- Madje edhe ulja modeste e marrjes së kalorive mund të ketë ndikim të konsiderueshëm në peshë- ulja e 100 kcal në ditë mund ta ulë peshën trupore për 4.5kg për një vit.



## Programi i sygjeruar

Aktiviteti në kapitullin 3	Koha	Shënimet për aktivitetin
Përcaktoni qëllimet e sesionit si më lartë dhe sygjeroni rregullat themelore për këtë sesion	5 minuta	Sjelljani ndërmend grupit se ka gjasa që shumë prej tyre ta kenë përjetuar ndjenjën se janë me mbipeshë dhe/ose mbajtjen e dietave qoftë personalisht qoftë përmes njerëzve që i njohin. Të gjithë duhet të jemi të kujdesshëm për gjuhën që e përdorim dhe mos t'i vëmë njerëzit 'në shënjestër'.
Aktiviteti 41: Të gjithë ndryshojnë	10 minuta	
Aktiviteti 43: Moda dhe fiksime me dieta	30 minuta	
Formimi i grupeve me nga 3 veta	15 minuta	<p>Shfaqni një përzgjedhje të fotove të njerëzve të ndryshëm, të moshave të ndryshme dhe nga të dy gjinitë. Kërkoni nga ata që ta përzgjedhin foton që u pëlqen më së shumti. Kërkoni prej tyre që të formojnë grupe me nga 3 veta, ose të gjithë prej tyre me foton e njëjtë ose me foto të ndryshme. Kërkoni që të tregojnë se çfarë ka ajo foto të veçantë që i tërhoqi ata më shumë. Deri në çfarë shkalle ishte atraktiviteti i personit arsyeja e përzgjedhjes, dhe nëse po, atëherë çfarë e bën dikë atraktiv apo tërheqës?</p> <p>Pyetni secilin tresh të qëndrojnë së bashku dhe të zgjedhin njerën nga fotot e tyre për ushtrimin e radhës.</p>
Aktiviteti 44: Arsyet e mbajtjes së dietës	30 minuta	
Aktiviteti 30: Çfarë do të thotë. të jesh me mbipeshë	45 minuta	
Vlerësimi i sesionit.	15 minuta	<p>Për fund lëni kohë që pjesëmarrësit t'i shprehin ndjenjat e tyre. Kërkoni prej tyre që ta imagjinojnë një vijë përgjatë dhomës, me një vazhdimësi prej "shumë" deri tek "aspak". Le të qëndrojnë në atë vend që u përshtatet atyre në lidhje me pohimet e ndryshme. Pasi ta kenë zgjedhur pozicionin e tyre, pyetni nëse dikush nga ata ka dëshirë të thotë se pse po qëndron në atë pikë. Vazhdoni deri sa të merrni një llojllojshmëri të përgjigjeve të tyre. Pohimet mund të jenë të tipit:</p> <p>'kam ushqim për mendim,'  'ndjehem i/e kënaqur,'  'jam ende i/e uritur për njohuri,'  'ndjehem më me vetëbesim'.</p>



# Kapitulli 3

## Aktivitetet e sesionit të trajnimit

Ky kapitull ofron një “meny” të madhe të aktiviteteve të trajnimit, nga të cilat trajnerët do të jenë në gjendje t’i përzgjedhin aktivitetet më të përshtatshme për t’i përmbushur nevojat e grupeve të ndryshme të mësimdhënësve. Aktivitetet e trajnimit janë grupuar në tema që gërshetohen me pjesë relevante të kapitullit 4, me historikun dhe kapitullin 5, si dhe me Fletët me fakte.

# Aktiviteti 1

## Vizatoni një person të shëndetshëm

**Objektivat** Të stimulohet diskutimi se si e shohin pjesëmarrësit shëndetin.

**Materialet** Fleta letre, lapsa me ngjyra.

**Koha** 15 minuta

### Metodat

1. Kërkoni nga grupi, pa diskutim paraprak, që ta vizatojnë një person të shëndetshëm, duke shpalosur kështu të gjitha ato që i dinë për të qenë dhe për të qëndruar i shëndetshëm. Mos i jepni më shumë se dy minuta kohë.
2. Inkurajoni ata që t'ia tregojnë vizatimin tërë grupit, dhe duke e bërë këtë edhe ta prezantojnë veten. Gjatë kohës kur ata shkëmbejnë informata, kërkoni prej tyre që t'i vërejnë të dyja edhe pikëpamjet e përbashkëta por edhe ato të pazakonshme në lidhje me të qenit i shëndetshëm.
3. Inkurajoni një diskutimin duke i pyetur ata:
  - Sa njerëz kanë vizatuar fytyra të qeshura ose krahë të hapur (shtrirë)? Sqaroni se në mbarë botën vizatimet e njerëzve të shëndetshëm që janë bërë nga fëmijët e moshës 3-12 vjeçare gati gjithmonë e tregojnë një person duke qeshur, shpesh me krahë të hapur. Kjo i tregon pikëpamjet e tyre se të jesh i shëndetshëm fuqishëm lidhet me mirëqenien emocionale.
  - Cilat ishin vetitë e përbashkët dhe ato të pazakonta- njerëzit duke ushtruar, pushuar, njerëzit e tjerë në vizatim, aspektet e të ushqyerit të shëndetshëm?
  - A e ka përfshirë ndokush ndonjë person të moshuar, dikë në karrocë, apo me syze me dioptri?
  - A ka ndonjë kurth stereotipi në përshkrimin e shëndetit në këtë mënyrë?
4. Theksoni se kjo strategji është duke u përdorur në disa vende të Evropës në dekadën e fundit. Gjatë viteve të fundit, është vëzhguar një trend i papritur në të vizatuarit e femrave nga fëmijët. Fëmijët gjithmonë kanë përdorur forma të caktuara gjatë vizatimit të femrës, duke filluar nga koka si trup, dhe duke kaluar pastaj në figura trekëndëshe me këmbët e bashkëngjitura tek fundi (fustani), e deri tek figurat tradicionale me bel të theksuar. Megjithatë, viteve të fundit figura e gruas dukshëm po vizatohet si shumë e gjatë, e drejtë, tejet e hollë dhe pa formë. Së pari, ky fenomen u vërejtë në vizatimet e bëra nga vajzat e moshës 10-11 vjeçare. Kohëve të fundit kjo po vërehet edhe tek moshat më të vogla dhe tashmë po paraqitet rregullisht edhe në vizatimet e vajzave të moshës 7 vjeçare.

Një ndryshim i ngjashëm, por më pak dramatik është shfaqur edhe në vizatimet e djemve që vizatojnë meshkuj të shëndetshëm. Këtu theksi i veçantë po vërehet tek pjesa e sipërme muskulore e trupit dhe githnjë e më shumë po përdoren frazat përshkruese si '6 pako'. Ky fenomen po vërehet që ka filluar të përdoret edhe tek moshat më të vogla me një shpejtësi të madhe.

## **Çështjet e trajnimit**

Mësimdhënësit tashmë mund të jenë të njoftuar me këtë qasje. Ia vlen të kontrollohet për të parë nëse e kanë përdorur më parë këtë qasje dhe çfarë vizatimesh kanë bërë nxënësit e tyre.

Mësimdhënësit e grup-moshave më të rritura që e dinë se kjo është një qasje më e shpeshtë në shkollat fillore dhe të mesme mund të mendojnë se ky është prezantimi i një aktiviteti për ta bërë në klasë, më shumë sesa për t'i eksploruar konceptet e tyre.

### **Lidhshmëria me kapitullin 4 – Historiku**

Qasja e Shkollës promovuese të shëndetit

Pasi që kjo mund të hap diskutimi për gati secilën temë, mund të lidhet me cilindo seksion. P.sh. mund të çojë në diskutimin për:

Balansi në mes të aktivitetit fizik dhe mirëqenies (Seksioni 1.2)

Dieta dhe obesiteti (Seksioni 2.2 dhe 2.3)

Imazhi i trupit (Seksioni 3.2)

### **Lidhja me kapitullin 5 Fletët me fakte**

Përsëri, ky është aktivitet i mirë për hapje për të hapur diskutime për:

Mënyrat aktuale të të ushqyerit në mesin e fëmijëve dhe adoleshentëve evropianë (Fletëfakti 1)

Pikësynimet dietale dhe udhëzuesit për aktivitete për të rinjtë (Fletëfakti 2)

Balansi i energjisë (Fletëfakti 3).

## Aktiviteti 2

### Lidhja me ushqimin

**Objektivat** Të hapet diskutimi për ushqimin

**Materialet** Letër dhe lapsa.  
Letër e tabelës (flipchart).

**Koha** 15 minuta

#### Metodat

1. Kërkoni prej tyre që të mendojnë për disa lloje të ushqimit - e para gjë që u bie ndërmend- dhe ta shkruajnë atë me shkronja të mëdha në një copë letre.
2. Shkoni përreth secilit grup kohë pas kohe. Kërkoni nga secili person t'ia tregojë se çka ka në letrën e vet personi në të djathtë. Ky person pastaj duhet të tregojë se për çfarë ushqimi është fjala dhe ta thotë një fjalë që lidhet me atë ushqim. Derisa ata i thonë këto fjalë, ju shkruani ato në letrën e tabelës (flipchart). Përsëriteni procesin deri sa secili të tregojë se çka ka shkruar në letrën e vet dhe po ashtu pasi ta ketë thënë fjalën që lidhet me ushqimin..
3. Në takimin plenar, merrni parasysh fjalët të cilat i kanë thënë pjesëmarrësit. Sa prej tyre :
  - janë përshkrime të thjeshta (p.sh. të freskëta, të qullta, të gjelbra)?
  - janë cilësore (p.sh. të shijshme, të shëndetshme)?
  - lidhen me ndonjë vend apo me kohë (p.sh. pushimet, drekat shkollore, të dielat, darkat)?
  - përshtaten me ndonjë kategori tjetër?Inkurajoni një diskutim të shkurtër për atë se:
  - çka na tregojnë këto fjalë për vendin e ushqimit në jetët tona. A janë këto fjalë kryesisht pozitive apo negative, objektive apo subjektive?
  - çka mendojnë se do të shkruanin fëmijët dhe të rinjtë nëse do ta bënin ata këtë ushtrim.
  - a do të ketë ndryshime në mes të përgjigjeve të tyre dhe atyre që të rinjtë do t'i jepnin.
  - pse mund të ndodhë kjo.

#### Çështjet e trajnimit

Ky aktivitet është planifikuar si pjesë hyrëse (ta thyejë akullin)dhe si e tillë nuk duhet të zgjasë shumë.

## **Aktiviteti 3**

### **Një shujtë e pëlqyer**

**Objektivat** Të hapet diskutimi për rolin të cilin e luan ushqimi në jetën tonë.

**Materialet** Letër tabelle (flipchart) ose vetëm tabelë.

**Koha** 10 minuta

#### **Metodat**

1. Kërkoni nga pjesëmarrësit që ta komentojnë me një person tjetër se çfarë u kujtohet në lidhje me një shujtë të këndshme dhe të thonë se çka e bëri atë shujtë të tillë.
2. Bëhuni bashkë për t'i shkëmbyer mendimet. Deri në çfarë mase ishte cilësia e ushqimit ajo çfarë e ka bërë shujtën aq të këndshme, apo ishin edhe faktorët tjerë po aq të rëndësishëm, si p.sh. shoqëria, vendi apo rasti kur është ngrënë kjo shujtë. Ndoshta dëshironi t'i shënoni këta faktorë në letër apo në tabelë për referencat e mëvonshme.

#### **Çështjet e trajnimit**

Ky është një aktivitet prezantues për punëtorin dhe duhet të zgjasë vetëm disa minuta.

#### **Lidhshmëria me Kapitullin 4 Historiku**

Mënyrat e të ushqyerit dhe preferencat (Seksioni 2.1).

Të bësh dietë (Seksioni 2.3).

## Aktiviteti 4

### Çfarë do të merrni?

**Objektivat** Të hulumtohen disa prej arsyeve që lidhen me zgjedhjet tona të ushqimit dhe zgjedhjet e ushqimit tek të rinjtë  
Të ngritet vetëdija për energjinë e rekomanduar (kcal në ditë) për grupmoshat e ndryshme.

**Materialet** Një numër i menyve, që janë të disponueshme nga Interneti.  
Letër tabele (flipchart) dhe lapsa.  
Ushqimi për t'u rritur (Kapitulli 4, Seksioni 1.1) ose Kapitulli 5, Fletët me fakte 1 ose 2 për secilin pjesëmarrës.

**Koha** 30 minuta

### Metodat

1. Kërkoni nga pjesëmarrësit që të punojnë në grupe me nga 4 veta dhe secilit grup ia jepni një numër të menyve nga restorantet e ndryshme. Ata duhet ta imagjinojnë që si një grup do të dalin për të ngrënë të premtën mbrëma. Së pari, duhet ta zgjedhin menynë e restorantit, e pastaj secili të zgjedhë një gjellë nga ajo meny. Çka do të zgjedhin dhe pse? Kërkoni prej tyre t'i përshkruajnë arsyet e përzgjedhjes së tyre- të restorantit dhe të ushqimit. Për cilin prej anëtarëve në grupin e tyre mendojnë se e ka zgjedhur opcionin më të shëndetshëm?
2. Kërkoni informata kthyesë nga grupi për atë se çfarë kanë zgjedhur dhe arsyet e zgjedhjes së tyre. Rradhitni arsyet në tabelën qendrore dhe shikoni nëse mund të grupohen disi. Këto mund të përfshijnë:
  - Çmimin.
  - Me kë jemi .
  - Preferencat personale të shijes.
  - Në çfarë kohe gjatë ditës.
  - Qëllimi i kësaj dreke/darke.
  - Çka do të ndodhë më pas.
  - Çfarë kanë ngrënë tjetër gjatë ditës/javës.
  - Gjendja e tyre emocionale.
  - Alergjitë.
  - Kufizimet dietale.
3. Pyetjet e mundshme për diskutim mund të jenë:
  - Deri në çfarë mase do ta marrin parasysh nëse zgjedhjet e tyre të ushqimit janë opsionet e shëndetshme?
  - Deri në çfarë mase do t'i marrin në konsideratë kaloritë në zgjedhjet e ndryshme të ushqimit ?
  - Sa ndryshe do të ishte lista nëse përzgjedhja e ushqimit do të bëhej në shtëpi?
  - Sa ndryshe do të mund të ishte lista nëse do të kërkohesh që përzgjedhjen e ushqimit ta bënin fëmijët dhe/ose të rinjtë?

Jepni secilit person për ta lexuar nga një kopje të kapitullit të 4, Seksioni 1.1, Ushqimi për t'u rritur. Tërhiqni vëmendjen e tyre në kutinë 1 e cila i jep rekomandimet e kcal për një ditë, për grupmoshat e ndryshme.



### **Çështjet e trajnimit**

Është e rëndësishme të theksohet se ushqimi është për t'u pëlqyer dhe ushqimi është argëtim. Ai e shuan urinë tonë fizike dhe nevojat fiziologjike, por po ashtu i plotëson edhe nevojat e forta psikologjike, shqisore dhe sociale.

Prandaj, ne duhet të synojmë t'u ndihmojmë të rinjëve për ta vlerësuar ushqimin dhe për ta kuptuar sa i rëndësishëm është për ne jo vetëm në aspektin fizik, por edhe në atë social dhe psikologjik. Nga kjo mund të vijë një respekt më i madh për ushqimin dhe për të ushqyerit, që do t'u ndihmojë të bëjnë zgjedhje me të mira që kanë lidhje me shëndetin.

### **Lidhshmëria me kapitullin 4**

Ushqimi për t'u rritur (Seksioni 1.1).

### **Lidhshmëria me kapitullin 5**

Fleta me fakte 1

Synimet dietale dhe udhëzuesit për aktivitete për të rinj (Fleta me fakte 2).

## Aktiviteti 5

### Ushqimi është për/ unë ha sepse...

**Objektivat** Të fuqizohet rëndësia e qasjes së balancuar ndaj të ushqyerit dhe ushqimit për rritje të shëndetshme dhe zhvillim.  
Të njihet dhe të kuptohet rëndësia e mirëqenies në arritjen e balansit.

**Materialet** Letra A4 dhe lapsat.  
Letër për tabelë (flipchart) dhe markera.  
Një kopje e kapitullit 4 Seksioni 1.1, Ushqimi për t'u rritur për secilin pjesëmarrës.

**Koha** 45 minuta

#### Metodat

1. Jepni secilit pjesëmarrës një faqe të zbrazët letre dhe kërkoni prej tyre që t'i vizatojnë dy kolona, të titulluara "Unë ha sepse..." dhe "Ushqimi është për..."
2. Kërkoni prej tyre që t'i listojnë sa më shumë përgjigje që është e mundur në secilën kolonë.
3. Pasi ta kenë përfunduar këtë detyrë, kërkoni t'i rishikojnë përgjigjet e tyre, duke e krahasuar secilën kolonë dhe duke i nënvizuar përgjigjet që paraqiten në të dy shtyllat, p.sh. "unë ha sepse më kënaq ushqimi", dhe "ushqimi është për kënaqësi", dhe "unë ha sepse ushqimi më jep energji" dhe "ushqimi është për energji për të bërë punë fizike".
4. Shkëmbeni përgjigjet e tyre në çifte, duke diskutuar:
  - Cilat përgjigje i kanë të përbashkëta?
  - Cilat nga përgjigjet e tyre nuk janë paraqitur në listë nga partneri?
  - Nëse mendojnë se këto përgjigje të ndryshme janë valide apo të duhurat?
5. Kërkoni nga çiftet të formojnë grupe me nga 4 veta. Jepni secilit grup një letër tablele dhe disa lapsa. Kërkoni prej tyre që të identifikojnë mënyra për kategorizimin e përgjigjeve të tyre. Ata duhet t'i ndajnë fletat e tabelës në kolona me kategorinë përkatëse në krye të secilës kolonë.
6. Kërkoni prej tyre që t'i listojnë disa nga përgjigjet e tyre që mendojnë se i përshtaten kategorisë përkatëse (mjaftojnë nga 3 për secilën kolonë). P.sh., nëse përgjigjet e tyre sygjerojnë se njëra prej nevojave të cilën e përmbush ushqimi është e karakterit SOCIAL, atëherë duhet ta shkruajnë këtë në krye të njëres prej kolonave dhe nën të t'i vendosin tri përgjigje siç janë "ushqimi është për festime" ose " unë ha sepse kjo më ofron mundësi për ndërveprime shoqërore".
- 7, Pasi t'i ktheheni tërë grupit, kërkoni nga pjesëmarrësit që të japin informata kthyesë për rezultatet e këtij ushtrimi.  
Diskutoni:
  - Cilat kategori janë identifikuar nga grupet e vogla?
  - A ishin këto pak a shumë të ngjashme për secilin grup?

- Çka sygjeron kjo në lidhje me rolin e të ushqyerit dhe ushqimit në jetën tonë? A ka një arsye të thjeshtë për të ngrënë, ose një qëllim të thjeshtë për ushqimin? Nëse jo, a është ndonjëra arsye apo ndonjëri qëllim më e/i rëndësishëm sesa tjetri?
  - Çfarë përgjigjesh mendojnë ata se do t'i jepnin fëmijët?
  - Çfarë duhet të synojmë t'i mësojmë fëmijët për të ushqyerit dhe ushqimin në raport me rritjen e shëndetshme dhe zhvillimin?
8. Shpërndani Seksionin 1.1, Ushqimi për t'u rritur, duke ua tërhequr vëmendjen në seksionin "të ushqyerin e balansuar" dhe pse kjo është me rëndësi të veçantë të promovohet gjatë fëmijërisë.

### **Çështjet e trajnimit**

Njësoj sikurse në Aktivitetin 4, Çfarë do të merrni? – Është e rëndësishme të theksohet se ushqimi është për t'u pëlqyer dhe ushqimi është argëtim. Ai e shuan urinë tonë fizike dhe nevojat fiziologjike, por po ashtu i plotëson edhe nevojat e forta psikologjike, shqisore dhe sociale.

Prandaj, ne duhet të synojmë t'u ndihmojmë të rinjëve për ta vlerësuar ushqimin dhe për ta kuptuar sa i rëndësishëm është për ne jo vetëm në aspektin fizik, por edhe në atë social dhe psikologjik. Nga kjo mund të vijë një respekt më i madh, dhe një pëlqyeshmëri më e madhe për ushqimin dhe për të ushqyerit, që do t'u ndihmojë të bëjnë zgjedhje me të mira që kanë lidhje me shëndetin.

Nëse pjesëmarrësit kanë veshtirësi që të vijnë me shumë ide personale, mund të jetë e dobishme që detyrat që janë të përfshira në këtë punëtori t'u jepen paraprakisht, në mënyrë që ju ta keni një listë të gatshme të përgjigjeve që mund të jepen si shembuj.

### **Lidhshmëria me Kapitullin 4**

Ushqimi për t'u rritur (Seksioni 1.1).

Mënyrat e të ushqyerit dhe preferencat (Seksioni 2.1).

### **Lidhshmëria me Kapitullin 5**

Mënyrat aktuale të të ushqyerit në mesin e fëmijëve dhe adoleshentëve evropianë (Fleta me fakte 1).

Synimet dietale dhe udhëzuesit për aktivitete për të rinj (Fleta me fakte 2).

Balansi i energjisë (Fleta me fakte 3).

## Aktiviteti 6

### Ky/Kjo jam unë!

**Objektivat** T'u ndihmohet mësimdhënësve për të reflektuar mbi mënyrat e ndryshueshme të të ushqyerit dhe ta aplikojnë atë më gjerësisht në shoqërinë e ndryshueshme dhe në informatat e reja.

**Materialet** Një kopje të materialit për shpërndarje "Ky/Kjo jam unë" për secilin pjesëmarrës.

**Koha** 20 minuta

#### Metodat

1. Kërkoni që pjesëmarrësit të punojnë përmes broshurës "Ky/Kjo jam unë" duke i shkëmbyer përvojat e tyre të cilat i bëjnë të thonë, "Kjo më ka ndodhur mua", ose "Unë brengosem për këtë".
2. Bëhuni bashkë për ta përmbledhur këtë shkëmbim të pikëpamjeve dhe për t'u pyetur se a ka rrezik që fëmijët të humbin diçka nga përvojat e pëlqyeshme sociale të të ushqyerit.
3. Kërkoni prej grupit që ta marrin në konsideratë se çfarë do të mund të bënin, qoftë individualisht apo në grup, për t'i sjellë disa ndryshime.

#### Lidhshmëria me Kapitullin 4

Mënyrat e të ushqyerit dhe preferencat (Kapitulli 4, Seksioni 2.1).

Roli i mediave (Kapitulli 4, Seksioni 3.3).

#### Lidhshmëria me Kapitullin 5

Mënyrat aktuale të të ushqyerit në mesin e fëmijëve dhe adoleshentëve evropianë (Fleta me fakte 1).

## Ky/Kjo jam unë!

I cili së fundmi ka/është...

- Parë një të ri, i cili bëri diçka që ju bëri të dyshojë se ai/ajo i ka ikur shujtës së mëngjesit? Cilat ishin këto sjellje?
- Bërë përpjekje të suksesshme për ta bindur një fëmijë që ta provojë një ushqim të ri?
- Bërë përpjekje për ta bindur një fëmijë që ta provojë një ushqim të ri por pa efektin e dëshiruar ?
- Dorëzuar para presionit të një fëmije për ta blerë një ushqim të caktuar ose për të ngrënë në një vend të caktuar?
- Brengosur për përvojën e fëmijëve dhe të rinjëve me shujtat në shkollë, p.sh. si janë të organizuara shujtat, çka hanë ata apo çka nuk hanë, niveli i zhurmës, koha e shpenzuar?
- Vërejtur se të dalësh jashtë për të luajtur apo të mos kesh nevojë të dalësh jashtë është një faktor që ndikon në atë se si hanë fëmijët në shujtat shkollore?
- Qenë i brengosur për programet e të ushqyerit të shëndetshëm dhe informatat që flasin për ushqimet në kontekstin ushqim “i mirë” apo “i keq”?
- Qenë i brengosur për ndikimin që ka reklamimi në TV i preferencave të fëmijëve për ushqimin?
- Qenë i brengosur për përvojat që marrin të rinjtë në shkollë nga shitja e ushqimit dhe e pijeve?
- Njohur ecurinë e ndryshimeve në preferencat e ushqimit dhe mënyrat e të ushqyerit tek fëmijët dhe të rinjtë si një faktor i rëndësishëm në qasjen tonë për programet e të ushqyerit të shëndetshëm?

## Aktiviteti 7

### Trendet në mënyrën e të ushqyerit

**Objektivat** Të hulumtohet se çka fshihet pas disa ndryshimeve të mënyrave të të ushqyerit dhe preferencave.  
Të merret në konsideratë si ndërlidhet kjo me fëmijët dhe të rinjtë dhe me përvojën e tyre në shkollë.

**Materialet** 3 fleta letre për secilin pjesëmarrës.  
Një kopje të disa prej pikave kryesore të Kapitullit 4, Seksioni 2.2, Mënyrat e të ushqyerit dhe preferencat.  
Një kopje të “Arsyet e mundshme” për secilin pjesëmarrës.

**Koha** 30 minuta

#### Metodat

1. Kërkoni nga pjesëmarrësit që të ndahen në grupe me nga 4 veta. Jepni secilit grup një kopje të disa pikave kyçe nga Seksioni 2.1, Mënyrat e të ushqyerit dhe preferencat. A janë befasuar ata me ndonjërin prej këtyre pikave?
2. Kërkoni nga pjesëmarrësit që secili prej tyre të shkruajë në tri fleta letre se cilat u duken atyre tri arsyet kryesore për ndryshimin e preferencave të të ushqyerit tek fëmijët dhe mënyrën e të ushqyerit. Ekziston një listë e shembujve të arsyeve të mundshme për t’u ndihmuar nëse diku ngecin.
3. Pastaj duhet t’i shkëmbejnë dhe rrathisin arsyet e tyre. Kërkoni prej tyre që ato t’i rrathisin dhe t’i paraqesin për të treguar pikëpamjen e grupit për rëndësinë e tyre.
4. Ngritni çështjet si në vijim:
  - Cilat prej arsyeve të dhëna mund të jenë në fuqinë e tyre për të ndikuar në to disi ?
  - Çfarë do të mund të bënin ata, si individë dhe si grup, për të sjellë ndonjë ndryshim?
  - Kush do të ishin lojtarët kyç në realizimin e këtyre ndryshimeve?
  - A është detyra të ndryshohen sjelljet dhe qëndrimet e njerëzve, apo të pranohet fakti se preferencat në ushqim dhe mënyrat e të ushqyerit po ndryshojnë dhe të punohet me njerëz përbrenda kësaj kornize?
  - Si e reflekton këtë çështje sigurimi i ushqimit në shkollë?
  - Në cilën detyrë duhet të fokusohen programet e të ushqyerit të shëndetshëm për shkollë?

#### Lidhshmëria me Kapitullin 4

Mënyrat e të ushqyerit dhe preferencat (Seksioni 2.1).  
Roli i mediave (Seksioni 3.3).

#### Lidhshmëria me Kapitullin 5

Mënyrat aktuale të të ushqyerit në mesin e fëmijëve dhe adoleshentëve evropianë (Fleta me fakte 1). Iniciativat për ushqimin nëpër shkollë (Fleta me fakte 4).  
Po ashtu, ka fletë me fakte për ndërlidhjen e pikave kyçe nëse pjesëmarrësit dëshirojnë të dinë më shumë (p.sh. shëndeti dental dhe oral).

## **Arsyet e mundshme për modelet e ndryshueshme të preferencave të ushqimit dhe mënyrave të të ushqyerit tek fëmijët**

- Ndryshimi i stilit të jetës së familjeve, p.sh. të dy prindërit janë në punë, puna me ndërrime- rezulton në atë që familjarët nuk hanë bukë bashkë, kurse fëmijët nuk e hanë shujtën e mëngjesit.
- Ndikimi i ushqimeve të përpunuara.
- Ndikimi i TV-së në kohën e lirë të fëmijëve dhe reklamat e treguara gjatë kohës kur ata janë pranë televizionit.
- Programet e të ushqyerit të shëndetshëm për shkolla fillojnë me atë se çka konsiderohet e nevojshme që fëmijët ta mësojnë , e jo prej nga janë fëmijët.
- Mungesa e lidhshmërisë së mjaftueshme ndërmjet aktivitetit fizik, të ushqyerit të shëndetshëm dhe sensit të balansimit në mes të këtyre dyjave. • Mospërputhja në mes të përkushtimit të shkollës për promovimin e të ushqyerit të shëndetshëm dhe praktikave në shkollë në lidhje me sigurimin e ushqimit, pijeve dhe ushtrimeve.
- Trendi aktual në atë se çfarë prezantohet si imazhi ideal i trupit për djemtë dhe vajzat.
- Dietat e personave të famshëm dhe këshillat për dietë.
- Më pak njohuri për ushqimin e shëndetshëm dhe mënyrat se si të përgatitet ai.
- Marketingu dhe paketimi i ushqimeve si p.sh. “natyral” (ose me “pak yndyrë” por prapëseprapë me përqëndrime ende të larta të sheqernave- ose me përqëndrime të larta në yndyrna por më pak e yndyrshme sesa ushqimet e tjera- p.sh. biskotat) dhe vlerësimi se kjo nënkupton se ushqimi është i shëndetshëm.
- Marketingu dhe reklamimi i ushqimeve me shpërblime ose me lojëra për fëmijë.
- Ushqimi që përdoret ose shihet sikur dënim apo shpërblim.

## Aktiviteti 8

### Për çfarë informata kanë nevojë fëmijët?

**Objektivat** Të identifikohen informatat për të cilat mund të kenë nevojë të rinjtë lidhur me të ushqyerit e shëndetshëm.  
Të shikohen mënyra imagjinative për t'i bartur këto informata deri tek ata.

**Materialet** Për secilin pjesëmarrës nga një kopje të:  
Kapitullit 4, Seksioni 1.1, Ushqimi për t'u rritur.  
Kapitulli 5.  
Fleta me fakte 2, Synimet dietale dhe udhëzuesit për aktivitete për të rinj.  
Fleta me fakte 3, Balansi i energjisë.  
Fleta me fakte 7, Uji.  
Fleta me fakte, Mediat.

**Koha** 30 minuta

#### Metodat

1. Kërkoni prej pjesëmarrësve që të punojnë në grupe nga katër veta dhe jepni secilit grup nga një material të ndryshëm. Caktoni grupmoshat e ndryshme në secilin grup, nga 7 deri 18 vjeç.
2. Sqaroni se detyra e tyre është t'i lexojnë materialet e tyre për të parë nëse ka ndonjë informatë që ata mendojnë se do të ishte e dobishme për grupet që u janë caktuar sipas moshës. A mund ta mendojnë ndonjë mënyrë imagjinative të bartjes së asaj informate që do të ishte e përshtatshme për atë grupmoshë?
3. Në tërë grupin, kërkoni informata kthjese për informacionet dhe metodat e përzgjedhura. Diskutoni:
  - Si vendosni se çka duhet të dijnë fëmijët.
  - Sa e lehtë apo e vështirë u është dukur detyra.
  - Nëse mund të përfshihen vetë fëmijët në gjetjen e informatës dhe përcjelljen e saj tek të tjerët.
  - Nëse ka ndonjë informatë të rëndësishme që nuk është përfshirë në materialet që u janë dhënë.
  - Çfarë roli duhet të ketë informimi i të rinjve në cilëndo iniciativë për të ushqyerit e shëndetshëm. Sa është kjo e rëndësishme?
  - Çfarë tjetër duhet të bëjnë shkollat në këtë aspekt.

#### Çështjet e trajnimit

Theksoni faktin se mbështetja e të ushqyerit të balansuar është jashtëzakonisht qenësore, gjatë fëmijërisë kur krijohen shprehite për jetën.

Sigurohuni që ata e vlerësojnë se nevojitet një Qasje Mbarëshkollore - p.sh. kujdesi ndaj mjedisit shkollor dhe puna me prindër, më mirë sesa thjesht "t'ua mësojnë faktet".

#### Lidhshmëria me kapitullin 4

Ushqimi për t'u rritur (Seksioni 1.1).

#### Lidhshmëria me kapitullin 5

Synimet dietale dhe udhëzuesit për aktivitete për të rinj (Fleta me fakte 2).  
Balansi i energjisë (Fleta me fakte 3).  
Uji (Fleta me fakte 7).



## Aktiviteti 9

### Ku qëndron ti ?

**Objektivat** Të hulumtohen pikëpamjet për shkollat që promovojnë të ushqyerit e shëndetshëm.

Të ndihmohen pjesëmarrësit që t'i shprehin mendimet e tyre dhe bukvalisht ta shohin “se ku qëndrojnë” në këto çështje në raport me njerëzit e tjerë.

**Materialet** Një hapsirë e pastër, me gjatësi apo gjerësi të një dhome. Pesë fleta të mëdha letre, me PO!, po, ?, jo dhe JO! Rradhitni ato nëpër dyshe me në një vijë.

Fjalitë e shkruara në letër tabele (dhe të mbuluara derisa të përdoren). Shih shembujt më poshtë.

**Koha** 20 minuta (edhe më pak, nëse përdoren vetëm një apo dy fjali).

### Metodat

1. Kërkoni nga pjesëmarrësit që ta imagjinojnë se është një vijë që kalon mospërmas dhomës. Në të janë 5 pozita. Pozicionimi i tyre në këtë vijë do të tregojë se ku qëndrojnë ata në lidhje me çështjen:
  - 'PO!' nëse ata definitivisht pajtohen me fjalinë.
  - 'Po' nëse ata pajtohen, por kanë disa ndrojtje.
  - '?' nëse nuk janë të sigurtë.
  - 'Jo' nëse nuk pajtohen, por kanë disa ndrojtje.
  - 'JO!' nëse nuk pajtohen fare.
2. Zgjedhni një fjali rreth “Shkollave që promovojnë të ushqyerit e shëndetshëm” që mendoni se do të krijojë një numër të përgjigjeve nga anëtarët e grupit. Shembuj të tillë mund të jenë:
  - Prindërit kanë aq shumë ndikim në të ushqyerit e fëmijëve sa që shkolla nuk mund të bëjë shumë për t'i ndryshuar gjërat.
  - Shkollat janë për të arsimuar e jo për të ushqyerit e shëndetshëm.
  - Mësimdhënësit kanë aq shumë presione administrative mbi mësimdhënien sa që nuk kanë kohë të merren me atë se çfarë tjetër po ndodhë me nxënësit
  - Mënyra kryesore se si një shkollë mund ta promovojë të ushqyerit e shëndetshëm është përmes programeve të veçanta arsimore për nutricionin (të ushqyerit).
3. Kërkoni prej tyre që të qëndrojnë pranë pjesëve të letrës që më së shumti i përfaqësojnë pikëpamjet e tyre.
4. Kërkoni prej tyre të diskutojnë me dikë që kanë pranë, pse po qëndrojnë në atë pikë. Inkurajoni që vërtetë ta dëgjojnë njëri-tjetrin, pasi që dy njerëz mund të qëndrojnë në të njëjtën pikë për arsye të ndryshme.
5. Kërkoni prej tyre që të krijojnë çifte me dikë që ka pikëpamje të ndryshme, që përsëri t'i diskutojnë arsyet e zgjedhjes së tyre. Pastaj mund t'i pyesni nëse dikush ka dëshirë që të flasë për mendimet dhe pikëpamjet e veta para tërë grupit.
6. Përsëritni hapat 3 deri 5 me fjalinë (pohimin) e radhës.

7. Në fund kërkoni prej tyre që të kthehen në vendet e tyre dhe inkurajoni diskutim me tërë grupin:
- A mund të gjejnë ndonjë pikë ku pajtoheni edhe atëherë kur jemi në vende të ndryshme?
  - Cilat ishin çështjet kyçe të mospajtimit?
  - Çfarë kemi mësuar nga pikëpamjet tona për shkollat dhe promovimin e të ushqyerit të shëndetshëm?
  - A mund ta përdorim këtë aktivitet me studentët tanë, në fushat me përmbajtje të ndryshme? Nëse po, në çfarë rrethanash?
8. Mund t'ua shpërndani pjesëmarrësve kapitullin mbi Pranimin e qasjes së Shkollës Promovuese të Shëndetit për lexim të mëtejshëm.

### **Çështjet e trajnimit**

Përgatituni që pjesëmarrësit t'ju pyesin se ku qëndroni ju me fjalitë (pohimet) e ndryshme. Ata mund të kërkojnë ta dinë nëse ekziston një përgjigje e saktë, dhe mund të kenë nevojë që të të sigurohen se është në rregull edhe nëse i kanë një sërë pikëpamjesh.

## Aktiviteti 10

### Cilët faktorë ndikojnë në të ushqyerit e shëndetshëm?

**Objektivat** Të hulumtohet se çfarë faktorësh ndikojnë në të ushqyerit e shëndetshëm në mosha të ndryshme.  
Të identifikohet çka ka nevojë të dijë një person, të ndjejë dhe të jetë në gjendje të bëjë për t'u përballur me këta faktorë.

**Materialet** Fotografitë e fëmijëve dhe të rinjëve gjatë moshave të ndryshme.  
Letrat e tabelës (flipchart).  
Markerët.  
Ngjitesit.

**Koha** 30 minuta

#### Metodat

1. Kërkoni nga pjesëmarrësit që të punojnë në grupe nga 4 ose 5 veta. Jepni secilit grup nga një letër tabele, fotografi të ndryshme dhe pak ngjitës. Kërkoni prej tyre që ta ngjisin fotografinë në qendër të fletës.
2. Kërkoni prej tyre që përreth fotografisë të shkruajnë se cilët faktorë ka gjasa të ndikojnë në mënyrën e të ushqyerit të atij fëmije.
3. Jepni atyre fletën e dytë të letrës dhe kërkoni prej tyre që duke i pasur parasysh faktorët që tashmë i kanë identifikuar, të shkruajnë për atë fëmijë se për çka ka nevojë, në mënyrë që të hajë shëndetshëm:
  - Të dijë.
  - Të jetë i aftë të bëjë.
  - Të ndjejë...
4. Kur të kenë përfunduar kërkoni që t'i tregojnë fletët e tyre dhe ta shikojnë edhe punën e grupeve të tjera.
5. Në takimin plenar, kërkoni që ata të shkëmbejnë:
  - Nëse kanë ndonjë pyetje për ato se çfarë kanë shkruar grupet tjera.
  - Cilat janë vetitë e përbashkëta të fletëve të prezantuara.
  - Nëse ka ndonjë dallim që lidhet me gjininë apo moshën.
  - Nëse do të donin të shtonin diçka në fletët e tyre, tani pasi që i kanë parë punimet e grupeve tjera.
  - Si mund të na ndihmojë kjo në planifikimin e promovimit të të ushqyerit të shëndetshëm në shkolla.
6. Theksoni se shkolla mund ta ketë një efekt të rëndësishëm në faktorët siç janë vetëbesimi ose se si ndjehet një i ri/e re për trupin e vet. Ne duhet të shikojmë në tërë kontekstin e shkollës promovuese të shëndetit, më shumë sesa vetëm të mendojmë se çfarë është mësuar në klasë.

#### Lidhshmëria me Kapitullin 4

Pranimi i qasjes për Shkollën Promovuese të shëndetit (Kapitulli 4, Hyrja) Vetëbesimi (Kapitulli 4, Seksioni 3.1)

# Aktiviteti 11

## Karakteristikat e Shkollës Promovuese të shëndetit

**Objektivat** Të identifikohen karakteristikat e një shkolle promovuese të shëndetit që janë relevante për inkurajimin e të ushqyerit të shëndetshëm.  
Të rritet vetëdijësimi se një qasje në të ushqyerit e shëndetshëm nënkupton më shumë sesa thjesht mësimdhënien e fakteve.

**Materialet** Një kopje e kriterëve/parimeve për shkollat promovuese të shëndetit nga konferenca e Selanikut në 1997. Këto u ripublikuan në *ENHPS: aleanca e arsimit dhe shëndetit*, (1999) nga OBSH Euro në Kopenhagë. Një ekstrakt është riprodhuar në faqen vijuese (shih kriteret/parimet për shkollat promovuese të shëndetit).  
Letra të tabelës dhe markerë.

**Koha** 40 minuta

### Metodat

1. Theksoni se shkolla promovuese e shëndetit nuk ka të bëjë thjeshtë vetëm me atë se çfarë mësohet për shëndetin por edhe për atë se si drejtohet një shkollë; cili është karakteri i saj, shëndeti i personelit, marrëdhëniet e ndërsjellta dhe lidhja me komunitetin. Përshkruani qëllimet e shkollës promovuese të shëndetit siç janë dhënë në fillim të kapitullit 4, Pranimi i qasjes për Shkollën Promovuese të shëndetit, d.m.th:
  - Integroni promovimin e shëndetit në çdo aspekt të kurrikulës.
  - Prezantoni programet e shëndetshme në kurrikulat shkollore.
  - Përmirësoni kushtet e punës nëpër shkolla.
  - Nxitni bashkëpunime ndërmjet shkollave dhe me komunitetin.
2. Duke punuar në grupe me nga 4 ose 5 veta, shpërndani kriteret/parimet (pohimet) për shkollat promovuese të shëndetit. Kërkoni prej tyre të mendojnë për të ushqyerit e shëndetshëm. Cilat kriterë/parime (pohime) mendojnë se janë relevante për të ushqyerit e shëndetshëm?
3. Jepni secilit grup tri pohime të ndryshme dhe kërkoni prej tyre që t'i identifikojnë cilat strategji praktike mund t'i zbatojë një shkollë apo një autoritet arsimor në mënyrë që ta promovojë të ushqyerit e shëndetshëm. Sjelljani atyre ndërmend disa prej faktorëve që duhet t'i marrin parasysh gjatë adresimit të kësaj çështjeje.
4. Në takimin plenar kërkoni informatat kthyesë nga secili grup. Inkurajoni një diskutim në lidhje me:
  - Si vendosni për prioritetet në planifikimin për ta promovuar të ushqyerit e shëndetshëm.
  - Në cilën pikë konsultoheni me nxënësit dhe i përfshini edhe ata.
  - Në cilën pikë konsultoheni dhe i përfshini edhe prindërit dhe komunitetin.
  - Duke marrë parasysh shkollat që ata i dinë, në çfarë mase mendoni se ata tashmë i përmbushin këto kriterë.
5. Pasi që të kthehen në grupet e tyre, kërkoni prej tyre që ta identifikojnë një gjë të cilën e kanë mësuar nga ky aktivitet. Pastaj shkëmbeni këtë në takimin plenar.

# Kriteret/parimet për Shkollën Promovuese të Shëndetit

## 1. Demokracia

Shkolla promovuese e shëndetit është themeluar mbi parimet demokratike që çojnë drejt promovimit të mësimnxënies, zhvillimit personal dhe social, dhe të shëndetit.

## 2. Barazia

Shkolla promovuese e shëndetit siguron që parimi i barazisë të mbahet në kuadër të përvojës arsimore. Kjo garanton që shkollat janë të lira nga presioni, frika dhe tallja. Shkolla promovuese e shëndetit siguron qasje të barabartë për të gjithë në shkollën e plotë të mundësive arsimore. Qëllimi i shkollës promovuese të shëndetit është ta mbështesë zhvillimin emocional e social të secilit individ, duke ia mundësuar secilit që ta fitojë potencialin e tij/saj të plotë pa asnjë lloj diskriminimi.

## 3. Kompetenca e fuqizimit dhe e veprimit

Shkolla promovuese e shëndetit i përmirëson aftësitë e të rinjëve për të ndërmarrë veprime dhe për të bërë ndryshime. Ajo siguron një mjedis brenda së cilit ata, duke punuar bashkë me mësimdhënësit e tyre dhe të tjerët, mund ta fitojnë ndjenjën e arritshmërisë. Fuqizimi i të rinjëve, i lidhur me vizionet dhe idetë e tyre ua mundëson atyre që të ndikojnë në jetën e tyre dhe në kushtet e jetesës. Kjo arrihet përmes politikave dhe praktikave cilësore arsimore, të cilat ofrojnë mundësi për pjesëmarrje në vendimmarrjet kritike (kyçe).

## 4. Mjedi shkollor

Shkolla promovuese e shëndetit vë theks të posaçëm në mjedisin shkollor, si atë fizik ashtu edhe në atë social, si faktorë kyç në promovimin dhe qëndrueshmërinë e shëndetit. Mjedi bëhet një burim i çmuar për promovimin efikas të shëndetit, përmes ofrimit të politikave që e promovojnë mirëqenien. Kjo përfshin formulimin dhe monitorimin e masave shëndetësore dhe atyre të sigurisë, si dhe prezantimin e strukturave përkatëse menaxhuese.

## 5. Kurrikula

Kurrikula e shkollës promovuese të shëndetit ofron mundësi për të rinjtë që të fitojnë njohuri dhe dije, si dhe të mësojnë për shkathtësitë esenciale për jetën. Kurrikula duhet të jetë relevante për nevojat e të rinjëve, edhe tani edhe në të ardhmen si dhe ta stimulojë kreativitetin e tyre, t'i inkurajojë ata të mësojnë dhe t'u ofrojë shkathtësitë e nevojshme të mësimnxënies. Kurrikula e shkollës promovuese të shëndetit po ashtu është një inspirim për mësimdhënësit dhe të tjerët që punojnë në shkollë. Ajo po ashtu vepron si stimulim për ngritjen e tyre personale dhe profesionale.

## 6. Trajnimi i mësimdhënësve

Trajnimi i mësimdhënësve është një investim në shëndet, si dhe në arsim. Legjislacioni, bashkë me stimulimet përkatëse, duhet t'i udhëzojnë strukturat e trajnimit të mësimdhënësve, edhe të atyre fillestarë edhe atyre në shërbim, duke e përdorur kornizën konceptuale të shkollës promovuese të shëndetit.

## 7. Matja e suksesit

Shkollat promovuese të shëndetit e vlerësojnë efektivitetin e veprimeve të tyre ndaj shkollës dhe komunitetit. Matja e suksesit vështrohet si mënyrë e përkrahjes dhe e fuqizimit, dhe si një proces përgjatë së cilit parimet e shkollës promovuese të shëndetit mund të zbatohen në mënyrën më efektive të mundshme.

## **8. Bashkëpunimi**

Përgjegjësitë e ndara dhe bashkëpunimi i ngushtë ndërmjet ministrive, dhe në veçanti ndërmjet Ministrisë së Arsimit dhe asaj të Shëndetësisë, është një kërkesë thelbësore në planifikimin strategjik për shkollën promovuese të shëndetit. Partneriteti i dëshmuar në nivelin kombëtar pasqyrohet në nivelet lokale e regjionale. Rolet, përgjegjësitë dhe linjat e llogaridhënies duhet të jenë të vendosura dhe të sqaruara për të gjitha palët.

## **9. Komunitetet**

Prindërit dhe komuniteti shkollor kanë rol qenësor në udhëheqjen, përkrahjen dhe fuqizimin e konceptit të shkollës promovuese të shëndetit. Puna në partneritet, shkolla, prindërit, organizatat joqeveritare dhe komuniteti lokal, përfaqësojnë një forcë për ndryshim pozitiv. Ngjashëm, të rinjtë kanë më shumë gjasa të bëhen qytetarë aktivë në komunitetet e tyre lokale. Së bashku, shkolla dhe komuniteti i saj do të kenë ndikim pozitiv në krijimin e një mjedisi social e fizik që çon drejt një shëndeti më të mirë.

## **10 Qëndrueshmëria**

Të gjitha nivelet e qeverisë duhet të jenë të përkushtuara në aspektin e resurseve për promovimin e shëndetit në shkolla. Ky investim do të kontribuojë në një zhvillim të qëndrueshëm dhe afatgjatë të komunitetit më të gjerë. Në anën tjetër, komunitetet dukshëm do të bëhen resurse për shkollat e tyre.

*Tani secili fëmijë duhet ta ketë të drejtën të përfitojë nga iniciativa e shkollës promovuese të shëndetit.*

## Aktiviteti 12

### Si mund ta promovojnë shkollat shëndetin mental dhe atë emocional?

**Objektivat** Të ritheksohet se shëndeti nuk është vetëm një koncept fizik.  
Të diskutohen mënyrat me të cilat shkollat mund ta promovojnë shëndetin mental dhe t'i përmbushin nevojat e shëndetit.  
Të prezantohet hierarkia e nevojave sipas Abraham Maslout.

**Materialet** Letër table (flipchart).  
Markerë.  
Materiale shpërndarëse për hierarkinë e nevojave sipas Maslout (Figura 2)

**Koha** 30 minuta

#### Metodat

1. Sqaroni se Abraham Maslou, një psikolog amerikan, vendosi për një hartë të nevojave, bazuar në studimin e tij të një numri të njerëzve “të suksesshëm” ose “vetëaktualizues”. Sygjeroni se e njëjta gjë mund të thuhet për atë se çfarë u nevojitet njerëzve për ta arritur “shëndetin”. Modeli i tij përfshin jo vetëm nevojat fiziologjike, por edhe nevojat “më të larta”, siç janë vetëbesimi dhe përmbushja.
2. Shpërndani materialet (Figura 2) dhe folni për nivelet e ndryshme të nevojave, duke sqaruar se njerëzit zakonisht kanë nevojë t'i kenë të përmbushura fillimisht nevojat e ulta para se të arrijnë tek ato të lartat:

<b>Nevojat fiziologjike:</b>	p.sh. ushqimi, gjumi, uji dhe nxehtësia;
<b>Nevojat e sigurisë</b>	p.sh. liria nga frika dhe dhuna, strehimi, rendi dhe stabiliteti;
<b>Nevojat për dashuri dhe përkatësi:</b>	p.sh. ndjenja që je pjesë e familjes, miqësia, miratimi social;
<b>Nevojat për vetëbesim:</b>	p.sh. vlerësimi nga të tjerët, vetërespekti, pavarësia;
<b>Nevojat e vetëaktualizimit:</b>	p.sh. pranimi i vetes dhe i të tjerëve, të kuptuarit e aftësive vetanake unike, shkathtësive dhe shprehja e kreativitetit;
<b>Nevojat Meta</b>	ato që shkojnë përtej personales, p.sh. ndjekja e drejtësisë, besimit dhe paqes.

3. Pyetni pjesëmarrësit të mendojnë nëse teoria e Maslout ka ndonjë kuptim për ta dhe nëse mendojnë se ka ndonjë rëndësi për promovimin e të ushqyerit të shëndetshëm? A do ta ndryshonin ata në ndonjë mënyrë?
4. Ndani pjesëmarrësit në 6 grupe. Secilit grup jepni nga një letër table dhe laps. Kërkoni prej secilit grup që t'i marrin parasysh nivelet e ndryshme të Maslout dhe të shënojnë se çka mund të bëjnë shkollat për të ndihmuar në përmbushjen e nevojave të nxënësve në atë nivel? Duke menduar për shkollat e tyre aktualisht, cilat nevoja mendojnë ata se janë përmbushur mirë dhe cilat kanë tendencë të injorohen?
5. Mblidhni pjesëmarrësit përsëri së bashku. Kërkoni nga një anëtar i secilit grup të japë informata kthyesë për pikat kryesore të diskutimit të tyre.

Inkurajoni diskutimin për këto çështje:

- Çka duket se shkollat janë duke e bërë mirë .
- Çka mund të përmirësohet.
- Deri në çfarë shkalle janë duke u përmbushur edhe nevojat e personelit.
- Ushqimi është një prej nevojave themelore. Deri në çfarë mase të ushqyerit e shëndetshëm shihet si diçka e rëndësishme në shkolla?

### **Çështjet e trajnimit**

Gjatë shqyrtimit të materialeve të shpërndara, do të ishte ide e mirë sikur t'u jepen një ose dy shembuj se si ndikohen shkollat nga nevojat të cilat nuk përmbushen, p.sh. fëmijët që vijnë në shkollë të uritur, frika për siguri gjatë konflikteve ose gjendjeve jostabile, ose shkurorëzimet nëpër familje që nënkuptojnë se fëmijët e ndjejnë më pak ndjenjën e përkatësisë.

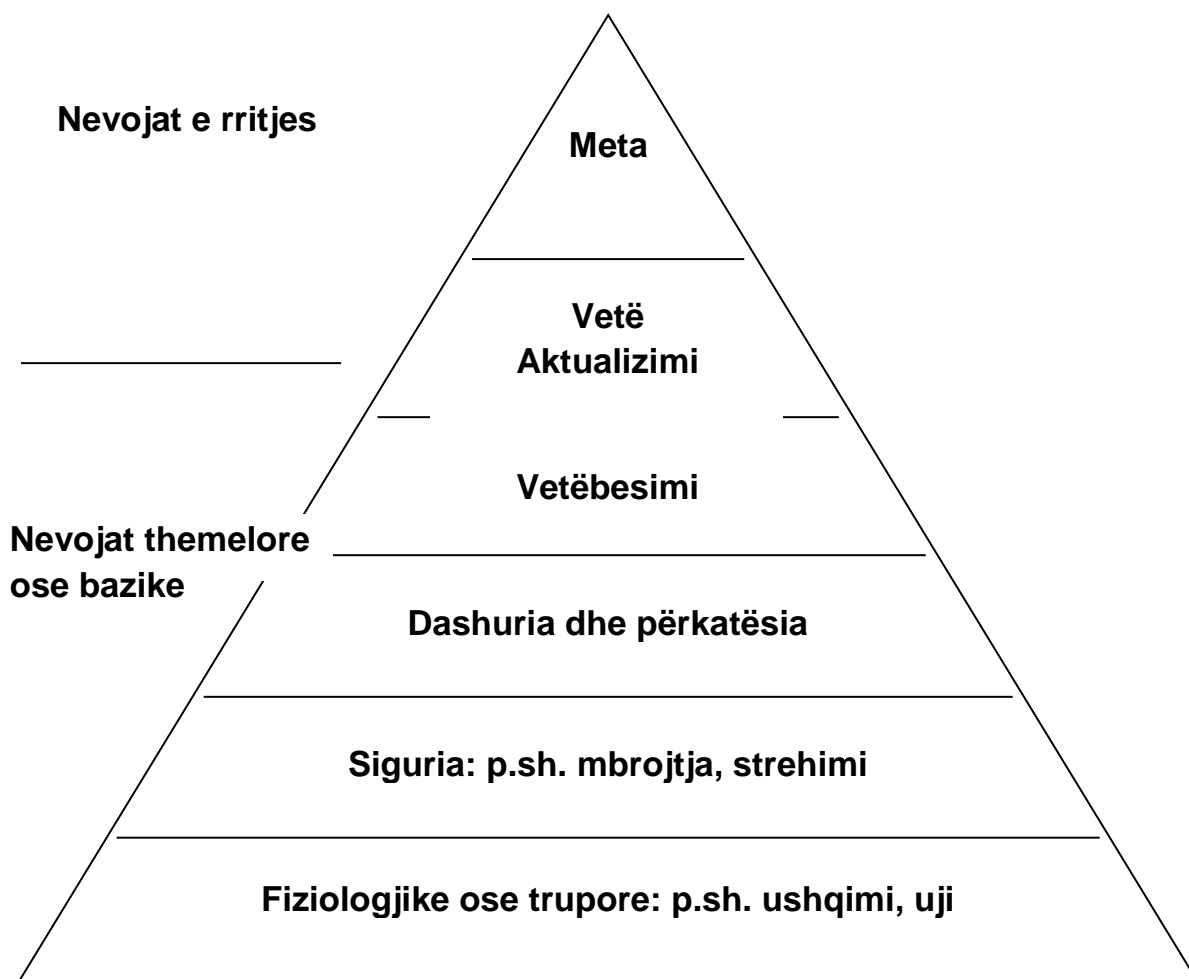
'Meta' niveli është zakonisht ai me të cilin pjesëmarrësit kanë më së shumti vështirësi. Në këto raste ata mund të kenë nevojë për ndihmë me ide.

### **Lidhshmëria me Kapitullin 4**

Pranimi i qasjes për Shkollën Promovuese të Shëndetit.  
Vetëbesimi (Kapitulli 3.1).



**Figura 2. Hierarkia e nevojave sipas Maslout**



## Aktiviteti 13

### Listimi i talenteve, shkathtësive dhe cilësive

**Objektivat** Të mbajnë në mend se vetëbesimi i tyre dhe mirëqenia janë të rëndësishme në punën e tyre me të rinjtë.  
Të reflektojnë në shkathtësitë të cilat i kanë fituar.  
Ta njohin dhe të jenë falënderues për gjithë atë që sjell grupi në mësimdhënie dhe në mësimnxënie.

**Materialet** Shirita letre ose kartela treguese, lapsa.

**Koha** 45 minuta

#### Metodat

1. Sqaroni se vetëbesimi i personelit është po ashtu i rëndësishëm gjatë punës me çfarëdo çështje që lidhet me shëndetin. Kërkoni nga pjesëmarrësit që të mendojnë për të gjitha shkathtësitë, cilësitë personale dhe përvojat që ata mund t'i sjellin në mësimdhënie dhe në mësimnxënie, sidomos gjatë promovimit të të ushqyerit të shëndetshëm.
2. Siguroni shirita letre për pjesëmarrësit që në to t'i shkruajnë këto – secilin talent, shkathtësi, cilësi ose përvojë në një shirit të veçantë.
3. Kërkoni prej tyre që të punojnë në grupe të vogla me nga 4 veta, mundësisht rreth një tavoline dhe të shkëmbejnë përvojat e tyre. Ata duhet t'i vendosin të gjitha ato që kanë shkruar mbi tavolinë, të kthyera ashtu që mos të duket çfarë është shkruar, dhe t'i përziejnë. Secili grup pastaj duhet t'i zgjedhë dhe do t'i grupojë fjalitë duke i përdorur kategoritë e veta më mirë sesa talentet, shkathtësitë, cilësitë ose përvojat dhe t'i përmbledh ato në një fletë të letrës së tabelës .
4. Kërkoni nga secili grup që ta prezantojë fletën e vet dhe secili pjesëmarrës të ec përreth, duke shikuar se si i kanë kategorizuar dhe se si i kanë prezantuar grupet e tjera pikat e forta dhe përvojat e tyre.
5. Diskutoni:
  - Nëse ka ndonjë ngjashmëri apo dallim në mes të asaj se çfarë kanë prezantuar grupet.
  - Sa është e lehtë apo e vështirë t'i ruajmë pikat e forta dhe përvojat tona.
  - Si janë ndjerë ata si rezultat i kryerjes së këtij aktiviteti.
  - Sa e lehtë është për të rinjtë që t'i identifikojnë pikat e forta dhe përvojat e tyre.
  - Deri në çfarë shkalle i njohin shkollat pikat e forta dhe përvojat e të rinjve.
  - Nëse do të mund ta adaptonin këtë aktivitet për ta përdorur gjatë punës me të rinjtë.
6. Konfirmoni çdo gjë që ata janë duke e sjellë në procesin e mësimnxënies dhe theksoni rolin e vetëbesimit. Krahasoni këtë me pritshmëritë tona që ne nganjëherë ia parashtrijmë vetes tonë si edukatorë shëndetësorë, dhe ndjenjat e mundshme të pamjaftueshmërisë.

#### Çështjet e trajnimit

Pjesëmarrësve mund t'u duhet pak kohë për t'u kyçur në diskutim, pasi që njerëzit mund të ngurrojnë të flasin për pikët e tyre të forta, për shkak të frikës se do të konsiderohen si mburracakë. Nëse ndodh kjo, fillimisht hapni diskutimin me atë nëse është më lehtë të jeni vetëkritik më mirë sesa ta lavdëroni vetëveten.

#### Lidhshmëria e kapitujve

Pranimi i qasjes së Shkollës Promovuese të shëndetit (Kapitulli 4, Hyrje.)  
Vetëbesimi (Kapitulli 4, Seksioni 3.1)

## Aktiviteti 14

### Të kuptuarit e zhvillimit të shkathtësive

**Objektivat** Të reflektohet mbi shkathtësitë që i kemi fituar si të rritur dhe mënyrën se si i kemi fituar.

Të reflektohet mbi implikimet për nxënësit në fitimin e shkathtësive për të ushqyerit e shëndetshëm.

**Materialet** Lapsa dhe letër.  
Letra tabele dhe markerë.

**Koha** 30 minuta

#### Metodat

1. Kërkoni nga grupi që të mendojnë për një apo më shumë shkathtësi që i kanë tani të cilat nuk kanë ardhur natyrshëm ose lehtë . Ata duhet ta kenë këtë gjë parasysh gjersa dëgjojnë për statet e zhvillimit të shkathtësive.
2. Sqaroni statet nëpër të cilat duhet të kalojmë për ta mësuar një shkathtësi të re :
  - Jo-kompetenca e pavetëdijshme: në fillim ne shpesh nuk e dimë sa jo-kompetent jemi ose me të vërtetë sa e vështirë është që të bëhet diçka.
  - Jo-kompetenca e vetëdijshme: me rritjen e vetëdijësimit tonë për shkathtësinë dhe me mungesën e kompetencës sonë, ne bëhemi jo-kompetentë me vetëdije.
  - Kompetenca e vetëdijshme: ne gradualisht bëhemi më kompetent, por kjo ende është një përpjekje e vetëdijshme.
  - Kompetenca e pavetëdijshme: më në fund ne e përvetësojmë shkathtësinë aq shumë sa që bëhet e lehtë.
3. Kërkoni prej tyre që ata bashkë me dy njerëz të tjerë të shkëmbejnë se si përshtatet ky model për shkathtësinë që ata ishin duke e menduar dhe të vendosin, për atë shkathtësi të caktuar, nëse do ta përshkruanin veten si të shkathët apo me kompetent të arsyeshëm.
4. Kërkoni prej tyre që të punojnë në grupe me nga 6 veta për të diskutuar se si e kanë arritur të paktën kompetencën e arsyeshme. Cilët faktorë ua kanë mundësuar apo i kanë motivuar ata? Kërkoni nga dikush që t'i shkruajë të gjitha idetë në letër.
5. Në takimin plenar, mbledhni të gjitha idetë në një letër tabele në qendër. Pyetjet e mundshme për diskutim do të mund të ishin:
  - A mjafton të jemi kompetent të arsyeshëm?
  - Sa prej faktorëve të përmendur aktualisht shfaqen në mjediset shkollore?
  - Çfarë lloje të shkathtësive u duhen njerëzve për të jetuar shëndetshëm?
  - Si mund t'u ndihmohet nxënësve që t'i fitojnë këto shkathtësi?

#### Çështjet e trajnimit

Kjo ka nevojë të kalojë nga mësimplnxënai personale në të menduarit për mësimpldhënien për nxënës.

#### Lidhshmëria me Kapitullin 4

Pranimi i qasjes së Shkollës Promovuese të Shëndetit, (Kapitulli 4, Hyrje), Aaktiviteti fizik (Kapitulli 4, Seksioni 1.2).

Vetëbesimi (Kapitulli 4, Seksioni 3.1).

## Aktiviteti 15

### Si e dimë se çka mendojnë dhe ndjejnë fëmijët?

**Objektivat** Të merret parasysh mënyra se si ta gjejmë se çka mendojnë dhe ndjejnë fëmijët dhe të rinjtë për t'i informuar lidhur me iniciativat e të ushqyerit të shëndetshëm.

Të identifikohen mënyrat se si t'i këshillojmë ata.

**Materialet** Kopjet e materialit 'Udhëzues për diskutim për nxënësit e moshës 11/12 vjeçare'. (shih faqen tjetër)  
Letra të tabelës dhe markerë.

**Koha** 30 minuta

#### Metodat

1. Kërkoni nga pjesëmarrësit të punojnë në grupe të vogla për të sqaruar çka do të donin ata të dinin nga fëmijët, për t'iu ndihmuar në planifikimin e çfarëdo iniciative të të ushqyerit të shëndetshëm. Mbani mend se kjo nuk i përfshin vetëm faktet për ushqimin, por edhe për aktivitetin fizik, vetëbesimin, imazhin e trupit, vetëdijësimin e mediave, stresin etj. Mbledhni idetë në një letër table.
3. Në të njëjtat grupe kërkoni se si do mund ta merrnin këtë informatë pa e pasur fëmijët ndjenjën se duhet të japin përgjigjen "e saktë"? Secilit grup ua jepni t'i shqyrtojnë grupmoshat e ndryshme. Çfarë lloji i strategjive kërkimore të bazuara në klasë mund të përdoren? Theksoni rolin e kërkimeve të bazuara në klasë.
3. Pasi që të ktheheni tek i tërë grupi, mbledhni idetë. A kanë identifikuar teknika të ndryshme për grupmoshat e ndryshme? Shpërndani kopjet e "Udhëzuesit për diskutim për nxënësit e moshës 11-12 vjeçare". Pyetjet në vijim mund të jenë të dobishme për të nxitur diskutim:
  - A mund të ndihmojnë pjesët e këtij udhëzuesi apo ky udhëzues është me qasje shumë të ngushtë?
  - Si mund t'i përfshini në mënyrë aktive fëmijët dhe të rinjtë në planifikimin e një iniciative?
  - Si mund të mësohen fëmijët të kenë qasje në faktet e azhurnuara për stilet e shëndetshme të jetesës dhe për të ushqyerit e shëndetshëm?
  - Cilat fakte do të donin t'ua mësonin në mënyrë që fëmijët të mund ta planifikonin të ushqyerit e tyre të përditshëm në mënyrë pozitive?
  - Çfarë shkathtësish do të dëshironin t'u ndihmonin fëmijëve dhe të rinjve që t'i zhvillonin ?

#### Çështjet e trajnimit

Preferohet që edhe ju vet t'i keni disa ide për strategjitë se si ta gjeni se çka mendojnë dhe ndjejnë fëmijët. Nëse ata nuk kanë ndonjë ide, atëherë ju mund t'i përmendni këto:

- Teknikat iluminuese, siç janë 'Vizato dhe shkruaj' sikur në Aktivitetin 1. Këto janë sidomos të dobishme për fëmijët më të vegjël.
- Koha e qarkut, siç praktikohet në shumë shkolla filllore.
- Veprimi hulumtues nga vetë të rinjtë.

#### Lidhshmëria me Kapitullin 4.

Pranimi i qasjes për Shkollën Promovuese të Shëndetit (Kapitulli 4, Hyrje).

#### Lidhshmëria me Kapitullin 5.

Mënyrat aktuale të të ushqyerit tek fëmijët dhe adoleshentët evropianë (Fleta me fakte 1).  
Iniciativat e ushqimit në shkolla (Fleta me fakte 4).

## Udhëzues për diskutim për nxënësit e moshës 11/12 vjeçare

1. Për fillim, a mund të kërkojmë prej jush t'i shënoni disa nga idetë tuaja për përvojat e të ushqyerit në shkollë. P.sh., çka mendoni për darkat shkollore?
  - Ne do të donim që ju t'i shënoni idetë tuaja në këto fleta letre. (shpërndani tek të gjithë). Lirisht shkruani çka të doni, por ju lutemi të mendoni për përvojat tuaja personale. Nuk ka nevojë ta shkruani emrin tuaj apo klasën në letër.
  - Për shembull, çka mendoni për kohën e drekës në këtë shkollë?
  - Si mendoni se mund të përmirësohen drekat e shkollës, shitoret dhe makinat automatike (nëse ka)?
2. Këtu janë disa posterë për të ushqyerit e shëndetshëm dhe ushqimet që janë të mira për ne.  
Çka mendoni se nënkuptohet me fjalën "të ushqyerit e shëndetshëm"?
  - A është e shëndetshme të hamë vetëm çipsa dhe çokollata?
  - Pse? / Pse jo?
  - A do të ishte e shëndetshme që të hamë vetëm fruta gjatë tërë kohës?
  - Pse?/ Pse jo?
3. Tani do të donim t'ju pyesim për ushqimin dhe pijet që janë në dispozicion në shkollë gjatë kohës së drekës apo gjatë pushimeve.
  - Kujt i pëlqen dreka e shkollës (ngritni duart)- pse ju pëlqen ajo?
  - Çka ju pëlqen më së shumti nga drekat e shkollës?
  - Çka ju pëlqen më së paku?
  - Çfarë mendoni se do ta përmirësonte drekën në shkollë?
4. A ka ndonjë faktor që ju pengon ta hani drekën në shkollë?
  - A duhet të prisni gjatë në radhë për të ngrënë?
  - A zgjat shumë koha e drekës? A do të preferoje më shumë që në atë kohë të luaje jashtë me shokët?
  - A ka shumë zhurmë në dhomën e ngrënies?
  - A e merr dikush drekën me vete apo në kuti? (ngritni duart)
  - Pse preferoni ta merrni bukën me vete apo në kuti?
5. Sa prej jush hani mëngjes për çdo ditë? (ngritni duart)  
Sa prej jush keni ngrënë sot mëngjes? (ngritni duart)
  - Çfarë lloji të ushqimit hani për mëngjes?
  - Sa prej jush hani mëngjes me njërin prind ose me një të rritur që kujdeset për ju?
  - A merr dikush ushqim të lehtë me vete gjatë rrugës për në shkollë?
6. Sa prej jush hani darkë apo pini çaj me anëtarët e tjerë të familjes? (ngritni duart)
  - Çfarë lloje ushqimesh ju pëlqejnë të hani për darkë?
  - Çka ju pëlqen më së paku të hani për darkë?
  - A ha dikush prej jush darkë duke e shikuar televizionin ?

7. A ju mësojnë në shkollë për të ushqyerit e shëndetshëm ?
- A dëshironi që shkolla të ofrojë më shumë informata për të ushqyerit e shëndetshëm?
  - A dëshironi ta keni një projekt për të ushqyerit e shëndetshëm në klasë?
  - A ka ndonjë çështje tjetër që ndërlidhet me të ushqyerit e shëndetshëm që mendoni se është me rëndësi?
8. Ne nuk kemi më pyetje për ju, por a do të donte dikush të shtonte diçka nga ajo që është thënë?
9. Nëse dëshironi të shtoni diçka nga ajo që keni shkruar në fillim, ju lutemi që ta bëni tani.

Ne i vlerësojmë të gjitha idetë dhe sugjerimet që ju i dhatë sot.

Ju falënderojmë për kohën tuaj.

Adaptuar nga :

Rrjeti Evropian i Shkollave Promovuese të Shëndetit në Skoci (1998) Projekti për të ushqyerit e shëndetshëm:

Raporti nga faza e parë e hulumtimit cilësor të vlerësimit të nevojave bazike. Edinburg: Universiteti i Edinburgut

## Aktiviteti 16

### Çfarë po sjellim dhe çfarë po marrim?

**Objektivat** T'ju përkujtojmë pjesëmarrësve se çfarë po i sjellin ata procesit të promovimit të shëndetit, mësimdhënies dhe mësimnxënies. Të vlerësohet sesioni.

**Materialet** dy copa letre, njëra me fjalët “ marr me vete” e tjetra me fjalën “sjell” me germa të mëdha.

**Koha** 20 minuta, varësisht nga madhësia e grupit.

#### Metodat:

1. Përkujtojuni pjesëmarrësve se njëra ndër asetet kryesore në promovimin e shëndetit janë njerëzit e përfshirë. Theksoni se në klasë ka shumë përvojë, shkathtësi dhe cilësi, por shpesh njerëzit janë modestë për atë që mund të kontribuojnë. Sqaroni se ky aktivitet ka të bëjë me atë se çka marrin pjesëmarrësit nga ky sesion, p.sh. në kuadër të mësimnxënies apo ndjenjave të reja, dhe të identifikohet çka po i sjellim ne si grup mësimnxënies dhe punës në të ardhmen.
2. Sigurohuni që ata janë të ulur në rreth dhe se nuk ka asnjë karrige të lirë. Jepni një personi copën e letrës me mbishkrimin “marr me vete” kurse një personi tjetër që është ulur përballë në anën tjetër të rrethit jepni letrën me mbishkrimin “sjell”. Kërkoni prej tyre që këto letra t'i vendosin përpara vetes në dysheme.
3. Sqaroni se personi që është ulur në karrigen me mbishkrimin “sjell” duhet të thotë me një fjali se çfarë mendojnë ata se mund të sjellin në promovimin e shëndetit. Personi që është ulur në karrigen me mbikshkrimin “marr me vete” duhet të thonë se çfarë po marrin me vete nga ky sesion. Nëse ata nuk dëshirojnë të flasin, mund të tejkalohe, por kërkoni prej tyre të mendojnë për vete pse po e bëjnë një gjë të tillë.
4. Pastaj grupi qëndron dhe rrotullohet rreth një karrige (të gjithë në të njëjtin drejtim!). Pastaj procedura përsëritet derisa secili ta ketë pasur mundësinë të ulet në të dyja karriget.

#### Çështjet e trajnimit

Ky aktivitet më së miri bëhet nëse grupi ka më pak se 20 veta sepse në të kundërtën procesi mund të zgjasë shumë dhe të bëhet i mërzitshëm. Nëse e keni një grup të madh, ju mund ta bëni një xhiro të thjeshtë me secilin person, i cili thotë vetëm një fjalë për atë se çfarë po sjellin dhe një fjali të shkurtër për atë se çfarë po marrin nga trajnimi.

#### Lidhshmëria me Kapitullin 4

Vetëbesimi (Kapitulli 4, Seksioni 3.1)

## Aktiviteti 17

### Fletët muzikore

**Objektivat** Të prezantohet një sesion mbi balansin, përkrahjen dhe si të bëhemi bashkë si grup.  
Të argëtohemi.

**Materialet** Muzikë.  
Faqe të gazetave.  
Një hapsirë mjaftueshëm të madhe sa për të lëvizur lirshëm.

**Koha** 5 deri 10 minuta

### Metodat

1. Shtrini copat e gazetave në dysheme. Shpjegoni që këto janë ishuj. Dyshemeja përreth është deti. Ata duhet të notojnë/vallëzojnë/ecin përreth këtyre ishujve gjersa ka muzikë, kurse në momentin kur ajo ndalet, ata duhet shpejt e shpejt të vendosen në ishuj ose së paku ta kenë një rën këmbë në ishull për të qenë të sigurtë. Detyra është që të sigurohemi që ecili anëtar i grupit është i sigurtë.
2. Lëshoni muzikë dhe pas pak kohe ndaleni atë.
3. Përsëriteni hapin 2 derisa të mbetet vetëm një fletë. Mundohuni të siguroheni se të gjithë pjesëmarrësit e kanë së paku një rën këmbë në kontakt me letrën.
4. Në takimin plenar, theksoni se ky aktivitet ka nevojë për bashkëpunim, përkrahje dhe balansim që mos të rrëzoheni nga ishujt. Po ashtu, kërkoni prej tyre të mendohen pak se si janë ndjerë gjatë këtij aktiviteti. Pyetjet e mundshme që mund të parashtrihen mund të jenë:
  - Si janë ndjerë kur është kërkuar prej tyre që të ngriten dhe të ecin përreth?
  - Ky aktivitet ngjan pak me atë që quhet karriget muzikore. Si janë ndjerë ata për lojërat e ndejave dhe për lojërat në përgjithësi kur kanë qenë fëmijë?
  - A na tregon kjo diçka për pikëpamjet tona ndaj aktivitetit fizik në përgjithësi?

### Çështjet e trajnimit

Ky duhet të jetë vetëm një aktivitet për ngrohje (aktivitet hyrës), por do të shihet si më relevant nëse mund ta ndërlidhni me temën e sesionit .



## Aktiviteti 18

### Statujat e balansit

**Objektivat** Të sqarohet në mënyrë kreative çka i kontribuon një jete të balansuar.

**Materialet** Letër tabele dhe marker.

**Koha** 20 minuta

#### Metodat

1. Ndani pjesëmarrësit në grupe me nga 6 veta. Tregoni atyre se detyra e tyre është që ta ndërtojnë një statujë, duke përdorur vetveten si material, që tregon “jetën e balansuar”. Sqaroni se njëri prej tyre do të jetë skulptori dhe ai do ta sqarojë para grupit mendimin që fshihet pas statujës. Jepni afat 5 minuta për kryerjen e detyrës.
2. Në takimin plenar, kërkoni nga grupet që t’i prezantojnë skulpturat e tyre një nga një në qendër të të gjithë grupit. Pjesa tjetër e pjesëmarrësve duhet të tregojnë se çfarë mund të shohin. Shënoni të gjitha përgjigjet e tyre në tabelën në qendër. Në përfundim të secilit prezantim, kërkoni nga skulptori që të thotë disa fjalë për kuptimin e punës artistike në grup. A përshtatet kjo me ato çfarë po shihnin pjesëmarrësit.
3. Përsëriteni procesin deri sa të shikohen të gjitha statujat.
4. Tërhiqni vëmendjen e pjesëmarrësve tek lista e fjalëve. A e përfaqësojnë ato “stilin e balansuar të jetës” apo po mungon diçka.
5. Përsëritni hapat 5 dhe 6 sikur në aktivitetin paraprak, duke pyetur:
  - Nëse e kanë përmendur ushqimin dhe aktivitetin fizik.
  - Si e mbajnë balansin ndërmjet marrjes së ushqimit dhe aktivitetit fizik.
  - Kur gjërat tentojnë të dalin jashtë balansit.
  - Si ndjehen ata kur ndodh kjo..
  - Si dhe në çfarë shkalle mundohen ata ta korrigjojnë një dukuri të tillë.
6. Inkurajoni një diskutim për relevancën e kësaj teme tek rinia dhe për atë se çka bëjmë ne në shkolla:
  - Deri në çfarë shkalle mendojnë ata se rinia e ka jetën e balansuar?
  - A mësohet mjaftueshëm stili i balansuar i jetës në programet e edukimit shëndetësor në shkolla?
  - A është i modeluar sipas mënyrës siç është e organizuar shkolla?
  - Çfarë mund të bëjë shkolla për ta ndihmuar këtë proces?

#### Çështjet e trajnimit

Theksoni se fëmijët duhet të inkurajohen që ta njohin vlerën e aktiviteteve të stilit më të gjerë të jetesës, në mënyrë që të çmojnë më shumë sportet formale, vallëzimin dhe aktivitetet fizike.

#### **Lidhshmëria me Kapitullin 4**

Pranimi i qasjes së Shkollës Promovuese të Shëndetit...

Ky është një aktivitet i mirë për të hapur diskutimin për stilin e jetës dhe kështu i lidh dy seksionet: Mënyrat e të ushqyerit dhe preferencat (Seksioni 2.1) dhe Aktiviteti Fizik (Seksioni 1.2).

#### **Lidhshmëria me Kapitullin 5**

Mënyrat aktuale të të ushqyerit tek fëmijët evropianë të moshës shkollore (Fleta me fakte 1).

Balansi i energjisë (Fleta me fakte 3).

## Aktiviteti 19

### Jeta në baraspeshë (balans)

**Objektivat** Të njihet rëndësia e balansit në mes të të qenit i shëndetshëm dhe të ushqyerit të shëndetshëm.  
Të shikohet bilanci në mes të marrjes së ushqimit dhe aktivitetit fizik në jetët tona.

**Materialet** 10 karta (ose letra) për secilin grup prej 4 vetash.  
Markerët.  
Letra tabele ose letra muri për të bërë tabelën e balansimit .

**Koha** 45 minuta

#### Metodat

1. Kërkoni prej pjesëmarrësve që ta kujtojnë një ditë (ose disa ditë) të jetës së tyre kur e kanë ditur se jeta e tyre ishte në një baraspeshë të mirë. Sugjeroni që të mendojnë për:
  - Si e kanë ditur se jeta e tyre ka qenë në baraspeshë.
  - Çfarë i ka bërë të ndjejnë se mund të bëjnë.
2. Në grupe me nga 4 veta, kërkoni nga pjesëmarrësit që ta bëjnë një listë të gjërave në jetën e tyre dhe në stilin e jetesës që bëjnë që ua japin këtë ndjenjë të baraspeshës. Secilit grup ua jepni për afërsisht nga 10 karta dhe kërkoni prej tyre që ta shkruajnë secilën gjë nga lista e tyre në kartë të veçantë me një marker të madh. Këto karta duhet t'i shpërndajnë në mesin e anëtarëve të grupit të vet të vogël (në mënyrë që secili të ketë diçka për çfarë të kontribuojë në fazën vijuese të aktivitetit kur të kthehen në grupin si tërësi).
3. Duke qenë të ulur në rreth, kërkoni nga pjesëmarrësit që të imagjinojnë se ekziston një tabelë e madhe balansimi në mes të dyshemesë. Këtë mund ta ndërtoni nga letrat e tabelës apo nga letrat e murit. Kërkoni që ata ta paramendojnë veten në qendër të tabelës së balansimit, duke u përpjekur ta mbajnë atë stabile.
4. Ftojini dikë nga grupi që ta vendosë një kartë, të shkruar nga grupi prej 4 vetash, në tabelën e balansimit, duke lexuar me zë se çfarë ka në të. Shpjegoni që, nëse dikush nga grupet e tjera e ka të njëjtën gjë, atëherë ajo duhet të vendoset pranë. Gradualisht ndërtoni një pikturë, me njerëzit që i shkëmbejnë kartat e tyre një nga një.
5. Kur të jenë të gjitha kartat në tabelë, atëherë diskutoni:
  - Nëse e kanë përmendur ushqimin dhe aktivitetin fizik.
  - Si e mbajnë balansin në mes të marrjes së ushqimit dhe aktivitetit fizik.
  - Kur gjërat tentojnë të dalin jashtë balansit.
  - Si ndjehen ata kur ndodh kjo.
  - Si dhe në çfarë shkalle mundohen ata ta korrigjojnë një dukuri të tillë..
6. Inkurajoni një diskutim për relevancën e kësaj tek të rinjtë dhe se çka bëjmë ne në shkolla:

- Deri në çfarë shkalle mendojnë ata se rinia e ka jetën e balansuar?
- A mësohet mjaftueshëm stili i balansuar i jetës në programet e edukimit shëndetësor në shkolla?
- A është i modeluar sipas mënyrës siç është e organizuar shkolla?
- Çfarë mund të bëjë shkolla për ta ndihmuar këtë proces?

### **Çështje të trajnimit**

Gjatë vendosjes së kartave në dysheme në qendër të dhomës, ata mund të tentojnë të nxitojnë për t'i kryer përnjëherë disa sosh. Sigurohuni që ata e bëjnë këtë një nga një që secili të dëgjojë se çfarë ka në secilën kartë.

Pjesëmarrësit mund ta përmendin: familjen, aktivitetin fizik, miqtë, ushqimin, diellin, marrëdhëniet, respektin, kohën, hapësirën, punën dhe mjedisin.

### **Lidhshmëria me Kapitullin 4**

Ushqimi për t'u rritur (Seksioni 1.1).

Aktiviteti fizik (Seksioni 1.2).

Vetëbesimi (Seksioni 3.1).

### **Lidhshmëria me Kapitullin 5**

Mënyrat aktuale të të ushqyerit tek fëmijët evropianë të moshës shkollore (Fleta me fakte 1).

Balansi i energjisë (Fleta me fakte 3).

Uji (Fleta me fakte 7).

## Aktiviteti 20

### Mbajtja e baraspeshës

**Objektivat** Të identifikohen strategjitë e ndryshme që përdoren për ta rikthyer baraspeshën në jetët tona.

**Materialet** S'ka.

**Koha** 10 minuta

#### Metodat

1. Duke u sjellur rreth grupit, kërkoni nga secili person të tregojë ndonjë gjë që ai/ajo e bën kur ndjehet se është jashtë baraspeshës. Mund t'i shkruani përgjigjet e tyre në letrën e tabelës, por mundohuni që kjo të jetë sa më joformale dhe jokërcënuese që është e mundur. Sikur me xhirot e tjera, nëse pjesëmarrësit nuk duan të marrin pjesë mund të thonë "kalo". Ata po ashtu, mund të përsërisin edhe ato që ka thënë ndonjë person para tyre.
2. Përpiquni t'i klasifikoni disa nga përgjigjet e tyre. Kjo mund të përfshijë ato që kanë përmendur disa njerëz:
  - Ndonjë lloj argëtimi që u pëlqen apo ndonjë hobi.
  - Relaksim mendor, p.sh. përcjellja e TV, leximi, meditimi.
  - Komunikimi me të tjerët.
  - Ndonjë formë e aktivitetit fizik.
2. Sqaroni se ne të gjithë kemi strategji të ndryshme, disa nga të cilat mund t'i përmirësojnë gjërat, por disa mund edhe t'i përkeqësojnë ato. A e kanë gjetur ndonjëherë veten në një rreth të egër ku jeta duket aq stresuese dhe e zënë sa që nuk kanë pasur kohë për gjëra të cilat do t'u ndihmonin atyre të ndjehen më shumë në baraspeshë. Koha e dedikuar për vetveten ndonjëherë është gjëja e parë për të bërë. Pyetni sa janë të përfshirë në aktivitete fizike. Kjo mund t'ju çojë në Aktivitetin 21, Vënja në listë e aktiviteteve fizike.

#### Lidhshmëria me Kapitullin 4

Aktiviteti fizik (Seksioni 1.2).

#### Lidhshmëria me Kapitullin 5

Balansi i energjisë (Fleta me fakte 3).

## Aktiviteti 21

### Vënja në listë (listimi) e aktiviteteve fizike

**Objektivat** Të sqarohen dallimet në mes të aktivitetit fizik, ushtrimit dhe fitnesit. Të eksplorojnë pikëpamjet e pjesëmarrësve për rëndësinë dhe vlerën e aktivitetit fizik dhe fitnesit që lidhet me shëndetin për të rinjtë.

**Materialet** Letër tabele.  
Markerë.  
Kapitulli 4 Seksioni 1.2, Aktiviteti fizik për secilin pjesëmarrës.

**Koha** 15 minuta

#### Metodat

1. Shkëmbim ideshë mbi të gjitha aktivitetet fizike që pjesëmarrësit i kanë bërë gjatë 7 ditëve të fundit. Listoni këto në tabelë (flipchart).
2. Rishikoni sa nga këto “aktivitete” ishin të zakonshme, punë të përditshme, siç janë pastrimi me thithëse elektrike, punët në kopsht, ngjitja në shkallë, larja e veturës, etj.
3. Shpërndani Kapitullin 1.2, Aktiviteti fizik, dhe kërkoni prej tyre që të shikojnë në Kutinë 1- për t’ua tërhequr vëmendjen në shpenzimin e energjisë gjatë kryerjes së aktiviteteve rutinore.
4. Mund të pyesni:
  - A ka ndonjë gjë që e kanë përmendur në listën e tyre që do të dëshironin ta shihnin të përfshirë?
  - A ka ndonjë befasi në listën e materialeve të shpërndara?
  - Si mund ta prezantojmë më së miri të kuptuarit e niveleve të aktivitetit fizik tek fëmijët?

#### Çështjet e trajnimit

Theksoni se aktiviteti fizik nuk ka të bëjë vetëm me ushtrimet dhe Edukatën Fizike (EF) - një pikëpamje më ekologjike e vendos aktivitetin fizik si pjesë të pandarë të jetës sonë. Aktivitetet që zgjedhen vetë dhe ofrojnë kënaqësi kanë më shumë gjasa të rezultojnë me pjesëmarrje të vazhdueshme sesa aktivitetet që detyroheni t’i bëjmë. Po ashtu është një vend për aktivitetet që i shërbejnë një funksioni- siç është ecja apo ngasja e bicikletës për të shkuar në shkollë.

Materialet nga *Klasa Lëvizë* mund të përdoren këtu. Zhvillimi i aktiviteteve të vogla në përditshmërinë e fëmijëve do t’u ndihmojë të rinjëve të ndërtojnë aktivitete fizike në jetën e tyre.

#### Lidhshmëria me Kapitullin 4

Aktiviteti fizik (Kapitulli 1.2).

#### Lidhshmëria me Kapitullin 5

Synimet dietale dhe udhëzuesit e aktiviteteve (Fleta me fakte 2).

## Aktiviteti 22

### Diamanti 9

**Objektivat** Të sqarohen dallimet ndërmjet aktivitetit fizik, ushtrimit dhe fitnesit.  
Të eksplorojnë pikëpamjet e pjesëmarrësve për rëndësinë dhe vlerën e aktivitetit fizik dhe fitnesit të lidhur me shëndetin për të rinjtë.

**Materialet** Një pako e kartave (letrave) Diamanti 9 për secilin grup.

**Koha** 45 minuta

#### Metodat

1. Theksoni objektivat e aktivitetit.
2. Ndani pjesëmarrësit në grupe me nga 4 veta dhe jepni secilit grup një komplet të kartave Diamanti 9. Tregoni se kompleti ka 11 karta. Nëntë përmbajnë një fjali (pohim) për aktivitetin fizik, shëndetin dhe të rinjtë dhe dy të tjera janë të zbraza.
3. Kërkoni prej grupeve që ta diskutojnë secilën fjali dhe pastaj rradhitni ato sipas rëndësisë që kanë në formën e diamantit, ashtu siç është dakorduar grupi. Fjalitë për të cilën grupi pajtohet se është më e rëndësishmja duhet të vendoset në majën e diamantit, kurse ajo që konsiderohet më së paku e rëndësishme vendoset në fund të diamantit. Ata, po ashtu, mund t'i zëvendësojnë deri në dy fjali me fjalitë e veta, duke i përdorur kartat e zbraza.
4. Kërkoni nga grupet që të japin informata kthyesë për rezultatet e detyrave të tyre tek i tërë grupi, duke thënë:
  - Çka kanë vendosur si top prioritet sipas tyre.
  - Çka kanë vendosur në fund të prioriteteve.
  - Çfarë kanë shkruar në diamantet e zbraza.
  - Shënoni përgjigjet në këto tri pyetje në tabelën në qendër , për t'i krahasuar rezultatet nga të gjitha grupet.
5. Stimuloni diskutimin duke pyetur:
  - Për cilat fjali kanë diskutuar më së shumti?
  - Për cilat fjali ishte më e vështirë për t'u pajtuar, dhe pse?
  - Cila ishte arsyeja e tyre për zgjedhjen e fjalisë kryesore ?

#### Çështjet e trajnimit

Forma përfundimtare e diagramit nuk është e thënë të jetë diamanti- por prioritizimi i fjalive dhe zgjedhja e prioritetit kyç ndihmon në gjenerimin e diskutimit.

Përgatituni për të dhënë informata historiku nga fjalitë prej kapitullit 1.2. Aktiviteti fizik.

#### Lidhshmëria me Kapitullin 4

Aktiviteti fizik (Seksioni 1.2).

#### Lidhshmëria me Kapitullin 5

Mënyrat aktuale të të ushqyerit tek fëmijët evropianë (Fleta me fakte 1).  
Uji (Fleta me fakte 7).

## Diamanti 9 - Ushtrime

### Fjalitë (pohimet) mbi ushtrimet dhe fitnessin në shkolla

Të rinjtë janë të shëndetshëm dhe vital nga natyra kështu që nuk ka nevojë të brengosemi për nivelin e tyre të aktivitetit fizik.

Të rinjtë duhet të inkurajohen që të bëjnë më shumë aktivitete fizike sepse kjo kontribuon në parandalimin e sëmundjeve dhe zhvillimin e rritjes së shëndetshme personale dhe sociale.

Të rinjtë bëjnë edukatë fizike apo ndonjë formë të aktivitetit fizik në shkollë, kështu që nuk ka nevojë të brengosemi për fitnessin e tyre të lidhur me shëndetin; shkollat e mbulojnë atë.

Të rinjtë duhet të inkurajohen që ta konsiderojnë aktivitetin fizik si pjesë përbërëse të jetës së tyre, si diçka esenciale për përmbushjen e shëndetshme të detyrave të jetës së përditshme.

Është e rëndësishme që prindërit dhe mësimitdhënësit ta zhvillojnë dhe ta mbajnë entuziazmin e hershëm të fëmijëve që të jenë aktiv, në mënyrë që të përfitojnë më vonë në jetë.

Të rinjtë kanë të drejtë të vendosin se sa shumë apo sa pak aktivitete fizike do të bëjnë- nëse dëshirojnë të jenë jo të shëndetshëm atëherë kjo është zgjedhja e tyre.

Ka mjaft presion në shkolla pa e pasur edhe brengën se a po bëjnë të rinjtë aktivitete të mjaftueshme fizike dhe për të gjetur mënyra për t'i inkurajuar ata që të jenë më aktiv .

Si mësimitdhënës ne duhet të bëjmë sa më shumë përpjekje që të mundemi për të promovuar aktivitetin fizik në mesin e të rinjëve pasi që kjo mund të ketë ndikim pozitiv në aspektet e tjera të angazhimeve të tyre shkollore.

Nuk ia vlen që shkollat të shpenzojnë energji, kohë dhe resurse për promovimin e aktivitetit fizik tek të rinjtë, sepse pas mbarimit të shkollës ata nuk do të merren më me këto aktivitete.



## Aktiviteti 23

### Çka mendoj unë?

**Objektivat** Të identifikohen disa barriera dhe mundësi për pjesëmarrje në aktivitetet fizike në mesin e të rinjëve.  
Të shpërndahen informata të reja për aktivitetin fizik.  
Të theksohen disa mënyra me të cilat shkolla mund t'i tejkalojë barrierat dhe t'i inkurajojë mundësitë.

**Materialet** 'Çka mendoj unë?' Materialet shpërndarëse për secilin pjesëmarrës t'ju jepen në fillim. Kopjet e informatave nga historiku duhet t'u jepen në kohë të përshtatshme. Lapsat.

**Koha** 40 minuta

### Metodat

1. Jepni pjesëmarrësve materialet shpërndarëse për 'Çka mendoj unë?' dhe kërkonte prej tyre që ta plotësojnë atë duke ju përmbajtur udhëzimeve të dhëna.
2. Kërkonte prej tyre që ta gjejnë nga një partner për t'i diskutuar përgjigjet në 6 fjalitë (pohimet) e para: "Në përgjithësi fëmijët sot janë më pak aktivë fizikisht sepse..." Nëse duket se nuk pajtohen, inkurajoni që ta hulumtojnë këtë çështje mëtej për të parë se a do të mund të dakordohen.
3. Jepni secilit çift një kopje të pjesës së historikut dhe sygjeroni që ata mund t'i shikojnë informatat e dhëna për 6 pyetjet e para. A dëshirojnë ta ndryshojnë ndonjërin nga përgjigjet pas informatave të reja që kanë marrë?
4. Kërkonte prej tyre që ta gjejnë një partner tjetër për t'i diskutuar përgjigjet e 6 fjalitë që vijojnë: "Disa fëmijë sot janë fizikisht më pak aktivë sepse..." Përsëritni hapin 3, duke u përqëndruar në pyetjet relevante.
5. Në fund ata duhet ta gjejnë dikë tjetër për të kaluar nëpër të njëjtin proces për 6 pyetjet e fundit: "Fëmijët do të ishin më aktivë fizikisht nëse...".
6. Në grupin kryesor diskutoni për:
  - Cilat fjali nxitën më së shumti diskutime.
  - Nëse e kanë ndryshuar ndonjërin prej përgjigjeve pasi që i kanë lexuar informatat e pjesës së historikut (informatat në sfond).
7. Pyetni ata se si mund t'i kategorizojmë llojet e barrierave për pjesëmarrje në aktivitetet fizike nga të rinjtë, p.sh. mungesa e objekteve dhe mundësive, si dhe ndikimi negativ social. Rradhitni këta faktorë në tabelën në qendër.

### Diskutoni:

- Nëse mendojnë ata se këto janë pengesa (barriera) reale, apo vetëm arsyetime për t'iu shmangur aktivitetit fizik?
- Shkalla deri në të cilën shkolla kontribuon në krijimin e këtyre barrierave

- Shkalla deri në të cilën ata mendojnë se shkollat të cilat ata i dinë i kanë identifikuar mënyrat e tejkalimit të këtyre barrierave .
- Çfarë hapash tjerë mund të ndërmarrë një shkollë për t'i tejkaluar barrierat dhe për t'i prezantuar mundësitë për ngritjen e nivelit të përfshirjes së të rinjve në aktivitete fizike tash dhe në të ardhmen?

### **Çështjet e trajnimit**

Sigurohuni se është vënë theksi në atë që sfida për mësimdhënësit dhe prindërit është ta mbajnë dhe ta zhvillojnë entuziazmin e hershëm të fëmijëve për të qenë aktiv.

Pjesëmarrësit mund të marrin qëndrim mbrojtës rreth asaj se çka janë duke bërë shkollat e tyre, duke dashur të flasin për praktikat e mira ekzistuese siç janë rruga e sigurtë për në shkollë ose skemat e qarkullimit të autobusëve. Përsërisni se keni shpresuar që diskutimi do ta nënvizonte punën e mirë që tashmë po vazhdon si dhe të njihen dhe pranohen kufizimet dhe barrierat.

### **Lidhshmëria me Kapitullin 4**

Aktiviteti fizik (Seksioni 1.2).

Diskutimi mund ta ngrisë edhe çështjen e rolit të mediave (Seksioni 3.3).

### **Lidhshmëria me Kapitullin 5**

Synimet dietale dhe udhëzuesi i aktiviteteve për të rinjtë (Fleta me fakte 2).

Balansi i energjisë (Fleta me fakte 3).

Mediat (Fleta me fakte 8).

## Çka mendoj unë?

Lexoni fjalitë e mëposhtme dhe tregoni përgjigjen tuaj duke e shënuar një rreth në kuti.

<b>Fëmijët në përgjithësi sot janë më pak aktiv fizikisht sepse...</b>	<b>Pajtohem</b>	<b>Nuk pajtohem</b>	<b>Nuk e di / Nuk jam i/e sigurtë</b>
1. nuk ka vende të sigurta për ta për të luajtur			
2. ata preferojnë ta kalojnë kohën e tyre të lirë para kompjuterit, TV ose videos			
3. prindërit e tyre i vozisin ata kudo			
4. prindërit vënë theks të tepruar mbi arritjet akademike			
5. shkollat vënë theks të tepruar mbi garat			
6. ata thjesht nuk kanë motivim për të qenë fizikisht aktiv			

<b>Disa fëmijë janë më pak aktiv fizikisht sepse ...</b>	<b>Pajtohem</b>	<b>Nuk pajtohem</b>	<b>Nuk e di / Nuk jam i/e sigurtë</b>
7. shokët e tyre nuk janë aktiv fizikisht			
8. mendojnë se nuk janë të mirë në çfarëdo aktiviteti fizik			
9. prindërit e tyre nuk kanë mundësi t'i dërgojnë në klube apo orë dhe nuk ka alternative më të lira			
10. ata ndjehen të turpëruar lidhur me atë se si duken gjatë pjesëmarrjes në aktivitete			
11. atyre nuk u jepet rasti të marrin pjesë në aktivitetet fizike në të cilat do të kënaqeshin			
12. ato janë vajza			

<b>Fëmijët do të mund të ishin më aktiv fizikisht nëse...</b>	<b>Pajtohem</b>	<b>Nuk pajtohem</b>	<b>Nuk e di / Nuk jam i/e sigurtë</b>
13. ata do të kishin kushte më të mira në shkollë			
14. do të kishin kushte më të mira në komunitetet e tyre			
15. të rriturit në jetën e tyre do t'ua kishin dhënë një shembull të mirë duke qenë vetë më aktiv fizikisht			
16. do të bëhej më shumë për ta ngritur të kuptuarit se si është i lidhur aktiviteti fizik me gjërat si mbrojtja e ambientit dhe promovimi i pavarësisë si dhe kontributi për shëndetin e mirë			
17. do të bëhej më shumë për ta njohur dhe shpërblyer pjesëmarrjen e tyre në aktivitetet joformale fizike( si p.sh. shkuarja me bicikletë në shkollë, shëtitja e qenit ose kryerja e punëve të tjera të përditshme që kërkojnë aktivitet fizik.)			
18. mësimdhënësit dhe prindërit do të kishin pasur më pak presion dhe më shumë kohë për t'i inkurajuar fëmijët që të jenë më aktiv fizikisht			

# Historiku (informatat në sfond)

## Fëmijët në përgjithësi sot janë më pak aktiv fizikisht sepse...

### 1. nuk ka vende të sigurta për ta për të luajtur

Rritja e brengës për sigurinë mund të ndikojë në sasinë e lirisë që u jepet të rinjëve për të qenë aktiv jashtë shtëpisë në mungesë të një mbikqyrjeje nga të rriturit. Përqindja e kohës së kauar jashtë shtëpisë është parë që është ngushtë e lidhur me aktivitetin fizik. Ka dëshmi që sygjerojnë se prindërit vendosin më shumë kufizime për vajzat sesa për djemtë. Mungesa e hapësirave të gjelbruara dhe sasia e trafikut në rrugë po ashtu i kontribuon gjendjes së përmendur. Në disa vende fushat për lojë gjithnjë e më shumë po zvogëlohen si pasojë e ndërtimit të shtëpive dhe banesave të reja në zonat urbane.

### 2. ata preferojnë ta kalojnë kohën e tyre të lirë para kompjuterit, TV ose videos

Vlerësohet se një fëmijë mesatarisht përcjellë afër 20 orë në javë TV. Dëshmitë janë të përziera sa i përket ndërlidhjes në mes të aktiviteteve së uluri (sedentare), siç është të shikuarit e TV-së dhe aktiviteteve fizike. Rritja aktuale e obesitetit dhe mbipeshës tek fëmijët në MB është ndërlidhur me rritjen e aktiviteteve së uluri (sedentare). Studimi HCBS sygjeron se në disa vende të shikuarit e TV-së është e ndërlidhur me nivele më të ulta të aktivitetit fizik në mesin e nxënësve, por jo edhe përdorimi i kompjuterit. Në mesin e djemve, ata që luajnë lojëra kompjuterike më së shpeshti janë ndonjëherë më aktiv edhe në aspektin e aktiviteteve fizike. Dëshmitë nuk duket se e përkrahin idenë se të rinjtë ose janë shumë aktiv ose janë shumë pasiv. Përkundrazi, kjo duket se është më komplekse dhe shumë të rinj zakonisht i kombinojnë të dyja edhe aktivitetet së uluri (sedentare) edhe aktivitetet fizike. Nuk është e thënë që ato patjetër ta përjashtojnë njëra tjetrën .

Lindquist me bashkëpunëtorë. (1999) e gjeti se të shikuarit e TV-së nuk ndërlidhet me aktivitetin fizik. Ata shkruan se: “për dallim nga paraqitja si aktivitet që garon me ushtrimet, siç sygjerohet më parë, të shikuarit e televizionit duket se është një sjellje e pavarur nga ushtrimet, pasi që fëmijët që shikojnë më shumë TV nuk është e thënë patjetër të përfshihen në më pak aktivitete fizike”.

### 3. prindërit e tyre i vozisin ata kudo

Ka dëshmi që tregojnë se është rritur numri i fëmijëve që dërgohen në shkollë nga prindërit gjatë 20 viteve të fundit. Për ta ndryshuar këtë trend disa shkolla kanë adoptuar iniciativat për Rrugët e Sigurta dhe Aktive për në Shkollë për promovimin e ecjes dhe çiklizmit për në shkollë. Përkrahja aktive nga prindërit lidhur me transportin deri në klubet sportive dhe aktivitetet përkatëse është dëshmuar se ka pasur ndërlidhje pozitive me aktivitetet fizike.

### 4. shkollat dhe prindërit vënë theks të tepruar mbi arritjet akademike

Kërkesat në rritje që shkollat t'i ngrisin standardet e arsimit në përgjithësi dhe, në veçanti, shkrim-leximin dhe numërimin, ka çuar në uljen e vazhdueshme të kohës së dedikuar për edukim fizik (Velsman dhe Armstrong, 2000). Ka dëshmi se disa vajza janë shmangur nga edukata fizike nëse nuk kanë pasur kohë të mjaftueshme për të bërë dush apo për t'u veshur pas orës së mësimin. Por nuk është në pyetje vetëm koha në dispozicion për edukatë fizike, por edhe përmbajtja e kurrikulës së ofruar që mund të jetë vendimtare për promovimin e një stili aktiv fizik të jetesës tek të rinjtë (Armstrong dhe Velsman, 1997).

**5. shkollat vënë theks të tepruar mbi garimin**

Dëshmitë tregojnë se shumica e shkollave vazhdojnë të ofrojnë aktivitete sportive garuese të bazuara në ekipe, kurse numri i të rinjëve që marrin pjesë në aktivitete të tilla po bie dukshëm me moshën. Shpesh këto lloje të aktiviteteve nuk përkohet me ato që preferohen nga vetë të rinjtë. Velsmani dhe Armstrongu (2000) sygjerojnë se kjo diskrepancë mund të jetë barrierë e rëndësishme për shkollat që t'i përmbushin obligimet e tyre në promovimin e mënyrave të shëndetshme të sjelljeve tek të rinjtë dhe ka shenja për përpjekje për ta krijuar stilin aktiv të jetës që mund të vazhdojë më tej gjatë moshës së rritur.

**6. ata thjesht nuk kanë motivim për të qenë fizikisht aktiv**

Motivimi është faktor kyç që përcakton aktivitetin fizik tek të rinjtë, por ai ndikohet nga shumë faktorë, siç janë vetëbesimi, personaliteti, qëndrimet dhe përvoja paraprake.

**Disa fëmijë janë më pak aktiv fizikisht sesa të tjerët sepse....**

**7. shokët e tyre nuk janë aktiv**

Ndikimi i grupeve të moshatarëve është shumë i rëndësishëm, sidomos gjatë adoleshencës. Por, dëshmitë nuk janë përfundimtare në raport me aktivitetin fizik. Ndikimi i prindërve duket më i fuqishëm sesa ndikimi i shokëve, madje edhe tek tinxherët.

**8. ata mendojnë se nuk janë të mirë në asnjë aktivitet fizik, prandaj ka më pak gjasa të jenë aktiv fizikisht**

Është dëshmuar se vetëbesimi vazhdimisht ka qenë i lidhur me aktivitetin fizik. Të rinjtë që kanë më shumë vetëbesim për të qenë aktiv ka më shumë gjasa të marrin pjesë në aktivitete fizike. Të rinjtë që ndjejnë se nuk janë aq të mirë në sporte të ndryshme ka shumë më tepër gjasa të mundohen t'i shmangin situatat sportive garuese. Po ashtu është dëshmuar se aktiviteti fizik e rrit vetëbesimin tek të rinjtë. Shkollat mund të ndihmojnë në promovimin e vetëbesimit në mesin nxënësve duke ofruar mundësi gjithëpërfshirëse, jo garuese për aktivitete fizike dhe duke qenë të ndjeshëm ndaj çështjeve që lidhen me përzgjedhjen e ekipeve.

**9. prindërit e tyre nuk kanë mundësi t'i dërgojnë në klube apo orë dhe nuk ka alternative më të lira**

Lidhshmëritë ndërmjet aktivitetit fizik dhe statusit socio-ekonomik janë komplekse. Në disa vende ka dëshmi se nivelet e aktiviteteve të fuqishme fizike janë më të larta tek fëmijët që vijnë nga grupet me status më të lartë socio-ekonomik, por nivelet e aktiviteteve të moderuara fizike janë më të shprehura tek fëmijët që vijnë nga grupet me nivel më të ulët socio-ekonomik. Kjo mund të jetë për shkak të dallimeve në llojet e aktiviteteve. Aktivitetet e fuqishme mund të jenë të ndërlidhura me pjesëmarrjen në sporte dhe lojëra të organizuara.

Janë gjetur lidhje në mes të ndihmës së prindërve dhe aktivitetit fizik tek të rinjtë, që nënkupton se prindërit i paguajnë shpenzimet e aktiviteteve të fëmijëve të tyre.

**10. ata ndjehen të turpëruar në lidhje me atë se si duken gjatë pjesëmarrjes në aktivitete**

Shumë pak studime e kanë hulumtuar ndërlidhjen në mes të imazhit të trupit dhe niveleve të aktivitetit fizik dhe gjetjet nuk janë shumë të përputhshme. Megjithatë, është pranuar se ka një lidhje të fortë në mes të imazhit trupor dhe vetëbesimit.

- 11. atyre nuk u jepet rasti të marrin pjesë në aktivitetet fizike në të cilat do të kënaqeshin**  
Kënaqësia është përcaktuesi kryesor i aktivitetit fizik tek të rinjtë. Sidoqoftë, shumë prej mundësive në dispozicion për të rinjtë për aktivitete fizike janë të kufizuara, sidomos në shkolla. Shkollat duhet ta rishikojnë gamën e mundësive në dispozicion për të rinjtë si në sportet ekipore ashtu edhe në aktivitetet jogaruese.
- 12. ato janë vajza**  
Ekzistojnë dallime substanciale gjinore në nivelet e aktivitetete me djemtë që janë shumë më aktivë sesa vajzat. Ky dallim është sidomos i dukshëm tek tinejxherët, kur nivelet e aktiviteteteve fizike ulen dukshëm në mesin e vajzave në shumë vende europiane. Nevojiten përpjekje të veçanta për ngritjen e aktivitetit fizik tek vajzat. Megjithatë, ndoshta nuk është thjesht çështje e preferencave. Pritshmëritë e prindërve, mundësitë dhe llojet e aktiviteteteve në dispozicion po ashtu mund të jenë të rëndësishme.

### **Fëmijët do të ishin më aktiv fizikisht nëse...**

- 13. do të kishin kushte më të mira në shkollë**  
Presioni mbi tokat për qëllime ndërtimi ka rezultuar në më pak hapsira për lojë në vende të ndryshme. Hallat sportive për shumë destinime në shkollat fillore mund të mos jenë ideale për lojërat me top ose për përdorim të rregullt sipas grupmohave të ndryshme.
- 14. do të kishin kushte më të mira në komunitetet e tyre lokale**  
Qasja në programe dhe institucione është e ndërlidhur me aktivitetin fizik si tek të rriturit ashtu edhe tek të rinjtë. Mjediset fizike kanë kapacitete për ta mundësuar ose për ta penguar aktivitetin fizik.
- 15. të rriturit në jetën e tyre do t'ua kishin dhënë një shembull të mirë duke qenë vetë më aktiv fizikisht**  
Përkrahja nga prindërit, e më shumë nga të tjerët si mësimdhënësit dhe trajnerët është fuqishëm e ndërlidhur me aktivitetet fizike tek adoleshentët. Kjo mund të ketë disa forma përfshirë: modelimin e sjelljeve, inkurajimin, komunikimin e qëndrimeve dhe besimeve pozitive dhe ndihmën direkte praktike siç është transporti dhe pagesa e regjistrimit (prindërit).
- 16. do të bëhej më shumë për ta ngritur të kuptuarit se si është i lidhur aktiviteti fizik me gjërat si mbrojtja e ambientit dhe promovimi i pavarësisë si dhe kontributi për shëndetin e mirë.**  
Dija, nuk duket se ka ndikim kryesor në sjelljet e aktivitetit fizik, por benefitet e perceptuara dhe pengesat (barrierat) janë shoqëruar me nivelin e aktiviteteteve fizike. P.sh., nëse të rinjtë mendojnë për dobitë e të qenit aktiv-qoftë ato sociale, psikologjike ose fizike, - e mbikalojnë çmimin (siç është koha, përpjekja, lodhja dhe djersitja) dhe ka gjasa që ata do të jenë më aktiv. Shkollat mund t'i theksojnë dobitë e aktivitetit fizik gjersa kërkojnë t'i adresojnë dhe t'i ulin në minimum pengesat e perceptuara dhe ato reale ose çmimin.
- 17. do të bëhej më shumë për ta njohur dhe shpërblyer pjesëmarrjen e tyre në aktivitetet joformale fizike( si p.sh. shkuarja me biçikletë në shkollë, shëtitja e qenit ose kryerja e punëve të tjera të përditshme që kërkojnë aktivitet fizik.)**

Të qenit aktiv nuk nënkupton vetëm pjesëmarrjen në një lojë apo aktivitet të organizuar. Ka shumë mundësi natyrore për të qenë aktiv gjatë ditës së një të riu/ të reje dhe këto mundësi duhet të inkurajohen . Dobitë shëndetësore të një numri të madh të aktiviteteve, përfshirë transportin, aktivitetet rekreative dhe punët e shtëpisë duhet t'ju komunikohen të rinjëve. Shkollat mund ta luajnë rolin e tyre duke promovuar rrugët aktive deri në shkollë dhe duke ofruar mundësi që nxënësit të jenë aktiv gjatë gjithë ditës në shkollë.

**18. mësimdhënësit dhe prindërit do të kishin pasur më pak presion dhe më shumë kohë për t'i inkurajuar fëmijët që të jenë më aktiv**

Masat që u ndihmojnë fëmijëve që ta zhvillojnë përgjegjësinë për trupin e tyre dhe shëndetin, e nxisin një ndjenjë të fuqishme të brendshme për fuqizim dhe kontroll. Kjo është dëshmuar të jetë e rëndësishme në shumë fusha të shëndetit.

## Aktiviteti 24

### Një rrëfim pikëllues

**Objektivat** Të rishikohen presionet e jashtme mbi zgjedhjet dhe mënyrat e të ushqyerit tek fëmijët dhe të rinjtë.  
Të theksohen trendet aktuale në nivelet e aktivitetit fizik dhe shprehite e të ushqyerit.  
Të diskutohen faktorët që mund të kontribuojnë në këtë dhe ndikimi potencial mbi shëndetin dhe aspektet tjera të jetës/mirëqenies.

**Materialet** Një kopje e “Rrëfimit pikëllues” për secilin pjesëmarrës.

**Koha** 10 minuta

#### Metodat

1. Kërkoni nga pjesëmarrësit që ta lexojnë “Rrëfimin pikëllues” dhe pastaj dy nga dy t'i shkëmbejnë reagimet e tyre të para për përmbajtjen. A e shohin ndonjë paralele me fëmijët dhe të rinjtë me të cilët ata punojnë? Në çfarë mënyrash?
2. Diskutoni me tërë grupin:
  - Reagimet e tyre.
  - Ndonjë paralele me fëmijët me të cilët ata punojnë?
  - Cilat janë rreziqet shëndetësore për fëmijët që e kanë adoptuar apo janë duke e adoptuar këtë dietë me nivel të lartë të sheqernave dhe yndyrnave ( referojuni Kapitullin 2.2, Mbipesha dhe Obesiteti).
  - A mund të përdoret ky “rrëfim pikëllues” në mënyrë pozitive me fëmijët e moshës 11-12 vjeçare, ose me fëmijët e tjerë?
  - Cilat çështje kyçe mund t'i ngrisin me fëmijët për ta bërë atë një mësim me efekt pozitiv ?
  - Si e ngrisin çështjen e rreziqeve shëndetësore me fëmijët pa e dëmtuar vetëbesimin e tyre?
  - Si e menaxhojmë konfliktin eventual në klasë, shkollë dhe me familjet e fëmijëve?

#### Lidhshmëria me Kapitullin 4

Mbipesha dhe obesiteti (Seksioni 2.2).

Po ashtu mund të ndërlidhet me Mënyrat e të ushqyerit dhe preferencat (Seksioni 2.1) dhe Aktiviteti fizik (seksioni 1.2).

#### Lidhshmëria me Kapitullin 5

Balansi i energjisë (Fleta me fakte 3).



## Një rrëfim pikëllues...

Një shembull dramatik i efekteve të një stili jete të vlerësuar si më pak aktiv dhe adaptimi i “stilit perëndimor” të jetesës me nivele të larta të yndyrës dhe sheqernave është ofruar nga banorët e ishullit Nauru në Oqeanin Paqësor.

Ky ishull është ndër më të pasurit në botë me rezerva të fosfateve për shkak të popullimit me zogj të detit.

Furnizimi me fosfate përmes kompanive të fertilizimit ka çuar në ngritjen e dukshme të të ardhurave mesatare për banorët e ishullit gjatë 30 viteve të fundit. Kjo, si kundërefekt, i ka bindur ata që ta braktisin dietën (të ushqyerit) e tyre tradicionale me peshk e perime në favor të ushqimeve të shtrenjta e të importuara “perëndimore” si dhe kërkesën për furnizim me pajisje që do t’ju kursenin punën dhe do t’ua mundësojnë atyre të adaptohen në një stil jete shumë më pak aktiv.

Pas vetëm një gjenerate, ata janë bërë ndër popullatat më obeze në planet. Tani 30% e banorëve të ishullit vuajnë nga diabeti.

## Aktiviteti 25

### Studim rasti i aktivitetit fizik / skenari

**Objektivat** Të theksohen trendet aktuale në shkallët e aktiviteteve fizike tek të rinjtë.  
Të diskutohen faktorët që mund të kontribuojnë në këtë sfond dhe ndikimi potencial në shëndetin dhe mirëqenien e të rinjëve.  
Të shkëmbehen informatat nga Kapitulli 1.2., Aktiviteti fizik.

**Materialet** Skenari 1 dhe 2.

**Koha** 30 minuta

#### Metodat

1. Sqaroni shkurtimisht se përkundër shumë dëshmime për benefitet e aktivitetit të rregullt fizik, punëtorët shëndetësorë dhe të tjerët janë të brengosur se sot të rinjtë mund të mos jenë duke u përfshirë mjaftueshëm në aktivitetin fizik për t'i përfituar këto benefite, si ato afatshkurtëra ashtu edhe ato afatgjata. (Është me rëndësi që në këtë stad mos të jepen shumë informata). Tregoni se ky sesion përfshin ushtrime praktike për identifikimin e disa faktorëve që mund t'i kontribuojnë kësaj situate dhe cilat mund të jenë pasojat për të rinjtë tash dhe në të ardhmen.
2. Ndani në dy grupe ose katër grupe, nëse ka shumë pjesëmarrës. Jepni grupeve Skenarin 1 ose 2 dhe udhëzoni se si të vazhdojnë me detyrën ashtu siç u është përshkruar .
3. Jepni grupeve kohë të mjaftueshme për t'i kryer detyrat para se të kërkonin prej tyre që t'i shkëmbejnë gjetjet dhe pikëpamjet e tyre sipas mënyrës që e kanë përzgjedhur. P.sh. ata mund të dëshirojnë që thjesht t'i lexojnë çështjet që i kanë hulumtuar ose mund të ofrojnë një lojë në role apo metoda të tjera për t'i shprehur pikëpamjet e tyre.
4. Kaloni disa minuta duke diskutuar me tërë grupin për:
  - Ngjashmëritë dhe dallimet ndërmjet tregimeve.
  - Shkallën e përfshirjes së pikëpamjeve, besimeve dhe përvojave personale në tregim.
  - Nëse i ka ndihmuar kjo detyrës duke e bërë më të lehtë apo më të vështirë.
5. Jepni secilit grup materialin shpërndarës që përmban informata të nxjerra nga Kapitulli 4, Seksioni 1.2. Aktiviteti fizik. Kërkonin që ata t'i rishikojnë tregimet e tyre dhe a do të ndryshonin diçka nga tregimi i tyre pas leximit të informatave të reja.
6. Inkurajoni diskutim se si do të mund të përdorej ky ushtrim në klasë. Si do të kishte nevojë të modifikohej? Cilat çështje ka gjasa që do të ngriteshin? A ka gjasa që t'i bëjmë fëmijët të mendojnë për nivelet e aktivitetit të vet fizik? A ka gjasa që mund t'i inkurajojmë që të jenë më shumë (pak) aktiv në aspektin fizik?

#### Çështjet e trajnimit

Ky ushtrim mund të ofrohet po ashtu edhe si punëtori para kursit, për t'ju mundësuar juve që ta përdorni sesionin për të gjeneruar diskutim rreth tregimeve para se të vazhdoni me aktivitetin final.

Një alternativë tjetër për të kërkuar nga individëtao grupet që ta hartojnë një tregim do të ishte të kërkohej prej tyre që ta hartojnë orarin e periudhave vendimtare, momenteve ose ngjarjeve që do ta formësonin përfundimin e secilit skenar.

#### **Lidhshmëria me Kapitullin 4**

Aktiviteti fizik (Seksioni 1.2).

#### **Lidhshmëria me Kapitullin 5**

Synimet dietale dhe udhëzuesit e aktiviteteve për të rinjtë (Fleta me fakte 2).

Balansi i energjisë (Fleta me fakte 3).

Ndryshimet biologjike në pubertet (Fleta me fakte 6).

## Skenari Një

**Krijoni një rrëfim që fillon me rreshtin:**

***Kur Jani ishte 9 vjeçar, ai nuk ishte shumë aktiv ...***

Vazhdoni duke:

- Sqaruar pse Jani nuk ishte aq aktiv në moshën 9 vjeçare.
- Përshkruar si ndikoi kjo tek:
  - shëndeti i tij fizik
  - shëndeti emocional
  - zhvillimi social.
- Treguar nëse Jani mbeti joaktiv dhe duke u rritur u bë edhe më shumë apo më pak aktiv.
- Identifikuar faktorët që ndikuan në sjelljen e tij gjersa ai u rrit dhe ndikimin afatgjatë në jetën e tij.

### **Shënime**

Rrëfimi mund të jetë komik ose serioz, por duhet të jetë i bazuar në realitet; në fakt, mund të jetë edhe rrëfim i vërtetë. Përgatituni që ta shkëmbeni rrëfimin tuaj me pjesëmarrësit e tjerë përmes leximit ose lojës në role.

---

## Skenari Dy

**Krijoni një rrëfim që fillon me rreshtin:**

***Kur Katarina ishte 11 vjeçare, ajo ishte shumë aktive ...***

Vazhdoni duke:

- Sqaruar pse Katarina ishte shumë aktive në moshën 11 vjeçare.
- Theksuar në çfarë aktivitete fizike ishte e përfshirë ajo.
- Përshkruar si ka ndikuar kjo në
  - shëndetin e saj fizik
  - shëndetin emocional
  - zhvillimin social.
- Treguar nëse e mbajti Katarina të njëjtin nivel të aktivitetit fizik, me rritjen e saj; u bë më shumë apo më pak aktive.
- Identifikuar faktorët që kanë ndikuar në sjelljen e saj gjatë rritjes dhe ndikimi afatgjatë në jetën e saj.

### **Shënime**

Rrëfimi mund të jetë komik ose serioz, por duhet të jetë i bazuar në realitet; në fakt, mund të jetë edhe rrëfim i vërtetë. Përgatituni që ta shkëmbeni rrëfimin tuaj me pjesëmarrësit e tjerë përmes leximit ose lojës në role.

## Aktiviteti 26

### 'Mesazhet' për trupin

**Objektivat** Të eksplorojmë ku i marrim imazhet tona trupore dhe imazhet se si duhet të duket një mashkull dhe një femër.

**Materialet**

- Letër tabelle me tituj të ndryshëm të parapërgatitur:
- Nënathënë se vajzat e vogla duhet të ...
- Nënathënë se djemtë e vegjël duhet të ...
- Baballarët thanë se vajzat e vogla duhet të...
- Baballarët thanë se djemtë e vegjël duhet të ...
- Nënathënë se mashkulli duhet të jetë ...
- Baballarët thanë se mashkulli duhet të jetë ...
- Nënathënë se gruaja duhet të jetë ...
- Baballarët thanë se gruaja duhet të jetë...

Lapsat markerë.

**Koha** 30 minuta

#### Metodat

1. Pyetni pjesëmarrësit se kush mendojnë ata se mund të ndikojë në idetë e fëmijëve për imazhin "ideal" të një mashkulli apo femre. Përgjigjet ka gjasa që mund të përfshijnë: prindërit, motrat dhe vëllezërit, moshatarët, revistat, idolët muzikorë apo ata sportivë. Sqaroni se imazhi i trupit është një koncept i ndërlikuar që ndikohet nga shumë faktorë psikologjikë, emocional dhe social. Në këtë aktivitet ne do të eksplorojmë llojet e "mesazheve" që fëmijët mund t'i marrin nga prindërit e tyre rreth trupit dhe si do të duken trupat e tyre kur të rriten.
2. Ndani pjesëmarrësit në 8 grupe (ose 4 grupe). Jepni secilit grup nga një copë letër me tituj të ndryshëm (ose 2 letra me tituj të ndryshëm nëse punojnë në 4 grupe), siç është përshkruar tek Materialet. Kërkoni prej tyre që t'i shkruajnë të gjitha "mesazhet" e ndryshme që atyre, motrave dhe vëllezërve të tyre ose miqve u janë dhënë si fëmijë.
3. Shpalosni fletët dhe krahasoni "mesazhet" në letra:
  - Lidhur me dallimet në mes të vajzave dhe grave.
  - Lidhur me dallimet në mes të djemve dhe burrave.
  - Lidhur me atë se si do të duhej të ishin djemtë dhe vajzat.

Temat e mundshme për diskutim janë:

- Sa "mesazhe" ndërlidhen me dukjen dhe imazhin?
- Çfarë efekti kanë këto "mesazhe" në pikëpamjet e fëmijëve se si janë ata dhe si do të duhej të ishin?
- A ka diçka që shkollat mund të bëjnë për inkurajimin e fëmijëve dhe të rinjve për të pasur konsideratë të shëndetshme për trupin e tyre dhe imazhin e trupit të tyre?

#### Lidhshmëria me Kapitullin 4

Vetëbesimi (Seksioni 3.1) Imazhi i trupit (Seksioni 3.2)

#### Lidhshmëria me Kapitullin 5

Ndryshimet biologjike në pubertet (Fleta me fakte 6).

## Aktiviteti 27

### Imazhi i trupit – Syri i mendjes

**Objektivat** Të hulumtohet lidhja ndërmjet trupit të fëmijës ashtu siç është në të vërtetë dhe imazhit, të cilin e ka fëmija për trupin e vet.

**Koha** 20 minuta

#### Metodat

1. Kërkoni nga pjesëmarrësit të punojnë me një partner dhe ta kujtojnë e ta shkëmbejnë një rast kur ata u bënë të vetëdijshëm se imazhi që kishte dikush për ta nuk përputhej me pikëpamjet e tyre për vetveten; kur ata e kuptuan se njerëzit e tjerë nuk i kanë parë ata ashtu siç e shihnin ata vetveten. Shembuj të tillë mund të jenë kur keni dëgjuar fjalët “ju gjithmonë dukeni i qetë dhe me vetëbesim”, ose “Por nuk keni nevojë të brengoseni për peshën tuaj”, ose “ Ju jeni aq mirë të organizuar”. Sa shpesh e kanë menduar apo e kanë thënë, “Çka-unë?!!!”
2. Pyetni ata nëse e kanë krijuar ndonjëherë një imazh trupor për dikë që nuk e kanë parë kurrë, por zërin e të cilëve e kanë dëgjuar apo për të cilët kanë dëgjuar të flitet. A e kanë krijuar ndonjëherë imazhin e ndonjë personazhi nga ndonjë libër? Kërkoni që këto pikëpamje t'i shkëmbejnë me partnerin e tyre; një shembull kur ia kanë qëlluar- kur e kanë takuar personin ose e kanë parë personazhin në film që duket saktësisht ashtu siç e kanë imagjinuar. A kanë dështuar ndonjëherë në këtë aspekt? Si janë ndjerë me këtë rast?
3. Mblidhuni përsëri në grup për t'i shkëmbyer përvojat se sa lehtë është ta keni gabim për atë se si na shohin të tjerët dhe sa lehtë ne mund ta konstruktojmë gabimisht imazhin trupor të njerëzve tjerë. Pyetjet e mundshme për diskutim mund të jenë:
  - Çka ka të bëjë kjo me fëmijët që i janë afruar apo tashmë kanë hyrë në pubertetet?
  - Çka ka të bëjë kjo me fëmijët që janë gati apo tashmë janë transferuar në një fazë të re shkollore?
  - Çfarë ndikimi ka në vetëbesimin e të rinjëve në mënyrën se si ai ose ajo e shikon trupin e vet dhe trupat e moshatarëve të vet?
  - Deri në çfarë mase kjo mund ta kërcënojë vetëbesimin e një të riu?
  - A kanë personat-model të të rinjëve imazhe trupore të pranueshme apo të dëshirueshme ?
  - A zgjedhet personat-model lirshëm nga të rinjtë, apo ato u imponohen atyre nga mediat? A ndikon kjo në mësimnxënien në shkollë?

#### Çështjet e trajnimit

Theksoni se ndjesia e të rinjëve për imazhin e trupit nuk është e fiksuar, por ndryshon varësisht nga ndikimi i shumë faktorëve, e në veçanti nga vetëbesimi.

#### Lidhshmëria me Kapitullin 4

Vetëbesimi (Seksioni 3.1) Imazhi i trupit (Seksioni 3.2).  
Roli i mediave (Kapitulli 3.3).

#### Lidhshmëria me Kapitullin 5

Fleta me fakte 6 Ndryshimet biologjike në pubertetet.

## Aktiviteti 28

### Barbi dhe Njeriu i Veprimit

**Objektivat** Të merren parasysh se si formohen imazhet e trupit dhe stereotipet në moshë të hershme.

Të fokusohemi në atë se çfarë i motivon disa fëmijë dhe të rinj që dëshirojnë ta ndryshojnë trupin e tyre dhe imazhin e trupit të tyre.

**Materialet** Opcionale – Kukulla të llojit ‘Barbi’ kukulla ‘Njeriu i veprimit’ .

**Koha** 30 minuta

#### Metodat

1. **Ose** merrni një lloj të kukullës “Barbi” ose “Njeriu i veprimit” ose kukulla të llojit tjetër. Mbani lart ose jepni dorë pas dore rreth grupit. Ju lutemi të theksoni se këto kukulla shiten në shumë vende evropiane por nëse kjo nuk është e përshtatshme në vende specifike atëherë trajneri mund të dëshirojë të reflektojë në rëndësinë e këtij ushtrimi ose nëse ka kukulla ekuivalente apo imazhe që mund të përdoren atëherë të përdoren si materiale stimuluese.

**Ose** kërkoni nga pjesëmarrësit që të punojnë secili veç e veç ose vizatoni një skicë të shpejtë apo një lloj simboli që e përfaqëson kukullën Barbi ose imazhin e Njeriut të veprimit.

2. Kërkoni prej tyre që t'i shkruajnë disa fjalë për ta përshkruar mënyrën se si e perceptojnë ata këtë imazh, dhe se si ndjehen ata për këtë ose si reagojnë ndaj kësaj.
3. Kërkoni prej tyre që të punojnë në grupe të vogla dhe bëni një verzion grupor të të gjitha kontributeve të tyre individuale në një letër table. Pyetni nëse mund të:
  - Grupojnë pikëpamjet e tyre nën disa tituj (si p.sh. Pozitiv, negativ, i pranueshëm, i papranueshëm, i dëmshëm).
  - Listojnë brengat e tyre kryesore në lidhje me këto imazhe dhe stereotipe.
  - Shtojnë se çilat mendojnë ata se do të ishin statistikat vitale të Barbit sikur ato të përktheheshin në masa njerëzore, duke e dhënë, nëse është e mundur, një vlerësim të gjatësisë, peshës, krahërorit, belit, ijeve dhe përpjesëtimin e gjatësisë së trupit me gjatësinë e këmbëve.
4. Vendosni këto fleta ashtu që grupet tjera mund t'i shkëmbejnë dhe krahasojnë pikëpamjet e tyre.  
Theksoni:
  - statistikat vitale (siç janë dhënë në Kapitullin 2.3, Bërja e dietave) : për një grua që t'i ketë proporcionet e njëjta me “kukullën Barbi” atëherë do të duhet të rritej edhe për 17 inç në gjatësi dhe ta ketë formën e përgjithshme të trupit ashtu që gjendet në më pak se 1 në 100,000 gra në mbarë popullatën e përgjithshme!
  - kukullat shënohen me “e përshtatshme për 3 vjeç e më shumë” edhe pse kjo ka të bëjë me sigurinë dhe jo përshtatshmërinë.

Pyetjet për diskutim përfshijnë:

- Cili është efekti tek djemtë dhe vajzat kur i shohin këto si imazhe të trupit ideal

- dhe si stereotipe?
- Sa çështje gjinore dhe të vetëbesimit ngriten nga moshatarët kur i përshkruajnë vajzat dhe djemtë në gjuhën e cila e përfshin fjalën “i/e trashë/plotë”?
  - A po trajtohet tema e imazhit të trupit dhe lidhja e tij me vetëbesimin në mënyrë sistematike që nga mosha e hershme?
  - A mund t'i mësojmë të rinjtë që ta njohin se çfarë u thotë trupi dhe të punojnë përbrenda asaj që është argëtuese, e shëndetshme dhe reale?
  - A mund të përdoret ky ushtrim me të rinjtë për t'u ndihmuar që ta kuptojnë se sa joreale janë këto imazhe të trupit dhe stereotipe, pa marrë parasysh faktin që ata kanë luajtur me këtë lloj të kukullave?

### **Çështjet e trajnimit**

Disa mësimdhënës mund ta shohin këtë ushtrim si tepër të fokusuar në moshën e re. Mund të ju duhet të jepni shpjegime që kjo ka të bëjë me atë se si i zhvillojnë të rinjtë pikëpamjet e tyre për imazhin e trupit dhe të nxitni diskutime.

### **Lidhshmëria me Kapitullin 4**

Çrregullimet e të ushqyerit (Seksioni 2.4).

Imazhi i trupit (Seksioni 3.2).

Roli i mediave (Seksioni 3.3).

### **Lidhshmëria me Kapitullin 5**

Mediat (Fleta me fakte 8).



## Aktiviteti 29

### Skenarët e Imazheve të trupit

**Objektivat** Të hulumtohen efektet e të qenit ndryshe ose të perceptimit të vetvetes si ndryshe.  
Të fokusohemi në atë se çfarë i motivon disa të rinj që të dëshirojnë ta ndryshojnë trupin e tyre dhe imazhet e trupit të tyre.  
Të marrim parasysh si t'i përgjigjemi dëshirës së të rinjëve për ndryshime fizike.

**Materialet** Një kopje të "Skenarët e imazheve të trupit" për secilin pjesëmarrës.  
Letër tabele.  
Markerë.

**Koha** 20-30 minuta

#### Metodat

1. Duke punuar në grupe me 3-4 veta, jepni secilit person një material të "Skenarët e imazheve të trupit".  
Kërkoni prej tyre që t'i lexojnë skenarët, duke i mbajtur në mend arsyet e mundshme pse të rinjtë kanë dëshirë ta ndryshojnë trupin e tyre.
2. Pas këtij diskutimi të përgjithshëm, ndani nga një skenar të ndryshëm për secilin grup (ose kërkoni prej tyre që ta zgjedhin nga një të ndryshëm secili.)
3. Kërkoni prej tyre që secilit person në skenar t'ia vënë nga një emër të përshtatshëm, duke iu shmangur emrave të llojit stereotip dhe vendosni për moshën e tij/saj (në mes të moshës 8-13 vjeçare). Pastaj ata duhet që këtë informatë ta vendosin në pjesë më të lartë të fletës së letrës së tabelës.
4. Jepni pyetjet dhe idetë për diskutim si në vijim:
  - Cila është arsyeja kryesore që ky person dëshiron ta ndryshojë trupin e tij/saj?
  - Deri në çfarë shkalle lidhet dëshira për ndryshim me mirëqenien fizike, mentale apo me të dyja?
  - Deri në çfarë shkalle përfshihet presioni dhe aprovimi i moshatarëve?
  - Deri në çfarë shkalle është evident presioni i mediave?
  - Çfarë mund të bëjë mësimdhënësi ose shkolla si përgjigje për këta skenarë?
5. Kërkoni prej tyre që t'i përmbledhin diskutimet e tyre në letër tabele.
6. Ekspozoni këto fleta për aktivitetin "Tregu", duke kërkuar prej pjesëmarrësve që të shkojnë rrotull vendit të ekspozimit me një detyrë që e kanë shkëmbyer, duke shikuar:
  - numrin e personazheve dhe moshave
  - motivimet për ndryshim
  - llojet e përgjigjeve të përmendura
7. Bëni bashkë në një takim plenar dhe shkëmbeni perceptimet dhe shqetësimet e tyre. Pyetjet kyçe mund të jenë:
  - Çfarë po bëjnë shkollat në lidhje me këtë fushë të mirëqenies fizike dhe emocionale?

- A po trajtohet tema e imazhit të trupit dhe lidhja e tij me vetëbesimin në mënyrë sistematike që nga mosha e hershme?
- A mund t'i mësojmë të rinjtë që ta njohin se çfarë u thotë trupi dhe të punojnë përbrenda asaj që është argëtuese, e shëndetshme dhe reale?
- A e nënkupton kjo një fokus të ndryshëm për një kurrikulë në shëndetësi?

#### **Lidhshmëria me Kapitullin 4**

Përshtatja me pubertetin (Seksioni 1.3).

Imazhi i trupit (Seksioni 3.2) Roli i mediave (Seksioni 3.3).

## Skenarët e Imazhit të Trupit

<p>Situata 1</p> <p>Një i ri/e re që vuan për shkak të disa aspekteve të trupit të tij/saj, thotë se askush nuk dëshiron t'i afrohet, dhe në mënyrë aktive është duke kërkuar ndihmë por nuk di kujt t'i drejtohet.</p> <p>I riu/e reja thotë se nuk mund të flasim për këtë në shtëpi, dhe shoqëria qeshet me ta.</p>	<p>Situata 2</p> <p>Një i ri/e re nuk është i/e lumtur me madhësinë dhe formën e trupit, ndjehet si i/e lënë anash dhe po fillon me ushtrime strikte dhe një rutinë dobësimi të rekomanduar nga një shok/shoqe më i/e moshuar i cili/e cila duket për mrekulli.</p>
<p>Situata 3</p> <p>Një vajzë e re ka një peshë mesatare për moshën e saj, por është e bindur që është me mbipeshë dhe shumë më e plotë sesa të gjitha shoqet e saj. Ajo është duke ngrënë sa më pak të jetë e mundur. Thotë se ndjehet mirë dhe është e lumtur.</p>	<p>Situata 4</p> <p>Një djalosh që është i vogël me trup për moshën që e ka dëshiron të duket më muskuloz dhe "kull". Ai veçanërisht ndjehet në siklet në orët e EF dhe në ndeja e në disko.</p>
<p>Situata 5</p> <p>Një vajzë figura e së cilës nuk është zhvilluar ende, ka dëgjuar që djemtë e përshkruajnë atë si "e thatë". Ajo thotë se të gjitha vajzat tjera në klasën e saj kanë figura "të përshtatshme" dhe se ajo është një "krijesë anormale" pa shoqëri. Është duke kursyer të holla për një implant gjoksi sapo t'i lejohet ta bëjë një gjë të tillë.</p>	<p>Situata 6</p> <p>Një i ri/ e re i cili/ e cila ka shpresa që do të bëhet një yll popi ka dëgjuar se në TV dhe në videoklipe dukesh 3 kilogram më i/e rëndë. Ai/Ajo është i/e vendosur t'i humb këta kilogram apo edhe më shumë sa më shpejt që është e mundur. Ai/ajo thotë se duhet patjetër ta bëjë këtë për të arritur diçka sepse askush kush është i/e trashë/plotë nuk arrin sukses.</p>

Ju lutemi të shtoni më shumë skenarë nga përvoja juaj nëse dëshironi.

## Aktiviteti 30

### Çfarë do të thotë të jesh me mbipeshë

**Objektivat** Të shikohet diskriminimi që lidhet me fëmijët me mbipeshë dhe strategjitë e mundshme për ndryshim.  
Të ngritet vetëdija dhe të promovohet diskutimi mbi trendet e ndryshueshme në prevalencën e fëmijëve me mbipeshë dhe atyre obesë.

**Materialet** Një kopje të Kapitullit 4 Seksioni 2.2, Mbipesha dhe obesiteti, për secilin pjesëmarrës.  
Letër tabele. Markerë.

**Koha** 45 minuta

#### Metodat

1. Pyetni pjesëmarrësit se si do ta definojnë ata “mbipeshën dhe obesitetin”. Shpërndani kopjet e Seksionit 2.2. Mbipesha dhe obesiteti, dhe tërhiqeni vëmendjen e tyre tek definicionet e dhëna në faqen hyrëse.
2. Pastaj kërkonte prej tyre që të fokusohen tek seksioni i pasojave të të qenit me mbipeshë. Këtu përmendet hulumtimi i cili jep dëshmi që, nga moshat shumë të reja, fëmijët i shohin moshatarët e tyre me mbipeshë në aspektin e karakteristikave personale negative.
3. Kërkonte prej tyre që të thonë me zë emra që i kanë dëgjuar që i përdorin fëmijët kur e shohin dikë me mbipeshë. Ritheksoni se hulumtimi ka dëshmuar se të rinjtë e kanë një fjalor të gjerë për t'i përshkruar njerëzit e tillë. Disa do të fokusohen në aspektet e personalitetit si dembelia, lakmia, privilegjat, dhe mungesa e fuqisë së vullnetit.
4. Kërkonte prej pjesëmarrësve që të punojnë së bashku me partnerin për t'i shkëmbyer cilatdo përvoja që i kanë parë apo ku e kanë ndjerë këtë lloj diskriminimi duke ndodhur dhe të thonë se si do të ndjeheshin ata nëse ata do të përshkruheshin në atë mënyrë.
5. Mbledhuni përsëri si një grup i tërë për t'i zbërthyer pasojat e mundshme të një sjelljeje të tillë për mirëqenien, vetëbesimin dhe për mënyrat e të ushqyerit në të ardhmen të fëmijëve me mbipeshë.
6. Duke punuar në tri grupe kërkonte prej secilit grup që t'i përshkruajnë strategjitë që do të mund të zbatoheshin për t'iu kundërvënë qëndrimeve dhe sjelljeve negative. Kërkonte nga secili grup që të përqendrohen në njërin prej këtyre në vijim:
  - Përbrenda shkollës promovuese të shëndetit.
  - Përbrenda klasës ose
  - Me prindërit dhe kujdestarët.
7. Kërkonte prej tyre që t'i shënojnë përgjigjet në letrën e tabelës dhe t'i prezantojnë këto para tërë grupit.
8. Në takimin plenar diskutoni:

- Si mund të ndikojmë tek fëmijët të cilët janë apo mund të jenë të diskriminuar në këtë mënyrë?
- Si mund të ndikojmë tek fëmijët që kanë pikëpamje diskriminuese që nga mosha e hershme?

### **Çështjet e trajnimit**

Diskutimi duhet të përcillet ndjeshëm sepse disa njerëz në grupe mund të kenë imazh të keq për trupin e vet ose mund të kenë përjetuar diskriminim edhe vet personalisht.

### **Lidhshmëria me Kapitullin 4**

Mbipesha dhe obesiteti (Seksioni 2.2).

Vetëbesimi (Seksioni 3.1).

### **Lidhshmëria me Kapitullin 5**

Mënyrat aktuale të të ushqyerit në mesin e fëmijëve dhe adoleshentëve evropianë (Fleta me fakte 1).

## Aktiviteti 31

### “Rrëke mendimesh” për pubertetin

**Objektivat** Të qartësohen disa qëndrime dhe asociime me fjalën “pubertet”.

**Materialet** Letër table.  
Markerë.

**Koha** 15 minuta

#### Metodat

1. Shkoni përreth grupit duke kërkuar nga secili person që ta thotë me zë një fjalë e cila u vjen ndërmend kur e dëgjojnë fjalën “pubertet”. Derisa ata i thonë fjalët, ju listoni ato në letrën e tabelës.
2. Diskutoni:
  - Sa prej tyre janë specifike për gjininë?
  - Sa mund të shihen si negative dhe sa si pozitive?
  - Sa kanë të bëjnë me ndjenjat?
  - Cilat mendojnë ata që janë pikëpamjet e të rinjëve mbi “pubertetin”?
  - Çfarë do të ndikojë në pikëpamjet e tyre?
3. Theksoni që vetëm të mendojmë për pubertetin mund të prek në kujtime të ndryshme të cilat i kemi të gjithë – për disa këto kujtime mund të jenë të këndshme dhe për disa të tjerë të dhimbshme. Puberteti mund të jetë një kohë stresuese për disa të rinj dhe shpesh shihet si diçka negative që duhet të durohet shumë sesa si diçka që është ngazëllyese dhe që duhet të ofrojë kënaqësi. Në fund të fundit, kjo është periudhë e jetës kur të rinjtë fillojnë ta pohojnë pavarësinë e tyre dhe ta krijojnë personalitetin dhe identitetin e tyre individual. Këto janë gjëra që duhen pranuar dhe krenuar me to. Shkolla promovuese e shëndetit e ka një rol të rëndësishëm për ta luajtur në ndihmën e të rinjëve për ta parë pubertetin në aspektin pozitiv duke u mundësuar dhe duke i inkurajuar që ta zhvillojnë ndjenjën e krenarisë dhe respektit për trupin e tyre që po ndryshon, dhe duke u ndihmuar në pranimin e pubertetit dhe kënaqësinë në rrugën drejt moshës madhore.

#### Çështjet e trajnimit

Mbani në mend se diskutimet rreth pubertetit mund të ngjallin kujtime dhe ndjenja tek disa pjesëmarrës. Ju duhet të jeni të ndjeshëm ndaj kësaj çështjeje dhe t’u ndihmoni pjesëmarrësve të ndjehen të sigurt, t’i shprehin ndjenjat ose ta respektoni privatësinë e tyre sipas nevojës. Shikoni Shënimet për trajnerë për më shumë informata mbi këtë çështje.

Mund ta lidhni këtë aktivitet me një numër të temave të tjera – veçanërisht për imazhin e trupit dhe/ose vetëbesimin (vetë-vlerësimin) dhe si mund ndryshimet në jetë, siç është puberteti të ndikojnë pozitivisht dhe negativisht.

#### Lidhshmëria me Kapitullin 4

Përshtatja me pubertetin (Seksioni 1.3).

#### Lidhshmëria me Kapitullin 5

Ndryshimet biologjike në pubertet (Fleta me fakte 6).

## Aktiviteti 32

### Të jesh ndryshe

**Objektivat** Të hulumtohen efektet e të qenit ndryshe apo të perceptimit të vetes si ndryshe  
Të diskutohet rëndësia e kësaj për të rinjtë që po e përjetojnë pubertetin.

**Materialet** Letër table.  
Markerë. Karta situatash të ndryshme.

**Koha** 30 minuta

#### Metodat

1. Ndani pjesëmarrësit në grupe prej 4-6 vetash. Jepni secilit grup një letër table dhe disa markerë dhe një kartë me një situatë. Nëse e ndiejnë se në kartën e tyre nuk ka detaje të mjaftueshme, inkurajoni që të zgjerohen në atë se çfarë është e shkruar.
2. Kërkoni prej tyre që të mendojnë për situatat që u janë dhënë dhe të shënojnë në letrën e tabelës:
  - Çfarë mund të jetë duke ndjerë ky person.
  - Çfarë mund të jetë duke menduar ky person.
  - Si mund ta shoh ky person veten.
  - Çfarë mund të bëjë ky person që a) të përshtatet dhe të pranohet dhe b) të kompensojë për atë që është ndryshe
3. Kur të kenë përfunduar, kërkoni nga secili grup që të japë informata kthyesë për rezultatin para të tjerëve. Diskutoni si një grup i tërë :
  - Ngjashmëritë dhe dallimet në mes të përgjigjeve të grupeve.
  - A ishin perceptimet e tyre për mendimet e brendshme, ndjenjat dhe reagimet e këtyre individëve më shumë pozitive apo negative?
  - Në përgjithësi, a mendojnë se të rinjtë u pëlqen të shikohen si ndryshe prej moshatarëve të tyre?
4. Reflektoni se disa prej situatave kishin të bënin me të qenit ndryshe dhe të tjerat ishin specifikisht rreth çështjeve të qenit një zhvillues i hershëm apo i vonshëm (i pubertetit). Duke iu referuar përmbajtjes së Kapitullit 1.3 mbi “Përshtatja me pubertetin”, shpjegoni se disa të rinj e kanë të vështirë ta menaxhojnë apo të përballen me pubertetin sepse e shohin veten si të ndryshëm nga të tjerët e së njëjtës moshë. Kjo mund të ketë ndikim në mirëqenien e tyre sociale dhe emocionale, në sjelljet dhe marrëdhëniet e tyre. Veçanërisht referojuni pikave të nënvizuara në kapitull rreth “kontekstit social” të pubertetit dhe çështjeve që lidhen me zhvilluesit “e hershëm” dhe “të vonshëm”.
5. Nëse jeni duke vazhduar me Aktivitetin 33”Tabelat e tregimeve të pubertetit”, shpjegoni që aktiviteti i radhës hulumton se çfarë mund të bëjnë shkollat për t’u ndihmuar nxënësve që të përballen me ndryshimet e pubertetit. Nëse nuk keni kohë për një aktivitet tjetër, ngritni pyetjet në vijim:
  - Nga përvoja juaj, cilat janë përgjegjësitë e shkollës në situatat kur të rinjtë duket se nuk po përballen mirë në lidhje me ndryshimet e pubertetit?
  - A është gjithmonë e përshtatshme të ndërmerren veprime?
  - Çfarë tjetër mund të bëjë një shkollë promovuese e shëndetit për t’u ndihmuar nxënësve që duken se nuk janë duke u përballur si duhet me pubertetin apo po ndjehen ndryshe?

### **Çështjet e trajnimit**

Kapitulli mbi *'Përshtatja me pubertetin'* ofron informata shtesë të cilat mund t'i përdorni për t'u ndihmuar grupeve me detyrat e tyre dhe me diskutimet që pasojnë

Është e rëndësishme të pranohet puna e mirë të cilën shkollat tashmë janë duke e bërë dhe rëndësinë e kësaj.

Disa pjesëmarrës mund të mbajnë qëndrim mbrojtës për rolin e shkollës. Ata mund të thonë që disa çështje janë çështje të mbrojtjes së fëmijëve dhe vetëm kështu mund t'u referohen. Përsëriteni që referimi është veprim valid dhe i rëndësishëm. Diskutimi po ashtu mund të hapet për atë se çfarë mund të pritet më shumë nga komuniteti/familja/mediat/etj.

### **Lidhshmëria me Kapitullin 4**

Përshtatja me pubertetin (Seksioni 1.3).

Pranimi i qasjes së Shkollës Promovuese të Shëndetit.

Vetëbesimi (Seksioni 3.1).

### **Lidhshmëria me Fletët me fakte**

Ndryshimet biologjike në pubertet (Fleta me fakte 6).



## Të jesh ndryshe

Gregu është 12 vjeçar është shumë më i gjatë se shokët e tij të së njëjtës moshë. Ai po ashtu ka puçërta në fytyrë, qafë, dhe në shpinë dhe ca qime të vogla në fytyrë. Këmbët e tij janë rritur aq shpejt sa që ai ndjen se ato nuk i takojnë atij. Ai shpesh merr në thua nëpër gjëra të ndryshme dhe mësimdhënësit mendojnë se është i ngathët. Ai ka dhimbje në këmbë kur merr pjesë në aktivitete sportive kështu që ai nuk po i bashkëngjitet më shokëve të tij në ndeshjet e futbollit.

Lauren është 10 vjeçe dhe një prej një numri të vogël të fëmijëve me ngjyrë (zezak) në shkollën e saj. Ajo është shumë e vetëdijshme për këtë dhe është e ndrojtur kur takon shoqëri të re. Atë ndonjëherë e ngacmojnë dhe për këtë ajo po tërhiqet dhe po mbyllet në vete gjithnjë e më shumë. Ajo mezi pret që ky ngacmim të ndalojë një ditë.

Kirsty është 11 vjeçare dhe i ka filluar ciklin e parë menstrual para pak muajsh. Ajo mban reçipeta qysh se ka qenë në P6. Ajo është shumë e vetë-dijshme për trupin e saj dhe ngacmohet nga djemtë e klasës së saj. Ajo nuk u bashkëngjitet shoqeve në aktivitetet në fushën e lojës për shkak të kësaj dhe është bërë mjaft e ndrojtur dhe e tërhequr. Nëna e saj po brengoset për shprehitë e saj të të ushqyerit sepse Kirsty po insiston që ka nevojë të bëjë një dietë.

Jack është në një karrocë dhe shkon në shkollën fillore lokale, ku ai është i vetmi person me aftësi të kufizuara. Ai fillon shkollën e mesme pas pushimeve verore dhe po shqetësohet për faktin se si do të shoqërohet me djem më të rritur të cilët mund të kenë sjellje të ashpra me të.

Amy ka një gjendje mjekësore dhe merr terapi mjekësore e cila ndikon në peshën e saj trupore. Ajo është vetëm 12 vjeçare dhe peshon 11 stone. Ajo mendon se askush nuk e pëlqen atë për shkak të peshës së saj.

Chloe është 14 vjeçare dhe është në klasën e tretë në shkollën e mesme. Ajo është shumë më e shkurtër (e vogël me trup) sesa vajzat tjera në moshën e saj, dhe edhe pse ajo mban reçipeta, vajzat tjera dhe djemtë tjerë të gjeneratës së saj e thërrasin “petull/pallaçinkë” sepse gjoksi i saj është aq i rrafshët. Deri tani, ajo ka qenë nxënëse shumë e mirë por kohëve të fundit ka filluar të pijë cigare dhe të mungojë nga orët e mësimin në shkollë. Prindërit e saj janë të shqetësuar për ndryshimin e qëndrimeve të saj dhe për shoqërinë e re me të cilët ajo ka filluar ta kalojë kohën.

Jamie është 16 vjeçar dhe duket më i ri se motra e tij e vogël që është vetëm 14 vjeçare. Ai është më i shkurti në klasë dhe ende nuk ka filluar të rruhet. Derisa shumica e shokëve të tij të ngushtë e kanë zhvilluar një trup pakëz më muskuloz, ai ende duket njëjtë sikur kur ishte 12 vjeçar. Ai ka filluar të bëhet mjaft i zhurmsëm dhe pengon në klasë dhe kohë më parë është shfaqur në diskotekën e shkollës nën ndikimin e alkoholit.

## Aktiviteti 33

### Tabelat me tregime të pubertetit

**Objektivat** Të identifikohen faktorët që mund ta ndihmojnë ose ta pengojnë procesin e përshtatjes me ndryshimet.  
Të identifikohet roli kyç që shkolla mund ta luajë për t'i ndihmuar të rinjtë që të ndjehen mirë për veten e tyre dhe trupin e tyre derisa ata zhvillohen (rriten) gjatë pubertetit.

**Materialet** Skenarët.  
Letër table  
Markerë (ngjyrash të ndryshme), një numër i revistave të vjetra dhe / ose katalogë me shumë foto shumëngjyrëshe dhe imazhe, trakë ngjitëse ose ngjitës, gërshërë, Litar Blu.

**Koha** 1 orë

#### Metodat

1. Shpjegoni se ky aktivitet do të përqëndrohet në atë se si shkolla mund t'i ndihmojë të rinjtë të ndjehen mirë për vetveten deri sa zhvillohen nëpër pubertet.
2. Ndani në grupe me nga 4-6 persona. Shpjegoni se secilit do t'i jepet një skenar rreth së cilit ata kanë për ta sajuar një tabelë me tregim. Tabela me tregim duhet të tregojë se si shkolla mund të luajë një rol të rëndësishëm në kthimin e kësaj situatë ashtu që të rinjtë e përfshirë të ndjehen shumë më pozitiv dhe të sigurt për gjendjen e vet të vështirë. Grupet duhet të inkurajohen që të përdorin cilindo prej materialeve në dispozicion për të ndihmuar në këtë detyrë, dhe të jenë sa më kreativë që është e mundur. (Shih tek Materialet më lartë për materialet e sygjera). Tregimet mund të jenë komike, ose serioze, ose nga pak prej të dyjave. Ata mund t'i prezantojnë personazhet e tjera në tregim, të vërtetë apo të vizatuar, dhe mund ta vendosin tregimin jashtë shkollës edhe në mjedise të tjera. Gjëja kryesore është që shkolla promovuese e shëndetit e luan një rol të rëndësishëm në mënyrën se si kthehet dhe ndryshohet situata .
3. Lejoni grupeve rreth 30 minuta për ta përfunduar detyrën.
4. Kërkoni prej çdo grupi me radhë që ta shkëmbejnë tabelën e tyre me tregime me të tjerët. Kërkoni prej tyre që ta identifikojnë skenarin i cili u është dhënë dhe të tregojnë (shpjegojnë) se nëpër çfarë procesi kanë kaluar deri sa kanë ardhur tek produkti final.
5. Theksoni se ndonëse nuk mund të jetë e mundur për shkollat që t'ia dalin që të gjithë nxënësit të ndjehen mirë në lidhje me veten gjatë gjithë kohës, ia vlen të merret parasysh efekti 'ripple' i hedhjes së vetëm një guraleci të vogël në një pellg . Duke ia mundur qoftë edhe një personi të vetëm që të ndjehet mirë për vetëveten mund të ketë efekte pozitive që janë shumë më të gjera, që arrijnë më larg, dhe të cilat mund të zgjasin shumë më shumë edhe përtej pubertetit. Gjithashtu mund t'ia vlejë të reflektohet mbi dhe të shkëmbehen disa prej informatave nga Kapitulli 4, seksioni 1.3.  
Reflektoni mbi aktivitetin, duke pyetur:
  - Si janë ndjerë duke e bërë atë? A ju ka pëlqyer ?
  - Çfarë mund të mësojnë nga ky aktivitet që mund të ndikojë në atë se çfarë bëjnë ata nëpër shkolla?

### **Çështjet e trajnimit**

Ashtu si me të gjitha aktivitetet për pubertetin mos harroni se diskutimi rreth pubertetit mund të sjellë kujtime të dhimbshme për njerëzit dhe përsëriteni që pjesëmarrësit duhet ta respektojnë këtë.

Shih Shënimet për Trajnerët për më shumë detaje mbi rregullat themelore dhe respekimin e privatësisë

### **Lidhshmëria me Kapitullin 4**

Përshtatja me pubertetin(Sesioni 1.3).

Vetëbesimi (Seksioni 3.1).

Qasja e Shkollës Promovuese të Shëndetit.

### **Lidhshmëria me Kapitullin 5**

Ndryshimet biologjike në pubertet (Fleta me fakte 6)

Iniciativat e ushqimit në shkolla (Fleta me fakte 4).

## Skënarët e tabelave me tregime

**Vajzë 10 vjeçare** :”Uh! Unë nuk dua që të më zhvillohen gjinjtë dhe të kem puçrra dhe qime nën krahët e mi dhe në vende të tjera. Më pëlqen vetja ashtu siç jam”.

Djalë 15 vjeç: “Shokët e mi gjithnjë po flasin për vajzat dhe seksin dhe gjëra të tilla por unë nuk jam i interesuar. Unë jam i shqetësuar se ndoshta diçka nuk është në rregull me mua”.

Vajzë 12 vjeçare”Unë jam e frikësuar në lidhje me moshën e pubertetit, sepse kjo do të thotë se do të jem e rritur dhe do të vishem me taka të larta dhe do të bëj makiazh (make-up) dhe do të bëj seks. Unë dua të luaj futboll me vëllain tim dhe shokët e tij dhe të shkoj në not.

Vajzë 13 vjeçare: “Më pëlqen një djalë në klasën time dhe do të doja të dilja me të . Mirëpo kam frikë ta pyes atë për të dalë me mua pasi që më duket vetja e shëmtuar.Unë kam shumë puçrra dhe jam e plotë. Jam e shqetësuar se ai do të qeshet me mua dhe do të thotë “në asnjë mënyrë” dhe pastaj do t’i tregojë të gjithë shokëve të tij.Unë do të ndjehem vërtetë keq nëse kjo do të ndodhte dhe nuk e di nëse do të mund të përballësja me atë dhe me shokët e tij përsëri.’

## Aktiviteti 34

### Çfarë ndihme mund të ofrohet?

**Objektivat** Të identifikohen strategjitë për t'i ndihmuar të rinjtë për t'u përshtatur pozitivisht me të qenit "ndryshe", sidomos gjatë pubertetit.

**Koha** 30 minuta

#### Metodat

1. Ndryshoni grupet përreth në mënyrë që pjesëmarrësit të kenë mundësi për të punuar me njerëz të tjerë, por mbajeni madhësinë e grupit si më parë (në mes të 4-6 anëtarë). Jepni secilit grup fletë të reja të letrës së tabelës (flip-chart) dhe një kartë situatë nga Të qenit ndryshe, Aktiviteti 32 (faqja X). Kërkoni nga secili grup ta shqyrtojnë situatën që tani ju është dhënë dhe më pas ta vënë veten në pozitën e të rinjve; a) miqtë; b) prindërit; c) mësimdhënësit; d) shkolla. Ata duhet pastaj të identifikojnë se çfarë mund të bëjë secili për ta ndihmuar këtë individ për t'u përshtatur më pozitivisht me gjendjen e tij ose të saj
2. Kërkoni nga grupet që të japin informata kthyesë për rezultatet e detyrës së tyre. Inkurajoni diskutim, duke pyetur:
  - Çfarë vështirësish mund të jenë hasur në përpjekjen për të ndërhyrë?
  - Cilat janë kostot dhe përfitimet e ndërhyrjeve?
  - A i mundin përfitimet në afat të shkurtër dhe në afat të gjatë kostot ?
  - A është gjithmonë e përshtatshme për të ndërmarrë veprim në situatat ku të rinjtë duket sikur mos jenë në gjendje për t'i përballuar ndryshimet e pubertetit?
  - Çfarë janë, nga përvoja juaj, përgjegjësitë e shkollës?
  - Si mund shkolla promovuese e shëndetit t'i ndihmojë nxënësit të cilët duket që nuk janë në gjendje të ballafaqohen mirë me pubertetin?

#### Çështjet e trajnimit

Në qoftë se çështja e mbrojtjes së fëmijëve është ngritur, ju mund të dëshironi të vazhdoni me Aktivitetin 50, 'Kujt i drejtoheni' i cili i hulumton procedurat që duhen ndjekur në rastet kur fëmijët dyshohet se janë në rrezik.

Theksoni se referimi është një veprim i vlefshëm dhe i rëndësishëm.

#### Lidhshmëria me Kapitullin 4

Qasja e shkollave promovuese të shëndetit.

Përshtatja me pubertetin (Seksioni 1.3).

#### Lidhshmëria me Kapitullin 5

Iniciativat e ushqimit në shkolla. (Fleta me fakte 4).

Ndryshimet biologjike në pubertet (Fleta me fakte 6).

## Aktiviteti 35

### Më bind

**Objektivat** Për t'u bërë më të vetëdijshëm për teknikat e përdorura nga reklamuesit, veçanërisht në reklamat televizive, për t'i bindur shikuesit për t'i blerë produktet e tyre.

**Materialet** Letër tabele  
Stilolapsa dhe letër.

**Koha** 30 minuta

#### Metodat:

1. Në grupe me nga katër veta, kërkoni prej pjesëmarrësve që të shkëmbejnë ide për një shpallje (reklamë) që e kanë parë në TV apo e kanë dëgjuar në radio që u ka mbetur ende në mendje. Ata duhet të shkëmbejnë ide për:
  - Pse ata ende e mbajnë në mend) atë?
  - Çfarë ndikimi pati?
  - Si ndjehen ata tani, kur e kujtojnë atë?
2. Tani kërkoni prej tyre që ta shkëmbejnë një shembull të diçkaje që ata e kanë parë të reklamohet në TV dhe të cilën ata kanë vendosur ose ishin tunduar për ta blerë. Diskutoni në grupin e tyre:
  - Çfarë i bëri ata ta bëjnë këtë?
  - Si ndjehen ata për këtë tani?
3. Kërkoni prej grupeve që të shkëmbejnë ide dhe t'i përmbledhin teknikavet që i shohin se janë përdorur në reklamat TV për t'i bindur njerëzit për të blerë. Kërkoni prej tyre që t'i marrin parasysh kategoritë e tilla si :
  - Nëse ju nuk (bleni apo përdorni etj), ju do të jeni ... njerëzit do të mendojnë se ju jeni ... ju do të dukeni dhe të ndjeheni ...
  - Nëse ju bëni (bleni ose përdorni etj) këtë artikull megjithatë, ju do të jeni ... të keni ... ndjeheni ... dukeni ...

Kërkoni prej tyre t'i theksojnë teknikat e përdorura në reklamat që eu adresohen fëmijëve.
4. Në takimin plenar kërkoni informata kthyesë për nw teknikat e marketingut të përdorura në reklamat që u adresohen fëmijëve. Listoni këto në tabelën qendrore .
5. Inkurajoni ata për të identifikuar metoda të tjera të cilat janë përdorur, përveç reklamave televizive.  
Kërkoni prej tyre që të mendojnë për ato metoda që lidhen me ushqimet, pijet dhe dyqanet e ushqimit të shpejtë.
6. Kërkoni ide se si mund t'ua mundësojmë fëmijëve me të cilët ne punojmë për ta njohur dhe për ta sfiduar këtë formë të presionit?
7. A mund t'i mësojmë të rinjtë të jetojnë me mesazhet e saj, dhe për t'u bërë jashtëzakonisht të shkathët në njohjen e realitetit, imagjinares, reklamave, dredhive, mitit, thashethemeve, manipulimit emocional, presionit dhe bindjeve?

#### Lidhshmëria me Kapitullin 4

Roli i mediave (Seksioni 3.3).

#### Lidhshmëria me Kapitullin 5

Bilanci i energjisë (Fleta me fakte 3).

## Aktiviteti 36

### Presionet nga mediat

**Objektivat** Të theksohen trendet e fundit të niveleve të aktivitetit fizik dhe shprehive të të ushqyerit.  
Të hulumtohen presionet tregtare që mund t'i kontribuojnë kësaj, dhe ndikimin e mundshëm në shëndetin dhe aspektet e tjera të jetës / mirëqenies.  
Të hulumtohen mënyrat në të cilat shkolla mund të ndikojë në shëndetin e të rinjve.

**Materialet** Letër tabelle. Markerë.

**Koha** 30 minuta

### Metodat

1. Kërkoni prej tyre të formojnë grupe prej katër vetash për t'i parë presionet e mediave ndaj të cilave janë të nënshtuar të rinjtë në aspektin e ushqimit, mënyrave të të ushqyerit dhe të aktivitetit fizik.
2. Kërkoni prej tyre ta përdorin një formë të prezantimit me fotografi / poster për t'i shkëmbyer me tërë grupin
3. Ekspozoni të gjithë posterat.
4. Në takim plenar, diskutoni :
  - Çfarë duket si një tipar i të gjithë posterave?
  - A ka ndonjë aspekt të pazakontë që shfaqet në një poster?
  - A ka tema dhe shqetësime të përbashkëta ?
  - Cilat janë rreziqet kryesore për fëmijët dhe të rinjtë?
5. Mund të jetë e dobishme në këtë pikë për ta shpërndarë kapitullin 4 seksionin 3.3, Roli i mediave, për t'i krahasuar mendimet e tyre me informatat e dhëna në kapitull.
6. Kërkoni prej tyre që të kthehen në grupet e tyre të vogla për të diskutuar se si i ngrisin çështjet e këtyre rreziqeve shëndetësore pa u shkaktuar atyre kalimin në dieta dhe mënyra të të ushqyerit të cilat mund të përfshijnë rreziqe edhe më të mëdha. Kërkoni nga secili grup të bëjnë një ose më shumë sygjerime për ngritjen e çështjeve në mënyrë pozitive përbrenda shkollës dhe t'i shënojnë ato.
7. Shkëmbeni sygjerimet e tyre për strategjitë praktike që ata mund t'i përdorin .
8. Merrni parasysh dhe shkëmbeni strategjitë për përfshirjen e prindërve për t'i dhënë çdo personi të ri një ndjesi të asaj se çfarë është e drejtë për ta.

### Lidhshmëria me Kapitullin 4

Mënyrat e të ushqyerit dhe preferencat (Seksioni 2.1). Aktiviteti fizik (Seksioni 1.2). Roli i mediave (Seksioni 3.3 ).

### Lidhshmëria me Kapitullin 5

Mënyrat aktuale të të ushqyerit në mesin e fëmijëve dhe adoleshentëve evropian (Fleta me fakte 1). Iniciativat e ushqimit në shkolla (Fleta me fakte 4). Mediat (Fleta me fakte 8).

## Aktiviteti 37

### Reklamat

**Objektivat** Të përforcohet ndikimi i mediave dhe reklamave në qëndrimet ndaj shëndetit.  
Të identifikohen një sërë teknikash të përdorura nga reklamuesit për të promovuar prodhimet e tyre.

**Materialet** Gazetat, revistat, gërsërët, shirit ngjitës ose ngjitës.  
Letër tabele e shënuar si më poshtë.  
Markerë.  
Një kopje të materialit për shpërndarje "Fleta për deshifrim" për çdo pjesëmarrës.

**Koha** 30 minuta

### Metodat

1. Duke punuar në grupe prej 4 ose 5 vetash, jepni secilit grup një grumbull të gazetave dhe revistave. Kërkoni prej tyre që ta presin çdo reklamë që përmban "mesazhe" për shëndetin.
2. Jepni çdo grupi katër fletë të mëdha letre tëshënuara me:
  - i. Këto mund t'ua dëmtojnë shëndetin .
  - ii. Këto pretendojnë se i kontribuojnë shëndetit.
  - iii. Këto e promovojnë shëndetin dhe japin informacion në lidhje me shëndetin.
  - iv. Këto janë neutrale, duke ju lënë që tamerrni vet vendimin tuaj.

Kërkoni nga secili grup që t'i klasifikojnë reklamat e tyre dhe t'i ngjeshin ato fletë përkatëse

3. Jepni secilit grup kopje të 'Fletës për deshifrim "për t'u ndihmuar atyre që t'i analizojnë mënyrat në të cilat reklamuesit promovojnë mesazhin e tyre apo produktin.
4. Bëni grupet së bashku për t'i shkëmbyer pikëpamjet e tyre rreth mënyrës me të cilën promovohen 'mesazhet' e shëndetit . Pyetjet në vijim mund të përdoren për të inkurajuar diskutim:
  - Cila kategori kishte më së shumti reklama? Pse mendojnë ata se qëndron kjo ? Kush paguan për reklamat?
  - Cilat reklama u pëlqejnë më së shumti ? Pse?
  - Si ishin këto reklama bindëse? Për shembull, përdorimi i ngjyrës, paraqitja e tyre emocionale apo përdorimi i fytyrave të famshme?
  - A mund të marrim "porosi" kontradiktore për shëndetin në të njëjtin vend?
  - Si mund ta vlerësojmë të vërtetën e "mesazhit" për shëndetin?
  - Kush ka më së shumti të holla për të shpenzuar në reklama?
  - Çfarë efekti kanë tabelat me reklama në mjedis?
  - Si mund të edukojmë për të zhvilluar një vetëdije kritike për reklamimin?

### Lidhshmëria me Kapitullin 4

Roli i mediave ( Seksioni 3.3 ).

### Lidhshmëria me kapitullin 5

Mediat (Fleta me fakte 8 ).



## FLETA PËR DESHIFRIM

Vendosni një shenjë për të treguar se cilat teknika janë përdorur në reklamat tuaja

<b>Teknikat</b>	<b>Reklamat që mund ta dëmtojnë shëndetin tuaj</b>	<b>Reklamat që bëjnë pohime shëndeti</b>	<b>Reklamat për promovimin e shëndetit</b>
Përdorimi i tërheqjes seksuale			
Pasuria			
Humori			
Fuqia/paraqitja maço			
Përdorimi i një emri apo personaliteti të famshëm,			
Garat			
Dhënia e informatave faktike/reale			
Atraktiviteti i njerëzve të përfshirë			
Tërheqja ndaj emocioneve			
Lidhja e produkteve me suksesin social për ta tërhequr një audiencë të caktuar			
Teknika të tjera?			

# Aktiviteti 38

## Imazhi i trupit - Revistat

**Objektivat** Të hulumtohet lidhja midis trupit të fëmijës ashtu siç është me të vërtetë dhe imazhit të trupit të cilin ai ose ajo e ka.  
Të rishikohen presionet e jashtme në zgjedhjet dhe mënyrat e të ushqyerit të fëmijëve.  
Të ngritet vetëdija mbi natyrën pushtuese / ndikimin e mediave.

**Materialet** Revista për të rinjtë.  
Letër tabele  
Markerë.

**Koha** 45 minuta

### Metodat

1. Duke punuar në grupe prej 4 deri në 6 veta, jepni secilit grup disa revista adoleshentësh. Shpjegoni se, edhe pse këto janë të destinuara për një grupmoshë më të vjetër, ato shpesh lexohen nga fëmijë të moshës 8-13 vjeçare.
2. Ftoni ata që ta shikojnë
  - Gjuhën e përdorur.
  - Disponimin apo emocionet e inkurajuara.
  - Imazhet fizike dhe të personalitetit të projektuara nga personat që merren si modele në këto revista .
3. Kërkoni informata kthyesë nga i gjithë grupi, duke kërkuar prej tyre që t'i mbajnë lartë imazhet që i ilustrojnë veçanërisht qëllimet e tyre. Sa të fuqishme mendojnë se janë revistat në bindjen dhe ndikimin tek të rinjtë?
4. Kthehuni në grupet e tyre, kërkoni prej tyre që t'i shkëmbejnë pikëpamjet e tyre se cilët janë të famshmit aktual apo edhe personat-model për 8-13 vjeçarët, dhe listoni këta (sipas emërit apo ndonjë përshkrimi tjetër) në krye të një flete letre të tabelës. Poshtë kësaj, kërkoni prej tyre që t'i bëjnë dy kolona të titulluara:

Si janë përshkruar trupat e tyre

Imazhet / personalitetet e projektuara

Nën titullin e parë , kërkoni prej tyre të renditin sa më shumë fjalë dhe fraza që ata kanë parë dhe dëgjuar që janë përdorur për t'i përshkruar *trupat* e këtyre personave - model, të tilla si: bronz, të hijshëm, dinjitoz, i hollë /shtatëhedhur, seksi, përrallor/i mrekuallueshëm.

Nën titullin e dytë, kërkoni prej tyre që t'i listojnë fjalët dhe frazat që i kanë parë dhe dëgjuar të përdoren për ta përshkruar *imazhin apo personalitetin* të cilin e projektojnë këta persona të famshëm, të tilla si: i besueshëm, kull, i suksesshëm, seksi, i ashpër, femërore, mashkullor, yll, joshës.

5. Mbledhuni së bashku si një grup për t'i bashkuar listat në dy lista të mëdha, dhe për ta parë llojin e fjalorit të përdorur. Inkurajoni diskutim duke pyetur:
  - Duke i shikuar të dyja lista, sa afër janë të lidhura ato?

- Cila është lidhja që të rinjtë e bëjnë në mes të imazhit të trupit dhe vetëbesimit personal dhe suksesit?
- A do t'i shohin të rinjtë këto përshkrime si pozitive dhe të dëshirueshme?
- Cilat janë rreziqet në këtë?
- A luan tregtia e modës që e synon këtë nivel moshe rol në mbështetjen e këtyre imazhe?
- Sa ndikojnë personat - model tek të rinjtë, si në kuptimin pozitiv ashtu edhe në atë negativ?
- Si mund t'i mësojmë të rinjtë që t'i shqyrtojnë këto imazhe në mënyrë më kritike, dhe që ta shohin realitetin që fshihet pas tyre?
- Si mund shkollat t'i bëjnë këto imazhe më reale dhe t'i nxjerrin qëllimet pozitive të shëndetshme?
- Si mund të ndihmojnë profesionistët shëndetësor?

### **Çështjet e trajnimit**

#### **Lidhshmëria me Kapitullin 4**

Bërja e dietave (Seksioni 2.3 ).

Imazhi i trupit (Seksioni 3.2 ).

Roli i mediave (Seksioni 3.3 ).

#### **Lidhshmëria me Kapitullin 5**

Mediat (Fleta me fakte 8).

# Aktiviteti 39

## Imazhi i trupit & Yjet e mediave

**Objektivat** Të diskutohet lloji i imazhit të trupit i projektuar nga 'yjet' e mediave.  
Të hulumtohet ndikimi i kësaj tek të rinjtë.

**Materialet** Letër tabele  
Markerë  
Letër ngjitëse ose karta

**Koha** 30 minuta

### Metodat

1. Kërkoni prej pjesëmarrësve që të punojnë në grupe prej 4 deri 5 veta. Caktoni secilit grup një lloj të ndryshëm të yllit të mediave yll apo një personi të famshëm, për shembull yje filmi, modele, yje të muzikës pop, yje të sportit, yje televizive. Jepini secilit grup disa letra ngjitëse dhe kërkoni prej tyre që të shkruajnë në secilën letër ngjitëse emrin e një personi të ndryshëm të famshëm nga kategoria e tyre e yjeve të mediave. Kërkoni prej tyre t'i kalojnë këto tek një grup tjetër.
2. Tani jepni secilit grup një copë letre të tabelës, dhe një stilolaps. Kërkoni prej tyre t'i bëjnë 3 kolona : i/e hollë, normal /e dhe me mbipeshë. Duke i shikuar emrat në letrat ngjitëse, le të vendosin se në cilën kolonë do ta radhisin ata secilin person.
3. Në grupet e tyre, diskutoni :
  - Cilat kolona kanë më së shumti emra ?
  - Pse mund të jetë kjo?
  - Nëse mund të mendojnë për ndonjë person në atë kategori i cili mund të vihet në kolonat tjera?
4. Kërkoni për informata kthyesë nga secili grup për atë që ata kanë gjetur dhe nëse ishte e lehtë për të rënë dakord.
5. Në tërë grupin ngritni disa nga pyetjet në vijim:
  - A ka ndonjë të famshëm "normal"? A kanë këta njerëz normal gjasa të jenë persona-model? Çfarë është normale?
  - Po në lidhje me atletët? Edhe pse në përgjithësi trupi i atletëve nuk konsiderohet i hollë a është lloji i trupit të tyre ende normal?
  - A ka ndonjë ndryshim në mes të gjinive?
  - Cilës kategori i përshtaten shumica e të famshmëve me mbipeshë? A ka tendencë që ata të bëhen stereotipe?
  - A është një i famshëm/e famshme me mbipeshë një gjë e mirë? A vlerësohen ata për talentin e tyre apo pse janë ndryshe?
  - Çfarë ndikimi mund të kenë imazhet e këtyre 'yjeve të mediave' tek të rinjtë.
  - Çfarë mund të bëjnë shkollat për të ndihmuar? Në çfarë mënyra të tjera mund fëmijët dhe të rinjtë të masin çka është 'normale'?
  - A është koncepti i 'normales' i njëjtë në kultura të ndryshme ose në kohë të ndryshme të historisë?
  - Deri në çfarë shkalle është çështja për normalitetin dhe për "të qenit normal". A është gjithashtu e rëndësishme të pranohet dhe të diskutohet çështja e diversitetit?

## **Çështjet e trajnimit**

Mund të jetë e dobishme të tërhiqet vëmendja për disa nga faktet nga kapitulli dhe fletat me fakte në media:

- Studimi vazhdimisht ka gjetur se shumica e personazheve femra në televizion ose pjesë të tjera të mediave janë më të holla se mesatarja e femrave. Është vlerësuar se modelet dhe aktoret në vitet 1990 kishin 10% -15% yndyrë trupore – yndyra trupore mesatare për një femër të shëndetshme konsiderohet të jetë 22-26% dhe ky trend që të famshmet të jenë më të dobëta ka vazhduar dhe mund të jetë bërë ndoshta edhe më e theksuar.
- Gratë e suksesshme më të plota janë të njohura për rolet e tyre komike, por ka shumë më pak gra të plota si prezantuese apo si aktore në rolet glamuroze në televizion.
- Njerëzit me mbipeshë ka gjasa të portretizohen në media si figura të talljes, dhe femrat e famshme të suksesshme e konsiderojnë se humbja e peshës së tyre apo shtimi në peshë mund të bëhet fokusi i vëmendjes së mediave dhe spekulimit.

### **Lidhshmëria me Kapitullin 4**

Imazhet e trupit (Seksioni 3.2).

Roli i mediave(Seksioni 3.3).

### **Lidhshmëria me Kapitullin 5**

Mënyrat aktuale të të ushqyerit në mesin e fëmijëve dhe adoleshentëve evropianë (Fleta me fakte 1).

Iniciativat e ushqimit në shkolla (Fleta me fakte 4).

Mediat (Fleta me fakte 8).

# Aktiviteti 40

## Vetëbesimi (vetëvlerësimi) dhe Mediat

**Objektivat** Të shikohet se si mund të gjenden në media katër karakteristikat e vetëbesimit (vetëvlerësimit mund të gjenden në media.  
Të merret parasysh ndikimi i mediave në ndjesinë e të rinjve për veten dhe identitetin.

**Materialet** Letër tabele dhe stilolapsa

**Koha** 25 minuta

### Metodat

1. Theksoni se mediat nuk e ka gjithmonë një efekt negativ tek të rinjtë. Ato mund të luajnë edhe një funksion të rëndësishëm dhe të dobishëm në jetën e tyre. Ata shpesh i diskutojnë mediat, duke përfshirë muzikën të cilën e dëgjojnë, këngët që u pëlqejnë, çfarë video lojëra luajnë, çfarë programe televizive shikojnë dhe çfarë brende veshin. Kërkoni prej pjesëmarrësve që t'i drejtohen personit pranë tyre dhe të shkëmbejnë atë që ata mendojnë se të rinjtë marrin nga mediat.
2. Kërkoni prej tyre që t'i thonë me zë idetë e tyre dhe t'i shënojnë këto në fletën qendrore të tabelës.
3. Shpërndani materialin për imazhin e trupit dhe vetëvlerësimin dhe jepni kohë që ta lexojnë atë material. Inkurajoni për ndonjë pyetje apo komente. Theksoni që :
  - Ky lloj obsesioni me mediat është një mënyrë për t'u lidhur me njerëz të tjerë dhe me botën rreth tyre. Mediat u japin atyre diçka për të cilën bisedojnë dhe diçka për të cilën do të mendojnë .
  - Mund të ketë mospajtimet se zgjedhjet e tyre në lidhje me mediat i fuqizojnë ata, ua përcaktojnë "veçantinë" e tyre si dhe 'lidhshmërinë' e tyre. Media është po ashtu një ofrues i personave - model.
4. Kërkoni për sugjerime mbi mënyrat tjera në të cilat të rinjtë mund t'i zhvillojnë këto katër ndjesi (shih faqen tjetër). Shembujt, mund të përfshijnë : jetën në shtëpi, kulturën, fenë, shkollat, aktivitetet pas shkollës (muzika, drama, arti, sporti, natyra, mjedisi)
5. Inkurajoni diskutimin për :
  - Cilat janë ndikimet më të rëndësishme që ata i ndjejnë ?
  - Sa e rëndësishme është media?
  - Çfarë roli mund të luajnë shkollat?

### Lidhshmëria me Kapitullin 4

Imazhi i trupit (Seksioni 3.2)

Roli i mediave(Seksioni 3.3)

### Lidhshmëria me Kapitullin 5

Mediat (Fleta me fakte 8 ).

## Imazhi i trupit dhe vetëbesimi (vetëvlerësimi)

Imazhi i trupit dhe vetëbesimi (vetëvlerësimi) mund të konsiderohen si sinonime për sa i përket rëndësisë së tyre në ndikimin që ato kanë në atë se si të rinjtë ndjehen për veten e tyre. Kështu që, mënyra më efektive për ta përmirësuar imazhin e trupit do të jetë rritja e vetëbesimit, dhe *anasjelltas*. Ikeda dhe Naworski (1992) e ndërtuan punën e mëparshme të Bean (1992) për ta zhvilluar idenë e katër kushteve ose ndjesive të nevojshme për ta mbajtur një nivel të lartë të vetëvlerësimit dhe i lidhën ato me imazhin e trupit.

<p><b>Ndjesia e “Lidhshmërisë”</b></p> <p>Kjo ua mundëson të rinjve të ndjejnë lidhje të forta me njerëzit dhe vendet rreth tyre, dhe të ndjehen të sigurt me ta. Nëse ata nuk janë të kënaqur me imazhin e trupit të tyre, ndjenja e “lidhshmërisë” së tyre mund të përkeqësohet.</p> <p>Duke inkurajuar respektin dhe mbështetjen për shokët e shkollës dhe mësimdhënësit në shkollë mund t’i ndihmojë ata që të ndjehen “të lidhur” me mjedisin e tyre dhe bashkëmoshatarët.</p>	<p><b>Ndjesia e veçantisë</b></p> <p>Kjo rrezikohet, kur të rinjtë ndjejnë se trupi i tyre nuk i “përshtatet” pritshmërive (qoftë të tij ose të saj apo të të tjerëve), që do të thotë se “veçantia” e tij ose e saj është perceptuar më tepër në mënyrë negative sesa pozitive.</p> <p>Mësimdhënësit mund të ndihmojnë për ta rivendosur ndjesinë pozitive të veçantisë duke theksuar dhe lavdëruar cilësitë e të rinjve dhe duke e ritheksuar fuqishëm se sa të rëndësishme janë për individin dhe për të tjerët rreth tyre.</p>
<p><b>Ndjesia e fuqisë (pushtetit)</b></p> <p>Të rinjtë me një ndjesi të fuqisë (pushtetit) ndjejnë se e kanë një lloj kontrolli mbi jetën e tyre.</p> <p>Mësimdhënësit mund t’i inkurajojnë ata të marrin vendime dhe të marrin përgjegjësi për veprimet e tyre, duke ofruar udhëzime për të bërë zgjedhje dhe për të zhvilluar sjellje të shëndetshme.</p> <p>Kjo është veçanërisht e përshtatshme në lidhje me zhvillimin personal dhe social dhe kurrikulën e edukimit shëndetësor, ku vendim-marrja dhe marrjen e përgjegjësisë janë të inkurajuara nëpër të gjitha temat dhe çështjet e lidhura me shëndetin.</p>	<p><b>Ndjesia e personit-model</b></p> <p>Personat-model përfaqësojnë standardet dhe vlerat për të cilat të rinjtë kanë nevojë për t’u ndihmuar atyre që ta kuptojnë botën dhe për ta zhvilluar ndjenjën e tyre të përgjegjësisë. Disa të rinj, si ata që janë me mbipeshë ose me aftësi të kufizuara, mund ta gjejnë të vështirë për t’i identifikuar personat e duhur-model, kështu që ata duhet të kenë qasje në burimet të cilat i prezantojnë njerëzit e të gjitha aftësive, kulturave, madhësive fizike, dhe gjinive.</p> <p>Mësimdhënësit kanë potencial për të ndikuar pozitivisht në vlerat dhe sjelljet e të rinjve. Ka dëshmi se nëse të rinjtë i respektojnë mësimdhënësit e tyre, kjo ka një efekt të fuqishëm në inkurajimin e mësimnxënies së tyre.</p>

# Aktiviteti 41

## Të gjithë ndryshojnë

**Objektivat** Për ta përdorur aktivitetin "ndryshoni vendet ", si një mjet për t'i inkurajuar njerëzit për të qarkulluar.  
Për ta ngritur vetëdijen për popullaritetin e bërjes së dietave .

**Materialet** Karriget e rregulluara në një rreth, një për secilin person.

**Koha** 10 minuta

### Metodat

Kjo mund të përdoret si një aktivitet për ngrohje (aktivitet hyrës).

1. Ftoni pjesëmarrësit që të ulen në një rreth (ose në dy rrethë nëse është numri i madh në grup). Kërkoni prej tyre që ta dëgjojnë çdo fjali (pohim) të thënë dhe, nëse ato e plotësojnë kriterin, të ngriten dhe t'i shkëmbejnë (ndërrojnë) vendet me një person tjetër i cili gjithashtu qëndron në këmbë.
  - *Keni ngrënë mëngjes sot.*
  - *Ka një libër ose video për humbjen e peshës.*
  - *Keni ngrënë fruta dje.*
  - *Ka një mik i cili ka bërë një kohë dietë për të humbur peshë.*
  - *Njih dikë që ka bërë dietë dhe i ka pëlqyer.*
  - *Mund t'i emroni dy dieta*
  - *Njihni dikë që e ka bërë dietën Atkins.*
  - *Njihni dikë që shkon në një klub për dobësim .*
  - *Njihni dikë që do të donte të fitonte në peshë.*
  - *Njihni dikë që ka shtuar në peshë përsëri pasi që e ka bërë një dietë.*
2. Duke menduar përsëri për përgjigjet e tyre dhe se sa shumë njerëz kanë lëvizur secilën herë, ju mund të hapni diskutim duke pyetur:
  - Çfarë na thotë kjo për popullaritetin e bërjes së dietave?
  - Cilat mendojnë ata se janë të metat e dietave?
3. Vëni në dukje që ka pasur një rritje të konsiderueshme në vitet e fundit në proporcionin e vajzave pesëmbëdhjetë vjeçare dhe djemve të cilët raportohet se kanë qenë në një dietë për të humbur peshë. Megjithatë, është parë se shumica e dietave nuk janë efektive në periudha afatgjata. Shumica e njerëzve që humbasin peshë me dieta do t'i rifitojnë shumicën e kilogramëve që i kanë humbur, duke i çuar në përpjekje të mëtejshme për humbje të peshës.

### Lidhshmëria me Kapitullin 4

Bërja e dietave (Seksioni 2.3)



## Aktiviteti 42

### Vizato një person me peshë ideale

**Objektivat** Të ngritet vetëdija e kufizimeve të etiketimeve të tilla si "peshë ideale".

**Materialet** Fleta të letrës , lapsa me ngjyrë

**Koha** 20 minuta

#### Metodat

Ky aktivitet është i mundur të përdoret pas Aktivitetit 1, "Vizato një person të shëndetshëm"

1. Kërkoni nga pjesëmarrësit që ta vizatojnë një vizatim të dytë, këtë herë të një personi me "peshë ideale".
2. Kërkoni prej tyre që t'i shkëmbejnë vizatimet me njerëzit rreth tyre.
3. Kthehuni tek i tërë grupi, dhe mund t'i pyesni :
  - A ishte ky një vizatim më i vështirë për t'u vizatuar?
  - A kanë dashur ta sfidojnë konceptin e një 'peshë ideale'?
  - A do të përjashtohet ndonjëri nga vizatimet e tyre të një 'personi të shëndetshëm' nga ky imazh "ideal"? Nëse po, për ç'arsye?
  - Idealen e kujt e përfaqëson kjo frazë? A është një term mjekësor, apo i mediave? Sa gjerësisht ndryshojnë këto?

#### Çështjet e trajnimit

Çështjet për këtë aktivitet janë të ngjashme me çështjet për Aktivitetin 1, 'Vizato një person të shëndetshëm' - kjo mund të ndihmojë për të ndjekur Aktivitetin 1 me këtë aktivitet.

#### Lidhshmëria me Kapitullin 4

Edhe pse ky aktivitet mund ta prezantojë cilindo numër të diskutimeve, ai është i lidhur në veçanti me:

Bërja e dietës (Sesioni 2.3).

Imazhi i trupit (Sesioni 3.2).

Roli i mediave (Sesioni 3.3).

#### Lidhshmëria me Kapitullin 5

Synimet dietale dhe udhëzuesi i aktiviteteve për të rinjtë (Fleta me fakte 2).

## Aktiviteti 43

### “Trendet e përkohshme” të dietave dhe trillimet

**Objektivat** Të merret parasysh në mënyrë kritike ndikimi i artikujve në revista dhe gazeta që promovojnë trende të përkohshme të dietave si dhe dietat e pranuar nga të famshmit.  
Të merret në konsideratë si të edukohen fëmijët dhe të rinjtë që ta njohin këtë lloj të promovimit dhe të kenë dyshime sa i përket personave – model për stilet e shëndetshme të jetesës.

**Materialet** Shembuj të artikujve nga revistat/ gazetatat që promovojnë humbjen e peshës, dieta të reja, artikuj nga të famshmit që bëjnë dieta, kopertina të revistave që premtojnë dieta apo këshilla dobësimi, informacione autoritare për të ushqyerit e shëndetshëm.  
Letra dhe lapsa. Material shpërndarës “Karakteristikat për t’i kërkuar” për secilin pjesëmarrës.

**Koha** 30 minuta

#### Metodat

1. Kërkoni prej tyre që të punojnë në çifte. Shpërndani revista me artikuj rreth dietave.
2. Përkujtoni pjesëmarrësit që botuesit e revistave dhe gazetave e dinë që shitjet rriten në qoftë se kopertina apo faqja e parë premtonte diçka brenda rreth dietave. Kërkoni prej tyre që të marrin shënime :
  - Fjalët, imazhet dhe emrat e të famshmëve që janë përdorur për t’u siguruar që kjo do ta tërheq lexuesin
  - çfarë grupmosha të njerëzve mund ta lexojnë këtë artikull?
3. Pasi t’i ktheheni tërë grupit kërkoni prej tyre që të thonë se për çfarë ishte artikulli i tyre dhe çfarë kanë shënuar ata. A janë të gjithë artikujt në pajtim rreth asaj se çka e mundëson humbjen e peshës?
4. Shpërndani materialin dhe kërkoni prej tyre që të punojnë përsëri në çiftet e tyre për t’i marrë në konsideratë pyetjet në të lidhje me artikullin e tyre apo reklamën.
5. Kërkoni prej tyre që t’i shkëmbejnë përgjigjet e tyre me grupin e madh. Pyetni pyetje të tilla si:
  - Si do t’i inkurajonin ata fëmijët dhe të rinjtë për t’i zbatuar aftësitë e tyre analitike në identifikimin e dietave të stilit të të famshmëve apo shitjen e produkteve për “dobësim”?
  - Si do t’i prezantonin ata rreziqet e këtyre në aspektin e mirëqenies emocionale?

#### Çështjet e trajnimit

Sigurohuni që të përmendet çështja se presioni që e idealizon një formë të hollë për vajzat dhe një formë të gjerë muskulare për djemtë fillon herët dhe është e përforcuar nëpërmjet mediave. Ky aktivitet është i ngjashëm me Aktivitetin 38 Revistat me Imazhe të Trupit .

**Lidhshmëria me Kapitullin 4** Bërja e dietave (Seksioni 2.3) . Roli i mediave (Seksioni 3.3).  
**Lidhshmëria me Kapitullin 5** Mënyrat aktuale të të ushqyerit në mesin e fëmijëve dhe adoleshentëve evropianë (Fleta me fakte 1)  
Iniciativat e ushqimit në shkollë (Fleta me fakte 4)

## Karakteristikat për t'i kërkuar

	Po	Jo
Gjuha e 'dietës' thekson "l/e hollë/dobët" si pikën e saj të shitjes		
Artikulli përdor fjalë të tilla si 'mrekullibërës', 'l pamundimshëm'		
Artikulli thekson rezultat "i shpejtë" ose 'rezultat me shpejtësi marramendëse'		
Nënkuptohej një rezultat i përhershëm		
Përmendet balansi midis aktivitetit fizik dhe marrjes së ushqimit		
Dieta e sygjyeruar do t'i kalojë udhëzimet për një dietë të ekuilibruar/balancuar		
Nuk ka ndonjë mbështetje mjekësore ose dëshmi		
Nuk ka ndonjë vërejtje lidhur me dietën		
Çdo ushqim është i 'ndaluar' në dietë, ose përndryshe është etiketuar si ushqim 'i keq'		
Imazhet që e shoqërojnë dietën janë real		
Ushqimet që rekomandohen janë të shtrenjta		
Diçka është duke u shitur në kundërefekt i artikullit		
Diçka në veçanti do ta bëjë artikullin ose reklamën tërheqëse për të rinjtë, për shembull lidhshmëritë me kulturën popullore, modën dhe muzikën		

# Aktiviteti 44

## Arsyet për të bërë dietë

**Objektivat** Të inkurajohet një e kuptuar më e gjerë e një numri të çështjeve dhe presioneve që i shtyejnë njerëzit që të 'bëjnë një dietë'.

**Materialet** Kartat me mosha dhe gjini të ndryshme , për shembull:  
vajzë - 8 vjeçare, djalë - 8 vjeçar, vajzë - 13 vjeçare, djalë -13 vjeçar, grua - 18 vjeçare, burrë -18 vjeçar, grua – 30 vjeçare, burrë – 30 vjeçar.  
Letër tabele dhe markerë.  
Blu-tack.

**Koha** 30 minuta

### Metodat

1. Kërkoni nga pjesëmarrësit që të mendojnë për një kohë, kur dikush që ata e njohin (për shembull një shok i ngushtë, një i afërm ose vet ata) kanë vendosur ta bëjnë një dietë për humbje të peshës. Mendoni se çfarë po ndodhte në jetën e tyre në atë kohë dhe çfarë mund të ketë shtyer ata për ta marrë atë vendim.
2. Thuani atyre që të punojnë me dy persona të tjerë për t'i shkëmbyer pikëpamjet e tyre se për çfarë arsye dhe kur ndodhi kjo. Shkruani arsyet. A janë ndjerë nën ndonjë presion nga njerëz të tjerë për ta bërë dietën?
3. Jepini secilës treshe nga një fletë nga letra e tabelës, markerë dhe një kartë të ndryshme (me një moshë dhe gjini të shkruar në të). Kërkoni prej tyre që ta ngjeshin kartën e tyre në mes të letrës së tabelës dhe rreth saj t'i shkruajnë të gjitha arsyet pse ai person mund të bëjë dietë për humbje të peshës. Shpjegoni se i kanë 10 minuta kohë.
4. Kur mbaron koha, kërkoni prej tyre që ta heqin kartën e tyre dhe t'ia kalojnë atë grupit tjetër.

Ata duhet pastaj t'i shikojnë arsyet që i dhanë fillimisht dhe t'i theksojnë ato të cilat ende aplikohen për këtë person të ri.

5. Vazhdoni këtë proces disa herë.
6. Kur të ktheheni në takimin plenar, diskutoni :
  - Cilat nga arsyet e tyre u theksuan disa herë, që aplikohen për shumicën e njerëzve?
  - A ishte ndonjë arsye më specifike e lidhur për moshën? Theksoni se mosha në të cilën dieta bëhet e zakonshme vazhdon të bjerë, me raportet e fëmijëve që nga mosha 5-7 vjeçare që e kufizojnë sasinë e ushqimit që e marrin.
  - A ishte ndonjë arsye më specifike e lidhur me gjininë? Shkaqet për dieta ka të ngjarë të jenë shqetësime në lidhje me pamjen dhe ndryshimet që lidhen me formën trupore që e shoqërojnë pubertetin, veçanërisht për vajzat.

Theksoni se bërja e dietave mund të jetë e motivuar nga një sërë shqetësimesh dhe presionesh, shpresash dhe frikash, dhe këto duhet të reflektohen në planifikimin dhe praktikën tonë, sidomos në radhët e moshave të shkollës fillore.

### **Çështjet e trajnimit**

Jini të gatshëm që ky aktivitet mund të çojë në një diskutim mbi mbrojtjen e fëmijëve.

Një çështje e mundshme për t'u përmendur është se në përshkrimin e njerëzve me nënpeshë, fëmijët e vegjël kanë tendencë për të përdorur fjalorin që përfshin dëshmi të shqetësimit – i/e pakënaqur, i/e trishtuar, diçka që zbehet dhe nuk vërehet, diçka që nuk shkon me ta.

### **Lidhshmëria me Kapitullin 4**

Bërja e dietave (Sesioni 2.3).

### **Lidhshmëria me Kapitullin 5**

Mënyrat aktuale të të ushqyerit në mesin e fëmijëve dhe adoleshentëve evropianë (Fleta me fakte 1).

Balansi i Energjisë (Fleta me fakte 3).

# Aktiviteti 45

## Dieta (Të bësh dietë)

**Objektivat** Të merren në konsideratë mënyrat në të cilat rezultatet e hulumtimit mund të përdoren për të informuar programin e arsimit shëndetësor.  
Të inkurajohet të kuptuarit më i gjerë i çështjeve dhe presioneve që i shtyejnë njerëzit për të bërë një dietë”

**Materialet** Një kopje e materialit shpërndarës 'Bërja e dietave' .

**Koha** 30 minuta

### Metodat

1. Jepni pjesëmarrësve materialin e punëtorisë, Bërja e dietave! Kërkoni prej tyre që t'i lexojnë të katër ekstraktet dhe të bëjnë shënime mendore të informacioneve që:
  - Ishin të reja për ta.
  - I kanë befasuar ata.
  - Nuk i kanë befasuar ata.
  - Ato tashmë i dinin.
  - I shqetësonin ata.
2. Kërkoni prej tyre që t'i shkëmbejnë këto perceptime në çifte.
3. Ndani në katër grupe, duke ua caktuar një ekstrakt të ndryshëm secilit grup. Sfidoni secilin grup që të diskutojnë dhe të prezantojnë:
  - Një mënyrë në të cilën shkollat promovuese të shëndetit mund t'i adresojnë çështjet në ekstraktin e tyre lidhur me nxënësit.
  - Një mënyrë në të cilën përmbajtja e ekstraktit të tyre mund të përdoret me kolegët për ta informuar qasjen e tyre dhe praktikën.
4. Në takim plenar, mbledhni idetë e tyre në tabelë dhe diskutoni rëndësinë e këtyre dhe gjetjeve të tjera kërkimore në zhvillimin e programeve të të ushqyerit të shëndetshëm brenda shkollës promovuese të shëndetit dhe punën lidhur me imazhin e trupit dhe gjuhën e trupit.

### Lidhshmëria me Kapitullin 4

Bërja e dietave(Seksioni 2.3)

### Lidhshmëria me Kapitullin 5

Mënyrat aktuale të të ushqyerit në mesin e fëmijëve dhe adoleshentëve evropianë ( Fleta me fakte 1).

Balansi i Energjisë (Fleta me fakte 3).

## Të bësh dietë!

### Ekstrakti 1

Studimet e raportit bel/ije tek manikinet dhe llogaritja e sasisë së yndyrës trupore që kjo prezanton, tregon se nëse femrat do t'i kishin përmasat që zakonisht përdoren për të ekspozuar rroba prej diku rreth vitit 1970 e tutje , atyre do t'iu ishte ndërprerë cikli menstrual dhe kështu ato do të ishin bërë jo fertile.

Në mënyrë të ngjashme, është llogaritur se për një grua që të ketë përmasa të njëjta si një kukull Barbie ajo do të duhej të rritej edhe 17 inç në gjatësi dhe të kishte një formë të përgjithshme trupi e cila gjendet në më pak se 1 në 100,000 femra në kuadër të popullatës së përgjithshme. (Norton1996)!

Norton, K.L., Olds, T.S., Olive, S., Dank, S. (1996) Ken and Barbie at life size *Sex Roles* 34:287-294.

### Ekstrakti 2

Kur fëmijëve iu tregohen figura silueta dhe kërkohet nga ata që t'i zgjedhin format ideale, ata zgjedhin forma më të përafërta me këto 'ikona' sesa me ato në jetën reale. Kjo mospërputhje është shumë më e shprehur tek vajzat sesa tek djemtë. Djemtë vazhdimisht zgjedhin silueta femrash të cilat janë të mëdha dhe më të rrumbullakta krahasuar me vajzat, gjë që tregon një mospërputhje interesante në mes të asaj çfarë konsiderohet tërheqëse nga ana e dy gjinive.

Presioni që idealizon një formë të hollë për vajzat dhe një formë të gjerë muskulare për djemtë fillon herët dhe vazhdon e përforcohet përmes revistave, televizionit dhe kinemasë.

### Ekstrakti 3

Përsa i përket mënyrës së marrjes së racioneve/vakteve të ushqimit , ka një tendencë në rritje për vajzat për të eliminuar mëngjesin në shumë vende evropiane dhe në disa raste më shumë se gjysma e 13 dhe 15 vjeçarëve nuk e ha këtë vakt/racion çdo ditë (Todd et al., 2000).

Kjo kuptohet se e rrit shqetësimin sa i përket vigjilencës së fëmijëve gjatë orëve të mësimin në shkollë, edhe pse pasqyra hulumtuese sa i përket raportit në mes të racioneve /vakteve të humbura dhe niveleve të vëmendjes/përqëndrimit nuk është shumë e qartë.

Todd, J., et al (2000) *Health Behaviours of Scottish Schoolchildren Technical Report 3: Eating and Activity Patterns in the 1990s. Edinburgh: RUHBC, Edinburgh University.*

### Ekstrakti 4

Shqetësimet rreth peshës mund të nxisin fillimin e pirjes së duhanit, për disa njerëz, nikotina duket të ketë një efekt suprimues në oreks. Besimi i zakonshëm në gjasat e shtimit në peshë pas ndërprerjes së duhanpirjes gjithashtu mund ta nxisë këtë ide. Hulumtimet e fundit në Amerikë tregojnë se, në mesin e vajzave dhe djemve të moshës 9-14 vjeçare, mendimi rreth duhanit është e lidhur pozitivisht me shqetësimet rreth peshës. Është e rëndësishme, prandaj, që programet shkollorë mbi shëndetin t'i trajtojnë metodat e shëndetshme të mirëmbajtjes së peshës dhe ta largojnë nocionin e përdorimit të duhanit, si një metodë efektive apo e dëshirueshme.

## Aktiviteti 46

### Çfarë do të bënit ju?

**Objektivat** Të identifikohen përgjigjet e duhura ndaj një të riu i cili është duke menduar të bëjë ose tashmë është duke bërë dietë.

**Materialet** Kartat me mosha dhe gjini të ndryshme, për shembull: vajzë - 8 vjeçare, djalë - 8 vjeçar, vajzë - 13 vjeçare, djalë -13 vjeçar, grua - 18 vjeçare, burrë -18 vjeçar, grua – 30 vjeçare, burrë – 30 vjeçar. Letër tabele.

**Koha** 30 minuta

### Metodat

1. Duke punuar nga tre veta, jepni çdo grupi një kartë me moshë dhe gjini të ndryshme. Shpjegoni se ata duhet të imagjinojnë një situatë që përfshin një anëtar të personelit të shkollës (mësimdhënësi ose stafi mbështetës) dhe në lidhje me personin në kartën e tyre. Ky person është duke menduar për të bërë dietë ose tashmë është duke bërë dietë. Si është e mundur që anëtari i stafit të jetë i përfshirë, për shembull:

- Personi kërkon këshillë.
- Një mik i shqetësuar e përmend se personi është duke bërë dietë.
- Një prind i shqetësuar.

Kërkoni prej tyre që të shkruajnë një skenar real në kartën e tyre. Kjo pastaj do t'i dorëzohet një grupi tjetër, për të shqyrtuar se çfarë mund të bëjë anëtari i stafit.

2. Kërkoni prej tyre që t'i shkëmbejnë kartat e tyre me një tjetër treshe.kontrolloni nëse ata e kanë kuptuar skenarin. Kërkoni prej tyre të shënojnë se si një mësimdhënës duhet të përgjigjet ndaj kësaj situatë.
3. Në takim plenar, kërkoni prej tyre që t'i lexojnë skenarët e tyre dhe të japin ide për përgjigjet. Ju mund të pyesni si në vazhdim:
  - A do të ndikonte mosha dhe / ose gjinia e personit në dietë se si do të përgjigjej stafi ?
  - Çfarë pyetjesh do të donin të bënin? A duhet dikush tjetër të përfshihet?

### Çështjet e Trajnimit

Ky aktivitet mund të çojë në një diskutim mbi mbrojtjen e fëmijëve. Sigurohuni që pjesëmarrësit janë të vetëdijshëm për politikën e referimit. Nëse kjo bëhet problem, atëherë merrni parasysh Aktivitetin 40: Kujt i drejtoheni ju?

**Lidhshmëria me Kapitullin 4** Qasja e shkollës promovuese të shëndetit. (Hyrje) Bërja e dietave (Seksioni 2.3).

### Lidhshmëria me Kapitullin 5

Mënyrat aktuale të të ushqyerit në mesin e fëmijëve dhe adoleshentëve evropianë (Fleta me fakte 1).

Iniciativat e ushqimit në shkolla (Fleta me fakte 4).



## Aktiviteti 47

### Çrregullimet e të ushqyerit "Rrëke mendimesh"

**Objektivat** Të ngritet vetëdija dhe të diskutohen disa nga tiparet e çrregullimeve të të ushqyerit.  
Të diskutohen arsyet e mundshme që qëndrojnë pas numrit në rritje të të rinjve që jetojnë me çrregullime të të ushqyerit.  
Të diskutohet çfarë mund të bëhet për t'i ndihmuar të rinjtë që vuajnë nga çrregullimet e të ushqyerit.

**Materialet** Letër tabele  
Markerë  
Kapitulli 2.4, Çrregullimet e të ushqyerit Informata të tjera rreth çrregullimeve të të ushqyerit?

**Koha** 30 minuta

#### Metodat

1. Ndani pjesëmarrësit në grupe prej 4-5 vetash. Jepini secilit grupi nga një fletë të letrës së tabelës dhe kërkoni prej tyre që ta vizatojnë një linjëposhtë nga mesi. Nga njëra anë, shkruajnë të gjitha ato që i dinë në lidhje me anorexia nervosa dhe në tjetrën bulimia nervosa (këto mund të përfshijnë tipare të sëmundjes, kë e prekë dhe cilat janë shenjat).
2. Kur grupet të kenë përfunduar, kërkoni prej tyre që të lëvizin nëpër grupet tjera dhe të shikojnë se çfarë kanë shkruar të tjerët. Ndiqni këtë me një përmbledhje të pikave kryesore. Pyetni grupin nëse patën ndonjë gjë që u përmend dhe që i befasoji ata.
3. Ju mund ta shihni si të dobishme që në këtë pikë ta shpërndani nga një kopje të Kapitullit 2.4, Çrregullime të të ushqyerit, si një mbështetje për informatat në tabela.

#### Çështjet e trajnimit

Për ata që duan më shumë informacione mbi çrregullimet e të ushqyerit, ata mund ta kontaktojnë Shoqatën e Çrregullimeve të të Ushqyerit (Eating Disorders Association, (UK) [www.edauk.com](http://www.edauk.com) (MB).

Përkujtoni grupin që disa prej tyre kanë të ngjarë të kenë përvoja të çrregullimeve të të ushqyerit - ose përmes njerëzve që njohin apo personalisht. Ne të gjithë duhet të jemi të ndjeshëm në gjuhën që përdorim dhe mos t'i bëjmë njerëzit të ndjehen jorehat. Rishikoni shënimet për trajnerët për më shumë informacione.

#### Lidhshmëria me Kapitujt

Çrregullimet e të ushqyerit (Kapitulli 2.4).

Vetëbesimi (Kapitulli 3.1)

Imazhi i trupit (Kapitulli 3.2)

#### Lidhshmëria e Fletave me fakte

Balansi i energjisë (Fleta me fakte 3).

## Aktiviteti 48

### Çrregullimet e të ushqyerit – Raste Studimi

**Objektivat** Të hulumtohen shkaqet e mundshme për numrin e të rinjve që jetojnë me çrregullime të të ushqyerit ose të cilët janë në fazën para-klinike të një çrregullimi të të ushqyerit.  
Të diskutohet se çfarë mund të bëhet për t'i ndihmuar të rinjtë që vuajnë nga çrregullimet e të ushqyerit.  
Të kuptohet roli dhe vlera e referimit ndaj shërbimeve të specializuara.

**Materialet** Kopjet e rasteve të studimit 1 dhe 2

**Koha** 40 minuta

#### Metodat

1. Ndani pjesëmarrësit në grupe me nga 4 ose 5 veta. Jepni atyre cilindo rast të studimit 1 ose 2, dhe kërkoni prej grupeve që t'i diskutojnë ato dhe t'u përgjigjen pyetjeve.
2. Kur grupet ta kenë përfunduar këtë, kërkoni prej tyre informata kthyesë. Së pari, diskutoni atë që ata e kanë konsideruar se duhet bërë. Qasjet e mundshme mund të përfshijnë:
  - T'i qasen personit të ri në mënyrë të ndjeshme dhe duke e përfituarl besimin. Si do të përballen ata me çështjen e konfidencialitetit?
  - Konsultimin me anëtarët e tjerë të grupit. A e dinë ata se kujt duhet ti drejtohen?
  - Biseda me prindërit.
  - Ballafaqimi me brengat e nxënësve të tjerë
3. Diskutoni se çfarë ndjenjash do të shkaktonte tek ata ky lloj i situatës. Ju mund të keni dëshirë t'i siguroni ata se shumica e njerëzve do të ndjeheshin të pasigurt dhe me mungesë të vetëbesimit në lidhje me mënyrën më të mirë për ta trajtuar situatën. Si me problemet e tjera të shëndetit mendor, historikisht në shumë vende jemi munduar ta distancojmë veten dhe t'i fshehim ata. Ata nuk janë çështje të lehta për t'u marrë me ta. Shumë mësimdhënës do të kenë pak ose aspak përvojë në përballjen me çrregullimet e të ushqyerit në trajnimin e tyre.
4. Kontrolloni nëse ata janë në dijeni të ndonjë politike ose procedure shkollore për çrregullimet e të ushqyerit? Përsëriteni se referimi është një kurs i vlefshëm dhe i rëndësishëm i veprimit, dhe, nëse kjo është e gjitha që mund të bëjnë, ajo mund të jetë mënyra më e mirë e veprimit.
5. Përveç reagimit ndaj një rasti të veçantë, çfarë strategjish më të gjera mund t'i zbatojë një shkollë për t'i ndihmuar të rinjtë që vuajnë nga çrregullimet e të ushqyerit? Sugjerimet e mëposhtme janë dhënë në website-in Çrregullimet e të Ushqyerit. Ato vijnë nga bisedat me një numër të nxënësve me anoreksi dhe / ose bulimia:

- Ndhmoni të rinjtë në redukimin e stresit. . Mbajeni një Auditim të 'stresit 'për t'i identifikuar faktorët që kontribuojnë në stres.
- Ndhmoni të rinjtë për të vendosur standarde reale dhe të kenë pritshmëri reale.
- Fuqizoni të rinjtë për ta marrë vet kontrollin mbi jetën e tyre.
- Të ketë një politikë që përballet me ngacmimin (ndonjëherë arsye që një person i ri të zhvillojë një çrregullim të të ushqyerit).

### **Çështjet e trajnimit**

Është e dobishme të fillohet me 'përmirësimin e mendimeve ' për të ndihmuar për t'i vënë rastet e studimit në kontekstin e një sëmundjeje.

Përkujtoni grupin që disa prej tyre ka mundësi të kenë përvoja të çrregullimeve të të ushqyerit - ose përmes njerëzve që ata i njohin ose personalisht. Ne të gjithë kemi nevojë të jemi të ndjeshëm me gjuhën që ne përdorim dhe të mos i vëmë njerëzit 'në siklet'.

Për ata që duan më shumë informacione mbi çrregullimet e të ushqyerit, ata mund të kontaktojnë Asociacionin e Çrregullimeve të të Ushqyerit (Eating Disorders Association) [www.edauk.com](http://www.edauk.com) (MB).

### **Lidhshmëria me Kapitujt**

Qasja e Shkollës Promovuese të Shëndetit. Çrregullimet e të ushqyerit (Kapitulli 2.4).

### **Lidhshmëria me Fletat me fakte**

Mënyrat aktuale të të ushqyerit në mesin e fëmijëve dhe adoleshentëve evropianë (Fleta me fakte 1).

Ndryshimet biologjike në pubertet (Fleta me fakte 6).

# Çrregullimet e të ushqyerit

## Rast Studimi 1

Lauren është 14 vjeçare dhe ka qenë në ekipin e gjimnastikës në shkollë, që kur ishte shtatë vjeçe. Kohët e fundit, trupi i saj ka filluar të ndryshojë. I ka filluar ciklin menstrual, por është i parregullt, dhe ajo nuk ka pasur një të tillë për disa muaj.

Lauren ka qenë gjithmonë mjaft e vogël dhe e imët, por gjithnjë e më shumë ajo ndjehet e plotë dhe ndjehet pakëndshëm në trupin e saj. Ajo e ka ndërprerë ngrënien e shujtave me familje dhe e përdor justifikimin se duhet ta shtyjë ngrënien derisa ta përfundojë trajnimin e saj. Ajo ndjehet e uritur të shumtën e kohës, por është e kënaqur me veten që nuk i dorëzohet urisë. Nëse ajo ha ushqim, ajo ndjehet e sëmure dhe ndonjëherë e bën veten për të vjellë.

Laurenit i pëlqente shumë të shkonte në kinema me shoqet e saj, por kohët e fundit ato kanë treguar interesim për të shkuar me një grup të djemve. Lauren nuk dëshiron që djemtë ta shohin se sa "e plotë" është ajo, kështu që vesh rroba të gjera dhe shumë shtresa për ta mbuluar trupin e saj. Një djalë, James, duket i interesuar për të, dhe edhe pse miqtë e saj mendojnë se ai është me të vërtetë i mirë dhe i këndshëm, ajo nuk mund ta paramendojë veten për të qenë me të.

Mamaja e Laurenit ka filluar të shqetësohet për humbjen e aq të madhe të peshës së saj, por Lauren vazhdon të besojë se ajo duket e plotë.

### ***Sikur të kishit qenë mësimdhënës/e i/e Laurenit:***

- Çfarë ndryshimesh mendoni se do t'i kishit vënë re?
- Si do ta përballonit ju situatën? Kujt do t'i drejtoheshit? A e dini procedurën që duhet ta ndiqni?
- Çfarë ndjenjash do të zgjonte kjo tek ju?

# Çrregullimet e të ushqyerit

## Rast studimi 2

Roza është 14 vjeçare dhe e adhuron me të vërtetë një nga djemtë një vit më të madh se ajo në shkollë, të quajtur Sasha. Por siç duket ai kurrë nuk e ka vërejtur atë, dhe gjithmonë duket se flet me vajzat e bukura të gjeneratës së tij - ato që janë të holla dhe kanë rroba të vërtetë në modë.

Roza vendosi se ajo kishte nevojë për të humbur peshë në mënyrë që Sasha ta vërente atë. Ajo kërkoi ndihmën e njëres prej shoqeve të saj, e cila tha se do të mbante dietë me të.

Dieta e Rozës ishte duke shkuar mjaft mirë, por ajo ka filluar të ndjejë dëshira me të vërtetë të forta për ushqimin. Një natë, ajo nuk mundi t'i rezistonte dëshirës së saj më gjatë dhe filloi të hante disa prej ushqimeve që ia kishte ndaluar vetes - çokollatë, biskota, çipsi, bukë. Ajo nuk mundi të ndalej, dhe doli krejtësisht jashtë kontrollit.

Pas nja dy orësh, ajo u ndje shumë e sëmurë. Barku i saj filloi t'i dhimbte, dhe ajo u turpërua nga sjellja e saj dhe mungesa e vullnetit. Ajo e bëri veten të sëmurë, pasi që ajo u ndje aq e sëmurë me të gjitha ato ushqime që i kishte ngrënë.

Ditën tjetër, ajo nuk i tregoi askujt për këtë, por u ndje shumë keq dhe e urrente veten pse ishte treguar aq e dobët. Si do ta tërheq vëmendjen e Sashës ndonjëherë, kur ajo kishte bërë gjëra aq të tmerrshme? Por ajo iu bind qejfit sërish disa ditë më vonë, pasi ajo nuk kishte dalë aq mirë në një test në shkollë dhe ishte e mërzhitur.

Gjashtë muaj më vonë, Roza vazhdon t'i bindet qejfit kur ajo ndjehet jashtë kontrollit. Ajo nganjëherë merr laksativë për ta pastruar ushqimin nga vetja, sa që dhëmbët e saj kanë filluar të dëmtohen dhe e kanë humbur ngjyrën nga të vjellat e saj. Ajo është aq e turpëruar nga vetja dhe dobësia e saj sa që ajo nuk e ka diskutuar këtë çështje me asnjë nga shoqet e saj, por ato edhe ashtu duken më pak të interesuara për të. Shoqja e saj më e mirë thotë se Roza nuk është më ndonjë person me të cilin kënaqesh dhe argëtohesh, kështu që shoqja e saj më e mirë është duke kaluar më shumë kohë me grupet e tjera të shoqeve. Roza mendon se ajo edhe ashtu nuk meriton ndonjë shoqe sepse ajo është aq e dobët dhe nuk është shumë e interesuar në gjëra më.

### ***Nëse do të ishit mësimdhënësi/ja i/ e Rozës:***

Çfarë ndryshimesh mendoni se do t'i kishit vënë re?

- Si do ta përballonit ju situatën? Kujt do t'i drejtoheshit? A e dini procedurën që duhet ta ndiqni?
- Çfarë ndjenjash do të zgjonte kjo tek ju?

## Aktiviteti 49

### Çrregullimet e të Ushqyeritit : Rolet dhe Përgjegjësitë

**Objektivat:** Të diskutohen dhe të merren parasysh rolet e ndryshme të shkollave dhe mësimeve / prindërve / kujdestarëve / shokëve dhe stafit mjekësor në identifikimin dhe përballjen me çrregullimet e të ushqyerit.  
Të kuptohet dhe vlerësohet roli dhe vlera e referimit tek shërbimet e specializuara.  
Të identifikohen faktorët që ndihmojnë ose pengojnë vetëdijesimin e të rinjve.

**Materialet** Letër tabele  
Markerë

**Koha** 30 minuta

#### Metodat

1. Kërkoni prej tyre të punojnë në grupe prej 4-5 vetash. Jepini çdo grupi një fletë nga letra e tabelës dhe kërkoni prej tyre që ta vizatojnë një kryq në atë letër, duke e shpërndarë atë në katër copë, në secilin kënd, shkruani ose: shkollë, mësimeve, prindër / miq të familjes, stafi mjekësor.
2. Kërkoni prej grupeve që t'i identifikojnë rolet dhe përgjegjësitë e ndryshme që ka secili në përballjen me të rinjtë që jetojnë me çrregullime të të ushqyerit ose disa nga simptomat. Kur grupet të kenë përfunduar, u kërkoni atyre që të lëvizin përreth grupeve të tjera dhe të shikojnë se çfarë kanë shkruar.
3. Mbani një diskutim plenar, duke u fokusuar në rolin dhe përgjegjësinë e shkollave dhe mësimeve. Vizatoni përvojën e grupit që kanë të bëjnë me çrregullime të të ushqyerit dhe se si ata janë përgjigjur në të kaluarën. Një theks i veçantë mund të jetë mbi identifikimin e përgjegjëseve për t'i ndihmuar personat e rinj se si të përballen me sëmundjen e tyre. Përmbledhni pikat kryesore të ngritura, dhe përmblyeni punëtorinë me një diskutim dhe reflektim mbi mënyrën se si ata do ta udhëheqnin një sesion me nxënësit për t'i hulumtuar çështjet e ngritura.

#### Çështjet e trajnimit

Përkujtoni grupin që disa prej tyre ka të ngjarë të kenë përvoja me çrregullime të të ushqyerit - ose nëpërmjet njerëz që njohin apo personalisht. Ne të gjithë duhet të jemi të ndjeshëm në gjuhën që ne përdorim dhe të mos i vëmë njerëzit 'në siklet'.

Për ata që duan më shumë informacione mbi çrregullimet e të ushqyerit, ata mund të kontaktojnë Asociacionin e Çrregullimeve të të Ushqyerit (Eating Disorders Association (UK): [www.edauk.com](http://www.edauk.com)).

#### Lidhshmëria me Kapitullin 4

Qasja e Shkollës Promovuese të Shëndetit.

Çrregullimet e të Ushqyerit (Seksioni 2.4).

Vetëbesimi (Seksioni 3.1)

Imazhi i trupit (Seksioni 3.2).

# Aktiviteti 50

## Kujt i drejtoheni ju?

**Objektivat** Të identifikohen burimet e mbështetjes dhe kurset e përshtatshme të veprimit në qoftë se ju mendoni se një fëmijë është në rrezik.

**Materialet** Materiale shpërndarëse të bazuara në informacionet mbi mbrojtjen e fëmijëve të cilat do të jenë në dispozicion në shumicën e shteteve.

**Koha** 30 minuta

### Metodat

1. Shpjegoni se mësimdhënësit shpesh janë të frikësuar nga hapja e temave për imazhin e trupit oseçrregullimet e të ushqyerit në rast se ajo i çon ata në zbulimin problemeve të shëndetit mendor apo të abuzimit të fëmijëve. Një studim i fundit nga NSPCC, shkollat e anketuara në Angli dhe Uells, ka gjetur se edhe pse roli i shkollës në mbrojtjen e fëmijëve ka qenë i përcaktuar nga Qeveria, realiteti i praktikës ditë-për-ditë është shumë ndryshe. Derisa mësimdhënësit e marrin përgjegjësinë e tyre në drejtim të mbrojtjes së fëmijëve seriozisht, shumë ndjehen të keq për gatitur për t'u marrë me abuzimet e fëmijëve. Të tjerë mendojnë se profesioni i mësimdhënies në përgjithësi nuk mbështetet në këtë rol të rëndësishëm.
2. Duke punuar në grupe prej tre personash, jepni çdo grupi një nga situatat në vijim
  - Një fëmijë ju zbulon se ata janë duke u keqtrajtuar / abuzuar në shtëpi
  - Ju dyshoni se një fëmijë është duke u keqtrajtuar / abuzuar për shkak të sjelljes së tij, edhe pse asgjë nuk është thënë
  - Një fëmijë ju thotë se ata janë të shqetësuar për mikun/shokun e tyre, sepse ata janë shumë të pakënaqur në shtëpi.
  - Çfarë do të bënit ju? Kujt do t'i drejtoheshit? A e dini procedurën që duhet ta ndiqni?
3. Jepni materialin shpërndarës. Diskutoni:
  - Nëse ajo që ata vendosën të bëjnë është në përputhje me të dhënat në material
  - Nëse ata e dinë se kush është personi përgjegjës për mbrojtjen e fëmijëve në shkollën e tyre
  - Nëse ata janë të vetëdijshëm për ndonjë politikë/ procedurë të shkollës për mbrojtjen e fëmijëve
  - Çfarë mbështetje mendojnë ata se u duhet për ta zbutur frikën se çfarë duhet bërë në situata të dyshimta të abuzimit të fëmijëve.

Website [www.childpolicy.org.uk](http://www.childpolicy.org.uk). Ky website është i dobishëm për një numër çështjesh të politikës së fëmijëve dhe nuk është specifike për çështjet e mbrojtjes së fëmijëve.





# Kapitulli 4

## Historiku (Referencat në sfond)

Kapitulli 4 përmban historikun e informatave dhe referencat e duhura për hulumtim mbi disa nga çështjet kryesore që lidhen me të ushqyerit e shëndetshëm. Ajo ka tri seksione, duke përfshirë aspektet e shëndetit mendor dhe shëndetit social si dhe çështje biologjike. Këto tri seksione janë:

Seksioni 1. Rritja dhe ndryshimi

Seksioni 2. Ushqimi dhe të rinjtë

Seksioni 3. Imazhi dhe realiteti

Çdo seksion ka një planifikues seksioni në fillim për ta ndihmuar trajnerin në ndër-referimin e e aspekteve të veçanta të informacionit me aktivitetet e trajnimit dhe Fletët me fakte. Përveç kësaj ka një seksion hyrës në kontekstin e shkollës promovuese të shëndetit.

## Rreth historikut (referencat në sfond)

Historiku i referencave të *Rritja përmes adoleshencës* ofron një rishikim gjithëpërfshirës, të bazuar në fakte për të ushqyerit e shëndetshëm në lidhje me të rinjtë, dhe adreson shumë nga polemikat që e rrethojnë këtë temë komplekse dhe interesante.

Ajo është prodhuar për trajnerët që ta përdorin në sesionet trajnuese me mësime të mësimdhënësive të nxënësve në shkollat fillore të larta dhe shkollat e mesme të ulëta.

Kjo do t'ua mundësojë trajnerëve ndërtimin mbi shkathtësitë dhe përvojat ekzistuese të mësime të mësimdhënësive dhe rrjedhimisht do ta ngrisë besimin të tyre në hulumtimin e një vargu më të gjerë të çështjeve që lidhen me të rinjtë dhe zgjedhjet e tyre të ushqimit në kuadër të qasjes së Shkollës Promovuese të Shëndetit.

### Çfarë ju ofron trajnerëve historiku i referencave?

Historiku i referencave ofron informata mbi temat relevante të të ushqyerit të shëndetshëm në mesin e të rinjve. Fushat e ndryshme të hulumtuara përfshijnë rritjen dhe zhvillimin, imazhin e trupit, vetëbesimin, pubertetin, rolin e mediave, të ushqyerit dhe aktivitetin fizik.

Qëllimi është që të ngritet vetëdija për disa prej çështjeve kyçe pasi që lidhen me të rinjtë dhe e prezantojnë shkencën e të ushqyerit të shëndetshëm në një mënyrë që është aq e qartë dhe aq e përditësuar sa është e mundur të jetë. Të ushqyerit e shëndetshëm i ka lëvizur me shpejtësi hulumtimet dhe agjendat e politikave (WHO, 2003), dhe të kuptuarit vazhdon të zhvillohet. Historiku i referencave duhet t'u ndihmojë trajnerëve që t'i prezantojnë çështjet tek mësime të mësimdhënësive nga perspektiva holistike që merr parasysh një varg të gjerë të faktorëve që ndikojnë në qëndrimet e të rinjve, në besimet, përvojat dhe sjelljet e tyre.

### Si duhet të përdoret historiku i referencave?

Secili seksion në këtë pjesë të referencave paraqet një historik të informatave që do t'u ndihmojë trajnerëve derisa ata përgatiten për t'i dizajnuar dhe ofruar sesionet trajnuese. Seksionet hulumtojnë tema të veçanta dhe ofrojnë referenca dhe lexim të mëtejshëm që trajneri mund t'i përdorë për t'i përfunduar njohuritë e tij ose të saj dhe të kuptuarit e çështjeve. **Fletat me fakte** në kapitullin 5 ofrojnë detaje dhe informacione të mëtejme faktike për pikat kyçe të ngritura nëpër kapituj.

Trajnerët do të gjejnë tema të përsëritura, për shembull, roli i mediave në influencimin e besimit dhe sjelljeve, në tërësi këtë material. Ata mund të dëshirojnë ta marrin këtë parasysh kur ta planifikojnë leximin e referencave për punëtorin të veçanta, ose kur duan të vendosin nëse do t'i vënë kapitujt e caktuar në dispozicion të pjesëmarrësve.

### Referencat kryesore dhe leximi i mëtejshëm

Stewart Burgher, M., Rasmussen, V., Rivett, D. (1999) *The European Network of Health Promoting Schools: the alliance of education and health*. Copenhagen: WHO. World Health Organization European Region (2003) *The First Action Plan for Food and Nutrition Policy*. Copenhagen: WHO.

Young I (Ed) Report of *the European Forum on Eating at School - Making Healthy Choices* (in press), Strasbourg: Council of Europe.

# Pranimi i qasjes për Shkollat Promovuese të Shëndetit

Fletët me fakte të lidhura me temën	Aktivitetet e lidhura me temën
Fleta me fakte 4, <i>Iniciativat e ushqimit në shkolla</i>	10. Cilët faktorë ndikojnë në të ushqyerit e shëndetshëm? 11. Tiparet e shkollës promovuese të shëndetit 12. Si mund ta promovojnë shkollat shëndetin mendor dhe emocional? 15. Si ta dimë se çfarë mendojnë dhe si ndjehen fëmijët? 34. Çfarë ndihme mund të ipet? 46. Çfarë do të bënit ju?

## Pikat kyqe

- Organizata Botërore e Shëndetësisë e ka definuar shkollën promovuese të shëndetit si një shkollë e cila synon arritjen e stileve të shëndetshme të jetesës për tërë popullsinë e shkollës duke zhvilluar mjedise mbështetëse të favorshme për promovimin e shëndetit. Ajo ofron mundësi për këtë, dhe kërkon përkushtimpër sigurimin e një mjedisi shoqëror dhe fizik që është i sigurt dhe që e përmirëson shëndetin.
- Qasja e Shkollave Promovuese të Shëndetit (ShPSh) integron promovimin e shëndetit në cilindo aspekt të jetës shkollore.
- Programet e shkollave promovuese të shëndetit janë më efektive kur ato janë të shumëanshme dhe kur kurrikula është e integruar me iniciativa më të gjera në shkollë dhe komunitet dhe kur shkollat punojnë në partneritet me prindërit dhe agjencitë lokale.
- Studimet kanë treguar se Shkolla Promovuese e Shëndetit mund të ketë një ndikim pozitiv në mjediset sociale dhe fizike të një shkolle.

Të gjitha sistemet në dispozicion të shkollës – stilet e mësimdhënies dhe të mësimnxënies, strukturat e menaxhimit, sistemet e komunikimit dhe mjediset shoqërore - përdoren për t'u ndihmuar nxënësve, mësimdhënësve dhe të tjerëve të përfshirë në shkollë për të marrë kontrollin mbi dhe për ta përmirësuar shëndetin e tyre fizik dhe emocional. Hulumtimi i cili i pyeti fëmijët për pikëpamjet e tyre i ka identifikuar karakteristikat kryesore të Shkollës Promovuese të Shëndetit të cekura më poshtë (MacGregor dhe Currie, 1995).

Shkolla Promovuese e Shëndetit është shkollë :

- Në të cilën të gjithë duan të vijnë;
- E cila dëshiron që njerëzit të jenë të shëndetshëm, kushdo që janë ata;
- E cila ka një etos (karakter) ku të gjithë janë të rëndësishëm;
- E cila ua mundëson të gjithëve të ndjehen të sigurtë.

## **Praktikë efektive në promovimin e shëndetit në shkolla**

Hulumtimi i ShPSH ka treguar se programet efektive të promovimit të shëndetit të bazuara në shkolla dhe ndërhyrjet janë:

- **Holistike:** bazuar në një kuptim të gjerë të shëndetit, duke përfshirë mirëqenien fizike, sociale dhe emocionale.
- **Shumë dimensionale:** duke përfshirë mësimnxënien e bazuar në klasë dhe përforsimin e përvetësimit të shkathtësive nga mjedisi social dhe fizik i shkollës.
- **Pjesëmarrëse:** duke i përfshirë mësimdhënësit dhe personelin tjetër, nxënësit, prindërit dhe agjencitë e jashtme në të gjitha fazat e planifikimit, zhvillimit dhe vlerësimit.
- **Të qëndrueshme:** duke pasur plane afatgjate, duke ndërtuar mbi praktikën ekzistuese të mirë, dhe duke u integruar në jetën e shkollës.

Shkollat Promovuese të Shëndetit e inkurajojnë rishikimin dhe vetë-vlerësim për të reflektuar mbi progresin dhe për të identifikuar përparësitë e planifikimit.

Hulumtimi i rasteve të studimit në ShPSH (Inchley dhe Currie, 2003) ka identifikuar një numër të tipareve të rëndësishme për zbatimin e suksesshëm të konceptit të Shkollës Promovuese të Shëndetit.

Këto përfshijnë:

### **Udhëheqjen**

- Mbështetjen aktive të menaxhmentit të lartë.
- Identifikimi i koordinatorit të emëruar të shkollës.
- Entuziazmin dhe përkushtimin e anëtarëve kyç të stafit shkollor.
- Krijimin e një këshilli të Shkollës Promovuese të Shëndetit.

### **Pronësinë vendore**

- Identifikimin e nevojave lokale.
- Lidhjen me dhe ndërtimin mbi praktikën ekzistuese të mirë.
- Trajnimin adekuat dhe përkrahjen e duhur për personelin shkollor.
- Përfshirjen e nxënësve në planifikim dhe implementim.
- Përfshirjen e organeve relevante prindërore nga jashtë.

## **Komunikimin**

- Synimet dhe objektivat e definuara qartazi.
- Të kuptuarit e qartë dhe shpërndarja e konceptit të Shkollës Promovuese të Shëndetit nga komuniteti i shkollës.
- Komunikimin efektiv dhe kanalet e shpërndarjes.
- Shkëmbimin e praktikave të mira përmes rrjeteve lokale dhe shpërndarjen më të gjerë.

## **Punën në partneritet**

- Identifikimin i partnerëve kyç lokalë.
- Themelimin e strukturave të partneritetit për ta lejuar shpërndarjen e ekspertizës dhe resurseve.
- Një qasje të planifikuar dhe të koordinuar ndaj të dhënave të specializuara për aktivitetet kurrikulare.
- Përfshirjen e prindërve në planifikim dhe zbatim.

## **Integrimin**

- Integrimin afatgjatë në proceset e zhvillimit të shkollës, veçanërisht në planin e zhvillimit të shkollës.
- Themelimin e monitorimit dhe rishikimit të proceseve.

## **Pengesat e mundshme në zbatimin e suksesshëm të SHPSH përfshijnë:**

- Mungesën e stafit dhe kohës kurrikulare.
- Mbingarkesën me punë të stafit ekzistues .
- Mungesën e të kuptuarit dhe përkushtimit për Shkollën Promovuese të Shëndetit.
- Mbi-mbështetjen në anëtarët individual të stafit .
- Mungesën e mbështetjes nga mësimdhënësit dhe prindërit.
- Mungesën e (ose jopërputhshmërinë ), e të dhënave nga agjencitë e jashtme.
- Strukturat hierarkike menaxhuese.
- Ndarjen e fushave tematike.

## **Përfitimet nga Shkolla Promovuese e Shëndetit**

Studimet kanë treguar se Shkolla Promovuese e Shëndetit mund të ketë një ndikim pozitiv në ambientet sociale dhe fizike të një shkolle (Lister-Sharp et al., 1999). Rezultatet e hulumtimit po ashtu tregojnë se përpjekjet për ta përmirësuar shëndetin e nxënësve dhe shkollat e tyre shfaqen për t'i pasuruar dhe për t'i përmirësuar rezultatet arsimore.

Shkolla Promovuese e Shëndetit ofron një qasje që ka potencial ta ngrisë kapacitetin e mësimnxënies së nxënësve (St Leger, 1999). Programet e Shkollave Promovuese të Shëndetit janë më efektivet kur ato janë shumëdimensionale dhe kur kurrikula është e integruar me iniciativat më të gjera të shkollës dhe komunitetit dhe kur shkollat punojnë në partneritet me prindërit dhe agjencitë lokale.

## **Referencat dhe leximi i mëtejshëm**

Inchley, J., Currie, C., Young, I. (2000) Evaluating the health promoting school: a case study approach. *Health Education* 100: 5, 200-206.

Inchley, J., Currie, C. (2003) *Promoting Healthy Eating in Schools using a Health Promoting School Approach. Final Report of the ENHPS Healthy Eating Project.* Edinburgh: Child and Adolescent Health Research Unit, University of Edinburgh.

Lister-Sharp, D., Chapman, S., Stewart-Brown, S., Sowden, A. (1999) Health promoting schools and health promotion in schools: two systematic reviews. *Health Technology Assessment* 3: 22.

MacGregor, A., Currie, C. (1995) *The Health Promoting School in Lothian.* Edinburgh: Research Unit in Health, Behaviour and Change, University of Edinburgh.

Stewart Burgher, M., Rasmussen, V., Rivett, D. (1999) *The European Network of Health Promoting Schools: the alliance of education and health.* Copenhagen: ENHPS.

St.Leger, L. (1999) The opportunities and effectiveness of the health promoting primary school in improving child health — a review of the claims and the evidence. *Health Education Research* 14:1, 51-69.

Weare, K. (2000) *Promoting Mental, Emotional and Social Health: a whole school approach.* London: Routledge.

Wetton, N., McCoy, M. (1998) *Confidence to Learn: a guide to extending health education in the primary school.* Edinburgh: Health Education Board for Scotland.

Young, I. (2002) *Education and Health in Partnership: A European Conference on linking education with the promotion of health in schools: the Egmond Agenda.* Copenhagen: International Planning Committee (IPC) of the European Network of Health Promoting Schools

**Websites** [www.who.dk/ENHPS](http://www.who.dk/ENHPS)  
[www.hbsc.org](http://www.hbsc.org)

# **Kapitulli 4, Seksioni 1**

## **Rritja dhe Ndryshimi**

- 1.1 Ushqimi për t'u rritur**
- 1.2 Aktiviteti fizik**
- 1.3 Përshtatja me pubertetin**

# Seksioni 1: Rritja dhe ndryshimi

## Plani i Seksionit

Seksioni	Fletët me fakte të lidhura me temën	Sesionet e para-dizajnuara të trajnimit dhe aktivitetet e lidhura
Seksioni 1.1 Ushqimi për t'u rritur	<p><u>Fleta me fakte 1:</u> Mënyrat e të ushqyerit në mesin e fëmijëve dhe adoleshentëve evropianë</p> <p><u>Fleta me fakte 2:</u> Udhëzuesit për të rinj mbi aktivitetin fizik dhe të ushqyerit e shëndetshëm</p> <p><u>Fleta me fakte 3:</u> Balansi i energjisë</p>	<p>4. Çfarë do të merrni ?</p> <p>5. Ushqimi është për.../unë ha sepse</p> <p>8. Çfarë informata ju duhen fëmijëve?</p>
Seksioni 1.2 Aktiviteti fizik	<p><u>Fleta me fakte 1:</u> Mënyrat e të ushqyerit në mesin e fëmijëve dhe adoleshentëve evropianë</p> <p><u>Fleta me fakte 3:</u> Balansi i energjisë</p>	<p>21 Listimi i aktiviteteve fizike</p> <p>22. Prioritetet dhe Konsensusi</p> <p>23. Çfarë mendoj unë?</p> <p>25. Rasti i studimit për aktivitetin fizik /skenari</p>
Seksioni 1.3 Përshtatja me pubertetin	<p><u>Fleta me fakte 6:</u> Ndryshimet biologjike në pubertet</p>	<p>31. Përmirësimi i mendimeve në pubertet</p> <p>32. Të jesh ndryshe</p> <p>33. Tabelat e tregimeve të pubertetit</p>



## Seksioni 1.1 Ushqimi për t'u rritur

### Pikat kyçe

- Sasia e energjisë që merret përmes ushqimit dhe pijeve, në baza ditore, duhet idealisht të jetë e barabartë me sasinë e “djegur” (shpenzuar) në aktivitetet fizike dhe funksionet e trupit.
- Gjatë adoleshencës dhe me kulminacionin nga mesi deri në vitet e fundit të adoleshencës energjia ka nevojë për rritje (të kilokalorive), para se të reduktohet përsëri në moshën e rritur.
- Ushqimi kënaq urinë tonë fizike, por gjithashtu i përmbush nevojat e forta psikologjike, ndijimore dhe sociale.
- Promovimi i të ushqyerit të ekuilibruar është i rëndësishëm në çdo periudhë të jetës, por është veçanërisht me rëndësi jetike gjatë fëmijërisë kur krijohen shprehitë për jetën.
- Të rinjtë duhet të inkurajohen për të pirë sasi të mjaftueshme të lëngjeve.

Rritja e madhe që paraqitet tek të rinjtë derisa zhvillohen nga foshnjëria, përmes fëmijërisë, nëpër adoleshencë dhe deri në moshë të rritur varet nga një numër i faktorëve kyç. Trashëgimia gjenetike, për shembull, ka rëndësi të madhe për rritjen dhe gjatësinë eventuale. Ky kapitull, megjithatë, përqendrohet në kontributin të cilin ushqimi e jep në procesin e rritjes.

### Ushqimi dhe rritja

Rritja normale kërkon sasi të mëdha të energjisë. Energjia - e matur në kilokalori ( kcal) ose kilojoules/kilogjul (KJ)<sup>1</sup> – sigurohet përmes ushqimit dhe pijeve të cilat i konsumojnë të rinjtë. Është e rëndësishme për rritjen e shëndetshme që sasia e energjisë që merret përmes ushqimit dhe pijeve të jetë e barabartë me sasinë e energjisë së 'djegur' (shpenzuar) në aktivitetet fizike dhe funksionet e trupit - me fjalë të tjera, duhet të kemi balanc të energjisë' '(shih Fletën me fakte 3, Balansi i energjisë).

Tek të rriturit, shkalla në të cilën marrja e energjisë dhe shpenzimi i saj janë të balancuara e vendos shtimin ose humbjen në peshë. Përveç kësaj, tek fëmijët, është e nevojshme të merret parasysh marrja e energjisë së nevojshme për rritje të shpejtë. Për më shumë informacione mbi balansin e energjisë, shih Fletën me fakte 3, *Balansi i energjisë*.

Energjia që nevojitet për gjëllitjen e ushqimit dhe lëngjeve përdoret për një shumëllojshmëri qëllimesh nga trupi:

- Për ta mbështetur rritjen normale.
- Për riparimin e indeve të dëmtuara.

<sup>1</sup>Njësi standarde e matjes së energjisë është kJ (kilojoule). Megjithatë, pasi që kilokaloria (shkurtuar në mënyrë konvencionale për kalori) tenton që të përdoret më shpesh, ne do të adaptojmë përdorimin e kilokalorive në këtë material. Një kilokalori = 4.2 kilojoule.

- T'i mundësojë funksionet normale të trupit të tilla si rrahjet e zemrës dhe rregullimin e temperaturës.
- T'i mundësojë aktivitetet e trurit.
- T'ia mundësojë të rinjve pjesëmarrjen në aktivitete fizike.

Sasia e energjisë që i nevojitet secilit individ do të përcaktohet në një masë të madhe nga ajo se sa aktiv është ai ose sa aktive është ajo . Nevoja për energji rritet gjatë adoleshencës dhe arrin kulminacionin në mes dhe kah fundi i viteve të adoleshencës, para se të redukohet përsëri në moshën e rritur. Prandaj ndërmjet moshës 15-18 vjeçare, djemtë dhe vajzat kanë nevojë për më shumë energji se sa një i rritur. Një udhëzues për sasinë mesatare të marrjes së energjisë është treguar në Kutinë 1.

<b>Kutia 1 –Kërkesat mesatare të llogaritura të energjisë (MB DoH, 1991)</b>		
<b>Mosha</b>	<b>Djemtë (kcal/ditë)</b>	<b>Vajzat (kcal/ditë)</b>
7-10 vjeç	1970	1740
11-14 vjeç	2220	1845
15-18 vjeç	2755	2110
Të rriturit 19-50 vjec	2550	1940

Siç mund të shihet nga Kutia 1, kërkesat rriten me moshën gjatë adoleshencës, duke pasqyruar sasinë e energjisë së nevojshme për të siguruar rritje normale dhe për të përbushur kërkesat e nivelit të aktivitetit fizik kur personi është duke u rritur. Por vlerat e dhëna në kuti janë vetëm vlera mesatare – derisa djemtë në përgjithësi kanë tendencë të jenë më aktiv dhe të kenë një metabolizëm më aktiv, disa vajzave do t'u duhet po aq energji sa edhe djemve.

Derisa fokusi i këtij kapitulli do të jetë mbi ushqimin dhe lidhjen e tij me rritjen, është e rëndësishme të mbahet në mend që të ushqyerit duhet të jetë i pëlqyeshëm, dhe argëtues. Ushqimi e kënaq urinë fizike, por që gjithashtu i përbushë nevojat e forta psikologjike, ndijimore dhe sociale. Për shembull:

- Ushqimi mund të jetë një katalizator për ndërveprim social - njerëz përdorin kohën e ngrënies si një kohë për të qenë së bashku dhe për të biseduar
- Ai siguron -një pjesë qendrore për shumë festime dhe raste sociale
- Ai ofron një mënyrë për të shpërblyer dhe për të shprehur dashuri, dhembshuri dhe falenderim
- Ushqimi dhe të ushqyerit mund të jenë një burim kënaqësisë së jashtëzakonshme
- Ushqimi ofron mundësi që të kemi përvoja të reja dhe për të mësuar rreth kulturave të ndryshme.

Të rinjtë duhet të ndihmohen për ta vlerësuar ushqimin dhe për ta kuptuar rëndësinë e tij përtej nevojës fizike. Nga kjo, respekti për ushqim mund të rritet gjë e cila do t'u ndihmojë atyre për të bërë zgjedhje më të mira që lidhen me shëndetin.

## Të ushqyerit e balansuar

Promovimi i të ushqyerit të balansuar është e rëndësishme në cilëndo periudhë të jetës, por ka prova se ai është veçanërisht me rëndësi jetike gjatë fëmijërisë, sepse:

- Mësohen dhe themelohen herët në jetë preferencat ushqimore .
- Mënyrat e dobëta të të ushqyerit në fëmijëri mund të ketë efekte të dëmshme për shëndetin, duke e rritur rrezikun nga diabeti, sëmundjet e zemrës, kancerit dhe hipertensionit më vonë gjatë jetës.

Rritja e nivelit të obesitetit ka çuar drejt shqetësimit mbi sasinë e yndyrës së konsumuar nga të rinjtë. Yndyrnat dhe vajrat janë përbërës të rëndësishëm të ushqimit që ne e marrim pasi që janë:

- Ofrues shumë efektiv të energjisë themelore.
- Pjesë e strukturës së membranës qelizore të çdo qelize të gjallë në trup.
- Pjesë e strukturës së indeve nervore dhe atyre të trurit.
- Ofrues të izolimit të trupit, që ndihmojnë në kontrollin e rregullimit të temperaturës.
- Esenciale për zhvillimin normal riprodhues.

Por disa lloje të yndyrnave, sidomos yndyrnat e ngopura, mund të jenë të dëmshme për zemrën dhe qarkullimin.

Ushqimet me sasi të lartë të yndyrës janë komponente të zakonshme dhe të pëlqyera të ushqimit që merret prej shumë njerëzve. Nuk do të ishte e këshillueshme që të hiqen yndyrnat plotësisht për fëmijët dhe të rinjtë. Sasia e energjisë së konsumuar duhet të jetë e mjaftueshme për ta mbështetur rritjen e të rinjve dhe nivelin e aktivitetit të tyre. Yndyrnat janë pa dyshim të vlefshme në përmbushjen e kësaj nevojë, dhe e bëjnë këtë pa efekt të dëmshëm në dhëmbë që është tipike për sheqerin, një tjetër ushqim kryesor për energji.

Për ta arritur një balans më të shëndetshëm, megjithatë, sasia e energjisë së përfituar nga ushqimet e pasura me yndyrna duhet të redukohet dhe sasia që vjen nga *karbohidratet komplekse* tëw rritet.

Kjo mund të duket fillimisht konfuzë për disa të rinj të cilët janë të vetëdijshëm se sheqernat janë një lloj i karbohidrateve, dhe të cilët mund të besojnë se ata janë duke u inkurajuar për të ngrënë më shumë sheqer. Duhet të bëhet dallim midis sheqernave të thjeshta që gjenden në ëmbëltore dhe në pije të buta, të cilat janë burime përqendruara të energjisë dhe janë të dëmshme për dhëmbët dhe mishrat, dhe *karbohidratet komplekse* që gjenden në ushqime të tilla si, pastat, orizi, buka, patatet dhe drithërat.

Këshillat aktuale janë që të inkurajohen fëmijët dhe të rinjtë për të ngrënë karbohidrate komplekse më shpesh - në të vërtetë, gjysma e energjisë së konsumuar duhet të vijë nga këto lloje të ushqimeve. Ushqimet e ngrira e kanë përparësinë e të qenit "mbushëse të mira" dhe e lirojnë energjinë ngadalë për nevojat e trupit sipas nevojës. Fëmijët dhe të rinjtë mund të inkurajohen që të hanë racione të bollshme për ta kënaqur urinë e tyre dhe për t'i plotësuar nevojat e tyre energjike në rritje.

Në thelb, qëllimi është që të ndihmohen të rinjtë për të ngrënë një shumëllojshmëri të mjaftueshme të ushqimeve për të siguruar kënaqësinë e të ushqyerit dhe furnizimin me energji adekuate dhe lëndë ushqyese për t'i përmbushur nevojat e tij ose të saj, por edhe për të zhvilluar mënyra të balansuara të të ushqyerit . (Shih Fletën me fakte 2, *Udhëzuesit për të rinj për aktivitet fizik dhe të ushqyer të shëndetshëm*).

## Lëngjet

Të rinjtë duhet të inkurajohen për të pirë sasi të mjaftueshme të lëngjeve, veçanërisht ujë dhe të qumështi me sasi të vogël të yndyrës, të cilat janë pijet më të sigurta për dhëmbë. Uji është thelbësor për të siguruar që funksionet trupore dhe aktivitetet kryhen në mënyrë efikase (shih Fletën me fakte 7, *Uji*).

## Vitaminat dhe mineralet

Kalciumi, magnezi dhe fosfatet janë esenciale për rritjen dhe forcimin e kockave, sidomos gjatë pubertetit. Zhvillimi i kockave gjatë pubertetit luan një rol të madh për të siguruar që dendësia maksimale e kënaqshme e kockave mund të arrihet në moshën e rritur të hershme, gjë që mund ta reduktojë rrezikun e zhvillimit të osteoporozës më vonë në jetë. Sasi të mjaftueshme të mineraleve dhe vitaminave janë të domosdoshme dhe proteinat sigurojnë që kockat të jenë elastike dhe jo të brishta . Përveç kësaj nivelet adekuate të aktivitetit fizik janë të nevojshme për të zhvilluar dhe për të ruajtur nivele të kënaqshme të dendësisë së kockave.

Burimet kryesore të kalciomit janë qumështi dhe produktet e qumështit si djathi dhe kosi. Llojet me sasi të redukuar të yndyrës të këtyre produkteve përmbajnë po aq kalcium sa edhe llojet me sasi të plotë të yndyrës. Është e vështirë për fëmijët për t'i përmbushur sasi të rekomanduara ditore të kalciomit (Kutia 2) pa konsumuar produktet e qumështit, por për ata të cilët ose nuk i pëlqejnë, janë alergjik ose zgjedhin për të mos il ngrënë ato, perimet me gjethe jeshile të mbyllët, qumësht sojë të pasuruar me kalcium, tofu dhe fara susami janë gjithashtu burime të pasura.

Hekuri është jetik për rritjen normale dhe funksionet e trupit. Më e rëndësishmja, ai është një komponente e hemoglobinës, pigmentit të kuq në gjak që mbart oksigjenin tek indet e trupit. Hekuri i shtuar në racione të ushqimit është i nevojshëm për vajzat pas fillimit të ciklit menstrual për t'i kompensuar humbjet e gjakut menstrual (Kutia 2).

Të rinjtë me anemi si pasojë e mungesës së hekurit, për shkak të hekurit jo adekuat në racionet e ushqimit, mund të vuajnë nga mungesa e vëmendjes, lodhja dhe funksionet e redukuara kognitive.

<b>Kutia 2. - Referenca e Marrjes së ushqimit (RNI)* për kalcium dhe hekur për vajzat dhe djemtë</b>			
<b>Mineralet</b>	<b>Mosha</b>	<b>RNI (në ditë)</b>	
Kalciumi	7-10 vjeç	550mg	
	11-18 vjeç	Vajzat	Djemtë
800mg		1000mg	
Hekuri	7-10 vjeç	8.7mg/dit	
	11-18 vjeç	Vajzat	Djemtë
14.8mg		11.3mg	

\* RNI është sasia e mjaftueshme e një lënde ushqyese që në mënyrë efektive është i mjaftueshëm për t'i përmbushur kërkesat e të gjithë fëmijëve, duke marrë parasysh nevojat e tyre të ndryshme.

Burim i mirë i hekurit është mishi i kuq, dhe ai gjendet edhe në perimet me gjethe jeshile, fruta të thata, perime bishtajore dhe drithërat të pasuruara për mëngjes. Hekuri në mish të kuq më lehtë absorbohet sa se ai që gjendet në ushqimet tjera të përmendura. Hekuri absorbohet më mirë në qoftë se këto ushqime hahen në të njëjtën kohë si ushqime të pasura me vitaminë C (shih Kutinë 3).

Një përshkrim i vitaminave kyçe që kanë një ndikim në rritjen e shëndetshme (si dhe shumë funksione të tjera trupore) është dhënë në Kutinë 3, dhe i mineraleve në Kutinë 4.

Në përgjithësi, shumica e vitaminave janë të nevojshme në sasi shumë të vogla, dhe ngrënia e një shumëllojshmërie të ushqimeve duhet të sigurojë sasi të mjaftueshme për ta mbështetur rritjen e shëndetshme.

<b>Kutia 3. – Vitaminat dhe rritja e shëndetshme</b>	
<b>Vitaminat dhe funksionet</b>	<b>Burimet</b>
<b>A</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mirëmban dhe riparon indet</li> <li>Esencial për funksionimin e imunitetit, të parit (shikimi) normal dhe natën</li> </ul>	<p>Si retinol (i cili është vitaminë A e para formuar): qumështi, margarinë e pasuruar, djathë, e verdhë e vezës, mëlçi, peshk yndyror.</p> <p>Si karotene (të cilat shndërrohen në vitaminë A në trup): perimet dhe frutat, veçanërisht karrotat, domatet dhe perimet me gjethe jeshile, mangot, kajsitë.</p>
<b>B1 (thiamin)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Lirimi i energjisë nga karbohidratet, yndyra dhe alkooli</li> <li>E rëndësishme për funksionin e trurit dhe nervave</li> </ul>	<p>Patatet, të gjitha llojet e drithërave, buka, qumështi dhe produktet e qumështit, mishit dhe produkteve të mishit, perimet.</p>
<b>B2 (riboflavin)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Lirimi i energjisë nga karbohidratet, yndyra dhe proteinat</li> <li>Rritje normale</li> </ul>	<p>Qumështi dhe prodhimet e qumështit, drithërat e pasuruara të mëngjesit, patatet, peshku.</p>
<b>Niacin</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Lirimin e energjisë</li> </ul>	<p>Mishi dhe produktet e mishit, qumështi dhe produktet e qumështit, buka, drithërat e pasuruara të mëngjesit, patatet, peshku.</p>
<b>B6 (pyridoxine)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Metabolizmin e proteinave</li> <li>Formimin e gjakut të shëndetshëm</li> </ul>	<p>Shumë ushqime, sidomos patatet, drithërat e mëngjesit, mishi, peshku, vezët.</p>
<b>B12 (cyanocobalamin)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Formimi i qelizave të shëndetshme të gjakut dhe të fibrave nervore</li> </ul>	<p>Të gjitha ushqimet shtazore: mishi dhe prodhimet e mishit, qumështi dhe produktet e qumështit, peshku, vezët. Gjithashtu drithërat e pasuruara të mëngjesit dhe ekstrakti maja/tharmi.</p>
<b>Folati (ose acidi folik)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Formimin e qelizave të qakut</li> <li>Redukon rrezikun e defekteve të shtyllës kurrizore (siç është spina bifida) në fillim të shtatzënisë</li> </ul>	<p>Si folate: perime me gjethe jeshile (sallata e gjelbër,, spinaqi, fasulja e gjelbër,, bizelet), patatet, frutat (sidomos portokalli, qumështi dhe produktet e qumështit).</p> <p>Si acid folik: drithëra të pasuruara të mëngjesit, bukë, ekstrakt maja/tharmi.</p>
<b>C</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Strukturën e eshtrave (kockave), kërcit, muskujve dhe enëve të gjakut</li> <li>Ndihmon në shërimin e plagëve dhe absorbimin e hekurit</li> </ul>	<p>Frutat (sidomos frutat agrume), lëngjet e frutave, perimet e gjelbëra, specat, domatt, patatet.</p>

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vepron si antioksidant (duke i mbrojtur qelizat nga dëmtimi nga oksigjeni, gjë që mund të shkaktojë sëmundje të zemrës dhe kancer)</li> </ul>	
<b>D</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ndhmon absorbimin e kalciumit nga ushqimi;</li> <li>• Esencial për eshtra dhe dhëmbë</li> <li>• Ndhmon në ruajtjen e veprimit të zemrës dhe sistemit nervor</li> </ul>	Margarina e pasuruar dhe për lyerje, peshku i yndyrshëm, mishi, të verdhët e vezës, drithërat e pasuruara të mëngjesit. Gjithashtu formohet edhe në lëkurë nga veprimi i diellit.
<b>E</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Vepron si antioksidant</li> </ul>	Vajrat bimore, margarina, drithëra me kokërr, arrat, perimet me gjethe jeshile.
<b>K</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Esencial për mpiksjen normale të gjakut</li> </ul>	Perime me gjethe jeshile të mbyllët, vajrat bimore, drithërat, mishi.

Burimi: (FSA Skoci/SEHD, 2002)

<b>Kutia 4 – Minerale dhe rritja e shëndetshme</b>	
<b>Mineralet dhe funksionet</b>	<b>Burimet</b>
<b>Kalciumi</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Formimin e kockave dhe dhëmbëve</li> <li>• Kontraktionin e muskujve</li> <li>• Funksionin e nervave</li> <li>• Mpiksjen e gjakut</li> </ul>	Qumështi dhe prodhimet e qumështit, buka, perimet bishtajore, perimet e gjelbëra, frutat e thata, arrat dhe farat, kockat e buta në peshkun e konzervuar, uji.
<b>Magnezi</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Përbërës i kockave dhe dhëmbëve</li> <li>• Funksionin e nervave dhe muskujve</li> <li>• Lirimin e energjisë</li> </ul>	Drithërat dhe prodhimet e drithërave, perimet e gjelbëra, qumështi, mishi, patatet, arrat dhe farat.
<b>Fosfati (phosphorus)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Formimin e kockave dhe dhëmbëve</li> </ul>	Qumështi dhe prodhimet e qumështit, buka, mishi i kuq, mishi i shpendëve.
<b>Kaliumi (Potassium)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kontrollon balansin e lëngjeve trupore</li> <li>• Funksionin e muskujve dhe nervave</li> </ul>	Perimet, patatet, frutat, lëngjet e frutave, buka, peshku, mishi, qumështi, arrat, farat.
<b>Natriumi (Sodium)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mban balansin normal të lëngjeve</li> <li>• Funksionin e nervave</li> <li>• Kontraktionin e muskujve</li> </ul>	Ushqimet e përpunuara, buka, produktet e drithërave, drithërat për mëngjes, produktet e mishit, turshitë ,perimet e konzervuara, supat dhe salcat e konzervuara dhe të ambalazuara, ushqimet e paketuara të uzhinës, kripa e shtuar gjatë gatimit dhe gjatë ngrënies.
<b>Hekuri</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Formimin e qelizave të gjakut</li> </ul>	Mishi, prodhimet e mishit, prodhimet e drithërave, perimet, perimet bishtajore.
<b>Zinku</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Metabolizmin e proteinave, karbohidrateve dhe yndyrnave</li> <li>• Shijimin</li> <li>• Rritjen normale</li> <li>• Shërimin e plagëve</li> </ul>	Mishi dhe prodhimet e mishit, qumështi dhe prodhimet e qumështit, buka dhe prodhimet e tjera të drithërave, vezët, fasulet, perimet bishtajore, arrat .
<b>Bakri</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Komponenti i një numri të enzimeve</li> </ul>	Goca detit, mishi (posaçërisht mëlçia), buka dhe prodhimet e drithërave, perimet, uji.
<b>Seleni</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Formimin e kockave dhe dhëmbëve</li> </ul>	Drithërat dhe prodhimet e drithërave, mishi, peshku, arra Braziliene, goca detit.
<b>Jodi (Iodide)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rregullimin e rritjes, zhvillimin dhe shpenzimin e energjisë</li> </ul>	Peshku, perimet e detit (si alga deti), qumështi dhe prodhimet e qumështit.
<b>Fluori (Fluorine)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Përbërës i kockave dhe dhëmbëve</li> <li>• Mbron nga kariesi i dhëmbit</li> </ul>	Çaji, peshku, uji.



Burimet: (FSA Skoci/SEHD, 2002)

### **Referencat dhe leximi i mëtejme**

Department of Health (1991). *Dietary Reference Values for Food Energy and Nutrients for the United Kingdom*. London: HMSO.

Food Standards Agency Scotland and Scottish Executive Health Department (2002) *Catering for Health: a guide for teaching healthier catering practices*. Hayes, Middlessex: Food Standards Agency Publications.

## Seksioni 1.2 Aktiviteti fizik

### Pikat kyqe

- Fëmijët duhet të inkurajohen që të njohin vlerën e jetës aktive të tilla si ecje, përveç vlerësimit sportiv më shumë formale, vallëzimit dhe aktiviteteve fizike. Aktiviteti fizik nuk është vetëm për të organizuar ushtrime dhe mësimet e edukimit fizik.
- Fëmijët dhe të rinjtë duhet të grumbullojë/akumulojë të paktën një orë aktivitet të moderuar/mesatar fizik ditë shumicë e ditëve të javës.
- Sfidat për mësuesit dhe prindërit është që të ruajnë/mbrojnë dhe zhvillojnë entuziazmin e hershëm të fëmijëve për të qenë aktiv.
- Aktivitetet që janë të zgjedhura dhe kështu kanë më shumë gjasa të rezultojnë në pjesëmarrjen e vazhdueshme se ato që janë të detyruara.
- Nivelet raportuara të aktivitetit fizik në mesin e 11-15 vjeçarëve në Evropë mbeten nën nivelet e rekomanduara.
- Aktiviteti fizik ka efekte të dobishme për mirëqenien emocionale dhe vetë-respekt/besim.

Aktiviteti fizik është i domosdoshëm për të gjitha fushat e funksionimit në jetën tonë - ecja, ngritja dhe bartja, tërheqja dhe shtyrja e dyerve, loja, vallëzimi dhe pjesëmarrja në sporte.

Ne shpesh i përdorim termit aktiviteti fizik, fitnesi fizik dhe ushtrimet në formë të këmbësorë në gjuhën e përditshme, por ato terme në fakt kanë kuptime të ndryshme.

**Aktiviteti fizik** ka të bëjë me lëvizjet trupore të prodhuara nga muskujt gjë që rezultojnë me shpenzim të energjisë. Kjo përfshin aktivitete të ndryshme si ecja, ndihma rreth shtëpisë, ngjitja shkallëve dhe vrapimi i shpejtë në një garë.

Përkufizimi i zakonshëm i **fitnesit fizik** është një grup itributeve që njerëzit kanë apo i fitojnë dhe që lidhen me aftësinë e tyre për të kryer aktivitet fizik (Casperson et al., 1985). Ajo lidhet me faktorët si durimi, forca, fuqia, shpejtësia, fleksibiliteti, shkathhtësia, balansi, koha e reagimit dhe ndërtimi i trupit.

Ne gjithashtu mund të mendojmë për fitnesin fizik si të ndarë në dy tituj :

- *Fitnesi i lidhur me performancën*, shpesh i përdorur në rast të performancës sportive apo me fitnesin e kërkuar në profesione të specializuara si shërbimi i zjarfikësve dhe forcave të armatosura.
- *Fitnesi i lidhur me shëndetin*, që ka të bëjë me përmirësimin e shëndetit dhe parandalimin e sëmundjeve. Kjo përfshin ushtrime aerobike, rezistencë kardiorespiratore, forcë muskulore, ndërtimin e trupit dhe fleksibilitetin.

Termi **ushtrime** përdoret për të përshkruar lëvizjet e planifikuara, të strukturuar dhe lëvizjet e përsëritura – si ulje-ngritjet dhe shtytjet –lartë –të cilat zakonisht bëhen për të përmirësuar ose ruajtur aspektet specifike të vitalitetit trupor.

Në një mjedis promovues të shëndetit, ne jemi kryesisht të interesuar për *aktivitetin fizik dhe fitnessin e lidhur me shëndetin*.

### **Aktiviteti fizik për fëmijët**

Mesazhet kryesore për fëmijët dhe të rinjtë janë :

- Aktivitetet me intensitet të moderuar janë të mira për ju.
- Jeni aktiv për të paktën ... një orë në ditë në qoftë se jeni fëmijë apo person i ri.

Promovimi i aspekteve të lidhura me shëndetin për aktivitetin fizik të fëmijëve nuk është aq i vështirë sa mund të duket në fillim. Shumë aktivitete janë tashmë shumë tërheqëse për fëmijët, për shembull

- Vrapimi, kërcimi dhe kapërcimi - që të gjitha që mund të ndihmojnë në zhvillimin e një fitnesi aerobik.
- Ngritja, bartja , shtyrja dhe tërheqja - veprime këto që kërkojnë tendosjetë muskujve dhe që ndërtojnë fuqi.
- Zgjatja, tërheqja dhe përkulja - aktivitete që janë efektive në ruajtjen dhe promovimin e fleksibilitetit (shih *Klasa lëviz!!*(HEBS, 2002)!).

Në të vërtetë, disa nga aktivitetet më të rëndomta të përditshme - ato të cilat fëmijët dhe të rinjtë mund të mos i konsiderojnë fare si 'aktivitete' – mund si të grumbulluara të kontribuojnë në përmirësimin e balancës energjike të njerëzve. Kutia 5, Të bëhesh vital është më e lehtë sesa mendon (Shëndeti Skoci, 2004) përcakton shpenzimin e kilokalorive në një varg të aktiviteteve të përditshme, duke ilustruar mospërputhjet e jashtëzakonshme ndërmjet mënyrave 'pasive/qëndrimit ulur' dhe 'aktive' dhe përkthimin e kësaj në humbjen e mundshme të peshës brenda 12 muajve.

Sfida për mësimdhënësit dhe prindërit është që ta mbajnë dhe zhvillojnë entuziazmin e hershëm të fëmijëve për të qenë aktiv. Në Shkollën Promovuese të Shëndetit , kjo jo vetëm që do të thotë që të shfrytëzohen maksimalisht mundësitë që fëmijët të jenë fizikisht aktiv, por edhe të trajtohen çështjet tjera të shumta në lojë – njohuritë, të kuptuarit, aftësitë e sjelljes dhe të zhvillimit të qëndrimeve pozitive dhe vetëbesimit për aktivitetet fizike gjatë tërë jetës.

Djemtë dhe vajzat në kohën e pubertetit kalojnë nëpër ndryshime fizike të cilat mund të ndikojnë në aftësinë e tyre për të marrë pjesë në aktivitete. Para-puberteti, ka pak ndryshim në forcën trupore ndërmjet djemve dhe vajzave, por djemtë zhvillojnë një rritje të dukshme në forcën e muskujve gjatë pubertetit dhe në një masë më të vogël, më vonë gjatë viteve të adoleshencës.

Nuk duket se ka një vrull periudhe të tillë krahasuese për vajzat sa i përket forcës muskulore gjatë viteve të tyre të adoleshencës, me forcën e cila ka tendencë për t'u rritur në të njëjtin ritëm ashtu si para-pubertetit (Armstrong dhe McManus, 1998).

Djemtë dhe vajzat gjithashtu kanë tendencë për ta zhvilluar forcën në pjesë të ndryshme

të trupit. Për djemtë, zhvillimi kryesor duket të jetë në krah dhe në forcimin e pjesës së sipërme të trupit, duke ua lejuar atyre ngritjen e peshave më të mëdha dhe duar më të fuqishme. Vajzat kanë tendencë që ta provojnë zgjerimin e ijeve, duke u dhënë atyre një qendër të ulët të gravitetit dhe, rrjedhimisht, stabilitet më të madh dhe aftësi për të manovruar.

Aktiviteti fizik ka një rol të rëndësishëm në parandalimin e sëmundjeve dhe kontribuon në zhvillimin dhe rritjen e shëndetshme personale dhe sociale.

Perceptimi i zakonshëm se aktiviteti fizik ka të bëjë kryesisht me sportin e organizuar dhe Edukatën Fizike (EF) duhet të jetë i balancuar me një pikëpamje më ekologjike që vendos aktivitetin fizik, si një pjesë integrale të jetesës, dhe diçka që është thelbësore për kryerjen e shëndetshme të detyrave të përditshme jetësore.

<b>Kutia 5. - Të bëhesh më vital është më e lehtë se sa mendon (Shëndeti Skoci,</b>			
<b>Mënyra pasive</b>		<b>Mënyra aktive</b>	
<b>Aktiviteti – ADD KJouls</b>	<b>Kcals</b>	<b>Aktiviteti – Add KJouls</b>	<b>Kcals</b>
• Përdorimi i telekomandës për të ndryshuar kanal televiziv	<1	• Ngritu dhe ndërro kanalet televizive	3
• 30 minuta të telefonatave (duke ndenjtur mbështetur)	4	• 30-minuta të telefonatave duke qëndruar në këmbë	20
• Punësimi i ndihmësës për të pastruar dhe hekurosur	0	• 30 minuta hekurosje, 30 minuta pastrim me fshesë elektrike	152
• Ngrohja e një vakti në mikrovalë	15	• 30 minuta gatim	25
• Blej perime të para-ndara në pjesë	0	• Përgatis perimet vetë	10-13
• Përdor fryrësen e gjetheve për 30 minuta	100	• Mbledh gjethet, 30 minuta	150
• Punësimi i kopshtarit	0	• Mbledh gjethet me grabujë, 30 minuta	360
• Përdorimi i auto larjes një herë në muaj	18	• Larja/dyllosja e makinës një orë në muaj	300
• E lironi qenin jashtë nga dera e pasme	2	• Shëtisni qenin 30 minuta	125
• Drejtoni makinën 40 minuta, ecni 5 minuta (nga parkingu)	22	• 15 minuta ecje deri tek stacioni i autobusëve	60
• E-mail shokut/shoqes, 4 minuta	2-3	• Ecni 1 minutë, flisni 3 minuta (duke qëndruar në këmbë)	6
• Merrni ashensorë për 3 rinde të shkallëve	0.3	• Ecni deri lart për tri rinde të shkallëve	15
• Parko tek dera e supermarketit	0.3	• Parko dhe ec 2 minuta	8
• Merrni shkallë lëvizëse 3 herë	2	• 1 rend të shkallëve 3 herë në javë	15
• Shikoni TV për një orë	30	• Ecni dhe bëni pazar, 1 orë	145
<b>Mënyra pasive totali mujor</b>	<b>1,700</b>	<b>Mënyra aktive totali mujor</b>	<b>10,500</b>
Diferenca prej 8,800 Kcals në muaj është ekuivalente me energjinë e humbur ose fituar 2.5 paund në muaj ose 30 paund në vit.			

## Rekomandimet e aktivitetit fizik për fëmijët dhe adoleshentët

Objektivat e tanishme të veprimtarisë fizike për të rriturit (30 minuta aktivitet të moderuar në shumicën e ditëve) janë të bazuara në shumën minimale të aktivitetit që kërkohet për të siguruar mbrojtje nga sëmundjet kardiovaskulare. Synimet janë mbështetur në rezultatet e hulumtimit të vazhdueshëm të cilat tregojnë se të jesh pasiv apo të rrish ulur e rritë rrezikun e sëmundjeve koronare të zemrës, pavarësisht nga faktorët tjerë të tillë si të ushqyerit apo pirja e duhanit.

Udhëzuesit e aktivitetit për *fëmijët* janë më të komplikuar për t'u përcaktuar, për një numër arsyesh (Kutia 6).

### Kutia 6. - Përcaktimi i Udhëzuesve të aktivitetit për fëmijë

- Kur maten nivelet e fitnesit së fëmijëve, madje edhe fëmijët joaktiv mund të tregojnë rezultate që flasin se ata janë vital. Fëmijët e kanë një fitnes natyral kardio-respirator për shkak të efikasitetit biologjik të trupit të tyre.
- Ka vështirësi në sigurimin e masave të besueshme se sa janë fëmijët aktiv. Aktiviteti i tyre është shpesh spontan dhe i ndërmarrë në periudha të shkurtra.
- Shumë sëmundje kundër të cilave na mbron aktiviteti fizik nuk paraqiten në fëmijëri, dhe disa studime kërkimore e kanë gjurmuar aktivitetin e fëmijërisë në shëndetin e të rriturve.

Pavarësisht këtyre komplikimeve, janë tri argumente kryesore për promovimin e aktivitetit fizik tek fëmijët, ku secila prej tyre ka disa baza teorike:

- Fëmijët aktiv ka më shumë gjasa të jenë fëmijë të shëndetshëm.
- Fëmijët aktivë kanë më shumë gjasa të bëhen të rritur aktiv.
- Të rriturit aktiv kanë gjasa të jenë të rritur të shëndetshëm.

Udhëzuesit aktual për aktivitetin fizik për fëmijët dhe të rinjtë, të themeluara nga një grup ekspertësh ndërkombëtarë në vitin 1997 (HEA, 1998) thekson që fëmijët duhet të akumulojnë (ndërtojnë) së paku një orë të aktivitetit të moderuar në shumicën e ditëve të javës.

Megjithatë dëshmitë e hulumtimeve syjerojnë , se shumë të rinj në Evropë nuk janë mjaft aktiv për t'i përmbushur këta udhëzues.

Nuk ka asnjë sasi optimale të aktivitetit që mund të përcaktohet saktësisht, por një hap është gjithmonë më mirë se asnjë. Dhe aktivitetet që janë të zgjedhura dhe të pëlqyera kanë më shumë gjasa të rezultojnë më pjesëmarrje të vazhdueshme më shumë sesa ato që janë të detyruara.

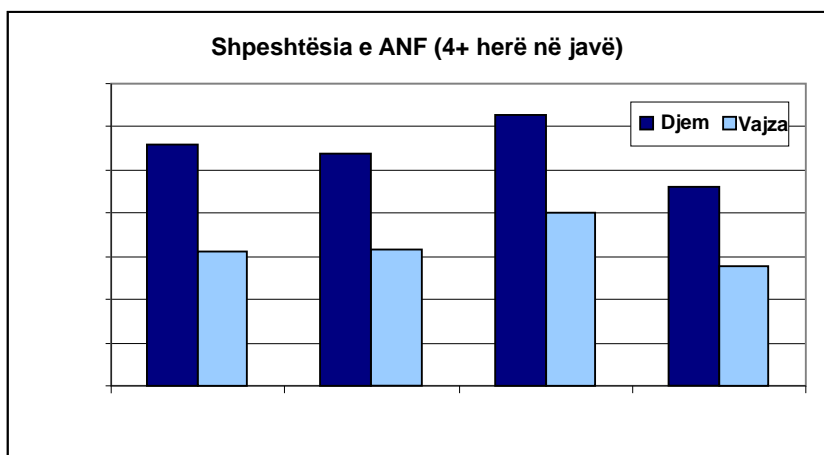
## Tendencat bashkëkohore në nivelet e aktivitetit të fëmijëve

Siç u theksua në Kutinë 6, ka vështirësi në sigurimin e masave të sakta të niveleve të aktivitetit të fëmijëve. Ka pasur megjithatë dy studime të rëndësishme në Skoci lidhur me nivelet e aktivitetit të fëmijëve.

Organizata Botërore e Shëndetësisë mbështet një studim ndër-kombëtar kërkimor - Sjelljet shëndetësore të fëmijëve të moshës shkollore (HBSC). Ky studim, ka filluar në vitin 1986, i analizon fëmijët e moshës shkollore 11, 13 dhe 15 vjeçare nëpër Evropë dhe Amerikën e Veriut çdo katër vite. Edhe pse sondazhi përfshin vetëm disa pyetje rreth aktivitetit fizik, ai është i vetmi sondazh kombëtar i kohës për të siguruar ndonjë informacion në lidhje me trendet në nivelet e aktivitetit fizik për moshën nën-16 vjeçare.

Gjatë gjithë kësaj periudhe, janë gjetur dallimet e vazhdueshme gjinore dhe të moshës. Djemtë raportojnë vazhdimisht nivel më të lartë të aktivitetit fizik sesa vajzat në të gjitha moshat. Në më shumë se gjysmën e vendeve të përfshira në studim HBSC, ky dallim gjinor tejkalon 10% (Figura 1 më poshtë). Në mënyrë të ngjashme në përputhje është një rënie e pjesëmarrjes në aktivitete fizike me moshë, në moshën 15-vjeçare raportojnë nivele më të ulëta të aktivitetit sesa në moshën 11-vjeçare. Përqindja e djemve ndër-kombëtarisht që e përmbushin udhëzuesin e MVPA ka rënë nga 44% në moshën 11vjeçare në 35% në moshën 15 vjeçare. Në mesin e vajzave, 33% e 11-vjeçareve e përmbushin udhëzuesin në krahasim me 22% të 15-vjeçareve. Vetëm në katër vende evropiane HBSC kjo rënie me moshën nuk shihet, dhe atë në: Francë, Holandë, Zvicër dhe ish-Republikën Jugosllave të Maqedonisë (Roberts et al., 2004).

**Figura 3**



Të dhënat nga aktiviteti fizik i moderuar tek ai i fuqishmi (MVPA) tregojnë se një numër i konsiderueshëm i të rinjve nuk i përmbushin rekomandimet e tanishme për 60 minuta MVPA gjatë pesë ose më shumë ditëve në javë. Mesatarisht, rreth një e treta e gjithë të rinjve (34%) raportojnë për nivelet e aktivitetit fizik që përmbushin udhëzimin aktual. Megjithatë, nivelet e aktivitetit fizik ndryshojnë, në mes të vendeve. Për shembull, përqindja e djemve që i përmbushin udhëzuesit rradhiten nga 26% në Belgjikë deri në 57% në Irlandë.

Për vajzat, përqindja ndryshon nga 12% në Francë në 44% në SHBA. Nuk ka asnjë modelim të qartë gjeografik të aktivitetit fizik në Evropë. Vendet që janë vazhdimisht në kuartilin më të lartë për MVPA (përmes të gjitha grupëmoshave) përfshijnë Anglinë, Irlandën Veriore dhe Lituaninë. Ata që janë vazhdimisht në kuartilin më të ulët përfshijnë Belgjikën, Estoninë, Francën, Italinë, Norvegjinë dhe Portugalinë (Roberts et al., 2004).

Ka shumë pak të dhëna për ndikimin e përkatësisë etnike apo aftësisë së kufizuar në aktivitete, por disa dëshmi tregojnë se të dy këta faktorë mund të ndikojnë negativisht në sasinë dhe llojin e aktivitetit fizik që ndjekin të rinjtë. Në veçanti, hulumtimi nxjerr në pah ngurrimin e disa mbikëqyrësve të rritur për ta pranuar se shumica e aktiviteteve fizike janë të përshtatshme për të gjithë fëmijët. Shumë fëmijë me aftësi të kufizuara mund t'i përshtasin aktivitetet që u konvenojnë atyre dhe nuk duhet të lihen anash.

Sondazhet dhe studimet kërkimore ofrojnë informacion të vlefshëm në lidhje me nivelet e aktivitetit të fëmijëve, por është e rëndësishme që vajzat joaktive ose djemtë nuk janë kategorizuar si "jo pëlqyes" të aktivitetit fizik. Pyetja duhet të shtrohet nëse mundësitë e ofruara për ta janë të përshtatshme për llojet e aktivitetit fizik që ata pëlqejnë.

A është duke u goditur balansi i drejtë në mes të ofrimit të aktiviteteve fizike kreative dhe ekspresive dhe aktiviteteve më shumë të orientuara në performancë dhe atyre garuese? A llogariten aktivitetet e stilit të jetesës të tilla si ecja deri në shkollë, ndihma me punët e përditshme fizikisht aktive apo njihet dhe vlerësohet vetëm pjesëmarrja në lojërat e fushës së lojës?

Fëmijët duhet të inkurajohen që ta njohin vlerën e këtyre aktiviteteve stilit më të gjerë të jetesës/, për më shumë vlerësimin e sporteve më shumë formale, vallëzimi dhe aktivitetet fizike. Aktivitetet e përditshme mund të jenë më lehtë të arritshme për fëmijët të cilët ndoshta nuk kanë besim në kontekste të sporteve formale si pasojë e imazhit të dobët të trupit , e çështjes së peshës ose zhvillimit të dobët të aftësive motorike.

## **Ndikimet e të qenit fizikisht aktiv**

### **Shëndeti fizik**

Sëmundjet kryesore që lidhen me një mënyrë jetese joaktive kanë gjasa të bëhen të dukshme në moshën e rritur (sëmundjet koronare të zemrës, goditjet dhe osteoporozja) dhe për këtë arsye nuk mund të përdoret si një matje rezultativenë studimin e fëmijëve dhe niveleve të aktivitetit të tyre.

Por edhe nëse dëshmitë e forta të hulumtimit mbi lidhejn midis aktivitetit të fëmijëve dhe zhvillimit të problemeve shëndetësore kryesore, ka megjithatë disa procese fiziologjike që duhet të merren në konsideratë. Këto janë diskutuar në Kutinë 7.



## Kutia 7. – Ndikimet e aktivitetit në shëndetin fizik

### Shëndeti i kockave (skeletit) dhe rritja

- Ekzistojnë disa dëshmi që sygjerojnë se aktivitetet e lojës së fëmijëve - në veçanti kërcimi dhe kapërcimi - rrisin fuqinë dhe shëndetin e kockave përmes rritjes së densitetit mineral të kockave (BDM - Bone Mineral Density)
- BMD e rritur siguron një strukturë kockore më të fortë, e cila mbron kundër lëndimeve të shumta gjatë gjithë jetës dhe mund të zvogëlojë rrezikun nga osteoporoza në fazat e mëvonshme të jetës.

### Parandalimi i mbipeshës dhe obesitetit

- Ekzistojnë tri arsye pse është e rëndësishme që ta marrim në konsideratë potencialin e aktivitetit fizik si për të parandaluar ashtu edhe për të trajtuar fëmijët me mbipeshë
  - Obesiteti është një faktor kyç rreziku për sëmundje të tilla siç janë diabeti dhe ateroskleroza ( ngushtimi i arterieve).
  - Obesiteti tek fëmijët ka tendencë të vazhdojë edhe në moshën e rritur.
  - Të rriturit të cilët ishin obes si fëmijë kanë probleme të shtuara shëndetësore.

### Zhvillimi i sjelljeve promovuese të shëndetit

- Zhvillimi i sjelljeve të shëndetshme në jetën e hershme për t'i shmangur problemet shëndetësore në jetën e mëvonshme duhet të jetë fokusi kryesor.
- Mësimi i aftësive themelore motorike (të tilla si ngasja e biçikletës dhe zhvillimi i koordinimit dorë-sy) do ta rrisë vetëbesimin e fëmijëve dhe kënaqësinë, dhe ka më shumë gjasa të çojë kah aktiviteti i rregullt fizik.

## Mirëqenia emocionale

Kur merren parasysh të mirat e aktivitetit fizik për mirëqenien emocionale të fëmijëve, duhet të ndërmerret një pikëpamje e gjerë që përfshin promovimin e mirëqenies emocionale dhe kognitive si dhe zhvillimin social. Për shembull:

- Studimet në këtë fushë kanë treguar marrëdhënie të qëndrueshme dhe pozitive ndërmjet aktivitetit fizik dhe promovimit të mirëqenies emocionale, sidomos në lidhje me vetëbesimin (Autoriteti i Edukimit Shëndetësor, 1998).
- Hulumtimet sygjerojnë se fëmijët më aktiv kanë një ndjenjë më të fuqishme për mirëqenien emocionale sesa fëmijët më pak aktiv (Steptoe et al., 1996).
- Në një studim skocez, një e katërta e fëmijëve, tha se "të qenit aktiv në sport i ka bërë ata të ndjehen të lumtur dhe mirë në lidhje me veten e tyre" (Gordon dhe Grant, 1997).

## Zhvillimi kognitiv

Një numër studimesh kanë treguar se edhe kur koha kurrikulare ose koha e lirë për mësim është redukuar, performanca akademike është ruajtur ose edhe është rritur me rritjen e nivelit të aktivitetit fizik të nxënësve (Shephard, 1997). Aftësia për t'u përqendruar dhe për të mësuar mund të përmirësohet me aktivitete fizike për shkak të:

- Rritjes së qarkullimit të gjakut në tru
- Ndryshimit të nivelit të hormoneve
- Lirimit nga mërzia prej qëndrimit ulur (pasivitetit) në klasë
- Rritjes së vetëbesimit

## Zhvillimi social

Ka disa rezultate të dëshmuara në hulumtimet në këtë fushë, por të dhënat tregojnë një potencial të konsiderueshëm për lojë, lojëra dhe sport për ta inkurajuar zhvillimin pozitiv social.

Ka potencial të qartë për përdorimin e kontekstit grupor për aktivitet fizik për t'i zhvilluar përgjegjësitë e lidershit dhe bashkëpunimit me shokët e klasës.

Shumë sporte dhe lojëra ofrojnë një mundësi që fëmijët të angazhohen me fëmijët e tjerë dhe të rriturit në mënyra që janë të ndryshme nga mjedisi mësimor standard.

Mekanizmat precize që e lidhin aktivitetin fizik me disponimin pozitiv dhe mirëqenien emocionale nuk janë krejtësisht të qarta, por sqarimet biokimike, fiziologjike dhe psikologjike janë sygjeruar. I shquar në mesin e këtyre sygjerimeve është nocioni se aktiviteti fizik shkakton një rritje të prodhimit të endorfinës, një nga grupet e substancave në trup përgjegjëse për krijimin e faktorit "ndjehem-mirë". Por fakti se aktiviteti fizik ka tendencë që të ketë ndikim pozitiv në vetëbesim është gjithashtu i rëndësishëm.

Fleta me fakte 1, *Mënyrat aktuale të të ushqyerit në mesin e fëmijëve dhe adoleshentëve evropianë, dhe*

Fleta me fakte 3, *Balansi i energjisë*, përmbajnë më shumë detaje.

## Kërkesat e të ushqyerit për mënyrat aktive të jetesës

Ushqimet e shumëllojshme në racione/vakte të rregulta do të sigurojnë lëndët ushqyese të nevojshme dhe energjinë për aktivitetet ditore të rregullta fizike dhe shumicën e aktiviteteve sportive të ndërmarra nga fëmijët dhe adoleshentët. Koha e seancave sportive ndonjëherë mund të nënkuptojë se racionet/vaktet e të ushqyerit janë spostuar apo shmangur - është e rëndësishme që fëmijët të mësojnë të planifikojnë përpara për këto raste. Është e këshillueshme marrja me vete e sasive të vogla të ushqimit të shëndetshëm dhe ujit.

Nuk ka nevojë që fëmijët të marrin ushqim plotësues, ushqime që japin energji të lartë ose pije speciale' pije sporti ' thjesht sepse ata marrin pjesë në sporte. Marrja e ushqimit dhe e lëngjeve do të duhet të konsiderohet më me kujdes të rast fëmija duhet të ketë qasje në një trajner sporti, i cili mund ta këshillojë për ushqimin dhe çështjet e të ushqyerit. Nëse është e nevojshme, duhet të kërkohet këshilla nga një dietolog sporti. .

## Implikimet për një qasje të Shkollës Promovuese të Shëndetit

Ka shumë gjëra përveç ofrimit të drejtpërdrejtë të mundësive sportive dhe lojërave që shkollat mund të bëjnë për promovimin e aktivitetit fizik. Shkollat mund të:

- Inkurajojnë, stafin prindërit dhe nxënësit për të ecur apo për të shkuar me biçikletë deri në shkollë.
- Veprojnë si avokatë për mjedise lokale të cilat janë tërheqëse për të rinjtë për aktivitete fizike (vende të sigurta për të luajtur, rrugë të sigurta deri në shkollë, trajnim me biçikleta dhe vendparkime të sigurta për biçikleta).
- Inkurajojnë pjesëmarrjen në aktivitetet e komunitetit (përmes, për shembull, ofrimit të një tabele njoftimesh për aktivitete).
- Njohin dhe vlerësojnë diversitetin kulturor (për shembull duke inkurajuar prindërit, stafin dhe nxënësit për të udhëhequr apo për t'iu mësuar vallet dhe lojërat etnike të tjerëve.).
- Ofrojnë kthina adekuate si zhveshtore dhe vende për të bërë dush.

Duke menduar për aktivitetin nga kjo perspektivë e gjerë hap shumë mundësi për lidhje me çështje të tilla si p.sh. jetesë të qëndrueshme , transport aktiv, shëndet të mirë dhe pavarësi promovuese.

Aktiviteti kryesisht spontan fizik i fëmijëve në shtëpi, në shkollë, në rrugë dhe parqe është në thelb një sjellje e shëndetshme. Përpjekjet e tyre për të kapur, për të bërë mundje, ngjitje dhe lojëra të tjera duhet të inkurajohen dhe të mbështeten.

Natyrisht që mbështetja për aktivitetin e sigurt fizik është esenciale. Por, duhet të adaptohet një qasje e balansuar e cila e pasqyron potencialin e aktivitetit fizik për të kontribuar në një jetë të pavarësisë së shëndetshme.

## Referencat dhe literatura

Alexander, L., Currie, C., Todd, J., Smith, R. (2004) *How are Scotland's Young People Doing? A cross-national perspective on physical activity, TV viewing, eating habits, body image and oral hygiene*. HBSC Briefing Paper 7. Edinburgh: Child and Adolescent Health Research Unit, University of Edinburgh.

Armstrong, M., McManus, A. (1998) Maturation and physical education. In: Armstrong A. (Ed.) *New Directions in Physical Education: change and innovation*. London: Cassell.

Blair, S.N., Clark, D.G., Cureton, K.J., Powell, K.E. (1989) Exercise and fitness in childhood: implications for a lifetime of health. In: Gisolfi, C.V., Lamb, D.R., (Eds.) *Perspectives in Exercise Science and Sports Medicine*. Indianapolis: Benchmark Press.

Casperson, C.J., Powell, K.E., Christenson, G.M. (1985) Physical activity, exercise and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. *Public Health Reports* 100: 2, 126-131.

Gordon, J., Grant, G. (Eds.) (1997) *How We Feel*. London: Jessica Kingsley Publishers.

Health Education Authority (1998) *Young and Active*. London: HEA.

Health Education Board for Scotland (2002) *The Class Moves!: A classroom resource for primary school to promote movement, balance and activity*. Edinburgh: HEBS.

Health Scotland (2003) *Getting Fitter Needn't Be a Marathon*. Edinburgh: Health Scotland.  
Roberts,C., Tynjala,J & Komkov,A. (2004) In: Currie,C., Roberts,C., Morgan, A., Smith, R., Settertobulte,W., Samdal, O., Barnekow Rasmussen, V. (Eds.) *Young People's Health in Context. Health behaviour in school-aged children (HBSC) study: international report from the 2001/2002 survey*. Copenhagen: World Health Organization.

Shephard, R.J. (1997) Curricular physical activities and academic performance. *Pediatric Exercise Science* 9: 113-126.

Steptoe, A., Butler, N. (1996) Sports participation and emotional well-being in adolescents. *The Lancet* 347: 1789-1792.

### Pikat kyçe

- Puberteti nuk është një tranzicion thjesht fizik, por ka edhe aspekte të rëndësishme sociale, emocionale dhe kognitive (njohëse).
- Grupmosha për zhvillimin e pubertetit është e gjerë, me një llojllojshmëri të madhe në renditjen dhe ritmin e zhvillimit të ndryshimeve dhe me luhatje të madhe që rezultojnë me formën dhe madhësinë e trupit.
- Zhvillimi i karakteristikave seksuale primare dhe sekondare dhe sjelljet e ndjenjat e ndikuara nga hormonet mund të çojnë në një varg të reagimesh emocionale të vajzave dhe djemve, duke përfshirë edhe krenarinë dhe turpin.
- Puberteti dhe ndryshimet e lidhura trupore rezultojnë me një varg të gjerë të ndryshimeve në reagimet e njerëzve ndaj të rinjve dhe në marrëdhëniet e tyre dhe popullaritetin me bashkëmoshatarët.
- Për shumicën e grupmoshave , konteksti social përshtatet më së miri me shumicën e zhvilluesve pubertal 'në kohë". Rrjedhimisht, ata që janë "vonë 'mund të përjetojnë më shumë rrezik nga vështirësitë.
- Sigurimi i mbështetjes efektive, këshillat dhe edukimi për pubertetin është një sfidë thelbësore për edukimin shëndetësor.

Puberteti ndikon në shumë aspekte të jetës së të rinjve dhe si pasojë është një çështje qendrore për të gjithë mësimitdhënësit.

Tranzicioni nëpër pubertet sinjalizon ndryshimin nga të qenit një fëmijë për t'u bërë një adoleshent, dhe sjell me vete një varg të zhvillimeve trupore që janë shpesh të rëndësishme si për fëmijën ashtu edhe për ata përreth tij ose saj.

Këto ndryshime paraqiten gjatë një faze të zhvillimit që gjithashtu është shënuar nga tranzicionet në marrëdhëniet shoqërore dhe miqësi. Gjatë fëmijërisë së vonshme dhe adoleshencës së hershme, individët përfshihen gjithnjë e më shumë dhe janë të shqetësuar në lidhje me grupet e moshatarëve të tyre dhe bëjnë krahasime sociale mes vetes dhe fëmijëve të tjerë. Bashkë-paraqitja e këtyre zhvillimeve të rëndësishme fizike dhe sociale do të thotë se fëmijët janë jo vetëm në një periudhë të ndryshimeve trupore që lidhen edhe me disponimin dhe ndjenjat , por edhe e krahasojnë zhvillimin e tyre me atë të fëmijëve rreth vetes.

Ashtu siç e dinë mësimitdhënësit , fëmijëria e vonshme dhe adoleshenca e hershme shënohen me përmirësime të rëndësishme në aftësinë kognitive, duke u dhënë fëmijëve mundësinë për të menduar arsyeshëm për trupat e tyre dhe zhvillimin e tyre në mënyra më shumë komplekse se sa që ishte e mundur më herët në fëmijëri. Por ai gjithashtu mund të përkojë me një rënie në motivimin për të mësuar, sidomos për të rinjtë që kanë pasur vështirësi me mësimitdhënësin ose që kanë shqetësime në lidhje me të ardhmen e tyre. Puberteti nuk është, pra, një tranzicion i thjesht fizik, por ka aspekte të rëndësishme sociale, emocionale dhe cognitive gjithashtu.

### Adaptimi me një trup që po ndryshon

Adaptimi me një trup që po ndryshon është sfidues për të rinjtë. Në një nivel shumë themelor, zhvillimi pubertal çon në ndryshime të shpejta të formës dhe madhësisë aktuale të trupit , ndryshime që nuk janë gjithmonë të hartuara plotësisht në pasqyrimin mendor të fëmijës për ndryshimet e trupit të tij ose të saj. Kjo mund të çojë në një 'ngathtësi' të përkohshme pasi që fëmijët i mbi-dhe nën-vlerësojnë dimensionet e trupit të tyre deri sa lëvizin përreth (shih Kutinë 8, "Dhimbjet e rritjes").

### Kutia 8. Dhimbjet e rritjes

Pas kokëdhimbjes, *dhimbjet e rritjes* janë forma më e shpeshtë e dhimbjeve që vërehen tek nxënësit që përndryshe janë të shëndetshëm, që prekë një në çdo gjashtë fëmijë të moshës 6-11 vjeçare, kryesisht vajzat. Pavarësisht emrit të tyre, dhimbjet ndoshta nuk kanë asnjë lidhje me rritjen, përveç se ato zakonisht nuk vazhdojnë pasi që fëmija e arrin gjatësinë e tij/e saj përfundimtare.

Fëmija zakonisht ankohet për dhimbje të përhershme thellë në muskujt e duarve dhe / apo këmbëve, në përgjithësi në pjesën e përparme të kofshëve, në pulpat e këmbëve dhe prapa gjunjëve, larg nga vendndodhja e nyjeve. Ai ose ajo gjithashtu mund të ndjejë paqëndrueshmëri në duar ose këmbë. Dhimbjet rangohen nga një dhimbje e butë, nganjëherë e lidhur me lodhje, deri në dhimbje të forta që mund ta zgjojnë fëmijën nga gjumi. Asnjë shkak nuk mund të gjendet.

Shqetësimi mund të vijë papritmas apo gradualisht, nuk ndodh çdo ditë, dhe e prek fëmijën në fund të ditës dhe në mbrëmje. Ajo zakonisht kalon deri në mëngjes. Tek fëmijët më të rritur, dhimbja mund t'i ngjajë dhimbjes së barkut, 'ndjesive ngjethëse' ose këmbëve të papushuara (Brown dhe Kelnar, 2001).

*Osgood Slater Syndrome* ka një paraqitje të ngjashme, që kryesisht prek djemtë dhe vajzat e moshës 11-18 vjeçare. Ai paraqitet me dhimbje nën gju (përgjithësisht vetëm në një këmbë) dhe ka tendencë të paraqitet tek djemtë e fuqishëm dhe aktiv, shpesh pas aktivitetit fizik të fortë (për shembull duke vrapuar apo duke kërcyer). Analgjetikët e lehtë dhe inkurajimi i të riut për t'iu shmangur aktivitetit të fuqishëm fizik me peshë mbajtje deri sa të largohet dhimbja (në përgjithësi brenda një viti deri në dy vite pas paraqitjes së parë) është metoda më e mirë e trajtimit (Werner, 1999).

Megjithëse të pakëndshme dhe nganjëherë shqetësuese për fëmijën, dhimbjet e rritjes janë të padëmshme dhe të vetë-kufizuara. Këshilla mjekësore duhet kërkuar kur ato janë të përhershme, i prekin nyjet ose janë të shoqëruara me skuqje ose ënjtje, pasi që mund të paraqesin një gjendje më serioze.

Fëmijët mund të jenë i vetëdijshëm për trupat e tyre se si ata përparojnë gjatë pubertetit dhe kanë shqetësime në lidhje me të qenit 'normal'. Ata nganjëherë janë në ankth se kur puberteti duhet të fillojë, çfarë ndryshimesh do të paraqiten,, kur puberteti pritët të përfundojë, dhe si do të duket trupi i ri i një adoleshenti. Si e shpjegon Fleta me fakte 6, Ndryshimet biologjike në moshën e pubertetit, ka një gamë të gjerë të moshës në të cilën fëmijët mund ta fillojnë pubertetin, shumëllojshmëri të madhe në renditjen dhe ritmin e ndryshimeve zhvillimore, si dhe ndryshime të mëdha që madhësi dhe forma që rezultojnë nga puberteti. Për këtë arsye nuk është çudi që shumë të rinj e përjetojnë pasigurinë dhe frikën rreth pubertetit (Coleman dhe Hendry, 1999).

Në aspektin socio-psikologjik, zhvillimi i karakteristikave seksuale primare dhe sekondare dhe i sjelljeve dhe ndjenjave të ndikuara nga hormonet mund të çojë në një varg të reagimeve emocionale, duke përfshirë krenarinë dhe turpin. Vajzat shpesh e vërejnë se zhvillimi i hershëm i gjinjëve mund t'i bëjë ato të vetëdijshme dhe se reagimet e pandjeshmetë njerëzve ndaj zhvillimit të gjinjëve mund t'i përkeqësojnë këto ndjenja (Silbereisen dhe Kracke, 1997).Ka gjithashtu shumë ndjeshmëri dhe shqetësime rreth ciklit menstrual.

Edhe pse është bërë relativisht pak hulumtim mbi reagimet e djemve ndaj pubertetit, ka dëshmi se 'ëndrrat e lagështa' dhe ejakulimi i parë mund të shkaktojë situata mjaft të palakmueshme dhe huti.

Shkollat mund të luajnë një rol kyç në edukimin e të rinjve për zhvillimin seksual dhe pubertetin. Të dhënat nga Skocia kanë zbuluar dallime të rëndësishme gjinore se ku i marrin të rinjtë informacionet e tyre, dhe shkollat kanë një rol të rëndësishëm veçanërisht me djemtë pasi ata kanë më pak gjasa për t'i diskutuar çështjet me shokët dhe prindërit (Todd et al., 1999). Është e rëndësishme që edukata seksuale të shihet më shumë se sa vetëm si përgatitje e të rinjve për ballafaqimin me ndryshimet që mund të shihen si problematike. Ka mundësi të madhe që personi i ri të zhvillojë një ndjenjë të krenarisë dhe respektit për trupin e tij ose të saj në zhvillim.

### **Imazhi i trupit, vetëbesimi dhe puberteti**

Një nga përshtatjet më të dukshme me pubertetin përfshin ndryshimet në imazhin e trupit dhe vetëbesimin që lidhet me të. Gjatë adoleshencës së hershme, individët e masin vetë se sa vlejné ata dhe, në disa raste, në një masë të madhe me pamjen e tyre fizike.

Kur vajzat arrijnë moshën e pubertetit, trupi i tyre shpesh zhvillohet në mënyra që nuk reflektojnë preferencat e dukshme të shoqërisë perëndimore për dukje të dobët. Rritja natyrore e yndyrës në trup dhe ndryshimet e lidhura me formën e trupit gjatë pubertetit shpesh i çojnë vajzat adoleshente kah ajo që të jenë më pak të kënaqura me trupin e tyre, dhe si pasojë për të zhvilluar një imazh të keq të trupit. Kjo kthesë mund të çojë në uljen e vetëbesimit. Aspekte të tjera të pubertetit, të tilla si rritja e yndyrës në lëkurë dhe shfaqja e puçrrave, mund të çojë gjithashtu në imazhin e keq për veten dhe vetëdije të ngritur .

Anasjelltas, kur djemtë piqen, zhvillimi i një fiziku relativisht muskuloz, qimet e trupit, dhe zëri i thelluar mund të çojnë në një imazh të trupit mjaft më pozitiv (Silbereisen dhe Kracke, 1997).

Lidhjet mes pubertetit, vetë-imazhit dhe vetëbesimit janë shumë komplekse. Koha dhe shkalla e zhvillimit fizik, gjinor, kulturor dhe reagimet e rrethit të gjitha këto do të kenë një ndikim mbi atë se si imazhi i trupit të fëmijës dhe vetëbesimi do të zhvillohen gjatë pubertetit (shih Seksionin 3, Imazhi dhe Realiteti ).

### **Puberteti dhe marrëdhëniet**

Puberteti dhe zhvillimi i lidhur fizik rezultojnë në një varg të gjerë të ndryshimeve në reagimet e njerëzve ndaj të rinjve dhe në marrëdhëniet e tyre dhe popullaritetin me bashkëmoshatarët. Bashkëveprimi me prindërit dhe aktivitetet e përbashkëta mund të ndryshojnë rrënjësisht.

Puberteti mund të jetë i lidhur me më shumë konfliktin me prindërit, të konfliktit më të madh në familje si një e tërë dhe kënaqësinë më të vogël në raport me prindërit, edhe pse shtrirja dhe serioziteti i këtyre problemeve do të ndryshojë.

Miqësia me moshatarët dhe aktivitetet grupore mund po ashtu të ndryshojnë kur fëmijët fillojnë të zhvillojnë më shumë marrëdhënie emocionale dhe seksualisht të orientuara me moshatarët e tyre. Në mënyrë të pashmangshme, mësimdhënësit po ashtu do t'i përshtatin ndërveprimet e tyre dhe trajtimin e të rinjve si përgjigje ndaj pjekurisë së tyre të dukshme.

### **Të jesh zhvillues 'i hershëm 'ose 'i vonshëm'**

Njëra nga çështjet kryesore që ndikojnë se sa mirë përshtaten adoleshentët me pubertetin, është koha që lidhet me zhvillimin e grup moshës së fëmijës. Në zhvillimin tipik adoleshent, çdo grup-moshë tregon një varg të gjerë të zhvillimit pubertal. Për shembull në mesin e vajzave 11 vjeçare, një fëmijë mund të ketë filluar me ciklin menstrual dhe t'i ketë mirë të

zhvilluara gjinjët , ndërsa një fëmijë tjetër në të njëjtën klasë mund të mos i shfaqen shenja të dallueshme të zhvillimit pubertal.

Ata në fazën e pjekurisë së arritur nga shumica mund të përshkruhen si "në kohë". Numri relativisht i vogël i fëmijëve të cilët nuk janë në këtë grup mund të konsiderohen relativisht 'herët' ose 'vonë' – "jo në kohë" në fazën e tyre të pubertetit. Është e qartë se, atëherë, zhvillimi pubertal ndodh në një *kontekst shoqëror*, dhe kjo është thelbësore për përshtatjen e fëmijës me pubertetin.

Hulumtimet kanë tentuar të përqëndrohen në problemet me të cilat përballen fëmijët, të cilët janë relativisht "jo në kohë" në zhvillimin e tyre pubertal. Ka disa teori për efektet e të qenit 'jo në kohë' në përshtatjen psikologjike (Connolly et al., 1997). Njëra parashikon që çdo fëmijë që nuk është 'në kohë' do të përjetojë vështirësi të përshtatjes thjesht sepse ata janë të ndryshëm nga norma për moshën e tyre. Një teori tjetër është se zhvilluesit 'e hershëm' do të jenë grupi që përjetojnë probleme më së shumti, sepse zhvillimi i tyre fizik është më i avancuar se kompetencat e tyre sociale apo kognitive, duke rezultuar në vështirësi në përballjen me sfidat e pubertetit.

Duke pasur një qasje pak më ndryshe, është sygjyeruar që për aq kohë sa faza e zhvillimit fizik përputhet me kontekstin social të zhvillimit, do të ketë "mirësi të përshtatjes" "midis adoleshentëve dhe mjedisit të tyre shoqëror, me disa probleme zhvillimore. Për shembull femrat balerina dhe gjimnaste , mund të zhvillohen relativisht 'vonë' në krahasim me grupmoshën e tyre, por megjithatë ka një 'përshtatje të mirë' në mes të zhvillimit të tyre dhe kontekstit shoqëror të aktiviteteve të tyre të zgjedhura.

Për shumicën e grupmoshave , konteksti social përshtatet më së miri me shumicën e zhvilluesve 'në-kohë'. Rrjedhimisht, ata që janë "jo në kohë" mund të përjetojnë më shumë rreziqe nga vështirësitë. Idea përfundimtare për efektin e kohës (fazës) është se fëmijët kanë një model mendor të moshës në të cilën 'normalisht' paraqitet puberteti, dhe kanë më shumë gjasa t'i përjetojnë vështirësitë e përshtatjes në qoftë se zhvillimi i tyre dallon nga modeli i tyre mendor (Bee, 1998). Secila prej këtyre teorive të gjera ka gjetur një mbështetje nga dëshmitë kërkimore, dhe secila shton në të kuptuarit tonë të ndikimit psikologjik të pubertetit tek fëmijët në rritje.



## **Puberteti dhe sjelljet problematike**

Vitet e adoleshencës janë shpesh të lidhura me atë se çfarë të rriturit mund të perceptojnë si një varg të sjelljeve 'problematike' që nganjëherë (edhe pse jo gjithmonë) konsiderohen të jenë sinjale konkrete se fëmija nuk po përshtatet mirë me zhvillimin e tij ose të saj në kontekstin social. Si rezultat, shumë studime kanë hulumtuar se si puberteti i 'hershëm' dhe 'i vonshëm' është i lidhur me sjelljen 'problematike' në një përpjekje për ta hulumtuar përshtatjen e adoleshencës.

Vajzat dhe djemtë e zhvilluar "herët" kanë më shumë gjasa të përjetojnë vështirësi emocionale, duke përfshirë ankthin dhe depresionin, në krahasim me moshatarët e tyre. Ka gjithashtu gjithnjë e më shumë prova se zhvillimi 'i hershëm' në veçanti është problematik për vajzat. Vajzat me zhvillim të 'hershëm' gjithashtu shfaqin norma më të larta të çrregullimit të të ushqyerit të tilla si anoreksia. Të dhënat e pabotuara të hulumtimit skocez tregojnë se zhvilluesit 'e hershëm' kanë më shumë gjasa për të pirë duhan, alkool dhe për të përdorur droga të paligjshme sesa zhvilluesit "në kohë". Këto sjellje mund të jetë një formë e mekanizmit të përballjes, ose ato mund të jenë rezultat i zhvillimit 'të hershëm' të fëmijëve që marrin pjesë në aktivitetet grupore të grupmoshave më të mëdha.

Zhvilluesit 'e vonshëm' gjithashtu është raportuar se kanë një rrezik të rritur me sjelljen problematike, Djemtë me zhvillim 'të vonshëm' dhe 'të hershëm' tregojnë norma të rritura të delikuençës, duke përfshirë sjelljet në kundërshtim me rregullat në shkollë, në krahasim me moshatarët e tyre 'në kohë'. (Williams dhe Dunlop, 1999). Djemtë me zhvillim 'të vonshëm' mund të tregojnë gjithashtu sjellje të pirjes së tepërt të alkoolit si një mjet për të fituar prestigj brenda grupit të moshatarëve.

Shkaqet themelore të këtyre problemeve të përshtatjes janë komplekse dhe duket se ndryshojnë në varësi të problemit të caktuar për këtë çështje. Është me rëndësi, edhe pse puberteti 'jo në kohë' e rrit rrezikun e sjelljeve problematike dhe problemeve psikologjike, jo të gjithë fëmijët e tillë do të krijojnë probleme. Një sërë faktorësh të tjerë në jetën e fëmijëve me zhvillim 'jo në kohë', duke përfshirë këtu edhe mundësitë e tyre personale përballuese dhe mbështetjen që ata e marrin nga të tjerët, do të përcaktojnë nëse këto probleme ngriten. Është e qartë, që të dyja mjediset edhe shtëpia edhe shkolla kanë një rol të rëndësishëm për ta luajtur.

### **Sfidat për të ardhmen**

Puberteti është një tranzicion potencialisht hutues por edhe ngazëllyes i zhvillimit, dhe ai i prodhon të dyja edhe kostot edhe përfitimet për të rinjtë.

Pavarësisht mungesës krahasuese të hulumtimit mbi pasojat psikologjike të pubertetit, sidomos në mesin e djemve, ka prova në rritje se fëmijët shpesh janë keq të pajisur për pubertet. Problemet mund të lindin në mes të një pakice ku zhvillimi ndodhet jashtë hapave të moshatarëve (të tilla si klasa e tyre në shkollë apo gjenerata). Kjo mund të jetë serioze dhe mund të ketë pasoja afat-gjata për këta persona të rinj.

Ekziston nevoja për sensibilizimin më të madh për rrezikun e pubertetit 'jo në kohë' për problemet e përshtatjes Mbështetja e duhur në kohën e duhur për këta fëmijë mund ta përmirësojë zhvillimin e tyre të ardhshëm dhe përshtatjen. Sigurimi i mbështetjes efektive, këshillimi dhe edukimi në pubertet është një sfidë thelbësore për edukimin shëndetësor dhe shkollat.

## Referencat dhe leximi i mëtejshëm

Bee, H. (1998) *Lifespan Development, 2nd Edition*. New York: Longman.

Brown, D.C., Kelnar, C.J.H. (2001) Growing pains. In: Blakemore, C., Jennett, S. (Eds.) *The Oxford Companion to the Body*. Oxford: Oxford University Press/The Physiological Society.

Coleman, J.C., Hendry, L.B. (1998) *The Nature of Adolescence, 3rd Edition*. London: Routledge.

Connolly, S.D., Paikoff, R.L., Buchanan, C.M. (1997) Puberty: the interplay of biological and psychological processes in adolescence. In: Adams, G.R., Montemayor, R., Gullotta, T.P. (Eds.) *Psychosocial Development During Adolescence: progress in developmental contextualism*. Thousand Oaks: Sage.

Currie, C., Roberts, C., Morgan, A., Smith, R., Settertobulte, W., Samdal, O., Rasmussen, V.B. (Eds.) (2004) *Young People's Health In Context. Health behaviour in school-aged children: a WHO cross-national collaborative study (HBSC International Report from the 2001/02 survey)*. WHO Series 'Health Policy for Children and Adolescents', Issue 4. Copenhagen: WHO. Accessible at: <http://www.hbsc.org>

Silbereisen, R.K., Kracke, B. (1997) Self-reported maturational timing and adaptation in adolescence. In: Schulenberg, J., Maggs, J.L., Hurrelmann, K. (Eds.) *Health Risks and Developmental Transitions During Adolescence*. Cambridge: Cambridge University Press.

Todd, J., Currie, C., Smith, R., Small, G. (1999) *Health Behaviours of Scottish Schoolchildren. Technical report 2: sexual health in the 1990s*. Edinburgh: Research Unit in Health and Behaviour Change, University of Edinburgh.

Werner, D. (1999) *Disabled Village Children: a guide for community health workers, rehabilitation workers and families*, 2nd Edition. Berkeley CA: The Hesperian Foundation.

Williams, J.M., Dunlop, L.C. (1999) Pubertal timing and self-reported delinquency among male adolescents. *Journal of Adolescence* 22: 157-171.

## **Kapitulli 4, Seksioni 2**

### **Ushqimi dhe të rinjtë**

**2.1 Mënyrat e të ushqyerit dhe preferencat**

**2.2 Mbipesha dhe obesiteti**

**2.3 Bërja e dietave**

**2.4 Çrregullimet e të ushqyerit**

## Seksioni 2

## Ushqimi dhe të rinjtë

### Plani i seksionit

Seksioni	Fletwfaket referuese	Related Para dizajnuar Sesionet dhe aktivitetet
Seksioni 2.1 Mënyrat e të ushqyerit dhe preferencat	<p><u>Fleta me fakte 2:</u> Udhëzuesit e aktiviteteve fizike dhe të ushqyerit të shëndetshëm për të rinjtë.</p> <p><u>Fleta me fakte 4:</u> Iniciativat e ushqimit në shkolla.</p> <p><u>Fleta me fakte 5:</u> Shëndeti dental dhe oral tek të rinjtë.</p>	<p>3. Një ushqim (vakt) i pëlqyer</p> <p>5. Ushqimi është për/Unë ha sepse</p> <p>6. Ky/Kjo jam unë</p> <p>7. Trendet në mënyrat e të ushqyerit</p>
Seksioni 2.2 Mbipesha dhe obesiteti	<p><u>Fleta me fakte 1:</u> Mënyrat e të ushqyerit në mesin e fëmijëve dhe adoleshentëve evropianë.</p> <p><u>Fleta me fakte 2:</u> Udhëzuesit e aktiviteteve fizike dhe të ushqyerit të shëndetshëm për të rinjtë.</p> <p><u>Fleta me fakte 3:</u> Balansi i energjisë.</p> <p><u>Fleta me fakte 4:</u> Iniciativat e ushqimit në shkolla.</p>	<p>24. Një tregim pikëllues</p> <p>30. Çka do të thotë të jesh mbipeshë</p>
Seksioni 2.3 Bërja e dietave	<p><u>Fleta me fakte 1:</u> Mënyrat e të ushqyerit në mesin e fëmijëve dhe adoleshentëve evropianë.</p> <p><u>Fleta me fakte 2:</u> Udhëzuesit e aktiviteteve fizike dhe të ushqyerit të shëndetshëm për të rinjtë.</p> <p><u>Fleta me fakte 3:</u> Balansi i energjisë.</p>	<p>38. Imazhi i trupit- revistat</p> <p>41. Të gjithë ndryshojnë</p> <p>43. Trendet e përkohshme të dietave dhe trillimet</p> <p>44. Arsytet për bërje të dietave</p> <p>45. BËRJA E DIETAVE!</p>
Seksioni 2.4 Çrregullimet e të ushqyerit		<p>47. Çrregullimet e të ushqyerit - përmirësimi i mendimeve</p> <p>48. Çrregullimet e të ushqyerit-raste studimi</p> <p>49. Çrregullimet e të ushqyerit – rolet dhe përgjegjësitë</p>

## Seksioni 2.1 Mënyrat e të ushqyerit dhe preferencat

### Pikat kyçe

- Fëmijët të cilët janë ushqyer me gji si foshnje përjetojnë përfitime të rëndësishme shëndetësore në fëmijëri.
- Studimet tregojnë se fëmijët që i hanë shujtat me familjet e tyre konsumojnë më shumë fruta dhe perime, pinë më pak pije të gazuara dhe hanë më pak yndyrna.
- Ka dëshmi se një pjesë e konsiderueshme e të rinjve nëpër Evropë, veçanërisht vajzat, rregullisht e shmangin mëngjesin.
- Për ta nxitur një dietë të balansuar, dhe e cila pëlqehet, prindërit e fëmijëve të vegjël duhet të nxiten që t'u ofrojnë fëmijëve ushqime të ndryshme dhe t'i inkurajojnë fëmijët që t'i provojnë ato.
- Konsumi i madh i ëmbëlsirave dhe pijeve të gazuara në moshën e adoleshencës ka implikime të rëndësishme për shëndetin e dental dhe oral të kësaj popullate.

Zgjedhjet e ushqimit janë ndërmjetësuar nga shumëllojshmëria e ushqimeve në dispozicion dhe shijet e fituara gjatë jetës. Informatat për ushqim nga prindërit dhe moshatarët apo përmes mediave, si dhe ndikimet kulturore të tilla si ritet fetare - për shembull mish hallall, ushqimet Kosher dhe agjërimi gjatë kreshmës dhe ramazanit. – determinon në shkallë të lartë se cilat ushqime pëlqehen dhe nuk pëlqehen, si dhe atë se kur njerëzit hanë. Proceset biologjike që ndikojnë në nivelin e urisë tonë janë, natyrisht, të rëndësishme. Në të vërtetë, ka disa dëshmi që njerëzit janë biologjikisht ' të programuar ' për të kërkuar gjëra të ëmbla për të ngrënë. Këto mund të të tejkalohen përmes ndikimeve kulturore dhe të mësuarit. Shembuj të këtyre përfshijnë agjërimin fetar, shmangien e ushqimit për shkak të alergjive dhe shmangien për shkak të zgjedhjes/preferencës (vegjetarianizmi, për shembull).

Të ushqyerit e mirë është një investim afatgjatë në shëndet, po ashtu është edhe me zgjedhjet që njerëzit bëjnë në baza ditore, të cilat do të kenë efektin kryesor. Strategjia Globale mbi Dietën, Aktivitetin Fizik dhe Shëndetin (Asambleja Botërore e Shëndetësisë, 2004 f.8) rekomandon që popullata dhe individët duhet të:

- Arrijnë ekuilibër të shëndetshëm dhe një peshë të shëndetshme.
- Kufizojnë marrjen e energjisë nga yndyrat totale dhe zhvendosin konsumimin nga yndyrat e ngopura kah yndyrat e pangopura.
- Rrisin konsumimin e frutave, perimeve, bishtajoreve, drithërave dhe arrave.
- Kufizojnë marrjen e sheqernave të lira.
- Kufizojnë konsumimin e kripës nga të gjitha burimet.

### Të ushqyerit e foshnjës

Zgjedhja e parë e ushqimit për foshnjat zakonisht bëhet nga prindërit, veçanërisht nënat, që zgjedhin ose t'i ushqejnë me gji ose me formulë foshnjat e tyre. Kjo mund të duket e parëndësishme në lidhje me mënyrat e të ushqyerit dhe preferencat e fëmijëve të moshës shkollore, por kjo zgjedhje vendimtare mund të ketë efekte afatgjata në personin e ri. Fëmijët të cilët janë ushqyer me gji përfitojnë nga:

- Zvogëlimi i alergjive.
- Zvogëlimi i rrezikut nga infeksionet e fëmijërisë.
- Përmirësimi i përgjigjes aktive imunologjike ( imunizimit, për shembull).

Ka edhe disa dëshmi për të sugjeruar një lidhje midis të ushqyerit me gji dhe përmirësimit të zhvillimit kognitiv tek foshnjat e lindura para kohës (Lucas et al, 1992), dhe një rrezik më të ulët për obesitetet në fëmijëri (Armstrong dhe Reilly, 2001; von Kreiz et al., 1999).

### **Zhvillimi i preferencave në jetën e hershme**

Fëmijët në vitet para-shkollore, sidomos në moshën 2-3 vjeçare, shpesh bëhen të dyshimtë kur iu prezantohet romani, me ushqimet 'që duken ndryshe' . Prindërit mund të dëshpërohen për mungesën e shumëllojshmërisë dhe aventurës në shprehitë e të ushqyerit të fëmijës së tyre dhe të shqetësohen në lidhje me përshtatshmërinë e dietës së tyre. Por, fëmija mund të jetë vërtet i kujdesshëm dhe të mos marrë diçka që ai ose ajo nuk e njeh dhe e cila mund të duket "jo e sigurt".

Fëmijët vijnë duke e pëlqyer ushqimin më shumë si pasojë e ofrimit të tij të shpeshtë. Për fat të keq, shumë prindër do të përgjigjen ndaj refuzimit të fëmijës për një lloj të caktuar të ushqimit në jetën e hershme duke e hequr atë lloj ushqimi nga dieta e fëmijës, ndoshta edhe për shkak se nuk dëshirojnë të shpenzojnë as ushqim as para. Por prova eksperimentale tregojnë rëndësinë e ekspozimit të vazhdueshëm ndaj ushqimeve për ta rritur pranueshmërinë e atij ushqimi tek fëmijët (Wardle et al., 2003).

Duke parë ndikimin e madh të të ushqyerit që merret si rol-model të dhe duke shijuar ushqime të caktuara mund të jetë një tjetër mekanizëm efektiv në përmirësimin e shprehive të të ushqyerit të fëmijëve. Fëmijët e moshës së foshnjores/çerdhes kanë filluar t'i hanë perimet më parë të papranueshme pasi që janë ulur vetëm dy ose tri herë rreth tryezave të ushqimit me fëmijët që hanë perime.

Strategjitë e tilla si shpërblimi i fëmijës për të ngrënë një ushqim jo të preferuar (lakër, për shembull), duke ofruar një ushqim të preferuar (të tilla si akullore) duket se ka kuptim nga një këndvështrim prindëror, veçanërisht në afat të shkurtër, por në fakt janë antiproduktive në një afat të gjatë. Ndikimi mbi preferencat e fëmijës ka tendencë të jetë e kundërta e asaj që është e dëshiruar - pa ndryshim, lakra bëhet edhe më pak e pranueshme, ndërsa simpatia për akullore rritet! Kjo siguron mbështetje të fortë për të mos inkurajuar përdorimin e ëmbëlsirave si një shpërblim për një sjellje të dëshiruar.

Por largimi i plotë i ushqimeve shumë të dëshiruara nga dieta mund të jetë në mënyrë të ngjashme kundër-produktive. Ushqimet që janë të ndaluara mund të mbi-konsumohen kur fëmijët më në fund të kenë qasje të pavarur në to dhe kontrolli prindëror mbi dietën pakësohet. Prindërit duhet të inkurajohen për një mesatare, më mirë sesa krejtësisht t'i ndalojnë këto ushqime.

Për ta nxitur një dietë të balansuar, dhe që është e *pëlqyer*, prindërit e fëmijëve të vegjël duhet të nxiten për të ofruar një gamë të gjerë të ushqimeve duke i inkurajuar fëmijët që t'i provojnë ato. Shijet e reja duhet të futen si shpërblim për ngrënien e ushqimeve ekzistuese të preferuara, në vend se të bëhet e kundërta.

Ka shumë kompani që janë tepër të etur për t'u ofruar fëmijëve një larmi të madhe të ushqimeve, të lira, të ëmbëla, me yndyrna dhe ushqime të njelmëta. Menytë e veçanta të fëmijëve të ofruara nga rrjetet e ushqimit të shpejtë dhe restorantet gjithashtu janë të prirura që të përqëndrohen në zgjedhjet ushqimore që janë të pasura më yndyrë dhe sheqer. Përkundër kësaj praktike, prindërit dhe fëmijët kanë nevojë për shumë mbështetje dhe këshilla për t'i ndihmuar ata në zhvillimin e shprehive më të shëndetshme të të ushqyerit.

Megjithatë që nga mosha katër vjeçare, fëmijët prej të cilëve është kërkuar t'i vizatojnë ushqimet që i mbajnë njerëzit e shëndetshëm do të vizatojnë fruta dhe perime, dhe gjithashtu do t'i referohen asaj që mos të konsumojnë shumë ëmbëlsira. Ajo çfarë është brengosëse është boshllëku në mes të kësaj njohurie dhe sjelljeve të tyre dhe të tjerëve, veçanërisht kur vijnë në moshën e adoleshencës.

### **Zhvillimi i preferencave në adoleshencë**

Kur fëmijët të hyjnë në adoleshencë, ata fitojnë autonomi më të madhe mbi zgjedhjet e ushqimit, me rritjen e mundësive për adoleshentët që të zgjedhin dhe ta blejnë vetë ushqimin e vet dhe pijet jashtë shtëpisë. Zgjedhja e ushqimit të adoleshentëve është e ndikuar nga një varg i gjerë i faktorëve, duke përfshirë edhe presionet sociale dhe kulturore, të ardhurat, shijet, ekspozimin ndaj ushqimeve dhe reklamave të ushqimit si dhe shqetësimet personale rreth peshës dhe madhësisë trupore.

Reklammat, sidomos në televizion duken si një ndikim veçanërisht i dëmshëm për shprehjet e të ushqyerit tek fëmijët dhe adoleshentët e rinj. Hulumtimet kanë treguar se prodhuesit i shënjestrojnë TV programet e fëmijëve përmes reklamave për ushqimet me shumë sheqer, me shumë yndyrna (Young, 2002). Reklammat shpesh janë në kundërshtim me këshillat për ushqim të shëndetshëm. Disa vende kanë ndërmarrë hapa ligjorë për ta kufizuar këtë lloj praktike.

Dallimet në të ardhurat e disponueshme dhe faktorët tjerë socio-ekonomik gjithashtu luajnë një rol të rëndësishëm në diktimin e preferencave dhe në ndikimin e zgjedhjeve. Fëmijë nga familjet e varfra në përgjithësi kanë një dietë më pak të shëndetshme se sa ata nga familjet më të pasura, veçanërisht në lidhje me konsumin e frutave dhe perimeve. Ka shumë çështje të rëndësishme për disponueshmërinë dhe koston që duhet të adresohen për të siguruar që njerëzit të kenë qasje në një gamë të gjerë të ushqimeve dhe, në veçanti prodhimeve të freskëta me çmime të përballueshme.

### **Pasqyra e përgjithshme e formave të dietës**

Konsumimi i ushqimit në mesin e fëmijëve dhe të rinjve në Evropë ndryshon midis vendeve dhe rajoneve. Këto dallime ndër-kombëtare ka të ngjarë që të ndikohen nga një sërë faktorësh duke përfshirë edhe precedentët historik, normat kulturore dhe traditat dhe prodhimet e ushqimit (në veçanti çështjet e tilla si disponueshmëria, freskia, shija, çmimi dhe siguria e ushqimit), rregulloret e reklamave dhe politikat kombëtare. Roli i shujtës familjare mendohet të ketë një ndikim të rëndësishëm. Studimet amerikane tregojnë se fëmijët që hanë shujta me familjet e tyre konsumojnë më shumë fruta dhe perime, pinë më pak pije të gazuara dhe hanë më pak yndyrna në ushqimin e tyre, si në shtëpi ashtu edhe jashtë saj (Gillman, 2000).

Por, në disa vende, ndryshimet në mënyrën e jetesës familjare kanë çuar në ndryshime në mënyrën se si familjet e përgatisin dhe konsumojnë ushqimin, dhe i caktojnë vaktet e ngrënies familjare në shumë raste është zëvendësuar me një marrëveshje të lirshme, me anëtarët e familjes që hanë në kohë të ndryshme dhe të parregullta. Disa fëmijë rrallë ulen për një shujtë me familjen dhe në vend të kësaj hanë ushqim në intervale të shpeshta - një aktivitet i njohur si "kullotja".

Ka edhe dëshmi që një pjesë e konsiderueshme e fëmijëve të moshës shkollore e shmangin mëngjesin në baza të rregullta. Të dhënat nga studimi Sjellja e Shëndetit tek fëmijët e moshës shkollore (HBSC) tregojnë se mesatarisht 69% e djemve dhe 60% e vajzave hanë mëngjes çdo ditë në ditët e shkollës. Trendi që shkon kah shmangia e mëngjesit po rritet, kjo është shënuar veçanërisht me vajzat, të cilat mund ta adaptojnë shmangien e mëngjesit si një strategji të qëllimshme për humbje peshe.

Përfitimet nga ngrënia e mëngjesit janë të dokumentuara mirë. Ruxton et al. (1996) gjeti se mëngjesi ka kontribuar deri në 14 % të konsumimit të energjisë (kilokalori) tek Skocezët 7-8 vjeçarë dhe 9-36% të vitaminave esenciale dhe mineraleve. Crawley (1993) gjeti një konsum më të lartë të vitaminave esenciale dhe mineraleve dhe një konsum më të ulët të yndyrnave tek adoleshentët që e konsumojnë rregullisht një mëngjes me drithëra.

Studimet po ashtu kanë sugjeruar se fëmijët të cilët nuk hanë mëngjes janë më pak të vëmendshëm në mësim në shkollë. Anashkalimi i mëngjesit është i lidhur me lodhjen e mes-mëngjesit dhe mund të ndikojë në aftësitë kognitive dhe në mësimnxënie (Pollitt & Mathews, 1998). Hulumtimi gjithashtu sygjeron se ata që nuk hanë mëngjes kanë më shumë gjasa që të konsumojnë ushqime me yndyrë të lartë gjatë pjesës tjetër të ditës ( Resnicow, 1991).

Mëngjesi mund të mos jetë vakti i vetëm që disa të rinj po e " shmangin". Në vendet ku dreka ofrohet në shkollë, përvoja mund të nxitet si pasojë e një kohe të shkurtër të shpërndarjes, numrit të madh të nxënësve për të kaluar nëpër sistem, dhe mungesës së hapësirës brenda sallave të ngrënies. Si rezultat, nxënësit mund të mbështeten në ushqimin që mund të hahet shpejt dhe në lëvizje ( Inchley dhe Currie, 2003).

Motivimi i të rinjve është gjithashtu i rëndësishëm. Ata mund ta vlerësojnë mundësinë për të dalë jashtë për të 'luajtur' më shumë se sa mundësinë për të ngrënë drekë. Sigurisht, dëshira për t'u përfshirë në aktivitet fizik është për t'u inkurajuar, por ka nevojë që të jenë të vëmendshëm nëse të rinjtë, në entuziazmin e tyre, janë ose "duke i ikur beftas 'drekës së tyre, duke marrë me shpejtësi (dhe jo gjithmonë më të shëndetshmen) zgjedhjen nga menyuja, ose e shmangin drekën plotësisht.

Disa mund ta shmangin drekën në një përpjekje për të humbur peshë apo si një mjet për t'i kursyer paratë e drekës për qëllime të tjera, derisa disa fëmijë të tjerë, për një sërë arsyesh, mund të mos kenë mundësi që ta hanë një vakt në mes të ditës.

Fëmijët të cilët janë duke iu shmangur vakteve jetike mund të mos marrin energji dhe lëndë ushqyese të mjaftueshme , të cilat rezultojnë me rreziqe në mirëqenien e tyre fizike dhe performancën mendore.

### **Zhvillimi i zgjedhjeve të ushqimit të shëndetshëm**

Udhëzuesit aktual të të ushqyerit rekomandojnë që shumica e ushqimit të konsumuar duhet të përbëhet nga ushqime të kollarisura të tilla si orizi, pastat dhe patatet, si dhe frutat dhe perimet. Sasi të vogla të proteinave dhe prodhimeve të qumështit me sasi të vogla yndyre janë gjithashtu të rëndësishme. Duhet të konsumohen sasi minimale të ushqimeve me sasi të mëdha të yndyrës së ngopur ose sheqerit. Ushqime të tilla nuk janë të domosdoshme për një dietë të shëndetshme dhe lirisht mund të hiqen krejtësisht nëse kjo është e mundur, ose të përdoren si kënaqësi të rastit. Është gjithashtu e rëndësishme që të pihen lëngje të mjaftueshme, mjaft sa për të parandaluar zhvillimin e etjes.

Rruga për t'i zhvilluar mënyrat e të ushqyerit për fëmijët përgjatë këtyre vijave duhet të fillojë në vitet para-shkollore. Duke u rritur , presioni i pamëshirshëm i mediave dhe reklamave të ushqimit dëshmonen si veçanërisht të vështira për fëmijët dhe adoleshentët për t'i rezistuar (shih Fletën me fakte 8, Mediat).

Ushqimet janë sipas modës - ashtu si atletet dhe xhinset firmato. Fushatat e suksesshme për të ushqyerit e shëndetshëm duhet t'i njohin këto çështje, si dhe vazhdimisht t'i informojnë fëmijët rreth të ushqyerit. Brenda mjedisit të shkollës është e rëndësishme që ofrimi i ushqimit të jetë i integruar me edukimin mbi të ushqyerit në kurrikulë për të siguruar mbështetje të vazhdueshme për të ushqyerit e shëndetshëm.



Përveç kësaj, iniciativa të veçanta pozitive të dizajnuara për të promovuar të ushqyerit e shëndetshëm mund të konsiderohen të tilla si:

- Prezantimi i klubeve të mëngjesit.
- Ngritja e shitoreve të frutave me pakicë .
- Instalimi i makinave shitëse të shëndetshme.
- Përmirësimi i ambientit në dhomat e ngrënies në shkolla.
- Përmirësimi i qasjes në ujë të pijshëm në shkolla.

Çështjet që lidhen me këto iniciativa janë përcaktuar në Fletën me fakte 4: Iniciativat e ushqimit në shkolla.

### **Shëndeti dental dhe oral tek të rinjtë**

Fëmijët e grupmoshës 8-14 vjeçare janë në fazën e humbjes së dhëmbëve të tyre të parë dhe zëvendësimit me dhëmbë të përhershëm, kështu që kjo është një periudhë në jetën e tyre, kur ata mund të jenë shumë të vetëdijshëm për gojën dhe ndryshimet e saj. Kjo gjithashtu është një moshë kur trajtimet ortodontike, qoftë me mbajtëse (proteza) të fiksuara ose të lëvizshme, bëhet shpesh për të ndihmuar dhëmbët e përhershëm në dalje për t'u zhvilluar, dhe fëmijët dhe të rinjtë mund të kenë kontakte më të shpeshta me shërbimet dentare gjatë kësaj kohe.

Derisa incidenca e kariesit të dhëmbëve ka rënë në shumë vende evropiane në dekadat e fundit, ende mbeten dallime të rëndësishme socio-ekonomike në ndërmarrjen e shërbimeve parandaluese (preventive). Ka lidhje të forta midis shëndetit dental/oral dhe heqjes. Fëmijët nga familjet me prejardhje të disfavorshme kanë më shumë gjasa ta përjetojnë prishjen e dhëmbëve.

Të dyja llojet e pijeve edhe ato me sheqer edhe ato shkumëzuese 'dietale' janë shkaktar në erozionin (dëmtim acidik) të dhëmbëve të adoleshentëve. Nëpër Evropë, përafërsisht një e treta e djemve dhe një e katërta e vajzave pinë pije freskuese shkumëzuese në baza ditore (Vereecken et al., 2004). Në përgjithësi, djemtë pinë pije shkumëzuese më shpesh sesa vajzat, dhe konsumimi rritet me moshë.

Qasja e fëmijëve në këto pije është mundësuar gjatë viteve të fundit me rritjen e disponueshmërinë së pijeve të gazuara në shkolla dhe vende të tjera publike. Opcionet më të shëndetshme të tilla si uji mineral dhe qumështi duhet gjithmonë të jenë në dispozicion si një alternativë, veçanërisht brenda shkollave.

Mes-shujtat (snek) ose 'kullotja' me ushqime me sheqer është gjithashtu shumë e dëmshme për shëndetin dental të fëmijëve. Përafërsisht një e treta e të rinjve hanë ëmbëlsira ose çokollata të paktën një herë në ditë dhe opcionet më të shëndetshme të mes-shujtave (sneku) duhet të bëhen të disponueshme në dhomat e ngrënies dhe kafeteritë e shkollës . Ka prova që sygjerojnë se ushqimi i shëndetshëm, me çmime konkurruese dhe me paraqitje tërheqëse, mund të tërheqë një treg të mirë nëpër shkolla.

### **Qëndrimet e fëmijëve ndaj shëndetit dental / oral**

Qëndrimet e fëmijëve të vegjël ndaj shëndetit dental janë të ndikuara shumë nga imazhet në media të dhëmbëve të mirë. Hulumentimet e kryera në Skoci sygjerojnë se fëmijët i konsiderojnë dhëmbët të jenë të shëndetshëm vetëm nëse ata janë të bardhë, me shkëlqim dhe të barabartë, dhe disa fëmijë nuk kanë asnjë njohuri për atë se çka e përbën një gojë të shëndetshme dhe mishra të shëndetshëm (HEBS, 1996).

Shumica e fëmijëve e dinë për ndikimin negativ të sheqerit në shëndetin e dhëmbëve por shumica nuk e kuptojnë se *shpeshtësia* e konsumimit dhe sasia totale e sheqerit të konsumuar janë përcaktues të rëndësishëm të dëmit të shkaktuar. Po ashtu pranohet rëndësia e larjes së dhëmbëve, edhe pse një numër i fëmijëve e pranojnë se nuk e bëjnë gjithnjë një gjë të tillë. Shumica e fëmijëve nuk e kuptojnë se fluori e luan një rol vital në mbrojtjen e dhëmbëve.

### Parandalimi i sëmundjeve dentale

Fëmijët dhe të rinjtë mund të përfitojnë shumë nga sjelljet parandaluese dentale që e krijojnë një shëndet të mirë dental për jetën si të rritur.

Shëndeti oral dhe dental nuk duhet të shikohen të ndara nga shëndeti në përgjithësi, nga stili i jetesës dhe çështjet dietale. Dieta, veçanërisht shpeshtësia e marrjes së sheqernave, njihet që ka ndikim në zhvillimin e kariesit të dhëmbëve. Edhe pirja e duhanit ka lidhje me zhvillimin e sëmundjeve të mishit të dhëmbëve (periodontal) dhe kancerit oral. Shumë dentistë e ofrojnë trajtimin e mbulimit me fisura, që është një mënyrë shumë efektive e redukimit të paraqitjes së kariesit dental që përfshin veshjen plastike që aplikohet tek dhëmbët e pasëm molarë. Por larja e rregullt e dhëmbëve me pasta dhëmbësh me fluor ofron mënyrën më efektive të mbrojtjes nga kariesi i dhëmbëve.

Ndër-kombëtarisht, proporcioni i 15 vjeçarëve që raportojnë se i lajnë dhëmbët më shumë se një herë në ditë sillet nga 18% (në Maltë) deri në 83% (në Zvicër). Larja e dhëmbëve është më e shpeshtë tek vajzat sesa tek djemtë. Mesatarisht, 52% e djemve 15 vjeçarë raportojnë se i lajnë dhëmbët më shumë se një herë në ditë krahasuar me 73% të vajzave (Maes et.al., 2004).

#### Kutia 9. Hapat kyç drejt shëndetit dental dhe oral

- *Dieta*: reduktimi i konsumimit dhe veçanërisht shpeshtësia e marrjes së ushqimeve dhe pijeve që përmbajnë sheqer.
- *Larja e dhëmbëve*: pastroni dhëmbët mirë dy herë në ditë me pasta dhëmbësh me fluor
- *Pjesëmarrja dentale*: regjistrohuni tek një dentist, dhe bëni ekzaminime orale dy herë në vit, çdo vit.

Për më shumë informata mbi shëndetin dental, shih Fletën me fakte 5: *Shëndeti dental dhe oral tek të rinjtë*.

### Referencat dhe leximi i mëtejshëm

Alexander, L., Currie, C., Todd, J, Smith, R. (2004) *How are Scotland's Young People Doing? A cross-national perspective on physical activity, TV viewing, eating habits, body image and oral hygiene*. HBSC Briefing Paper 7. Edinburgh: Child and Adolescent Health Research Unit, University of Edinburgh.

Crawley, H.F. (1993) The role of breakfast cereals in the diets of 16 to 17 year-old teenagers in Britain. *Journal of Human Nutrition and Dietetics* 6: 205-216.

Currie, C., Roberts, C., Morgan, A., Smith, R., Settertobulte, W., Samdal, O., Barnekow Rasmussen, V. (Eds.) (2004) *Young People's Health in Context. Health behaviour in school-aged children (HBSC) study: international report from the 2001/2002 survey*. Copenhagen: World Health Organization.

Gillman, M.W., Rifas-Shiman, S.L., Frazier, A.L., Rockett, H.R., Camargo, C.A., Field, A.E., Berkey, C.S., Colditz, G.A. (2000) Family dinner and diet quality among older children and adolescents. *Archives of Family Medicine* 9: 235-240.

Health Education Board for Scotland (1996) *Healthy Teeth in Healthy Mouths*. Edinburgh: HEBS.

Inchley, J., Currie, C. (2003) *Promoting Healthy Eating in Schools using a Health Promoting School Approach: final report of the Healthy Eating Project*. Edinburgh: Child and Adolescent Research Unit, The University of Edinburgh.

Levine, R. (1996) *Scientific Basis of Dental Health Education*. London: Health Education Authority.

Lucas, A., Morley, R., Cole, T.J., Lister, G., Leeson-Payne, C. (1992) Breastmilk and subsequent intelligence quotient in children born pre-term. *The Lancet* 339: 8788, 261-264.

Maes, L., Maser, M. & Honkala, S. (2004) In: Currie, C., Roberts, C., Morgan, A., Smith, R., Settertobulte, W., Samdal, O., Barnekow Rasmussen, V. (Eds.) *Young People's Health in Context. Health behaviour in school-aged children (HBSC) study: international report from the 2001/2002 survey*. Copenhagen: World Health Organization.

Ruxton, C.H., O'Sullivan, K.R., Kirk, T.R., Belton, N.R., Holmes, M.A. (1996) The contribution of breakfast to the diets of a sample of 136 primary-schoolchildren in Edinburgh. *British Journal of Nutrition* 75: 419-431.

Vereecken, C., Ojala, K. & Jordan, M.D. (2004) In: Currie, C., Roberts, C., Morgan, A., Smith, R., Settertobulte, W., Samdal, O., Barnekow Rasmussen, V. (Eds.) *Young People's Health in Context. Health behaviour in school-aged children (HBSC) study: international report from the 2001/2002 survey*. Copenhagen: World Health Organization.

von Kreiz, R., Koletzko, B., Sauerwald, T., von Mutius, E., Barnett, D., Grunert, V., von Voss, H. (1999) Breastfeeding and obesity: cross sectional study. *British Medical Journal* 319: 147-150.

Wardle, J., Herrera, M.L., Cooke, L., Gibson, E.L. (2003) Modifying children's food preferences: the effects of exposure and reward on acceptance of an unfamiliar vegetable. *European Journal of Clinical Nutrition* 57: 341-348.

Young, I. (2002) Is healthy eating all about nutrition? *British Nutrition Foundation Bulletin*, 27: 7-12

**Pikat kyçe**

- Hulumentimet e fundit kanë treguar se prevalenca e obesitetit është në rritje në mesin e fëmijëve dhe të rinjve në shumë pjesë të botës. Shkallët e obesitetit janë rritur trefish në shumë vende; OBSH-ja ka llogaritur se në mbarë botën, tani ka më shumë se një miliard njerëz mbi peshë, dhe mbi 300 milion obesë (WHO, 2002).
- Në shumicën e rasteve shkaku më i zakonshëm i obesitetit është kombinimi i aktivitetit fizik të redukuar dhe konsumimit të shtuar të kilokalorive. Shtyllë kryesore e menaxhimit të peshës është rritja e nivelit të aktivitetit të fëmijës dhe shqyrtimi i mënyrave dhe sjelljes së të ushqyerit .
- Të jesh mbi peshë apo obes ka pasoja të dukshme sociale dhe psikologjike. Obesiteti është i njohur edhe si një faktor i rëndësishëm rreziku në zhvillimin e sëmundjeve të rënda në moshë madhore të tilla si sëmundja kardiovaskulare, diabeti Tip 2 (i pavarur nga insulina), hipertensioni, osteoarthritis, depresioni dhe disa lloje të kancerit, duke përfshirë kancerin e gjirit dhe kancerin e zorrës së trashë.
- Edhe nje ulje modeste e kilokalorive mund të kete një ndikim të rëndësishëm në peshë - një deficit 100kcal në ditë mund të çojë në një humbje 4.5kg (10 £) peshë gjatë një viti.

**Definicionet**

Obesiteti është definuar numerikisht. Një i rritur thuhet se është obes kur BMI e tij ose e saj (Body Mass Index)<sup>2</sup> i kalon 30kg/m<sup>2</sup>, dhe do të konsiderohej mbipeshë nëse BMI do të ishte në shkallë 25-30 kg/m<sup>2</sup>. Kjo do të thotë, për shembull, që një grua që është 1,64 metra e gjatë (5 feet e 5 inç) dhe peshon 73,2 kg (11 stones 7 pounds) do të ketë një BMI të 27.2 kg/m<sup>2</sup>, dhe do të konsiderohet si "mbipeshë".

Duhet pasur kujdes në interpretimin e BMI, veçanërisht tek fëmijët. Është e rëndësishme që të merret parasysh moshja dhe gjinia e fëmijës gjatë llogaritjes së BMI së tyre. Pikë-prerjet ndërkombëtare të lidhura me moshën dhe gjininë janë zhvilluar në mënyrë që të llogaritet BMI tek fëmijët (Cole et al., 2000).

BMI tek fëmijët është e shprehur në një shkallë prej 10 *centilesh*. Numri i një centili parashikon përqindjen e fëmijëve që do të gjenden nën një matje të veçantë në një moshë të caktuar. Centili i 10<sup>të</sup>, për shembull, do të thotë se 10% e popullsisë do të jetë më e vogël dhe 90% më e madhe në atë moshë. Përparimi i fëmijës mund të shënohet kundrejt linjave centile në një grafik BMI.

---

<sup>2</sup> BMI llogaritet duke pjesëtuar peshën në kilogramë me gjatësinë në metra katrorë.

## Prevalenca

Sipas Organizatës Botërore të Shëndetësisë, mbi një miliard njerëz në botë janë mbi peshë dhe mbi 300 milionë janë obes. Rritja dramatike në vitet e fundit ka ndikuar që obesiteti të bëhet një shqetësim i madh për shëndetin publik. Në Evropë, vlerësimet aktuale tregojnë një shkallë të prevalencës së obesitetit nga 10-20% në mesin e burrave dhe 10-25% në mesin e grave.

Incidenca në rritje e mbipeshës dhe obesitetit në mesin e fëmijëve është një shqetësim i veçantë për shkak të implikimeve shëndetësore në të ardhmen. Të dhënat nga sondazhi 2001/02 HBSC gjetën ndryshime të konsiderueshme në nivelet e mbipeshës dhe obesitetit në mesin e adoleshentëve evropianë, që variojnë ndërmjet 3% dhe 34% për 13 - dhe 15-vjeçarët. Prevalenca e mbipeshës dhe obesitetit është shumë më e lartë tek djemtë sesa tek vajzat. Mesatarisht, në mesin e 13-vjeçarëve, 14.4% e djemve dhe 9.1% e vajzave janë mbipeshë apo obes. Në mesin e 15-vjeçarëve, shifrat janë 14.5% dhe respektivisht 8.5% ( Mulvihill et al., 2004).

## Shkaqet

Metabolizmi basal është energjia e përdorur për të ushqyer funksionet e trupit si rrahjet e zemrës dhe frymëmarrjen. Nëse metabolizmi basal dhe shpenzimet e tjera të energjisë në formë të aktivitetit fizik janë nën nivelin e marrjes së energjisë nga ushqimi që hamë, atëherë ne do të fitojmë peshë pasi energjia tepër shëndrohet në yndyrë (shih Fletën me fakte 3: Balansi i Energjisë). Dhjami trupor është mënyra kryesore në të cilën ne ruajmë energjinë e tepërt dhe mund të mbahemi me këto rezerva në kohën e mungesës së ushqimit.

Derisa mungesa e ushqimit nuk duket se ekziston për shumicën e njerëzve në Evropë, ka çështje të rëndësishme të kostos, qasjes dhe disponueshmërisë së ushqimit për disa komunitete. Kjo është ndoshta e rëndësishme pasi ushqimet më pak të shtrenjta janë shpesh ato që kanë përmbajtje të lartë yndyre. Ushqimet e shpejta dhe ushqimet e përpunuara shumë kanë më shumë gjasa të kenë:

- Përmbajtje të lartë të yndyrës së ngopur.
- Energji të dendur (do të thotë se vetëm sasi të vogla janë të nevojshme për një rritje të ndjeshme të absorbimit të kilokalorive).
- Ofrimi në porcione të mëdha.
- Përmbajtje të ulët të fibrave dietetike, mikronutrientëve dhe antioksidantëve.

Adoleshentët në përgjithësi hanë sheqer, kripë dhe yndyrë të ngopur mbi nivelet e rekomanduara (shih Fletën me fakte 1, *Mënyrat aktuale të të ushqyerit në mesin e fëmijëve dhe adoleshentëve evropianë*). Konsumi i pijeve të buta është gjithashtu një çështje e lidhur me obesitetin. Efektet e marrjes së energjisë në ngopje duket të jenë të ndryshme për lëngje në krahasim me ushqime të ngurta (OBSH dhe FAO-s, 2003). Kjo mund të rezultojë në rritjen e energjisë së marrë me ushqim, sepse energjia shtesë në pije nuk është rregulluar me një ulje korresponduese të energjisë në ushqime të ngurta. (Ludvig et al 2001).

Në krahasim me burimet në dispozicion për brezat e mëparshëm dhe ata në vendet në zhvillim, një shumëllojshmëri e gjerë e ushqimit është në dispozicion për shumicën e njerëzve në Evropë nga shumë burime. Disponueshmëria dhe konsumi i ushqimit është në rritje për këtë arsye në një kohë kur qasja në teknologji të tilla që kursejne energjinë si shkallët lëvizëse, ashensorët, pajisjet me telekomandë, makinat dhe aktivitetet sedentare (në pozitë të ulur) në kohën e lirë si shikimi i televizorit dhe përdorimi i kompjuterit janë gjithashtu në rritje.

Si pasojë, ka një rrezik shumë real që marrja e energjisë tek fëmija (sasia e kilokalorive të konsumuara me ushqim) *tejkalon* shpenzimin e energjisë tek ai/ajo (sasinë e energjisë që ai ose ajo *shpenzon* në aktivitetin fizik dhe në përmbushjen e kërkesave metabolike).

Ka shkaqe të përcaktuara mjekësore të obesitetit, por ato janë relativisht të rralla. Mund të ketë një komponent gjenetik, por shfaqja e obesitetit te fëmijët e prindërve obes mund të lidhet me aktivitetin dhe mënyrat e të ushqyerit të familjes po aq sa trashëgimia gjenetike. Deri tani shkaku më i zakonshëm i obesitetit është kombinimi i aktivitetit fizik të redukuar dhe rritjes së konsumit të energjisë (shih Kutinë 1).

Ka disa prova që nga të dyja, aktiviteti fizik i zvogëluar mund të jetë më i rëndësishmi. Reilly dhe Dorosty (1999) gjetën prova që implikojnë shpenzimet më të ulëta të energjisë (me fjalë të tjera, zvogëlimi i aktivitetit fizik) si arsyeja kryesore për rritjen e peshës tek fëmijët që ata studioan, dhe ata besonin se kjo ishte më bindëse se provat mbi konsumin më të lartë të energjisë (marrja e shtuar e kilokalorive). Një kujdes duhet të ushtrohet në përgjithësimet nga këto rezultate, pasi që është e vështirë të maten me saktësi edhe konsumi edhe shpenzimi i energjisë tek të rinjtë, gjatë jetës së tyre të përditshme. Është e sigurt të supozohet se në raport me popullsinë, konsumi i ushqimit dhe aktiviteti fizik janë dy faktorë të rëndësishëm në lidhje me problemin e rritjes së peshës.

#### **Kutia 1. - Një përrallë pikëlluese (për keqardhje) ...**

Një shembull shumë dramatik i efekteve të marrjes së një mënyre jetese më pak aktive dhe adoptimit të një diete të shtillit 'perëndimor' me nivel të lartë të yndyrës dhe sheqerit është dhënë nga historia e banorëve të ishullit Nauru në Oqeanin Paqësor.

Ky ishull i vogël ka disa nga rezervat më të pasura në botë të fosfatit për shkak të popullsisë rezidente të shpezëve të detit. Blerja e fosfatit nga kompanitë e plehut ka çuar në rritje të ndjeshme në të ardhurat mesatare për frymë në ishull në 30 vitet e fundit. Kjo, nga ana tjetër, ka bërë që ata ta braktisin dietën e tyre tradicionale të peshkut dhe të perimeve në favor të ushqimeve të shtrenjta, të importuara "perëndimore", dhe të marrin pajisje për racionalizimin e punës që i lejojnë ata të bëjnë një mënyrë jetese shumë më pak aktive.

Në rrjedhën e një gjenerate të vetme, ata janë kthyer në një nga popullsitë më obese në planet. Tridhjetë për qind e banorëve të ishullit tashmë vuajnë nga diabeti.

Çfarë dhe si një fëmijë mëson në lidhje me ushqimin dhe të ushqyerit është edhe një konsideratë e rëndësishme. Eksperimentet me fëmijë parashkollorë syjterojnë se ata mësojnë se sa të ngopin ushqimet e ndryshme, dhe rregullojnë se sa ata hanë sipas mënyrës se si ata ndjehen të ngopur. Por strategjitë e zakonshme prindërore që synojnë të sigurojnë që fëmijët 'ti mbarojnë' ushqimet e tyre, të tilla si detyrimin e tyre për të përfunduar gjithçka në pjata të tyre apo oraret e ngurta për ushqimin e fëmijës në kohë të përcaktuar (qofshin të uritur ose jo), mund të ndërhyjë me këtë lloj të të mësuarit.

Si pasojë, fëmija mund të mësohet me më shumë ushqim sesa që ai ose ajo ka nevojë, një zakon që mund ta shoqërojë atë në adoleshencë dhe jetën e rritur ashtu siç është pranuar në përgjithësi se shprehjet e të ushqyerit të fituara në fëmijërinë e hershme ka të ngjarë të qëndrojnë.

Janë edhe një sërë faktorësh fiziologjik dhe psikologjik që mund të jenë të lidhur me obesitetin. Ushqimi i stiveve të tilla si të ushqyerit shumë i shpejtë, ndjeshmëria e dobët për 'mekanizmin reagues' që tregon ngopjen, paaftësia për të kontrolluar impulset apo hidhërimin dhe depresionin janë shembuj të kësaj.

## Pasojat

Në botën perëndimore, shoqëritë vendosin vlera të mëdha në atraktivitetin, i cili zakonisht ka tendencë të jetë i perceptuar si sinonim me vija elegante, veçanërisht tek gratë. Dallimi në mes të proporcionit të grave që janë mbipeshë ose obese dhe atyre që janë përpjekur të mbajnë dietë tregon se ndërsa disa dieta mund të jenë të panevojshme në aspektin shëndetësor, ajo ende shihet si një komponent i nevojshëm në luftën për t'u bërë "tërheqëse".

Një pasojë serioze e idesë se mbipesha është e shëmtuar është dëshmia e paragjyimit ndaj fëmijëve obes. Edhe nga një moshë e re, fëmijët mund të jenë subjekt i diskriminimit sistematik. Deri në kohën që ata të arrijnë moshën e shkollës, hulumtimi nga Amerika sygjeron se fëmijët bëhen 'të ndjeshëm' ndaj obesitetit dhe e lidhin atë me një numër të karakteristikave negative, të tilla si 'dembel' dhe 'qullac' (Dietz, 1998).

Hulumtimi i SHBA-ve gjithashtu i referohet raporteve të cilat sygjerojnë se në moshat 10-11 vjeçare, fëmijët tregojnë shenja të diskriminimit kundër kolegëve obes, kur është fjala për zgjedhjen e miqve. Kur djemve në një studim iu kërkua që të caktojnë secilin prej 39 mbiemrave në një nga tre siluetat e një forme të hollë, muskuloze apo obese të trupit, forma obese ishte rrallë e përshtuar si një "shoku më i mirë", dhe më shpesh si "e ngacmojnë".

Në Mbretërinë e Bashkuar, një studim me fëmijët 9 vjeçarë ka gjetur se ata e lidhin një imazh mbipeshë trupore me funksionimin e dobët social, suksesin e dëmtuar akademik, dhe perceptim të ulët të shëndetit dhe fitnesit (Hill dhe Silver, 1995).

Edhe fëmijët që në moshën pesë apo gjashtë vjeçare tregojnë shenja të diskriminimit kundër kolegëve të tyre obes. Në një studim, fëmijëve u janë treguar një seri vizatimesh, duke përfshirë një fëmijë obes, një me peshë normale dhe tre vizatime të fëmijëve me aftësi të kufizuara të ndryshme. Renditja e vizatimeve duke pyetur fëmijët se cila ju ka pëlqyer më së shumti ka rezultuar në një renditje të fuqishme të preferencës, me fëmijën me peshë normale në krye të renditjes dhe me atë obes në fund. **Masat për ta redukuar obesitetin**

Një strategji kyçe në redukimin e obesitetit është të rriten nivelet e aktivitetit të fëmijës dhe të shqyrtohen mënyrat dhe sjelljet e të ushqyerit.

Përfitimet shëndetësore përfundimtare nga të qenët aktiv tejkalojnë larg ndonjë rrezik të mundshëm të lëndimit të lidhur me aktivitetet. Duhet siguruar që një fëmijë mbi peshë nuk caktohet për të kryer aktivitete që e vendosin në disavantazh para kolegëve, por rëndësia e aktivitetit fizik (të tilla si ecja dhe çiklizmi në shkollë), duhet të jetë në rendin e ditës për diskutim me prindërit.

Fëmijët nuk mund të vlerësojmë se vallëzimi ose loja e vrullshme janë burime të rëndësishme të aktivitetit fizik. Qoftë edhe shtrirjet dhe ushtrimet e lehta të ndërmarra në mënyrë rutinore në fund të periudhave të zgjatura të qëndrimit ulur në klasë mund të bëjnë një kontribut të vlefshëm për një program të aktivitetit fizik, për shembull *Klasa Lëviz!* HEBS, 2002.

Tek fëmijët, marrja e energjisë mund të reduktohet duke inkurajuar ushqim të shëndetshëm. Shumë ushqime me përmbajtje të lartë sheqeri mund të zëvendësohen nga ushqime me më shumë niseshte të tilla si patatet, buka dhe drithërat. Në këtë mënyrë, fëmijët ende mund të hanë ushqime të pëlqyera, por do të jenë në gjendje për të redukuar konsumin e kilokalorive gjatë procesit. Është e rëndësishme për të vendosur kufizime në konsumin e pijeve me sasi të lartë të sheqerit pasi kjo mund të ketë efekte të rëndësishme për konsum të energjisë dhe për ngopje. Fëmijët dhe familjet mund të nxiten që edhe uljet modeste të kilokalorive mund të bëjnë një ndikim të rëndësishëm në peshë - një deficit 100kcal në ditë mund të çojë në një

humbje peshe prej 10£ (4.5kg) gjatë një viti (shih Fletën me fakte 2, Udhëzuesit e të ushqyerit të shëndetshëm dhe aktivitetit fizik për të rinjtë).

Dieta nuk duket të jetë shumë efektive në menaxhimin afatgjatë të të rriturve mbi peshë dhe obes. Shumica e atyre që kanë mbajtur dietë do ta rimarrin shumicën e peshës së tyre të humbur brenda një viti pasi t'i kenë ndërprerë dietat e tyre (shih Kapitullin 2.3, Bërja e dietave, në këtë seksion).

Shkollat janë mjedise të rëndësishme për promovimin e të ushqyerit të shëndetshëm për fëmijët në përgjithësi, dhe mund të ofrojnë mundësi të shkëlqyera për aktivitet fizik nëpërmjet kurrikulës dhe etosit të shkollës si një organizatë e promovimit të shëndetit. Ato janë gjithashtu të vendosura mirë për të bërë një kontribut të rëndësishëm për nxitjen e barazisë dhe përfshirjes sociale nëpërmjet zhvillimit dhe implementimit të politikave të përshtatshme dhe efektive të shkollave (shih Fletën me fakte 4, Iniciativat e ushqimit në shkolla).

Duhet dhënë prioritet politikave mbi vënien e emrave dhe ngacmimin e fëmijëve në çdo aspekt të formës trupore apo atraktivitetit. Mësimdhënësit mund t'u krijojnë mundësi fëmijëve me mbipeshë dhe obes për të fituar besim gjatë punës në klasë që nuk ka lidhje me aktivitetin fizik duke ofruar një varg opcionesh që mbështeten në dhe shpërblejnë shkathtësi dhe aftësi të ndryshme.

Masat që i ndihmojnë fëmijët që ta zhvillojnë përgjegjësinë për trupat dhe shëndetin e tyre e nxisin një ndjenjë të fortë të brendshme të fuqizimit dhe të kontrollit. Kjo është treguar të jetë e rëndësishme në lidhje me të gjitha fushat e shëndetësisë, dhe do të ketë një kontribut të rëndësishëm në kontrollin e peshës dhe obesitetit.

### **Referencat dhe leximi i mëtejshëm**

Currie, C., Roberts, C., Morgan, A., Smith, R., Settertobulte, W., Samdal, O., Barnekow Rasmussen, V. (Eds.) (2004) Young people's health in context *Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) study: international report from the 2001/2002 survey*. Copenhagen: World Health Organization.

Dietz, W. (1998) Health consequences of obesity in youth: childhood predictors of adult disease. *Pediatrics* 101: 518-525.

Gibbs, W.W. (1996) Gaining on fat. *Scientific American* 275: 88-94.

Health Education Board for Scotland (2002) *The Class Moves! A classroom resource for primary school to promote movement, balance and activity*. Edinburgh: HEBS.

Hill, A.J., Silver, E.K. (1995) Fat, friendless and unhealthy: 9 year-old children's perception of body shape stereotypes. *International Journal of Obesity* 19: 423-430.

Klien, R. (1996) *Eat Fat*. London: Picador.

Mulvihill, C., Nemeth, A. & Vereecken, C. (2004) In: Currie, C., Roberts, C., Morgan, A., Smith, R., Settertobulte, W., Samdal, O., Barnekow Rasmussen, V. (Eds.) *Young people's health in context Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) study: international report from the 2001/2002 survey*. Copenhagen: World Health Organization.

Ludwig D.S., et al. (2001) The relationship between the consumption of sugars in sweetened drinks and childhood obesity: a prospective, observational analysis. *The Lancet* 357: 505-508.

Ogden, J. (1992) *FAT CHANCE! The myth of dieting explained*. London: Routledge.



Royal College of Physicians of London, Royal College of Pediatrics and Child Health and The Faculty of Public Health (2004). *Storing up Problems – The Medical Case for a Slimmer Nation*. London: The Royal College of Physicians.

World Health Organization (2002) *The World Health Report 2002: reducing risks, promoting healthy life*. Geneva: WHO.

**Website [www.antibullying.net](http://www.antibullying.net)**

### Pikat kyçe

- Ka pasur një rritje të rëndësishme në vitet e fundit në raportin e vajzave dhe djemve pesëmbëdhjetë vjeçarë të cilët raportojnë se kanë qenë në një dietë për të humbur peshë.
- Moshë në të cilën dieta bëhet e zakonshme vazhdon të bjerë, me raporte që fëmijët që në moshën 5-7 vjeçare e kanë kufizuar konsumin e tyre ushqimor.
- Presioni që idealizon një formë të hollë për vajzat dhe një formë të gjerë muskulare për djemtë fillon herët dhe vazhdon të përforcohet nëpërmjet mediave.
- Shkaktarë për dietë ka të ngjarë të jenë shqetësimet për pamjen dhe ndryshimet e lidhura me formën e trupit që shoqërojnë moshën e pjekurisë, veçanërisht për vajzat.
- Pësia humbet me sukses nëpërmjet ndryshimeve të vogla në mënyrat e të ushqyerit të nxitura për periudha të gjata kohore. Shumica e njerëzve që humbasin peshë me dietë do ta rimarrin shumicën e peshës që ata kanë humbur, duke çuar në përpjekje të tjera për humbje peshe.

Njerëzit mbajnë dietë për ta reduktuar peshën e trupit me anë të kufizimit të ushqimit.

Shumë studiuues argumentojnë se, larg nga të qenit pasojë e obesitetit, dieta mund të shpjegjë në probleme të vazhdueshme të peshës.

Dieta është bërë një biznes global komercial. Shumë dieta janë produkte komerciale, dhe vargu i zgjedhjeve në ofertë (shpesh mban mesazhe kontradiktore ushqyese) kontribuon në konfuzionin aktual rreth praktikave të menaxhimit të peshës.

### Sa fëmijë dhe të rinj janë në dietë?

Gjetjet nga sondzhi për Sjelljet Shëndetësore të Fëmijëve të Moshës shkollore 2001/02 (HBSC) tregojnë përdorimin e gjerë të dietës dhe sjelljeve tjera të kontrollit të peshës. Nivelet e dietave të raportuara ishin dukshëm më të larta në mesin e vajzave se djemve (18% dhe 8% respektivisht). Nivelet rriten edhe me moshën në mes vajzave nga 12% e 11-vjeçarëve në 23% të 15-vjeçarëve, por ka mbetur relativisht stabile në mesin e djemve. Nivelet e larta të dietës dhe sjelljeve tjera të kontrollit të peshës janë gjetur në mesin e djemve në Danimarkë, Hungari dhe Maltë, dhe në mesin e vajzave në Danimarkë, Hungari, Skoci dhe Uells (Mulvihill et al., 2004).

### Pse fëmijët dhe të rinjtë janë në dietë?

Ka më tepër të rinj që zgjedhin dietën sesa që ka të rinj të cilët i plotësojnë kriteret për obesitet (shih Kapitullin 2.2 - Mbipeshas dhe obesiteti). E pse në shumë vende evropiane, mbi një e treta e vajzave 11-vjeçare dhe rreth një e katërta e djemve 11-vjeçar mendojnë se ata janë shumë të plotë?

Përgjigja duhet të qëndrojë në ekspozimin e rreptë ndaj një imazhi të idealizuar të trupit, veçanërisht për gratë e reja, një imazh që nuk ka asnjë bazë në realitetin biologjik. Ka pasur një ndryshim dramatik në perceptimet e formës së 'përsosur' femërore nga figurat e plota të mesit të shekullit të 18-të deri tek imazhet tepër të holla të modeleve dhe të famshmëve në ditët e sotme.

Studimet e raportit bel : ije tek manekinët dhe llogaritjen e sasisë së yndyrës trupore që kjo do të përfaqësonte tregojnë se nëse gratë posedojnë forma që përdoren zakonisht për të shfaqur rroba nga rreth 1970 e tutje, atyre do t'u pushonte cikli menstrual dhe për këtë arsye do të ishin jopjellore. Në mënyrë të ngjashme, është llogaritur se për një grua që të ketë përmasa të njëjta me lodra të tilla si një "Barbie Doll", ajo do të duhet të rritet edhe për rreth 43 cm tjera në gjatësi dhe të ketë një formë të përgjithshme të trupit që gjendet tek më pak se 1 në 100.000 gra brenda popullatës së përgjithshme! (Norton et al., 1996).

Mosha në të cilën dieta bëhet e zakonshme vazhdon të bjerë, me raportet e fëmijëve që kufizojnë marrjen e tyre të ushqimit qysh në moshën 5-7 vjeçare në SHBA (Carper et al., 2000). Kjo duket të jetë pjesërisht një përgjigje ndaj inkurajimit të prindërve që fëmijët ta hanë deri në fund ushqimin e tyre dhe të vënë kufizime në llojet e ushqimeve që duhet të hanë. Është treguar se nënat luajnë një rol qendror në transmetimin e vlerave kulturore në lidhje me formën, peshën dhe pamjen e vajzave të tyre (Carper et al., 2000), duke përfshirë informacionin që vajzat e marrin nga nënat e tyre për rregullat e marrjes së ushqimit.

Presioni që idealizon një formë të hollë për vajzat dhe një formë të gjerë, muskulore për djemtë fillon herët dhe vazhdon të përforcohet me revista, TV dhe film.

### **Çfarë nxit dietën?**

Nxitës për dietë ka të ngjarë të jenë shqetësimet për pamjen dhe ndryshimet e lidhura të formës së trupit që e shoqërojnë moshën e pubertetit, veçanërisht për vajzat. Për disa vajza, mbajtja e rritur e lëngjeve në fazat e mëvonshme të ciklit menstrual para fillimit të një periudhe të mund t'i rrisë shqetësimet në lidhje me shtimin në peshë, siç mund të bëjë shtimi i oreksit dhe dëshira për karbohidrate e lidhur nganjëherë me faza të mëvonshme të ciklit.

Në një kohë kur vetëbesimi mund të jetë i brishtë, këto ndryshime fiziologjike janë tepër reale dhe mund të nxisin shqetësime obsesive për atë se çka dhe sa është ngrënë. Komentet e pakujdesshme të kolegëve dhe të rriturve, të bëra në lidhje me 'rrumbullakësim' ose 'plotësim', janë cekur shpesh si arsye për të hyrë në një regjim kufizimi të ngurtë të ushqimit.

Shqetësimet për peshën mund ta shpejtojnë fillimin e pirjes së duhanit pasi që, për një pakicë të njerëzve, nikotina ka një efekt të shtypjes së oreksit. Besimi i përbashkët në mundësinë e të fituarit peshë pas ndërprerjes së duhanit mund të nxisë këtë ide. Në të vërtetë, disa njerëz mund të fitojnë peshë në afat të shkurtër nga ndërprerja e duhanit, dhe kjo duhet të njihet si një çështje në çdo program për ndërprerjen e duhanit duhet ta projektojë për të rinjtë.

Hulumtimet e fundit në Amerikë tregojnë se, në mes të vajzave dhe djemve të moshës mes 9-14 vjeçare, soditja e pirjes së duhanit është e lidhur pozitivisht me shqetësimet për peshë. Është e rëndësishme, pra, që programet shkollore të shëndetit të adresojnë metoda të shëndetshme të mirëmbajtjes së peshës dhe ta largojnë idenë e përdorimit të duhanit, si një metodë efektive ose e dëshirueshme.

### **Si mbajnë dietë fëmijët dhe të rinjtë?**

Shumë të rinj në mënyrë të gabuar barazojnë dietën me ushqim të shëndetshëm. Disa revista të njohura që i synojnë tregjet e shëndetit dhe të modës e përforcojnë këtë. Vajzat në veçanti kanë një vetëdije të lartë të ushqimeve që konsiderohen si zgjedhje 'të shëndetshme' në kuptimin që kanë përmbajtje të ulët të yndyrës, dhe raportojnë nivele më të larta të konsumit të frutave dhe perimeve sesa djemtë (Currie et al., 2004).

Në një nivel, ky është qartë një lajm i mirë, por në fazat e rritjes aktive, veçanërisht rreth pubertetit, fëmijët gjithashtu kanë nevojë për furnizime adekuate me ushqimeve të pasura me yndyrë dhe niseshte (shih Kapitullin 1,1, Ushqimi për t'u rritur, Fletën me fakte 2, *Udhëzuesit*

*e shëndetshëm të aktivitetit fizik dhe të ushqimit për të rinj, dhe Fletën me fakte 3, Balansi i energjisë).*

Në kushtet e mënyrave të të ushqyerit, ka një tendencë në rritje për të rinjtë, sidomos vajzat, për ta eliminuar mëngjesin. Kjo kuptohet bazon shqetësimin për vigjilencën e fëmijëve gjatë mësimeve në shkollë.

### **Cilat janë efektet e dietës?**

Një numër i efekteve psikologjike rrjedhin nga dieta. Shumë prej tyre janë identifikuar disa vite më parë në një studim amerikan të efekteve gjatë një periudhe prej muajsh të zvogëlimit me 50% të marrjes së energjisë të një grupi të ushtarëve vullnetarë. Hulumtuesit gjetën se ushtarët zhvilluan një preokupim me ushqim, i cili u bë temë e tyre kryesore e bisedës. Ata raportuan vështirësi në përqëndrim dhe ndryshimet në humor të tilla si depresion dhe apati. Pasi u heqën kufizimet e ushqimit, ata raportuan një humbje të kontrollit mbi sjelljen e tyre të të ushqyerit, nganjëherë duke çuar në ngrënie të pakontrolluar (Keys, 1950).

Studimet laboratorike të të ngrënit të tregojnë se në qoftë se grupeve të atyre që janë në dietë dhe atyre që nuk janë në dietë u janë dhënë pije me përmbajtje të ulët ose të lartë të kilocalorive dhe pastaj u është kërkuar që të shijojnë ushqime të tjera, ata që janë në dietë do ta hanë më shumë pas një pije me përmbajtje të lartë të kilocalorive ndërsa ata që nuk janë në dietë do të hanë më pak. këto gjetjet kërkimore paradoksale të tilla kanë kontribuar në pikëpamjen se dieta çon në ngrënie të tepërt se sa anasjelltas (Herman dhe Polivy, 1980).

Frenimi i të gjithë dëshirës për të ngrënë në mënyrë të tillë të ndërgjegjshme do të thotë se në qoftë se kufizimi është i prishur në çfarëdo mënyre, për shembull, në një festë me miqtë ose pas ngrënies në fshehtësi të një çokollate, ata që janë në dietë priren të hedhin kujdesin në erë dhe ta teprojnë me kënaqësi. Dieta inkurajon idenë se ushqime të tilla si ëmbëlsira dhe çokollata me nivel të lartë të kilocalorie dhe yndyrës, janë shpërblime edhe më tërheqëse, dhe prezantojnë konceptin e fajit kur ai/ajo që mban dietë kënaqet. Larg nga dhënia e kontrollit mbi të ushqyerit e tyre, dieta duket se e bën ushqimin edhe më qendror në jetën e tyre.

### Kutia 10. - Pse dietat nuk funksionojnë (Jade,2000)

Pesha humbet me sukses nëpërmjet ndryshimeve të vogla në mënyrat e të ushqyerit të nxitura për periudha të gjata kohore. 'Dietat' kanë tendencë të përqëndrohen në ndryshime të mëdha gjatë periudhave të shkurtra. Një sukses i përkohshëm mund të arrihet, kryesisht për shkak të humbjes së lëngjeve në fazat e hershme, por sjelljet themelore të të ushqyerit dhe aktivitetet fizik të atyre që mbajnë dietë nuk ka të ngjarë të ndryshojnë përgjithmonë.

Dietat nuk bëjnë gjithmonë punë, sepse:

- **Dietat janë të vështira për t'u mbajtur** Shumica e dietave kërkojnë një ndryshim të rëndësishëm në shprehjet normale të të ushqyerit të një personi për një periudhë të zgjatur kohe.
- **Dietat i bëjnë njerëzit të ndjehen të uritur dhe të privuar** Studimet tregojnë se dietat i bëjnë njerëzit shumë të uritur dhe u krijojnë dëshira të fuqishme për ushqime që ata që mbajnë dietë përpiqen t'u qëndrojnë larg, të tilla si sheqernat dhe yndyrnat,
- **Ata që mbajnë dietë devijojnë** Një dietë punon vetëm për aq kohë sa njerëzit janë në të, shumica e njerëzve mërziten me planet e ngurta të ngrënies dhe dalin "jashtë binarëve" nga koha në kohë.
- **Dietat dështojnë për ta trajtuar aspektin emocional të të ushqyerit të tepruar** Njerëzit shpesh hanë tepër për t'i tejkaluar problemet emocionale të tilla si stresi, më shumë se për shkak të urisë. Dieta nuk e zgjidh problemin e të ushqyerit 'emocional'.
- **Ata që mbajnë dietë zakonisht dështojnë për t'i ndryshuar shprehjet e tyre kryesore** Njerëzit të cilët humbin peshë me sukses dhe për ta mbajtur atë priren të kenë bërë ndryshime të përhershme në të ushqyerit dhe në nivelet e aktivitetit fizik të tyre dhe atë të familjeve të tyre.

Si përfundim, dieta shpesh çon në edhe më tepër dieta. Tani është mirë-kuptuar se shumica e njerëzve që humbasin peshë në dietë do t'i rimarrin shumicën e kilogramëve që kanë humbur, duke çuar në përpjekje të tjera për humbje peshe. Kjo është e njohur si cikli i peshës ose, më shpesh, dieta 'yo-yo'.

Dëshmia për këtë erdhi fillimisht nga një studim i kafshëve, ku minjtë janë ekspozuar ndaj ushqimeve të ndryshme për t'i bërë ata të humbin peshë dhe pastaj janë lejuar ta rifitojnë peshën e tyre. Modeli u përsërit disa herë dhe studiuesit gjetën se në çdo cikël të fituarit peshe / humbje peshe, minjtë u është nevojitur kohë më e gjatë për ta hequr peshën e tepërt dhe ishin shumë më të shpejtë për ta vënë atë përsëri në furnizimin normal, kur furnizimi i tyre ushqimor u rivendos në normalitet. Fenomeni i yo-yo dietës ka qenë gjithashtu i njohur si një problem për njerëzit.

Dieta e zgjatur do të thotë se bëhet më e lehtë për të rifituar peshë dhe më e vështirë për ta hequr atë. Ky është një proces kompleks fiziologjik që përfshin një numër faktorësh, duke përfshirë ndryshimet në normën metabolike dhe raportin e indeve jo-dhjamore me indet e trupit. Tek njerëzit, ky lloj i ciklit të peshës duket të rezultojë në humbjen e indeve muskulore, si dhe në fitimin e depozitave të yndyrës.

## Arritja e një balansi ...

Jeta moderne në vende të Evropës bën komplot për ta bërë të vështirë rregullimin e peshës për individët. Njerëzit janë në gjendje për të blerë një larmi të madhe të ushqimeve shumë të pëlqyeshme të cilat janë të dendura me energji (që është, nivel të lartë të kilocalorive), por në mënyrë të konsiderueshme më pak energji shpenzohet në jetën e përditshme se sa ishte rasti për brezat e mëparshëm. Në të njëjtën kohë, imazhet e dobësisë, të cilat janë të lidhura me bukuri, popullaritet, lumturi dhe sukses, janë kudo.

Është e rëndësishme që mënyrat e qëndrueshme të të ngrënit vendosen në një moshë të re. Ushqimi dhe të ushqyerit janë pjesë natyrale dhe të kënaqshme të jetës, dhe kur kombinohen me aktivitet të rregullt fizik, sigurojnë mbajtjen e një balansi të duhur të energjisë.

## Referencat dhe leximi i mëtejshëm

British Medical Association (2000) *Eating Disorders, Body Image and the Media*. London: BMA.

Brownell, K. (1988) Yo-yo dieting: repeated attempts to lose weight can give you a hefty problem. *Psychology Today* 22: 20-23.

Carper, J.L., Fisher, J.O., Birch, L.L. (2000) Young girls' emerging dietary restraint and disinhibition are related to parental control in child feeding. *Appetite* 35: 2, 121-129.

Currie, C., Roberts, C., Morgan, A., Smith, R., Settertobulte, W., Samdal, O., Barnekow Rasmussen, V. (Eds.) (2004) *Young People's Health in Context. Health behaviour in school-aged children (HBSC) study: international report from the 2001/2002 survey*. Copenhagen: WHO

Gilbert, S. (1989) *Tomorrow I'll be Slim*. London: Routledge.

Herman, C., Polivy, J. (1980) Restrained eating. In Stunkard, A.B. (Ed.) *Obesity*. Philadelphia: WB Saunders.

Jade, D. (2000). *Why diets don't work*.

<http://www.netdoctor.co.uk/womenshealth/features/dietsdontwork.htm>

Keys, A. (1950) *The Biology of Human Starvation*. The University of Minnesota Press.

Mulvihill, C., Nemeth, A & Vereecken, C. (2004) In: Currie, C., Roberts, C., Morgan, A., Smith, R., Settertobulte, W., Samdal, O., Barnekow Rasmussen, V. (Eds.) *Young People's Health in Context. Health behaviour in school-aged children (HBSC) study: international report from the 2001/2002 survey*. Copenhagen: WHO

Norton, K.L., Olds, T.S., Olive, S., Dank, S. (1996) Ken and Barbie at life size. *Sex Roles* 34: 287-294.

Ogden, J. (1992). *FAT CHANCE! The myth of dieting explained*. London: Routledge. Wetton, N., McCoy, M. (1998) *Confidence to Learn*. Edinburgh: HEBS.

## Seksioni 2.4: Çrregullimet e të ushqyerit

### Pikat kyçe

- Anorexia nervosa dhe bulimia nervosa janë format më të zakonshme të çrregullimit të të ushqyerit.
- Çrregullimet e të ushqyerit shpesh lindin si rezultat i vetëvlerësimit të ulët dhe mungesës së lumturisë.
- Të rinjtë me çrregullime të të ushqyerit mund të jenë historianë shumë të pabesueshëm në lidhje me mënyrat e tyre të të ushqyerit, dhe zakonisht e mohojnë që e kanë një 'problem'.
- Në shkollë, nxënësit të cilët papritmas vuajnë një humbje të konsiderueshme peshe mund të jenë në fazat e hershme të një çrregullimi të të ushqyerit.
- Menaxhimi dhe trajtimi i këtyre kushteve është shpesh një proces shumë i gjatë dhe i vështirë, sidomos për anoreksi.

Anorexia nervosa dhe bulimia nervosa janë dy gjendje që më së shumti konsiderohen si çrregullime të të ushqyerit, dhe është e rëndësishme që 'i njohim ato si gjendje të vërteta psikiatrike. Disa burime përfshijnë obesitetin bruto dhe ngrënien kompulsive brenda spektrit të çrregullimeve të të ngrënit. Për qëllimet e këtij materiali, obesiteti dhe mbipesha janë të mbuluara në një kapitull të veçantë, ky kapitull fokusohet në anorexia nervosa dhe bulimia nervosa.

Derisa shkollat mund të kenë një ose më shumë persona të rinj që jetojnë me një çrregullim të të ushqyerit në çdo kohë të dhënë, shumë më shumë njerëz të rinj mund të mos shfaqin shenja të dukshme të çrregullimit (të quajtura 'sub-klinike '), kështu që numri aktual i rasteve mund të jetë më i madh.

### Çrregullimet e të ushqyerit

Çrregullimet e të ushqyerit karakterizohen nga sjellja e trazuar dhe e ekzagjeruar ndaj ushqimit, të ushqyerit dhe formës së trupit. Titulli është një lloj termi i gabuar, pasi çrregullimet e të ushqyerit nuk kanë të bëjnë me të vërtetë me të ushqyerit. Përkundrazi, ato zhvillohen si rezultat i perceptimit jo normal të peshës trupore, vetëvlerësimit të ulët dhe mungesës së lumturisë. Individët mund të konstatojnë se mënyra e vetme që ata mund të shprehin ndjenjat e tyre të vështira është nëpërmjet ushqimit.

Çrregullimet e të ushqyerit piren të lindin në kohë të tranzicionit në jetë, kur njerëzit duhet të ndryshojnë dhe të përshtaten në rrethanat e reja. Puberteti është një tranzicion i tillë, dhe koha e kalimit në një shkollë tjetër - këto janë të njohura si dy rrethana kur çrregullimet e të ushqyerit kanë më shumë gjasa për t'u zhvilluar, edhe pse ato mund të shfaqen në çdo moshë, si përgjigje ndaj ngjarjeve të rëndësishme të jetës.

Njerëzit të cilët vijnë nga familjet në të cilat një ose më shumë anëtarë kanë një çrregullim të të ushqyerit kanë më shumë gjasa për të zhvilluar një të tillë. Gjithashtu duket të ketë një lidhje midis zhvillimit të çrregullimeve të të ushqyerit dhe karakteristikave të familjes si:

- Anëtarët që i i shmangen konfliktit familjar.
- Përfshirja e pabalansuar prindërore, me një prind që tej-përfshihet me familjen, ndërsa me tjetrin shumë më pasiv.

- Anëtarët që e kanë të vështirë për t'i thyer "rregullat" e familjes (McPhail, 1997).

Prevalenca e çrregullimeve të të ushqyerit është e vështirë të përcaktohet. Nga këto të dyja, bulimia është më e zakonshme, dhe çrregullimet e të ushqyerit të të gjitha përshkrimeve ndodhin më shpesh tek femrat se sa tek meshkujt.

Një shkak për shqetësim të veçantë janë të rinjtë të cilët nuk janë diagnostikuar si anoreksik ose bulimik sepse simptomat e tyre nuk duken mjaft hapur. Ata mund ta zvogëlojnë marrjen e ushqimit dhe të marrin masa për ta pastruar veten nga ushqimi i konsumuar, por jo shpesh. Ose ata mund ta teprojnë duke ngrënë për qejf, por jo mjaftueshëm sa për të rritur shqetësimet. Ndoshta këta të rinj nuk mund t'i plotësojnë kriteret e sakta që kërkon një diagnozë, por megjithatë, në një pikë, janë në rrezik për zhvillimin e vështirësive në lidhje me të ushqyerit. Ata mund të kenë vetëbesim të dobët dhe imazh negativ për trupin (shih seksionin 3 - Imazhi dhe Realiteti), të cilat çojnë në llojin e komenteve të raportuara nga një vajzë adoleshente në Glasgow (Gordon dhe Grant, 1997):

*"Ndonjëherë unë urrej veten dhe ndonjëherë jo. Unë e urrej veten sot, sepse mendoj se jam e trashë dhe e shëmtuar."*

## **Anorexia nervosa**

Kuptimi teknik i anoreksisë është "humbja e oreksit", por ky nuk është problemi themelor në këtë gjendje. Në vend të kësaj, të prekurit kufizojnë rëndë të ushqyerit e tyre.

Anorexia u njoh fillimisht si një gjendje mjekësore në fund të shekullit të 19-të, edhe pse përshkrimet e grave me simptomat karakteristike kanë ekzistuar shumë kohë para kësaj njohjeje. Tiparet thelbësore të anoreksisë janë:

- Humbje peshe ose, tek fëmijët, mungesa shtimit në peshë që çon në një peshë trupore të paktën 15 për qind nën peshën normale apo të pritshme për një fëmijë të asaj moshe dhe gjatësie.
- Një frikë jonormale dhe ekstreme nga të qenit e trashë -njerëzit anoreksik janë të tmerruar nga trashja.
- Vetë-kufizim i rëndë i ushqimit, dhe shmangia e ushqimeve që perceptohen si ushqime që 'të trashin'.
- Zhvillim pubertal të vonuar ose të bllokuar.

Shumica e njerëzve me anoreksi arrijnë kontrollin e peshës me anë të kufizimeve të skajshme dietetike. Ata mund të kenë sjellje të ngurtë ose të ngulët rreth ushqimit, të tilla si prerja në copa të vogla dhe duke u bërë obsesiv për atë se çfarë të tjerët janë duke ngrënë. Ata shpesh ndjehen në ankth ndaj të ushqyerit, nga frika se në qoftë se ata fillojnë të hanë ata mund të hanë tepër dhe shtojnë në peshë. Gati gjysma e tyre mund të përdorin laksativ pas ushqimit për ta parandaluar absorbimin e kalorive, ose mund të shkaktojnë të vjella. Keqpërdorimi i zgjatur i laksativëve mund të shkaktojë probleme afatgjata në zorrë, dhe të vjellat e përsëritura mund të çojnë në dëme të rënda për dhëmbët dhe inflamacion të gurmazit apo ezofagut - nëpërmjet kontaktit me përmbajtjen acidike të stomakut. Dendësia e redukuar e kockave, përfundimisht çon në osteoporozë, dhe rastet në rritje të frakturave janë pasoja të kequshqyerjes së lidhur me anoreksi.

Stërvitjet mund të përdoren për të menaxhuar emocionet e vështira dhe për të patur një ndjenjë të të qenit në kontroll, por njerëzit me anoreksi (dhe bulimi) mund të stërvisin në mënyrë tepër energjike dhe deri në ekstreme si pjesë e përpjekjeve të tyre për të mbajtur peshën nën kontroll.



Shumë nga simptomat e anorexia nervosa, të tilla si problemet e përqëndrimit, rrjedhin si pasojë e urisë së tepërt. Hulumtimet e fundit tregojnë se dëmtimet e lehta të përqëndrimit dhe efikasitetit njohës janë të pranishme në këdo që është me dietë.

Ndryshime të tjera fiziologjike në anoreksi përfshijnë qarkullim të dobët në ekstremitete të gjymtyrëve që përjetohet si këmbët dhe duart e ftohta, dhe kapsllëk për shkak të dietës tejet të kufizuar. Me arritjen e ekstremeve të kequshqyeshmërisë, do të ketë humbje të flokëve dhe lodhje për shkak të humbjes së muskujve dhe dobësisë të kockave. Ç'është më e rëndësishmja, shumica e problemeve fizike të shkaktuara nga anoreksia mund të përmirësohen.

Perceptim i përbashkët i njerëzve me anoreksi është se ata kanë një dëshirë të tepruar që të jenë të dobët dhe të bukur, por pamja është më e komplikuar se kaq. Anoreksia zhvillohet nëpërmjet nevojës së njerëzve që t'i zgjidhin problemet që mund të jenë jashtë kontrollit të tyre - probleme familjare apo marrëdhënie të tjera, si shembull. Njerëzit me anoreksi kanë tendencë të kenë pritshmëri të larta për veten e tyre, dhe mbajtja e peshës nën skeda mund të jetë e vetmja zonë e jetës së tyre ku ata ndihen në gjendje për të marrë kontrollin, tragjikisht, gjendja zakonisht përfundon duke i kontrolluar ata. Disa njerëz mbeten anoreksik kronik, me sëmundje që qëndron gjatë gjithë jetës së tyre.

Ndërsa anoreksia është më e zakonshme në grupmoshën 15 deri në 24 vjeçare, është e njohur tani që ajo mund të ketë një fillim që në fëmijërinë e hershme para pubertetit, ku karakteristike përcaktuese do të jetë një dështim për të fituar peshë me moshën.

Edhe pse çrregullimet e të ushqyerit priren për t'u konsideruar një problem për gra të reja, këto gjendje po ndikojnë në numër gjithnjë e më të rritur të burrave, duke sugjeruar se presionet për të qenë i dobët mund të ketë filluar t'i ndikojnë edhe djemtë, sikur vajzat. Ka më tepër mundësi për ta hasur anoreksinë në profesione të caktuara sportive të dominuara nga meshkujt në të cilat ka një kërkesë për të mbajtur peshën nën një nivel të përcaktuar, të tilla si tek kalorësit sportiv (xhokej). Të rinjtë që ushtrojnë balet, gjimnastikë dhe aktivitete të tjera sportive mund të jenë më të prekshëm nga çrregullimet e të ushqyerit.

## **Bulimia nervosa**

Gjendja tjetër, e lidhur me të sipërpërmendurën, bulimia së pari u përshkrua tek në vitin 1979 dhe u pranua zyrtarisht si një sëmundje e veçantë 10 vite më vonë.

Jo të gjithë të prekurit kanë simptoma të njëjta, por karakteristikat e përbashkëta janë:

- Konsumi i shpejtë i një sasive të madhe të ushqimit – që hahet për 'qejf'.
- Një obsesion me ushqim ose ndjenja e të qenit jashtë kontrollit pranë ushqimit.
- Vetë-detyrimi për të vjellë, përdorimi i laxativëve ose diuretikëve, dietat strikte, ose aktiviteti i fuqishëm fizik për të parandaluar shtimin në peshë.
- Shqetësimi i tepruar me, ose pamja e shtrembëruar e formës dhe peshës së trupit.

Njerëzit që vuajnë nga bulimia, ndryshe nga ata me anoreksi, shpesh kanë një peshë trupi brenda vlerave normale, por fshehtas kënaqen me episode të shpeshta të të ngrënit për qejf. Sasi shumë të mëdha të ushqimeve me nivel të lartë të kalorive, yndyrnave dhe karbohidrateve mund të hahen në një periudhë të shkurtër kohe, nga personi që është i pafatë për ta kontrolluar sjelljen e tij ose të saj. Ai ose ajo do ta përjetojë një rritje të tensionit në mes të epizodave të të ngrënit të pakontrolluar, i cili do të zhduket me fillimin e qejfit. Kjo episodë ndiqet nga ndjenja e fajit dhe depresioni; së bashku këto shpiejnë në një cikël të ngrënies së pakontrolluar për qejf, spastrimit, dietës dhe stërvitjeve të fuqishme të vetë-detyruara pasi personi përpiket dëshpërimisht për ta kontrolluar peshën e trupit.

Episodet e shfrenimit dhe spastrimit mund ta krijojnë një cikël të rregullt. Një frikë nga trashja, e cila është gjithashtu karakteristike e anoreksisë, do të jetë e pranishme. Për shkak se pesha është mbajtur brenda kufijve normal, menstruacionet nuk do të pushojnë, por periudha mund të jetë e parregullt.

Ciklet e përsëritura të shfrenimit dhe vjelljes së vetë-detyruar do të rezultojnë me heqjen e shtresës mbrojtëse të smaltit të dhëmbëve nga përmbajtja acidike e stomakut dhe mund të dëmtojë kapërcallin apo gurmazin. Episodet e përsëritura të vjelljes gjatë një periudhe të gjatë kohore do të rezultojnë me varfërimin e kaliumit të gjakut çka çon në ritëm të parregullt të zemrës, dhe mund të ketë dëmtim të përhershëm të veshkave. Abuzimi me laksativë mund të rezultojë në dhimbje të vazhdueshme të stomakut dhe në dëmtim të muskujve të zorrëve, duke çuar në kapsllëk.

Komplikimet tjera fizike përfshijnë:

- fryrje rreth fytyrës të shkaktuara nga gjëndrat e fryera të pështymës.
- shqetësime menstruale.
- bark të fryrë.
- dehidratim.
- zë të ngjirur, dhimbje të fytyrës dhe erë të keqe nga goja.
- lodhje dhe letargji.
- shqetësime metabolike.

Mosha e fillimit për bulimi është pak më e madhe sesa për anoreksi, duke filluar rreth moshës 15 vjeçare dhe arrin kulmin në fund të adoleshencës dhe në fillim të njëzetave. Edhe pse njihen si gjendje të veçanta, të dy sëmundjet ndajnë shumë karakteristika. Ndjenjat që mbizotërojnë janë pavlefshmëria, vetëbesimi i ulët, dhe një ndjesi dërrmuese i mos të qenit në gjendje për të përballuar. Mund të rezultojnë edhe aktet e vetë-dëmtimit, duke përfshirë këtu prerjen (zakonisht në pjesët e trupit që nuk janë të dukshme) dhe tentativa për vetëvrasje. Rreth 30% e njerëzve me bulimi kanë pasur të gjitha simptomat e anoreksisë në një pikë në jetën e tyre.

Njerëzit me anoreksi prirën të jenë të frikësuar në lidhje me seksualitetin dhe do të shmangin lidhjet seksuale, përderisa individët me bulimi kanë më shumë gjasa të kërkojnë lidhje dhe të jenë seksualisht aktiv.

Të rinjtë me çrregullime në të ushqyer mund të jenë historianë shumë jo të besueshëm në lidhje me mënyrat e tyre të të ushqyerit, dhe zakonisht e mohojnë që e kanë një problem. Për këtë arsye bisedat me të rinjtë në lidhje me shprehjet e tyre të të ushqyerit duhet të kryhen me kujdes dhe në mënyrë delikate.

## **Shkaqet**

Pavarësisht interesit të madh dhe shumë hulumtimeve, nuk ka pajtim për shkakun e këtyre çrregullimeve. Disa argumentojnë një rast për predispozitë biologjike, bazuar në identifikimin e anëtarëve të familjes së ngushtë me çrregullime të të ushqyerit dhe incidencën e rritur të gjetur në binjakë identikë.

Faktorët e rrezikut të lidhur me anoreksi përfshijnë arsimin dhe të ardhurat e larta prindërore (edhe pse kjo lidhje mund të ketë ndryshuar), prania e problemeve të të ushqyerit të

hershëm, si dhe një mjedis tejet mbrojtës i familjes. Për bulimi, ka më shumë të ngjarë të jetë një histori e shqetësimeve të peshës, obesiteti në fëmijëri, dieta familjare dhe mosmarrëveshjet prindërore.

Observimi se çrregullimet e të ushqyerit tani janë gjetur në pjesë të botës ku ato nuk ishin regjistruar më parë mund të mbështesë një shpjegim socio-kulturor. Ideat perëndimore të atraktivitetit dhe pritjet e ndryshuara të rolit social të grave kanë mundësi të jenë faktorë të fortë ndikues.

Dieta mund të veprojë si një nxitës tek të rinjtë me faktorë rreziku për zhvillimin e çrregullimeve të të ushqyerit. Ka disa dëshmi se rastet e anoreksisë janë duke u rritur me kalimin e kohës (Eagles et al., 1995).

### **Menaxhimi dhe trajtimi**

Menaxhimi dhe trajtimi i këtyre gjendjeve është shpesh një proces shumë i gjatë dhe i vështirë, sidomos për anoreksinë. Fillimisht, në rastin e anoreksisë, përpjekjet kanë për qëllim sigurimin e rimëkëmbjes dhe mirëmbajtjes së peshës në rrethanat kërcënuese për jetën. Kjo pasohet nga një periudhë e gjatë psikoterapie dhe këshillimi, me theks të veçantë në rivendosjen e vetëbesimit (vetë-vlerësimit). Te bulimia, trajtimi i dizajnuar për të shikuar në proceset themelore të mendimit dhe besimit për të ushqyerit dhe imazhin e trupit mund të jetë veçanërisht efektiv.

Në shkolla, nxënësit të cilët papritmas vuajnë humbje të konsiderueshme në peshë mund të jenë në fazat e hershme të një çrregullimi të të ushqyerit dhe është e rëndësishme për t'u siguruar se ata e dinë se ku mund të marrin ndihmë. Kjo është veçanërisht e rëndësishme tek anoreksia me fillim të hershëm, e cila mund të ndodhë tek fëmijët e moshës 8-12 vjeçare, siç sygjerohet rastet e studimit se trajtimi në një fazë të hershme të sëmundjes ka më shumë gjasa të jetë efektiv. Derisa incidenca aktuale në shkolla ka të ngjarë të jetë mjaft e ulët, një numër i konsiderueshëm i të rinjve mund të jenë në fazat 'nën-klinike' të çrregullimeve në çdo kohë.

Shkollat mund ta shohin si të dobishme t'i hulumtojnë politikat e tyre në ndryshimin e mundësive dhe mjediseve ku nxënësit do të jenë më të vetëdijshëm për ekspozimin e trupit të tyre para moshatarëve. Një politikë e shkollës për ngacmimet dhe thirrjet me emra ofendues mund të jetë po aq e rëndësishme për nxënësit me bulimia siç është për nxënësit me obesitet; shumë individë me bulimia që kanë një histori të të qenit mbipeshë komentojnë mbi ngacmimet dhe pseudonimet që ata vuajtën në shkollë.

Ndikimi i një pjese të edukimit shëndetësor në klasë ka potencial për të qenë i dëmshëm. Për shembull aktivitetet që përqëndrohen në diskutimin për peshat e trupit apo që përfshijnë peshimin e nxënësve në klasë kërkojnë trajtim të ndjeshëm (sensitiv). Kujdes duhet pasur në trajtimin e çështjeve të kontrollit të peshës dhe sjelljeve të të ushqyerit. Çështjet e mbrojtjes së fëmijëve janë edhe një faktor për t'u marrë parasysh, dhe mësimdhënësit duhet të këshillohen që të njihen me politikat e tyre lokale për mbrojtjen e fëmijëve.

### **Parandalimi**

Çrregullimet e të ushqyerit shkaktojnë ankth afatgjatë për të prekurin dhe familjen e tij dhe ndikojnë në çdo aspekt të ngritjes së së personit. Siç është pranuar më lart, çrregullimet e të ushqyerit janë të vështira për t'u trajtuar, kështu që përpjekjet për parandalim janë të vlefshme. Çrregullimet e të ushqyerit janë të lidhura ngushtë me vetëbesimin dhe idetë mbi formën e trupit, të cilat janë hulumtuar më thellë në Seksionin 3 – *Imazhi dhe Realiteti*. Ndihma që të rinjtë të zhvillojnë qëndrime të shëndetshme kundrejt trupit të tyre dhe të të tjerëve para fillimit të një çrregullimi të të ushqyerit, është një hap i rëndësishëm në

parandalim. Disa mënyra për ta nxitur vetë-vlerësimin (vetëbesimin) dhe imazhin pozitiv të trupit janë diskutuar në kapitujt 3.1 - *Vetëbesimi* dhe 3.2 – *Imazhi i trupit*; tema e lidhur me *Rolin e medias* është fokus i kapitullit 3.3

Sfondi socio-kulturor tek anoreksia dhe bulimia thekson problemet që mund t'i hasin iniciativat e arsimit dhe strategjitë parandaluese. Por me ndihmën e duhur nga prindërit, mësimdhënësit dhe profesionistët e shëndetit mendor, shumica e të rinjëve të prekur nga çrregullimet e të ushqyerit do të shërohen që të jetojnë jetë normale, të shëndetshme.

### **Referencat dhe leximi i mëtejshëm**

Boskind-White, M., White, W.C. (1991) *Bulimarexia: the binge/purge cycle*. London: Norton & Co.

British Medical Association (2000). *Eating Disorders, Body Image and the Media*. London: BMA.

Eagles, J.M., Johnston, M.I., Hunter, D., Lobban, M., Millar, H.R. (1995) Increasing incidence of anorexia-nervosa in the female population of North East Scotland. *American Journal of Psychiatry* 152: 1266-1271.

Gordon, J., Grant, G. (1997). *How We Feel: an insight into the emotional world of teenagers*. London: Jessica Kingsley Publishers.

Gordon, R.A. (2000) *Eating Disorders: anatomy of a social epidemic*. Oxford: Blackwell.  
Mental Health Foundation (1997) *All About Anorexia Nervosa*. London: The Mental Health Foundation.

Mental Health Foundation (1997) *All About Bulimia Nervosa*. London: The Mental Health Foundation.

Szmukler, G., Dare, C., Treasure, J. (Eds.) (1995) *Handbook of Eating Disorders*. Chichester: John Wiley & Sons.

Yellowlees, A. (1997). *Working with Eating Disorder and Self-esteem: a practical resource for teachers*. Oxford: Heinemann.

## **Kapitulli 4, Seksioni 3**

### **Imazhi Dhe Realiteti**

#### **3.1 Vetëbesimi**

#### **3.2 Imazhi i trupit**

#### **3.3 Roli i mediave**

## Seksioni 3

# Imazhi dhe Realiteti

Seksioni	Fletët korresponduese të fakteve	Seancat dhe aktivitetet korresponduese të para-dizajnuara
Seksioni 3.1 Vetëbesimi		10. Cilët faktorë ndikojnë në të ushqyerit e shëndetshëm? 12. Si mund ta promovojnë shkollat shëndetin mendor dhe emocional dhe përgjegjësitë
Pjesa 3.2 Imazhi i trupit		26. Mesazhet për trupat 27. Imazhi i trupit - syri i mendjes 28. Barbie dhe njeriu i veprimit 29. Skenarët e imazhit të trupit 38. Imazhi i trupit - revistat 39. Imazhi i trupit dhe yjet e mediave 40. Vetëbesimi (vetë-vlerësimi) dhe mediat
Pjesa 3.3 Roli i mediave	<u>Fleta me fakte 8:</u> Mediat	6. Ky/Kjo jam unë 27. Imazhi i trupit - syri i mendjes 28. Barbie dhe njeriu i veprimit 35. Më bind 36. Presioni i mediave 37. Reklammat 38. Imazhi i trupit - revistat 39. Imazhi i trupit dhe yjet e mediave 40. Vetëbesimi (vetë-vlerësimi) dhe mediat 43. Trendet e përkohshme të dietave dhe trillimet

## Pjesa 3.1

# Vetëbesimi (Vetëvlerësimi)

### Pikat kyçe

- Vetëvlerësimi është një koncept i përbërë, më tepër se një njësi e vetme.
- Një ndjenjë e sigurisë dhe besimit në botë dhe në njerëzit e tjerë është një nga blloqet më thelbësore të ndërtimit për vetëvlerësimin që nga foshnjëria e tutje.
- Shkolla është një nga mjediset më të rëndësishme për ndikimin e vetëvlerësimit tek të rinjtë dhe fëmijët.
- Duke përdorur qasje të ndjeshme dhe pozitive brenda në klasë dhe në jetën e përgjithshme të shkollës, është e mundur që mësuesit ta promovojnë vetëvlerësimin e nxënësve.

Besimet që një individ mban rreth tij ose saj përcaktojnë konceptin e personit për vetëveten. Njerëzit të cilët besojnë se zgjedhjet e jetës janë qeverisur nga fati apo janë formuar nga veprimet e të tjerëve do të kenë më pak gjasa për të shfrytëzuar burimet e tyre për të përballuar situata të vështira. Megjithatë, nëse njerëzit besojnë se ata janë në kontroll të jetës së tyre, ata kanë më shumë gjasa të ndjehen të aftë për të përballuar dhe kanë kapacitet të përgjigjen në një mënyrë që mund të mbrojë dhe promovojë shëndetin e tyre. Këto besime rreth vetes dhe shkallës së kontrollit që ka një individ (qendra e kontrollit), mendohet të jetë shumë e rëndësishme në përcaktimin e sjelljeve të një individi të lidhura me shëndetin.

Vetëvlerësimi ka të bëjë me shkallën në të cilën një individ vlerëson karakteristikat ose cilësitë që përbëjnë konceptin e vetëvetes. Në një mënyrë të përgjithshme, ato mund të shihen si qëndrimet tona ndaj vetes, dhe shumica e këtyre qëndrimeve përcakton vetëvlerësimin (vetëbesimin).

### Definimi i vetëvlerësimit

Rosenberg (1965) e ka demonstruar kontributin e ndjenjës së vlerës personale, pamjes dhe kompetencës sociale për vetëvlerësimin. Coopersmith (1967) theksoi nevojën për një ndjenjë të kompetencës dhe pushtetit, dhe të tjerë kanë theksuar rëndësinë e interpretimit të ngjarjeve për mënyrën si e sheh një individ vetëveten. Duke bashkuar këto pikëpamje të ndryshme, Robson (1989) e përcakton vetëvlerësimin (vetëbesimin) si:

"Ndjenja e kënaqësisë dhe vetë pranimit që rezultojnë nga vlerësimi i një personi për vlerën e vet, rëndësinë, atraktivitetin, kompetencën e vet, si dhe nga aftësia për t'i kënaqur aspiratat e veta".

Robson zhvilloi një pyetësor për të matur vetëvlerësimin, i cili përfshinte komponentet si në vijim:

- Ndjenja e rëndësisë.
- Denjësia.
- Paraqitja dhe pranueshmëria sociale.
- Kompetenca.
- Rezilienca dhe vendosmëria.

- Kontrolli mbi fatin personal.
- Vlera e ekzistencës.

Është e qartë, Robson beson se vetëvlerësimi është një koncept i përbërë, më tepër se vetëm një njësi e vetme.

### **Zhvillimi i vetëvlerësimit**

Përvojat mjedisore dhe sociale, duke përfshirë edhe përgjigjet e ' të tjerë/a të rëndësishëm/rëndësishme' si prindërit, kujdestarët dhe moshatarët, luajnë një rol të rëndësishëm në vendosjen e themeleve për zhvillimin e konceptit për vetëveten dhe vetëvlerësimit. Fëmijët do t'i fitojnë perceptimet se si ata janë çmuar, sa 'të mirë' ata janë, dhe se sa mirë ata janë pëlqyer nga mënyra se si njerëzit reagojnë ndaj tyre.

Është rënë dakord në përgjithësi që një ndjenjë e sigurisë dhe besimit në botë dhe në njerëzit e tjerë është një nga blloqet më thelbësore të ndërtimit për vetëvlerësim nga foshnjëria e tutje. Kur foshnjat fillojnë ta zhvillojnë lidhjen me kujdestarët e tyre, kur buzëqeshjet apo thirrjet e tyre janë pritur me dashuri dhe pranim, ato të fillojnë të mësojnë t'iu besojnë atyre që kujdesen për ta.

Coopersmith (1967) ka përshkruar kushtet e familjes që ndihmojnë në zhvillimin e vetëbesimit, dhe identifikoi tri elemente të rëndësishme të përbashkëta për fëmijët me vetëvlerësim (vetëbesim) të lartë:

- Ata kanë përjetuar respekt, kujdes dhe pranim, dhe janë pranuar si për dobësitë dhe kufizimet ashtu edhe për përparësitë dhe kapacitetet e tyre.
- Ka pasur rregulla, standarde dhe pritje të përcaktuara qartë dhe si rezultat, fëmijët janë ndjerë të sigurt në mjediset e tyre - ata e kanë ditur se çfarë të presin dhe çfarë të bëjnë në mënyrë që të kenë sukses.
- Familjet kanë shfaqur një shkallë të lartë të demokracisë - Idetë e opinionet e fëmijëve janë vlerësuar.

Ka tipare të veçanta të personalitetit, të tilla si 'vetë-mbështetja' ose 'trimëria', që ndihmojnë për ta ndërtuar dhe për ta nxitur vetëvlerësimin, por kërkimet e deritanishme identifikojnë përvojat e mësuara dhe natyrën e marrëdhënieve të rëndësishme ndërpersonale, si qendrore për zhvillimin e vetëvlerësimit (vetëbesimit).

### **Vetëvlerësimi dhe shkollat**

Sic e dinë mësimdhënësit, shkolla është një nga mjediset më të rëndësishme për ndikimin e vetëvlerësimit tek të rinjtë dhe fëmijët. Ndërhyrja e hershme në problemet e shëndetit mendor të adoleshentëve është thelbësore në përpjekjet e ndalimit të përkeqësimit të shëndetit mendor, të lehtësimit të vuajtjes dhe minimizimit të ndikimit të çrregullimeve të shëndetit mendor në arsimin dhe zhvillimin social të të rinjve (BMA, 2003).

Në një studim të kryer nga Gordon dhe Grant (1997), rreth një e treta e adoleshentëve ka përmendur 'arritjen e mirë në shkollë' si diçka që i bëri ata të 'të ndjehen mirë {me vetëveten}'; ky ishte ndikimi më i madh i vetëm i përmendur.

*Projekti i besimit për të mësuar* (Wetton dhe McCoy, 1998) themeluar nga Bordi i edukimit shëndetësor të Skocisë përfshinte një strategji kërkimore të quajtur *Ndjehem mirë për të mësuar*. Kjo u përcaktua për t'i hulumtuar pikëpamjet e fëmijëve mbi gjërat në klasat e tyre që



i bëri ata të ndjehen mirë për të mësuar, të kënaqur me atë që ishte duke u kërkuar prej tyre, dhe në gjendje ta bëjnë punën e tyre më të mirë.

Fëmijët janë udhëzuar së pari që ta vizatojnë veten në situatat e tyre në klasë në një ditë kur ata ishin ndjerë mirë për të mësuar, dhe t'i përfshijnë në vizatimet e tyre të gjitha gjërat që i kanë bërë ata të ndjehen mirë në këtë kontekst. Faza e dytë ishte për të vizatuar veten në një ditë kur ata nuk ishin ndjerë aq mirë për të mësuar, nuk ishin në gjendje të bëjnë punën e tyre më të mirë dhe u është kërkuar për të thënë atë që i bëri ata të ndjehen kështu.

Në analizë, ishte e qartë nga ajo që u shfaq dhe nga disa deklaratat të shkruara shumë të veçanta dhe ndriçuese që marrëdhëniet pozitive dhe gjërat që rritnin vetëvlerësimin dhe mirëqenien emocionale dolën të parat:

- Mungesa e presionit.
- Ndjenja e vlerësimit.
- Të mos frikësoshes të bësh gabime.
- Të të dëgjojnë.
- Kontributi në vendime.
- Duke pasur gjëra interesante për të mësuar.
- Duke pasur mënyra interesante për të mësuar.
- Duke pasur mundësi të shprehjes.

Pak u përmend ndikimi i mundësive të klasës në të mësuarit (në mësimnxënie). Duket që motivimi ka ardhur nga etosi i klasës, marrëdhëniet dhe qasjet përkatëse ndaj mësimdhënies dhe mësimnxënies që filluan me fëmijët dhe respektuan ato që ata dinin. Mësimdhënësit që kanë kryer këtë hulumtim e kanë parë atë si një pikë të vlefshme për fillimin e reflektimit me fëmijët mbi praktikat efektive në klasë që motivojnë të mësuarit (mësimnxënien) dhe lehtësojnë ndryshimin.

Shkollat gjithashtu kanë një ndikim të rëndësishëm në vetëvlerësimin (vetëbesimin) e mësimdhënësve. Ndjenja se puna dhe kontributi i tyre në jetën e shkollës janë të vlerësuara ka një efekt të rëndësishëm pozitiv për mënyrën se si mësimdhënësit funksionojnë. Mësimdhënësit e shkollës fillore në Skoci që morën pjesë në një kurs një-javor të zhvillimit personal treguan përmirësim të konsiderueshëm në vetëvlerësimin e tyre deri në fund të javës (Monaghan et al., 1997). Ky ishte një produkt i mundësisë së mësimdhënësve për të marrë pjesë në përvoja të reja dhe reflektuese, si dhe ndjenja që ata u vlerësuan si individë dhe profesionistë. Si anëtarë të komunitetit të shkollës, është me rëndësi që mësimdhënësit të ndjehen të vlerësuar në rolin e tyre profesional. Kjo është e rëndësishme në një nivel individual, por është gjithashtu në qendër të efektivitetit të mësimdhënësit në mbarë shkollën.

## Implikimet për qasjen e Shkollës Promovuese të Shëndetit

Sipas Wetton dhe Cansell (1993), njerëzit mësojnë më së miri kur ata ndjehen të aftë për ta përballuar të mësuarit e tyre. Ndjenja pozitive, pohojnë ata, është kushti më i mirë për të mësuar, dhe vetëvlerësimi i mirë është në zemër të të ndjerit pozitiv.

Duhet pranuar plotësisht se niveli i vetëvlerësimit të një individi nuk është një entitet i caktuar, por luhetet për shkak të ndikimit të një game të gjerë të faktorëve dhe përvojave. Në jetën e shkollës, mësimdhënësit do të jenë të ndjeshëm ndaj faktit se vetëvlerësimi mund të reduktohet më lehtë për disa të rinj se sa për të tjerët. Kjo ka komplikime edhe për mësimdhënësin në klasë edhe për udhëheqësinë e shkollës. Për shembull, në një nivel shumë praktik, thirrja me emra ofendues, ngacmimi verbal ose përjashtimi mund të kenë efekte të thella në vetëvlerësimin e të rinjve. Por ka edhe çështje të tjera që kanë një efekt (Kutia 11).

### Kutia 11. Vetëvlerësimi (Wetton dhe McCoy, 1998)

Strategjitë kërkimore të veprimit të përqendruara në klasë janë përdorur në shkollat fillore skoceze për të siguruar njohuri në atë që i bën fëmijët të ndjehen mirë për të mësuar, dhe çfarë i bën ata të mos ndjehen aq mirë. Kjo është arritur nëpërmjet përdorimit të teknikës së vizatimit dhe shkrimit që lejon fëmijët për të bërë vizatime dhe deklarata. Kjo qasje është e bazuar në *Besimin për të mësuar*, një pako trajnimi për punë në klasë (Wetton dhe McCoy, 1998), dhe demonstroi për fëmijët në mënyrë efektive që njohuritë dhe besimet e tyre janë të vlerësuara. Përgjigjet e fëmijëve nga mosha pesë vjeçare e lart tregojnë se thirrja me emra ofendues është vetëm një pjesë e problemit. Ndikime shumë më të forta negative në vetëvlerësim janë:

- Qëndrimet kritike nga mësimdhënësit.
- Frika nga gabimi në punë.
- Sjellja shpërqëndruese e fëmijëve të tjerë që i pengon në kryerjen e detyrës.
- Pritjet joreale nga mësimdhënësit.
- Duke qenë "i/e veçuar" për kritika në klasë.
- Humbja e kohëve të pushimit.

Faktorët që kanë një ndikim pozitiv në vetëvlerësimin e tyre në lidhje me punën e tyre në shkollë janë:

- Marrja e përforcimeve pozitive për përpjekjet e tyre.
- Marrja e kritikave konstruktive.
- Kur e shohin punën në shkollë si interesante dhe të rëndësishme.
- Duke pasur sukses në punën e tyre.
- Nuk kanë frikë të pyesin nëse nuk kuptojnë.
- Pranimit i lëvdatave (të merituar) nga mësimdhënësi, si me gojë ashtu edhe në formën e një elementi (si p.sh. një bexh/shenjë).

Disa të rinj mund të kenë një shkallë të reziliencës ndaj faktorëve që mund ta dëmtojë vetëvlerësimin (të tilla si ato të listuara më sipër), por është shumë e rëndësishme që politika dhe praktika e shkollës fillon aty ku fëmijët dhe të rinjtë janë në aspektin e besimeve dhe qëndrimeve të tyre si dhe i mbron ata nga sjelljet që mund ta dëmtojnë besimin dhe vetëvlerësimin e tyre gjatë kohës së tyre në shkollë.

Duke përdorur qasje të ndjeshme dhe pozitive brenda në klasë dhe në jetën e përgjithshme të shkollës, është e mundur që mësimitdhënësit ta promovojnë vetëvlerësimin e nxënësve. Kjo do të jetë veçanërisht e vërtetë në qoftë se ka një partneritet të mirë me prindërit dhe kujdestarët, që nga ana tjetër kërkon që shkolla të jetë proaktive me prindërit, duke shpjeguar se shkolla e sheh zhvillimin e vetëvlerësimit tek të rinjtë si element vendimtar për zhvillimin e besimit të tyre për mësimnxënie.

### **Referencat dhe leximi i mëtejshëm**

Coopersmith, S. (1967) *The Antecedents of Self Esteem*. San Francisco: WH Freeman.

Gordon, J., Grant, G. (1997) *How We Feel: an insight into the emotional world of teenagers*. London: Jessica Kingsley Publishers.

King, P., Occeleston, S. (1998) Shared learning in action: children can make a difference. *Health Education* 3: 100-106.

Monaghan, F., McCoy, M., Young, I., Fraser, E. (1997) 'Time for Teachers': the design and evaluation of a personal development course for teachers. *Health Education Journal* 56: 64-71.

Mosley, J. (1996) *Quality Circle Time in the Primary Classroom: your essential guide to enhancing self-esteem, self discipline and positive relationships*. Columbus, OH: LDA.

Mruk, C. (1999) *Self-esteem Research, Theory and Practice*. London: Free Association Books.

Robson, P. (1989) Development of a self-report questionnaire to measure self-esteem. *Psychological Medicine* 19: 513-518.

Rosenberg, M. (1965) *Society and the Adolescent Self-image*. Princeton NJ: Princeton University Press.

Weare, K. (2000) *Promoting Mental, Emotional and Social Health: a whole school approach*. London: Routledge.

Weare, K. (2003) *Developing the Emotionally Literate School*. London: Paul Chapman Publishing.

Wetton, N., Cansell, P. (1993) *Feeling Good: raising self-esteem in the primary school classroom*. London: Forbes Publications Ltd.

Wetton, N., McCoy, M. (1998) *Confidence to Learn*. Edinburgh: HEBS.

[www.circle-time.co.uk](http://www.circle-time.co.uk) - a promotional site on circle time.

### Pikat kyçe

- Imazhi i trupit është një koncept kompleks i ndikuar nga shumë faktorë psikologjik emocional dhe social.
- Studimet e viteve të fundit kanë treguar se fëmijët dhe të rinjtë kanë zhvilluar imazhe (joreale) gjithnjë e më negative të trupit.
- Tek të rinjtë ndjenja për imazhin e trupit nuk është fikse, por luhetet për shkak të ndikimit të një game të gjerë të faktorëve, e veçanërisht të vetëvlerësimit.
- Imazhi negativ i trupit mund të çojë në zhvillimin e sjelljeve të panevojshme dhe potencialisht të dëmshme si dietat ose çrregullimet e të ushqyerit, sidomos në adoleshencë.
- Shkollat pa dashje mund të kontribuojnë në perceptimet negative të imazhit të trupit përmes politikave dhe ndërhyrjeve në dukje dashamirëse - si në kodet e veshjes shkollore, për shembull.
- Fëmijët dhe të rinjtë me imazhin negativ të trupit mund ta kenë të pakëndshme përdorimin e objekteve të përbashkëta të ndërrimit të rrobave, veshjen e rrobave sportive dhe pjesëmarrjen në sporte aktive.
- Mediat japin shembuj të vecantë të roleve të pritura dhe imazhet e bukuri që mund të ndikojnë në perceptimin e të rinjve për imazhin e pranueshëm të trupit.

Imazhi i trupit i referohet mënyrës se si ne i përjetojmë trupat tanë dhe se si ajo ndikon në mënyrën se si ne mendojmë për veten tonë. Prandaj është e lidhur pazgjidhshmërisht me vetëvlerësimin tonë; dikush me një pikëpamje negative të asaj se si ai ose ajo duket ka gjithashtu gjasa të ketë vetëvlerësim të ulët.

Studimet gjatë viteve të fundit kanë treguar se fëmijët dhe të rinjtë kanë imazhe gjithnjë e më negative të trupit. Raporti i Shoqatës mjekësore britanike, *Çrregullimet e të ushqyerit, Imazhi i trupit dhe Mediat* (BMA, 2000), thekson se: "mediat janë një ndikim i rëndësishëm dhe i përhapur në shoqërinë moderne, dhe sigurojnë informacion në lidhje me rolet gjinore, modën dhe imazhin e pranueshëm të trupit që mund të ketë ndikim veçanërisht tek ata fëmijë të vegjël dhe adoleshentë të cilët janë të ekspozuar shumë ndaj përmbajtjes së saj". Rëndësia e mediave në portretizimin e imazheve të trupit dhe zhvillimin e vetë-respekt është dhënë në Kapitullin 3.2 - Roli i mediave.

### Çfarë është imazhi i trupit?

Imazhi i trupit është përcaktuar si:

*"Fotografia që një individ e ka për trupin e tij apo të saj, siç duket në pasqyrë, dhe atë që ai ose ajo mendon se si ju duket të tjerëve"*  
(Shëndeti Kanada, 1997).

Ne duhet të pranojmë se imazhi i trupit nuk është vetëm për pamjen dhe formën e përgjithshme të trupit. Ajo gjithashtu i referohet konsistencës së flokëve, ngjyrës dhe cilësisë së lëkurës, si dhe formës dhe madhësisë së hundës dhe syve, si shembull.

Njerëzit me një imazh pozitiv të trupit kanë një perceptim të formës së trupit të tyre që i bën ata të ndjehen të qetë me pamjen e tyre fizike. Njerëzit me imazhin negativ të trupit, megjithatë, mund të ndjehen në vështirësi apo pakëndshëm në lidhje me aspektet e trupit të tyre, ose mund të kenë perceptime të shtrembëruara dhe të pasakta për formën e tyre trupore. Ata mund të ndjehen të ndruajtur dhe ndoshta të turpëruar nga trupi i tyre.

Imazhi i trupit dhe vetëvlerësimi (vetëbesimi) luajnë një rol të rëndësishëm në gjenerimin e nocionit më të gjerë të *vetë-imazhit* ose *vetë-konceptimit*, i cili ka të bëjë me atë se si njerëzit i perceptojnë dhe i vlerësojnë karakteristikat e tyre, atributet dhe 'vlerën' fizike. Siç tregoi kapitulli 3.1 – Vetëvlerësimi (vetëbesimi), niveli i vetëvlerësimit të një personi të ri nuk është i fiksuar, por luhet për shkak të ndikimit të një game të gjerë të faktorëve dhe përvojave; perceptimi i imazhit të trupit luhet në mënyrë të ngjashme.

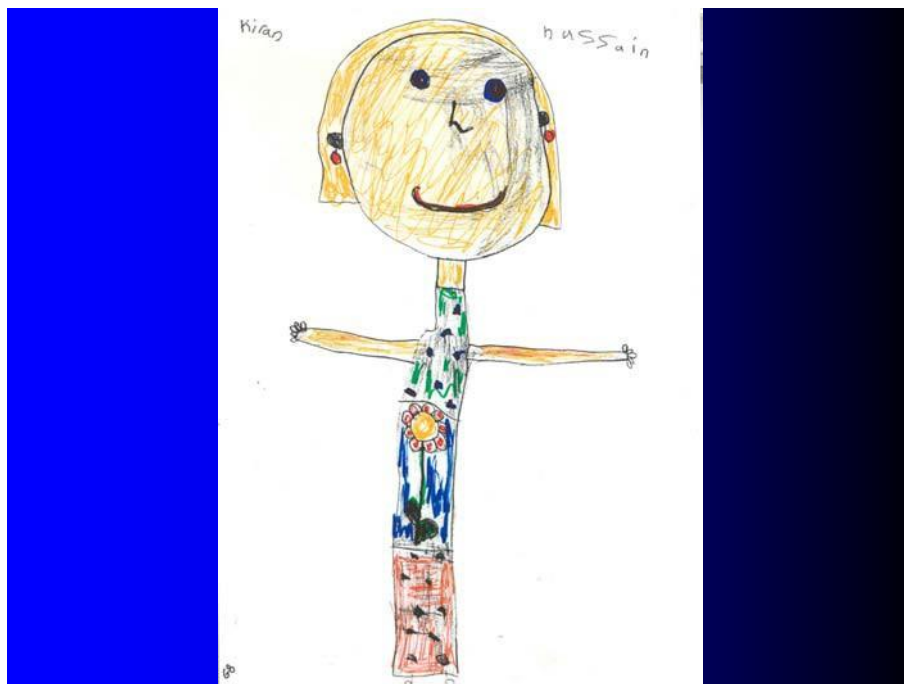
Zvogëlimi i vetëvlerësimit mund të çojë në, dhe të përforcohet nga, imazhi negativ i trupit. Kjo nga ana tjetër mund të çojë në zhvillimin e dietave të panevojshme dhe potencialisht të dëmshme ose edhe në çrregullime të të ushqyerit, veçanërisht në adoleshencë, derisa personi i ri përpiket për të ndryshuar formën e tij ose të saj të trupit në përpjekje për ta rritur imazhin e trupit dhe, për pasojë, vetëvlerësimin. Në një studim të 594 nxënësve në Mbretërinë e Bashkuar, u konstatua se vajzat me vetëvlerësim të ulët në moshën 11-12 vjeçare ishin në rrezik shumë më të lartë për të zhvilluar shenja të rënda të çrregullimeve të të ushqyerit dhe probleme të tjera psikologjike në moshën 15-16 vjeçare (Button et al., 1996).

Projekti *Besimi për të mësuar* (Wetton dhe McCoy, 1998) përfshinte një strategji kërkimore të quajtur Një Foto e Shëndetit, e cila është përdorur gjerësisht në disa vende evropiane. Në strategjinë e hulumtimit nga fëmijët është kërkuar për ta bërë një vizatim të një personi të shëndetshëm. Gjatë viteve të fundit, një trend i papritur është vërejtur në mënyrën se si fëmijët i kanë vizatuar gratë. Fëmijët kanë përdorur gjithmonë konventat e caktuara për t'i vizatuar gratë, duke vijëzuar nga koka nëpër trup me figurë trekëndëshi me këmbët e bashkangjitura në fund, deri tek figura tradicionale me bel të hollë. (shih figurën 3, faqja vijuese) Në vitet e fundit, silueta femërore ka qenë gjithnjë e më tepër e vizatuar si shumë e gjatë, e drejtë, shumë e hollë dhe pa formë. Së pari, ky fenomen u vu re në vizatimet e bëra nga vajzat në grupmoshën 10 - 11 vjeçare. Kohët e fundit, ajo është bërë e dukshme nën këtë gamë të moshës dhe tani është duke u paraqitur rregullisht në vizatimet e vajzave shtatë-vjeçare.

Një ndryshim i ngjashëm por më pak dramatik është shfaqur në vizatimet e meshkujve të shëndetshëm që kanë bërë djemtë. Ka theks të madh në një pjesë të sipërme muskuloze të trupit dhe frazat përshkruese të tilla si 'paketë gjashtëshe' janë përdorur gjithnjë e më shumë. Kjo dukuri është duke u shfaqur në grupmoshat më të reja gjithnjë e më shumë.

Shumë adoleshentë kanë një pikëpamje kritike të paraqitjes së tyre dhe ky është veçanërisht rasti në mesin e vajzave. Anketa HBSC e 2001/02 në Evropë e thekson këtë çështje. Midis djemve 11 -,13 - dhe 15-vjeçar, mbi një e pesta e konsideronin veten të jenë 'shumë të trashë'. Në mënyrë të konsiderueshme më shumë vajza se djem ishin të pakënaqur me madhësinë e tyre trupore. Në moshën 11 vjeçare, 28% e vajzave mendonin se ato ishin shumë të trasha. Kjo u rrit në 37 për qind tek 13-vjeçarët dhe 42% tek 15-vjeçarët. Nëpër të gjitha grupmoshat, nivelet më të larta të pakënaqësisë së trupit midis vajzave u gjetën në Belgjikë, Gjermani, Poloni, Skoci dhe Slloveni. Ndër djem, nivelet më të larta janë gjetur në Austri, Belgjikë, Gjermani, Spanjë dhe Uells. Nivelet e pakënaqësisë me trupin ishin dukshëm nën mesataren edhe për djem edhe për vajza në Federatën Ruse dhe Ukrainë (Mulvihill et al., 2004).

**Figura. 3** Imazh i hollë i vizatuar nga një fëmijë (me leje nga N. Wetton)



Këto trende kanë përforcuar shqetësimet brenda dhe jashtë shkollave se këto vizatime të 'shëndetit' përfaqësojnë një ideal të pamundur. Disa fëmijë do të përpiqen ta arrijnë idealin përmes dietës, stërvitjes dhe mënyrave të tjera. Shumë do ta njohin hendekun e pamundur në mes të idealeve dhe asaj se çfarë ata mund të arrijnë, dhe kjo mund të ndikojë në motivimin si dhe vetëvlerësimin dhe mirëqenien e tyre mendore.

### **Faktorët që ndikojnë në imazhin e trupit**

Imazhi i trupit është një koncept i komplikuar i ndikuar nga shumë faktorë psikologjik, emocional dhe social. Dy grupe të kriterëve, njëri i brendshëm tjetri i jashtëm, megjithatë, duken të rëndësishëm:

- Vlerësimi i personit të ri për trupin e tij apo saj, dhe se si ai ose ajo mendon se ky duhet të duket tek të tjerët.
- Se si personi i ri e krahason dhe e vlerëson trupin e tij apo të saj kundrejt trupit të të tjerëve, veçanërisht shokëve.

Marrëdhëniet e personit të ri do të kenë një ndikim të rëndësishëm në të dy kriteret, dhe se si zhvillohet imazhi i tij ose saj për trupin. Me rëndësi të veçantë janë marrëdhëniet me:

- Prindërit dhe familjet.
- Shokët dhe moshatarët.
- Shkollën.
- Mediat.

Mediat luajnë një rol kyç në ndikimin e imazhit të trupit tek të rinjtë dhe çfarë është perceptuar si formë 'e mirë' e trupit, dhe kjo është diskutuar në detaje në kapitullin 3.3 - *Roli i mediave*; prandaj ky kapitull përqendrohet në tre raportet e para.

### **Prindërit dhe familjet**

Komentet e bëra nga prindërit dhe anëtarët e familjes mund të kenë një ndikim të madh në imazhin e trupit të një personi. Komentet negative apo ngacmimet rreth mënyrave të të ushqyerit të fëmijëve mund t'i lëndojnë dhe mund t'i shtyejnë ata për të zhvilluar marrëdhënie jo të shëndetshme me ushqimin. Komentet negative rreth peshës, sidomos për fëmijët mbipeshë, mund të çojnë në dieta jo të shëndetshme në një moshë të re dhe ndruajtje në lidhje me trupin (Small, 2001).

Mënyra se si flasin prindërit për trupin e tyre dhe ato të njerëzve të tjerë është gjithashtu një faktor i rëndësishëm se si do të zhvillohet imazhi i fëmijës për trupin. Kritikat konstante apo komentet nënçmuese për peshën e vet apo të të tjerëve, për shembull, kanë shumë gjasa të "kapen" nga fëmijët, të cilët pastaj mund të bëjnë supozimin se shqetësimet në lidhje me peshën janë 'normale'. Fëmijët duke dëgjuar këto lloje të mesazheve mund të fillojnë të mendojnë se edhe ata janë mbipeshë. Kur ata krahasojnë trupat e tyre me ata që prindërit e tyre i kanë të përshkruar si "të dëshirueshëm", ata mendojnë se nuk janë në nivelin e duhur (Small, 2001).

### **Shokët dhe moshatarët**

Të rinjtë zakonisht e krahasojnë dhe e vlerësojnë veten kundrejt kolegëve të tyre nëpërmjet një sërë kriteresh, ku shumë shqohet pamja fizike. Miqtë luajnë një rol kyç në krijimin e imazhit të trupit, sidomos në mesin e vajzave adoleshente (Small, 2001). Davis (1999) raporton se vajzat adoleshente angazhohen në 'biseda rreth trashësisë', duke u ankuar në lidhje me dhe duke gjetur mangësi tek trupat e tyre. Dëgjimi i miqve që flasin në këtë mënyrë në lidhje me trupat e tyre mund të krijojnë idenë tek një vajzë e re që ajo gjithashtu, është mbipeshë dhe e shëmtuar, ose duhet të jetë vetëkritike në mënyrë të ngjashme, duke çuar në zhvillimin e një imazhi negativ të trupit dhe në një cikël konsekuent të ushqimit dhe dietave të dëmshme.

### **Shkolla**

Shkolla mund t'i inkurajojë pa dashje nocionet negative të imazhit të trupit me anë të politikave dhe ndërhyrjeve në dukje dashamirëse. Uniforma shkollore, për shembull, mund të ndjehet nga disa njerëz të rinj sikur ua thekson karakteristikat 'më të këqia' të trupit tyre. Nëse nuk ka uniforma shkollore, disa fëmijë nga familje që qëndrojnë jo shumë mirë ekonomikisht mund të ndjehen në pozitë të pafavorshme, duke mos qenë në gjendje për të blerë rrobat e fundit të 'dizajnerëve', në kontrast të thellë me miqtë në gjendje më të mirë ekonomike.

Kodi i veshjes në përgjithësi ngre një numër çështjesh të vështira për shkollat dhe nxënësit, duke përfshirë edhe implikimet ekonomike të imponimit të një kodi dhe nënshtrimin e vullnetit të njerëzve për ta respektuar kodin (vajzat që duan të veshin pantallona në vend të fundit si e parasheh kodi, për shembull). Të gjitha këto e bëjnë nocionin e konsultimit të gjerë mbi kodin e veshjes aq të rëndësishëm.

Mund të ketë pak inkurajim për disa fëmijë të vegjël për të arritur llojet e arritjeve që do të rrisin vetëvlerësimin dhe imazhin e trupit të tyre. Ata që janë më të shqetësuar nga imazhi i trupit të tyre mund të ngurrojnë t'i përdorin zhveshtoret e përbashkëta për ndërrimin e rrobave, për shembull, dhe do të humbasin mundësinë që të gëzojnë dhe të përfitojnë nga sporti dhe aktiviteti i organizuar fizik (shih më poshtë).

Disa të rinj mund të besojnë se individët e përshkruar në posterat në tabela të njoftimeve, reklama dhe imazhe vizuale të tjera të postuara nëpër shkolla kanë trup shumë të ndryshëm nga trupi i tyre, dhe për pasojë ndjehen se forma e tyre trupore nuk është "e duhura".

Dhe derisa shkolla mund t'i ketë vendosur politikat që kanë të bëjnë me keqtrajtimin (ngacmimin), disa njerëz të rinj të cilët janë ngacmuar për shkak të formës së trupit të tyre ose pamjes fizike mund të ndjehen shumë me siklet dhe turp që t'i raportojnë problemet e tyre nëse nuk bëhen përpjekje të ndjeshme nga shkolla për t'i inkurajuar ata që të bëjnë denoncimin.

### **Imazhi i trupit dhe pjesëmarrja në sport**

Ritualet e pjesëmarrjes në sport përfshijnë blerjen e pajisjeve të 'duhura', veshjen e 'duhur' dhe dukjen në një mënyrë të caktuar. Kjo mënyrë e 'caktuar' zakonisht do të thotë të paturit e një trupi pa dhjam, të shtrënguar e atletik.

Fëmijët dhe të rinjtë trupat e të cilëve nuk përkojnë me idealen, apo që ata besojnë se është ashtu - mund të ndjehen jo këndshëm në lidhje me përdorimin e zhveshtoreve përbashkëta për ndërrimin e rrobave, veshjen e ndërresave sportive dhe pjesëmarrjen në sporte aktive. Ashworth (1997) e përshkruan dilemën e një vajzë në librin e saj, *I/E trashë*:

*"... Problemi me shumicën e formave të ushtrimeve është që ju duhet t'i heqni rrobat tuaja. Më pëlqen noti por unë e urrej kur duhet të ec për në pishinë dhe të gjithë t'i shohin tulet e mia ... "*

Nëse mësimdhënësit që i mbikqyrin seancat e aktivitetit fizik bëjnë supozimin se fëmijët më të mëdhenj me trup, ose ata që janë shumë të hollë ose ata që e kanë një paaftësi, janë më pak të aftë fizikisht dhe janë në siklet për t'u parë në veshje të palestrës, situata do të ndërlikohet. Kjo mund të çojë deri aty që mësimdhënësit t'i nënvlerësojnë shkathtësitë e fëmijëve, duke ua kufizuar mundësitë e tyre për përfshirje në aktivitete fizike. Përvojat negative në seancat e aktivitetit fizik në shkollë mund të ushqejnë një antipati të vazhdueshme për aktivitetin fizik gjatë gjithë jetës, dhe mund të përkeqësojnë imazhin e trupit të fëmijës.

Evidenca sygjeron që vajzat dhe gratë e reja marrin pjesë në sport në mënyrë të konsiderueshme më pak se djemtë, dhe lidhja me dhe preokupimi për imazhin e trupit nuk mund të anashkalohet si një faktor që i kontribuon këtij ndryshimi gjinor. Të rinjtë janë gjithashtu nën presion për të fituar 'trup ideal' duke zhvilluar muskujt e tyre dhe duke u matur me imazhin 'macho' të yjeve sportive dhe aktorëve të filmit. Dëshmitë nga studimet e njerëzve me çrregullime të të ushqyerit gjithashtu sygjerojnë se imazhi i perceptuar i trupit që matet përkundër një 'norme' shoqërore është një faktor vendimtar në fillimin e sëmundjes.

### **Strategjitë për përmirësimin e imazhit të trupit**

Imazhi i trupit dhe vetëbesimi mund të konsiderohen si sinonime për sa i përket rëndësisë së tyre në mënyrën se si të rinjtë mendojnë për veten e tyre. Mënyra më efektive për ta përmirësuar imazhin e trupit, si rrjedhojë, do të jetë rritja e vetëvlerësimit, dhe *anasjelltas*. Strategjitë për ta përmirësuar vetëvlerësimin të përcaktuara në Kapitullin 3.1, të tilla si *të mësuarit e përbashkët* dhe rrethi-kohor, duhet të përdoren për këtë qëllim, të informuara nga hulumtimet me fëmijët që zbulojnë se çfarë i bën ata të ndjehen mirë për të mësuar, duke i përdorur strategjitë e përcaktuara në *Besimi për të mësuar* (Wetton dhe McCoy, 1998).

Por kjo nuk është e gjitha që mund të bëhet. Ikeda dhe Naworski (1992) e vazhduan punën më të hershme të Bean (1992) për ta zhvilluar idenë e katër kushteve të nevojshme për të mbajtur një nivel të lartë të vetëvlerësimit, dhe i lidhën ato me imazhin e trupit. Ato janë:



Një ndjenjë e **lidhshmërisë**: kjo u mundëson të rinjve të ndjejnë lidhje të forta me njerëzit dhe vendet përreth tyre, dhe të ndjehen të sigurt me ta. Inkurajimi i respektit dhe mbështetjes për shokët dhe mësimdhënësit në shkollë mund t'u ndihmojë atyre që të ndjehen "të lidhur" me mjedisin dhe shokët e tyre. Nëse ata nuk janë të kënaqur me imazhin e tyre të trupit, ndjenja e tyre e lidhshmërisë mund të përkeqësohet.

Një ndjenjë e **veçantisë**: kjo është e kërcënuar, kur personi i ri ndjen se trupi i tij ose i saj nuk i 'përbush' pritjet (e tija apo te saja ose të të tjerëve), përkatësisht veçantia e tij ose e saj është perceptuar në një mënyrë negative, në vend se pozitive. Mësimdhënësit mund të ndihmojë në ri-krijimin e ndjenjës pozitive të veçantisë duke theksuar dhe lavdëruar kualitetet e personit të ri dhe duke përforsuar sa të rëndësishme janë ato për individin dhe ata rreth tij apo saj.

Një ndjenjë e **forcës/pushtetit**: të rinjtë me një ndjenjë të pushtetit mendojnë se kanë njëkontroll mbi jetën e tyre. Mësimdhënësit mund t'i inkurajojnë ata për të marrë vendime dhe përgjegjësi për veprimet e tyre, duke ofruar udhëzime për të bërë zgjedhje dhe për zhvillimin e sjelljeve të shëndetshme. Kjo është veçanërisht e përshtatshme në lidhje me zhvillimin personal dhe social dhe kurrikulën e edukimit shëndetësor, ku vendim-marrja dhe marrja e përgjegjësisë janë të inkurajuara përgjatë të gjitha temave të lidhura me çështjet dhe problemet e shëndetit.

Një ndjenjë e **rol-modeleve**: rol-modelet përfaqësojnë standardet dhe vlerat për të cilat njerëzit e rinj kanë nevojë si ndihmë për t'i dhënë kuptim botës dhe për të zhvilluar ndjenjën e tyre të përgjegjësisë. Disa të rinj, të tillë si ata që janë mbipeshë ose me aftësi të kufizuara, mund ta kenë të vështirë për të identifikuar modelet e duhura si rol-modele, kështu që ata duhet të kenë qasje në burimet të cilat paraqesin njerëzit e të gjitha aftësive, kulturave, madhësive dhe gjinive. Mësimdhënësit kanë potencial për të ndikuar në vlerat dhe sjelljet e të rinjve në një mënyrë pozitive dhe për t'i ndihmuar të rinjtë që t'i identifikojnë rol-modelet pozitive. Ka dëshmi se nëse të rinjtë respektojnë mësimdhënësin e tyre, kjo ka një efekt të fuqishëm në inkurajimin e mësimnxënies së tyre.

### **Implikimet për një qasje mbarë-shkollore**

Çfarë lloje të mesazheve rreth imazhit të trupit, transmetohen me apo pa vetëdije nëpër shkolla? Mësimdhënësit duhet të inkurajohen të marrin në konsideratë disa prej këtyre pyetjeve:

- A ka një uniformë shkollore ose kod shkollor të veshjes? Nëse është kështu, a merr parasysh dizajni një gamë të formave dhe madhësive të trupit? A zbatohet e njëjta për veshjet sportive?
- A ka një gamë të gjerë të aktiviteteve sportive dhe të kohës së lirë në ofertë për nxënësit?
- Çfarë e mban gjallë 'kulturën e dietave' në shkollën tuaj? Për shembull, a ka një anëtar të stafit që drejton një klub hollimi? A ka një grup diskutimi në kohë të drekës ku çështje të tilla si 'pse nuk funksionojnë dietat' mund të trajtohen? A përdoren lokalet e shkollave nga organizatat e kontrollit të peshës për të drejtuar klube diete?
- Çfarë lloj ushqimesh dhe pijesh janë në ofertë në sallën e ngrënies dhe kafiteri?
- Si duken zhveshtoret për ndërrimin e rrobave? A ofrojnë intimitet ato? A janë dushet e përbashkëta apo individuale?
- Cilat imazhe vizuale janë të shfaqura nëpër shkollë? A pasqyrojnë imazhet diversitetin e komunitetit të shkollës?

- A është përmendur ngacmimi i lidhur me madhësinë trupore në mënyrë specifike në politikën e sjelljes së shkollës?

Ekziston nevoja të shqyrtohet se si këto çështje mund të zgjidhen nëpërmjet:

- Strategjive hulumtuese të konsultimit në klasë.
- Kurrikulës së mësuar.
- Mbështetjes për nxënësit dhe familjet e tyre.
- Përkrahjes së stafit të shkollës.
- Përfshirjes së shërbimit shëndetësor në shkollë.
- Ngritjes së rrjeteve të mbështetjes me profesionistë shëndetësor, personel të autoriteteve lokale këshilluese dhe të tjerë të cilët janë duke i përgatitur nxënësit për botën e vërtetë.

### **'Mësimdhënia me barazi'**

Në kulturën perëndimore, të jesh i/e hollë dhe fizikisht tërheqës/e është perceptuar nga shumë njerëz të rinj, jo vetëm si të jesh "i/e dëshirueshme", por edhe si 'i/e mirë'. Si pasojë, disa njerëz të rinj të cilët e shohin veten as të hollë as tërheqës mund të perceptojnë veten si "të padëshirueshëm" dhe "të këqinj". Ky lloj i besimit, që del nga imazhi negativ i trupit, mund të ketë efekte shkatërruese mbi vetëvlerësimin e personit të ri dhe, në fund të fundit, në shëndetin, funksionimin social dhe arritjet akademike të tij ose të saj.

Small (2001) përkrah idenë e "mësimdhënies me barazi 'në përpjekje për të tejkaluar disa nga problemet me të cilat përballen të rinjtë me imazhin negativ të trupit dhe të vetëvlerësimit të dobët. Me këtë, ajo nuk thotë të trajtohen të gjithë të rinjtë në të njëjtën mënyrë. Përkundrazi, ajo sugjeron mësimdhënie në një mënyrë që "përfshin dhe pranon nevojat individuale dhe aftësitë e të gjithë nxënësve", dhe e cila garanton trajtim të drejtë dhe të paanshme për të gjithë të rinjtë.

Siç sugjeron Small (2001), klasat nuk janë gjithmonë ambiente 'barazuese', dhe të rinjtë të cilët janë (ose perceptojnë veten të jenë) viktimat të trajtimit të pabarabartë mund të vuajnë pasoja dramatike për vetëvlerësimin e tyre. Mësimdhënësit të cilët tregojnë vetëdije për këta faktorë, dhe të cilët fokusohen në përmirësimin e vetëvlerësimit dhe besimit akademik tek nxënësiz duke promovuar cilësitë dhe aftësitë individuale të të gjithë të rinjëve, ka të ngjarë të shohin përmirësime në shumë aspekte të vetëvlerësimit, duke përfshirë imazhin e përmirësuar të trupit (Small, 2001).

### **Referencat dhe leximi i mëtejshëm**

Ashworth, S. (1997) *Fat*. London: Scholastic.

Bean, R. (1992) The four elements of self-esteem: a new approach for elementary and middle schools. In: Ikeda J., Naworski, P. (Eds.) *Am I Fat? Helping young children accept differences in body size*. Santa Cruz, CA: ETR Associates.

British Medical Association (2000) *Eating Disorders, Body Image and the Media*. London: BMA.

Button, E.J., Sonuga-Barke, E.J.S., Davies, J., Thompson, M. (1996) A prospective study of self-esteem in the prediction of eating problems in adolescent schoolgirls: questionnaire findings. *British Journal of Clinical Psychology* 35: 193-203.

Carter, H., Swanson, V., Power, K.G., Shepherd, K. (2001) A theoretically based assessment of knowledge and attitudes towards breastfeeding and bottle-feeding among secondary school pupils in Scotland. Report to Chief Scientist Office, Scottish Executive.

Mulvihill C, Nemeth A & Vereecken C. (2004) Body image, weight control and body weight. In: Currie,C., Roberts,C., Morgan, A., Smith, R., Settertobulte,W., Samdal, O., Barnekow Rasmussen, V. (Eds.) *Young People's Health in Context. Health behaviour in school-aged children (HBSC) study: international report from the 2001/2002 survey*. Copenhagen: World Health Organization.

Davis, B. (1999) *What's Real, What's Ideal? Overcoming a negative body image*. New York: Rosen Publishing Group.

Frazier, L., Rodriguez-Garcia, R. (1995) Cultural paradoxes relating to sexuality and breastfeeding. *Journal of Human Lactation* 11:2, 111-115.

Health Canada (1997) Healthy eating and self-esteem: the body image connection. *CAPHERD Journal* 63: 1, 27-29.

Ikeda, J., Naworski, P. (1992) *Am I Fat? Helping young children accept differences in body size*. Santa Cruz, CA: ETR Associates.

Small, K. (2001) *Addressing Body Image, Self-Esteem, and Eating Disorder: Semester II independent inquiry*. <http://www.ucalgary.ca/~egallery>

Wetton, N., McCoy, M. (1998) *Confidence to Learn*. Edinburgh: HEBS.

Disa materiale në këtë kapitull janë bazuar mbi punën e bërë nga Kelly Small dhe *Egallery*: Small, K. (2001). *Adresimi i Imazhit të trupit, Vetëvlerësimit, dhe Çrregullimeve të të Ushqyerit: semestrit II hetim i pavarur*. <http://www.ucalgary.ca/~egallery>. NHS Shëndeti Skoci dhe OBSH (Zyra Evropiane) e pranojnë me mirënjohje lejen e tyre për ta përdorur punën e tyre në prodhimin e këtij kapitulli.

### Pikat kyçe

- Qëndrimet e fëmijëve dhe të rinjve për ushqimin mund të formësohen gjithnjë e më shumë nga idetë e imazheve të 'trashë' dhe të 'hollë', që rrjedhin kryesisht nga mediat.
- Efektet e mediave janë delikate dhe kumulative dhe e arrijnë fuqinë përgjatë një periudhe të gjatë kohore.
- Kontrasti midis ushqimeve të yndyrshme që zakonisht reklamohen në TV për fëmijë dhe të pamje të imazheve "ideale" të trupit të hollë në media mund t'i çojë në konfuzion fëmijët dhe në një marrëdhënie të paqartë me ushqimin më vonë gjatë jetës.
- Zhvillimi i aftësive të kuptimit të mediave tek fëmijët do të ndihmojë për të luftuar disa nga efektet negative të mediave.

Për shumë të rinj, veçanërisht për vajzat, imazhi i trupit, ushqimi dhe vetëvlerësimi janë të ndër-lidhura shumë ngushtë.

Është debatuar që njerëzit në kulturat perëndimore priren të jenë të pakënaqur në lidhje me trupat e tyre, sidomos gratë e reja. Derisa çrregullimet e të ushqyerit (Kapitulli 2.4 – Çrregullimet e të ushqyerit) mund të jenë shembuj ekstrem të kësaj pakënaqësie, një numër i madh i të rinjve janë të pakënaqur me trupin e tyre dhe kanë një marrëdhënie të shtrembëruar me ushqimin.

Qëndrimet e fëmijëve ndaj ushqimit mund të formësohen gjithnjë e më shumë nga idetë e imazheve 'i/e trashë' dhe 'i/e hollë', që rrjedhin kryesisht nga mediat. Ky kapitull do të përqëndrohet në lidhjet midis imazheve të 'holla' në media dhe ndikimin e saj mbi qëndrimin e të rinjve për ushqimin dhe imazhin e trupit. Përgjigjet ndaj mesazheve të mediave për figurën e hollë ndikohen shpesh nga gjinia dhe etniciteti, dhe këto dallime duhet të merren parasysh kur shikon efektin e mediave tek të rinjtë.

### Rëndësia e mediave

Ndikimi i mediave në jetën e njerëzve është marrë shpesh si jo serioz. Shumë pak njerëz kalojnë një ditë të tërë pa shikuar televizor, pa lexuar një revistë apo gazetë, pa internet, ose pa dëgjuar radio.

Për shumë njerëz të rinj, shikimi i televizorit është aktiviteti më popullor me bazë në shtëpi. Ka shqetësime mbi rritjen e përhapjes së sjelljes sedentare (rri ulur) në mesin e të rinjve dhe kohës së kaluar para ekraneve televizive, sidomos në aspektin e përhapjes në rritje të mbipeshës dhe obesitetit. Një studim i kohëve të fundit me gra të rritura tregoi se sjelljet sedentare, sidomos duke parë TV, ishin të shoqëruara me një rrezik dukshëm të ngritur për obesitet dhe diabet tip 2, shikimi më i rritur i televizorit lidhet me rrezikun më të rritur (Hu et al., 2003).

Të dhënat nga sondazhi HBSC tregojnë se, mesatarisht, mbi një e katërta (26%) e 11 -, 13 - dhe 15-vjeçarëve nëpër Evropë shikon katër ose më shumë orë televizor në ditë gjatë ditëve të javës. Kjo shifër rritet në 45 për qind në fundjavë. Vendet që qëndrojnë vazhdimisht në kuartilin më të lartë për shikimin e televizionit përfshijnë Estoninë, Letoninë, Lituaninë dhe Ukrainën. Vendet vazhdimisht në kuartilin e ulët përfshijnë Austrinë dhe Zvicrën. Në shumicën e vendeve, përdorimi i televizionit është pak më i lartë tek djemtë sesa tek vajzat (Todd & Currie, 2004).

**Tabela 1. Shikimi i TV për katër ose më shumë orë në ditë jave, sipas gjinisë, HBSC Mesatarja ndërkombëtare 2001/02 (Currie *Et Al.*, 2004)**

Mosha	Djem (%)	Vajza(%)
11	26.5	22.1
13	30.5	27.2
15	28.0	23.4

Fëmijët shpesh janë shikues të sofistikuar të TV dhe nuk besojnë gjithçka që shikojnë, ose çdo gjë që ata të lexojnë në revista. Por ka të ngjarë që aftësia e fëmijëve më të vegjël për ta vlerësuar materialin është më pak e zhvilluar se ajo e të rriturve, veçanërisht kur ata janë në gjendje për të shikuar apo lexuar materialin vet pa asnjë ndërveprim me të rriturit.

Informatat e marra nga TV dhe revistat mund të ndikojnë në idetë e të rinjëve për imazhin e trupit, atraktivitetin dhe rolin e tyre në shoqëri. Diskutimi i mediave në një situatë klase dhe sfidimi i të rinjëve për t'i hulumtuar çështjet ofron një fushë të rëndësishme për ta që ta zhvillojnë vetëdijen e të kritikuarit të mesazheve nga mediat.

### **Efektet e mediave në sjellje**

Se çfarë efekte kanë mediat në sjellje ka qenë subjekt i shumë debateve, ku janë shprehur shumë pikëpamje. Hulumtimet e hershme të mediave sygjeronin se njerëzit ishin të ndikuar drejtpërdrejt dhe do t'i kopjonin sjelljet nga TV ose do t'iu bëhej 'larje truri' duke pranuar mendimet e shprehura në gazeta. Hulumtimi aktual, megjithatë, tregon se audiencia ka tendencë për të zgjedhur dhe për ta filtruar informacionin, duke hedhur poshtë ato mesazhe që janë në kundërshtim me pikëpamjet e tyre ekzistuese. Fëmijët e vegjël e bëjnë me kuptim informacionin që ata nuk e kuptojnë duke e përshtatur atë në diçka që ata e kuptojnë.

Ndikimi i mediave nuk mund të matet duke kërkuar për dëshmi të drejtpërdrejta të shkakut dhe pasojës. Për shembull, është e thjeshtë të thuhet se një person i ri do ta shikojë një fotografi të një modeli të hollë dhe të bëhet anoreksk. Efektet janë më delikate dhe kumulative dhe vijnë në shprehje gjatë një periudhe të gjatë kohore në kontekstin e një shoqërie që vazhdimisht përforcon mesazhet në lidhje me rolet e imazhit të trupit, bukurisë dhe gjinisë.

Gratë e reja në Evropë ka të ngjarë të rriten në një kulturë ku bukuria dhe moda janë konsideruar komponentet qendrore të identitetit të tyre dhe ku ato mësojnë që ta lidhin suksesin me të qenit e hollë. Një djalë i ri mund të rritet në një kulturë ku idetë për forcën fizike mashkullore ndikojnë në imazhin trupor ose e parandalojnë atë për t'i shprehur emocionet e tija. Përderisa mediat mund ta rrisin vetëvlerësimin, duke u ofruar të rinjve dhe grave shembuj të shumëllojshmërisë së formave të trupit, roleve dhe rrugëve për arritjet, ato shpesh kanë tendencë për të portretizuar një numër të kufizuar të formave të trupit dhe mesazheve që lidhin pamjen e jashtme me suksesin. Kjo është potencialisht të dëmshme për vetëvlerësimin e të rinjve (BMA, 2000).

### **Çrregullimet e të ushqyerit dhe të rinjtë**

Siç shpjegon pjesa 2.2 - Mbipesha dhe Obesitetit, rritja e niveleve të obesitetit është një problem i rëndësishëm në shumë vende evropiane.

Në të njëjtën kohë, shoqëritë perëndimore duket të jenë gjithnjë të fiksuara me dieta, siç tregon shitja e madhe e librave të njohur në këtë temë.

Ka pasur edhe një rritje në numrin e njerëzve që vuajnë nga anoreksia dhe bulimia nervosa. Ka një popullsi shumë më të madhe të cilët mund të mos kenë një çrregullim të diagnostikuar të të ushqyerit, por që megjithatë kanë një marrëdhënie problematike me ushqimin. Ata mund të shfrenohen apo të mbajnë dietë dhe të ndjehen të pakënaqur me formën, madhësinë dhe pamjen aktuale të trupit të tyre. Nivelet më të larta të dietave janë vërejtur rreth kohës së pubertetit, kur kërkesat fiziologjike në përgjithësi do të kërkojnë një marrje të shtuar të kilokalorive për një zhvillim normal.

Kontrasti midis ushqimeve me përmbajtje të lartë të yndyrës që zakonisht reklamohen në TV për fëmijë dhe pamjet 'ideale' të mediave me imazhe të trupit të hollë mund të çojë në një hutim dhe në një marrëdhënie të paqartë me ushqimin më vonë gjatë jetës. Hulumtimet në SHBA dhe Britani të Madhe kanë treguar se reklamat ushqimore përbëjnë rreth 60% të të gjitha reklamave të transmetuara gjatë kohës sa shikojnë TV fëmijët. Këto ushqime kanë tendencë që të jenë 'grisina' me përmbajtje të lartë yndyre, sheqeri dhe kripe. Hulumtimet kanë treguar se fëmijët të cilët shikojnë shumë TV kanë më shumë gjasa të kenë zakone të varfëra të të ushqyerit.

Një studim, për shembull, ka shqyrtuar ndikimin e ekspozimit të zgjatur në shfaqjet televizive perëndimore për vajzat adoleshente Fixhiane. TV programet perëndimore vetëm sa kishin filluar të shfaqen për popullsinë vendase pak para fillimit të studimit. Hulumtuesit gjetën se vajzat që ishin më të ekspozuara ndaj programeve të ishin ato me më shumë gjasa për të shfaqur shenjat e të ngrënit të çorganizuar, dhe për të shprehur interes në dieta për t'i bërë trupat e tyre të duken si gratë që ato panë në televizion. Hulumtuesit arritën në përfundimin se TV ka pasur një ndikim negativ në qëndrimet dhe sjelljet e çrregullta të të ushqyerit në një popullsi që ishte relativisht "naive me mediat" (Becker *et al.*, 2002).

Rezultati i gjithë kësaj është se që nga fillimi i adoleshencës, të rinjtë mund të kenë miratuar zakone të varfra të të ushqyerit dhe qëndrime jo të shëndetshme ndaj formës së tyre trupore. Qartë, të rinjtë duhet të jenë të arsimuar në lidhje me kërkesat ushqimore dhe rreziqet e "të vrapuarit me bark të thatë". Ekziston rreziku që ata mund të ndjehen 'jashtë' një norme të pranueshme sociale, duke shtyer ata për të filluar dieta të pa mbikëqyrura që mund të frenojnë rritjen normale ose, në rastet me rrezik, mund të çojnë në një çrregullim të të ushqyerit. Efekti i dokumentuar mirë i kthimit të peshës pas dietës gjithashtu mund ta rrisë rrezikun e obestetit në afat më të gjatë dhe shtrembërojë marrëdhënien e një personi të ri me ushqimin, deri në masën që të ngrënit mund të konsiderohet si një aktivitet negativ në vend se si një aktivitet që është i pëlqyeshëm dhe jetë-mbatjës.

### **Burrat, imazhi i trupi dhe çrregullimet e të ushqyerit**

Edhe pse janë kryesisht gratë që vuajnë nga presioni për të qenë të holla, edhe meshkujt janë paraqitur me imazhet e paarritshme të përsosmërisë në media që mund ta dëmtojnë vetëvlerësimin e tyre ose të ndryshojnë imazhin e tyre të trupit.

Në Mbretërinë e Bashkuar, dhjetë për qind e atyre që vuajnë nga çrregullimet e të ushqyerit janë burra. Megjithatë, në vend se të jenë nën presion që të jenë të hollë, shumë burra mendojnë se kanë nevojë për të zhvilluar muskuj më të mëdhenj dhe më të fortë në një përpjekje për të arritur proporcione "ideale" të trupit. Kjo mund të dekurajojë ata nga kufizimi i konsumit të tyre ushqimor. Djem të rinj kanë më shumë gjasa për të marrë steroide ose të mbingarkohen me ushtrime për të arritur formën e trupit muskolor të lidhur me maskulinitet.

Pasiguria për pamjen gjithashtu mund të shfaqet në forma të tjera, të tilla si tejkompensimi për ndjenjat e dhimbshme me arrogancë dhe konfidencë të tepruar, ose ngacmimi i të tjerëve.

## **Ndikimi i mediave në qëndrimet ndaj imazhit të trupit, ushqimit dhe vetëvlerësimit**

Imazhet e mediave mund të jenë veçanërisht të rëndësishme për ndryshimin e mënyrës se si perceptohet dhe vlerësohet trupi. Mediat kontribuojnë për trupin "ideal" të përfaqësuar në shoqëri duke ofruar shembuj të grave 'tërheqëse' - modele, aktore dhe pop yje - të cilat ofrojnë një pikë krahasimi kundrejt së cilës gratë e masin dhe krahasojnë vetëveten.

Në vitet e fundit, trupi 'ideal' i përfaqësuar nga shoqëria është bërë gjithnjë e më i hollë-shumë më i hollë se forma mesatare e trupit të popullsisë, duke vënë presion mbi gratë për të parë trupat e tyre si më të trashë dhe më të rëndë, paraqitja e imazheve të gjeneruara me kompjuter si "Lara Croft" dhe lodra si 'Barbie' si përfaqësues të një forme "ideale" të trupit të femrës së rritur, për shembull, është ai që do të bie ndesh me përvojën e një gruaje të re me trupin e saj në moshën e pubertetit, e cila ka të ngjarë të duket "e trashë" dhe joproporcionale në krahasim me të parën. Është ndoshta me rëndësi se shumë nga modelet e përdorura në revista të modës dhe të adoleshentëve të kenë një pamje para-pubertale.

Në studimet e bëra me vajzat adoleshente, mediat dhe tendencat e modës janë shpesh ato që ushtrojnë presion më të fortë që të jetë më e hollë sesa prindërit dhe moshatarët. Revistat e grave, në veçanti, zakonisht promovojnë humbje peshe apo ndryshim të vijave trupore duke bërë lidhje direkte me të qenit në formë dhe të shëndetshme. Ato përmbajnë 10 herë më shumë reklama dhe artikuj promovues për humbje peshe sesa revistat e meshkujve. Edhe pse revistat që synojnë vajzat në moshë më të re nuk kanë tendencë për të promovuar humbje peshe, ata mund të ofrojnë një portë për të lexuar ato revista që synojnë grupet e moshave të vjetra. Rritja e qasjes në internet mund të nxisë vajzat e reja për të marrë informacion rreth bukurisë, modës dhe dietës nga burime që synojnë grupet e moshave të vjetra. Prandaj është e rëndësishme që aftësia e vlerësimit të mesazheve të mediave të zhvillohet në një moshë të re, si pjesë e programeve të vazhdueshme edukative personale, shoqërore dhe shëndetësore të shkollës.

### **Imazhi i trupit dhe kultura popullore**

Njerëzit me mbipeshë prirën të jenë të portretizuar në media si objekt i talljes, dhe femrat e famshme e të suksesshme shohin se si humbja apo shtimi i tyre në peshë mund të bëhet fokusi i vëmendjes dhe spekulimeve të mediave. Gratë e suksesshme të plota janë të njohura për rolet e tyre komike, por ka shumë më pak gra të plota si prezantuese ose aktore në role magjepsëse në televizion.

Studimet kanë gjetur vazhdimisht se shumica e personazheve femërore në TV ose në mediat tjera janë më të holla se gratë mesatare. Është vlerësuar se modelet dhe aktoret në vitet 1990 kishin 10-15% për qind yndyrë trupore - yndyra trupore mesatare për një grua të shëndetshme konsiderohet të jetë 22-26%. Megjithëse burrat mund të jenë nën presion në rritje që të "duken mirë", moderatorët, aktorët, dhe prezantuesit meshkuj të TV nuk duket se janë nën presion për t'iu përshtatur një game të ngushtë të madhësive të pranueshme të trupit.

Hulumtimet me fëmijët e vegjël kanë treguar se ata janë të shpejtë për t'asimiluar këto qëndrime kulturore dhe për t'i mveshur karakteristika negative karaktereve të "trashë" edhe cilësi pozitive personale karaktereve të 'hollë'. Fëmijët kanë tendencë për të identifikuar karakteret e trashë si dembel, me inteligjencë të ulët dhe që kanë më pak miq (shih Seksionin 2.2 - Mbipesha dhe Obesiteti). Këto paragjykime kulturore mund të çojnë në ngacmim dhe përjashtim social të fëmijëve mbipeshë.

Diskutimet në klasë mund të marrin në shqyrtim disa nga mënyrat që paraqesin gratë e reja në media, duke përfshirë shembuj pozitive. Kjo duhet të jetë pjesë e programit të edukimit të

vazhdueshëm shëndetësor dhe gjithashtu mund të mbështetet përmes pjesëve tjera të programit mësimor.

Shembuj pozitiv mund të gjenden edhe në komunitetet aziatike dhe të zinje. Hulumtimi aktual tregon se më pak gra të zeza dhe aziatike vuajnë nga çrregullimet e të ushqyerit sesa femrat e bardha në shoqërinë perëndimore. Rrjetet sociale mbështetëse më të gjera, duke ofruar mënyra alternative për forcimin e vetëvlerësimit, mund të ofrojnë mbrojtje kundër imazheve të holla të mediave.

### **Si mund të ndihmojnë shkollat?**

Shkollat mund të marrin në konsideratë mënyrat ndihmëse për të rinjtë që të deshifrojnë dhe t'i rezistojnë mesazheve të mediave që asociojnë hollësinë me bukurinë dhe shëndetin, dhe të sigurojnë informacion për shëndetin dhe të ushqyerit. Asociimi pozitiv me ushqimin mund të inkurajohet nga iniciativat e politikave të tilla si klubet shkollore të mëngjesit. Mësimdhënësit mund të ndihmojnë gjithashtu në rritjen e vetëvlerësimit duke zbutur frikën për imazhin e trupit (sidomos në moshën e pubertetit) dhe duke u përpjekur për të promovuar imazhin pozitiv për vetëveten dhe trupin.

Në programet e edukimit mbi mediat, mësimdhënësit mund të gjejnë se njohuritë e tyre për trendet e kulturës popullore dhe të famshmit aktual mbeten prapa nxënësve të tyre, dhe është e rëndësishme që dialogu të vendoset si pjesë e një procesi të dyanshëm të të mësuarit. Është e rëndësishme të mos i nënçmojmë mediat, pasi shumë të rinj i marrin ato shumë seriozisht si një burim i argëtimit dhe informimit. Shiko për shembuj pozitiv të mediave mbi çështjet që lidhen me ushqimin, imazhin e trupit dhe të ushqyerit e çrregulluar.

- Hulumtimi në SHBA ka treguar se përpjekjet parandaluese më së miri i shënjestrojnë nxënësit e shkollave parafillore apo fillore. Ka një shans më të mirë se autoriteti i prindërve dhe mësuesve mund ta tejkalojë ndikimin e kolegëve në atë moshë. Janë propozuar strategjitë e mëposhtme:
- Hulumtimet në perceptimet e fëmijëve duke përdorur strategji sqaruese të tilla si vizatimi i fotove të ideve të tyre (teknikat “vizato dhe shkruaj”) (Wetton dhe McCoy, 1998).
- Kontrollimi i perceptimeve të fëmijëve për imazhin e trupit, duke marrë ‘trashësinë’ dhe ‘hollësinë’ si një pikënisje për sfidimet e perceptimeve dhe ideve të gabuara.
- Mësimi i pranimi të një game të gjerë të formave të trupit.
- Dhënia e informacionit fëmijëve me fakte rreth zhvillimit për të qetësuar shqetësimet rreth pubertetit.

Zhvillimi i aftësive të leximit mediatik tek fëmijët do të ndihmojë për të luftuar disa nga efektet negative të mediave. Kurrikula mund të shqyrtojë çështje të tilla si:

- Përzgjedhja dhe ndërtimi i përmbajtjes së mediave.
- Mënyra si reklamat dhe marketingu synojnë emocionet tona.
- Mënyra se si përmbajtja e mediave shënjestron audiencën të veçanta.
- Përdorimi i teknikave narrative për të krijuar versione të veçanta të realitetit.

Mësimdhënësit mund të gjejnë mënyra alternative për ta rritur vetëvlerësimin në zona të tjera të shkollës, për shembull, promovimin dhe ofrimin e një game të gjerë të mundësive për



pjesëmarrje në aktivitet fizik. Aktiviteti mund të jetë një komponent i rëndësishëm i zhvillimit të vetëvlerësimit dhe siguron një fokus alternativ për dietat për gratë që duan të ruajnë një peshë të shëndetshme. Masat e mëposhtme mund t'ju ndihmojnë për të inkurajuar pjesëmarrjen e të gjithë të rinjve:

- Zbuloni pikëpamjet e të rinjve dhe fëmijëve për të qëndruar të shëndetshëm.
- Theksoni rëndësinë e lojës dhe ushtrimeve.
- Ofrimi i mundësive për fëmijët që të jenë të suksesshëm në nivele që ata mund të arrijnë, dhe jo nga kritere të paracaktuara.
- Gjeni mënyra për të ndarë fëmijët në grupe dhe ekipe që nuk kanë lidhje me cilësitë dhe aftësitë personale .
- Përdorni aktivitete të tipit të lojës për të vendosur fëmijët në ekipe dhe grupe.
- Inkurajoni ekipet të punojnë së bashku për të arritur përparim.

Për informacion të mëtejshëm mbi ndikimin e mediave, shih Fletëfaktin 8, Mediat.

### **Referencat dhe leximi i mëtejshëm**

Becker, A.E., Burwell, R.A., Gilman, S.E., Herzog, D.B., Hamburg, P. (2002) Eating behaviours and attitudes following prolonged exposure to television among ethnic Fijian adolescent girls. *British Journal of Psychiatry* 180: 509-514.

British Medical Association (2000) *Eating Disorders, Body Images and the Media*. London: BMA.

Button, E.J., et al. (1996) A prospective study of self-esteem in the prediction of eating problems in adolescent schoolgirls: questionnaire findings. *British Journal of Clinical Psychology* 35:193-203.

Collins, M.E. (1991) Promoting healthy body images through the comprehensive school health programme. *Journal of Health Education* 22: 5, 297.

Douglas, S. (1994) *Where the Girls Are: growing up female with the mass media*. London: Penguin.

Grogan, S. (1999). *Body Image: understanding body dissatisfaction in men, women and children*. London: Routledge.

Hu, FB., Li, TY., Colditz, GA., Willett, WC., Manson, JE. (2003) Television watching and other sedentary behaviors in relation to risk of obesity and type 2 diabetes mellitus in women. *JAMA*, 289: 1785-1791.

Todd J & Currie D. (2004) Sedentary Behaviour. In: Currie,C., Roberts,C., Morgan, A., Smith, R., Settertobulte,W., Samdal, O., Barnekow Rasmussen, V. (Eds.) *Young People's Health in Context. Health behaviour in school-aged children (HBSC) study: international report from the 2001/2002 survey*. Copenhagen: World Health Organization.

Wetton, N., McCoy, M. (1998) *Confidence to Learn*. Edinburgh: HEBS.

Wolf, N. (1990) *The Beauty Myth*. London: Chatto.

Young, I (2002 Is healthy eating all about nutrition? BNF Nutrition Bulletin, 27: 7-12. London, British Nutrition Foundation.

### **Websitet**

[www.medialit.org](http://www.medialit.org) - faqja e internetit e Qendrës amerikane për lexim të mediave  
[www.mediasmart.org.uk](http://www.mediasmart.org.uk) - një faqe interneti për leximin e mediave me një seksion për të rinjtë, pjesë e një iniciative të financuar nga sponsorët privatë dhe e mbështetur nga qeveria e Mbretërisë së Bashkuar.

# Kapitulli 5

## Fletët me fakte

Kapitulli 5 ofron tetë fletë me fakte me informacione përmbledhëse dhe statistikat kryesore të adoleshencës dhe të ushqyerit të shëndetshëm.

# Fleta me fakte 1

## Mënyrat e të ushqyerit mes fëmijëve dhe adoleshentëve evropianë

### Pikat kyçe

- Krahasimet e shprehive të të ushqyerit midis vendeve duhet të shikohen me një shkallë të kujdesit pasi faktorë të tillë si ndikimet kulturore dhe sezonale luajnë pjesët e tyre në mënyra komplekse. Kjo fletë me fakte bazohet kryesisht mbi konkluzionet e studimit ndërkombëtar HBSC për të raportuar mbi mënyrat dhe tendencat kryesore.
- Ka ndryshim të konsiderueshëm në konsumimin e ushqimit nëpër Evropë, por shumë fëmijë dhe të rinj në Evropë kanë konsumim të varfër ushqimi. .
- Konsumimi i frutave dhe perimeve është i ulët për shumë fëmijë. Për shembull, në 16 vende, më shumë se 25% e të rinjve konsumojnë fruta një herë në javë ose më rrallë.
- Ekzistojnë mënyra të reja për dallimet gjinore në zakonet e të ushqyerit të të rinjve. Për shembull përqindja më e lartë e vajzave që e shmangin mëngjesin dhe konsumim shumë i ulët i frutave dhe perimeve tek djemtë.
- Konsumimi i ushqimeve të shpejta me yndyrë dhe/ose sheqer është në nivel të lartë. Për shembull, një e treta e të rinjve në Evropë hanë ëmbëlsira ose çokollata një herë ose më shumë herë çdo ditë.
- Fëmijët nga grupe të pafavorizuara socio-ekonomike krahasohen dobët në aspektin e konsumimit dietor me homologët e tyre nga grupet e larta socio-ekonomike.

### Konsumimi pmëngjesit

- Mesatarisht 69% e djemve dhe 60% e vajzave në Evropë hanë mëngjes çdo ditë gjatë ditëve të shkollës. Megjithatë shifrat tregojnë ndryshueshmëri të konsiderueshme gjeografike.
- Djemtë hanë mëngjes më shpesh se vajzat në shumicën e vendeve evropiane. Ky dallim gjinor bëhet më i theksuar me kalimin e moshës: në mes të moshës 11 dhe 15 vjeçare, konsumimi i mëngjesit bie për 9% tek djemtë dhe në 17% tek vajzat. Në Angli, Skoci dhe Uells ky dallim gjinor në frekuencën e konsumimit të mëngjesit arrin 20 për qind në moshën 15-vjeçare. Rënia në frekuencën e konsumimit të mëngjesit me moshë është më e shënuar në Holandë me 29 për qind.
- Konsumimi i pijeve shkumëzuese të sheqerosura është i lartë: në vitin 2002, 63% e 11,13 dhe 15 vjeçarëve raportuan pirjen e këtyre pijeve në pjesën më të madhe të ditëve të javës.

## Konsumimi i frutave dhe perimeve

- Në Evropë, mesatarisht vetëm 30% e djemve dhe 37% e vajzave raportojnë që hanë fruta për çdo ditë. Konsumimi është më i larti në Izrael (49% e djemve dhe 54% e vajzave) dhe më i ulëti në Estoni (17% e djemve dhe 23% e vajzave).
- Konsumimi i përditshëm i frutave të freskëta dhe perimeve të gjalla/sallatave është rritur në katër vitet e fundit në disa vende të tilla si Skocia.
- Konsumimi i frutave bie me moshën tek të rinjtë në të gjitha vendet me përjashtim të Italisë. Rënia është më e madhe tek djemtë.
- Në mënyrë të ngjashme me konsumimin e frutave, vajzat në përgjithësi raportojnë që hanë perime më shpesh se djemtë. Ky dallim e kalon 10 për qindshin në tre vende (Belgjika flamane, Finlanda dhe Gjermania) dhe e kalon 5% në 17 vende.
- Në të gjitha vendet, përveç Belgjikës (flamane), më pak se 50% e të gjithë të rinjve raportojnë se hanë perime çdo ditë.

## Pijet e lehta dhe ëmbëlsirat

- Konsumi i ushqimeve të shpejta me yndyrë dhe/ose sheqer është i lartë në shumë vende evropiane. Për shembull, një e treta e të rinjve në Evropë hanë ëmbëlsira ose çokollata një herë ose më shumë herë çdo ditë.
- Të rinjtë raportojnë ngrënie më të rrallë të ëmbëlsirave në Danimarkë, Finlandë, Norvegji dhe Suedi. Malta ka përqindjen më të lartë të konsumuesve të përditshëm (54%) e ndjekur nga Skocia dhe Irlanda.
- Konsumimi ditor i pijeve të lehta raportohet të jetë 40 për qind ose më shumë e të rinjve në Izrael, Maltë, Holandë, Slloveni dhe Skoci. Konsumimi është më i ulët në disa nga vendet skandinave, vendet Baltike, Greqi dhe Ukrainë, ku më pak se 20% raportojnë pirjen e përditshme të pijeve të lehta.
- Në pothuajse të gjitha vendet djemtë më shumë se vajzat konsumojnë pije freskuese çdo ditë. Edhe pse ky dallim gjinor është mjaft i vogël tek 11-vjeçarët ai zgjerohet me moshën (35% e djemve dhe 26% e vajzave).

## Konsumimi i lëndëve ushqyese

- Shumica e fëmijëve kanë konsumim adekuat të energjisë (kilocalorive), proteinave dhe karbohidrateve në Evropë, por ka shqetësime në lidhje me balansin e konsumimit të ushqimit në lidhje me nivelet e aktivitetit fizik me rritjen rezultante të mbipeshës dhe obesitetit që është duke u vërejtur në disa pjesë të Evropës.
- Në përgjithësi, fëmijët dhe të rinjtë konsumojnë sasi të mëdha të ushqimeve të shpejta me yndyrë dhe/ose sheqer dhe konsumojnë më pak se niveli i rekomanduar fruta dhe perime, e kjo ka implikime për balansin e lëndëve ushqyese në dietën e tyre.
- Ka dëshmi se konsumimi i vitaminës A ka qenë nën nivelet e rekomanduara për disa të rinj në Evropë.
- Në lidhje me rrezikun e mungesës së mineraleve ka disa vende ku konsumi i hekurit dhe kalciumit janë nën nivelet e rekomanduara për të rinjtë. Në pjesë të Evropës

Lindore dhe Azisë Qendrore ekzistojnë mungesa specifike të jodit të cilat mund të plotësohen përmes shtimit të jodit në kripë.

### **Dallimet socio-ekonomike**

- Në shumë vende fëmijët nga grupet e pafavorizuara socio-ekonomike kanë tendencë të kenë konsumim të ulët të frutave, perimeve dhe produkteve të qumështit me pak yndyrë, por kanë ushqime me shumë yndyrë dhe sheqerna.
- Në shumë vende konsumimi i proteinave, karbohidrateve, fibrave dhe vitaminave (duke përfshirë edhe vitaminat A, C dhe D) janë më të ulëta tek fëmijët me prejardhje nga grupet socio-ekonomikisht të pafavorizuara.

### **Burimet e të dhënave dhe referencat**

Currie, C., Roberts, C., Morgan, A., Smith, R., Settertobulte, W., Samdal, O., Rasmussen, V.B. (Eds.) (2004) *Young People's Health In Context: health behaviour in school-aged children: a WHO cross-national collaborative study (HBSC International Report from the 2001/02 survey)*. WHO Series 'Health Policy for Children and Adolescents', Issue 4. Copenhagen: WHO.

Accessible at: <http://www.hbsc.org>.

Currie, C., Hurrelmann, K., Settertobulte, W., Smith, R., Todd, J. (2000) *Health and Health Behaviour Among Young People. Health behaviour in school-aged children: a WHO cross-national study - international report*. Geneva: WHO.

Gregory, J., Lowe, S. (2000) *National Diet and Nutrition Survey: young people aged 4 to 18 years. Volume 1: report of the diet and nutrition survey*. London: The Stationery Office.

Inchley, J., Todd, J., Bryce, C., Currie, C. (2001) Dietary trends among Scottish schoolchildren in the 1990s. *Journal of Human Nutrition and Dietetics* 14: 207-216.

Todd, J., Currie, C., Smith, R., Small, G. (2000) Health Behaviours of Scottish Schoolchildren. Technical report 3: eating and activity patterns in the 1990s. Edinburgh: University of Edinburgh.

## Fleta me fakte 2

# Udhëzuesit e aktivitetit fizik dhe të ushqyerit të shëndetshëm për të rinjtë

### Aktiviteti fizik

Nëse i marrim parasysh nivelet e aktiviteteve të të rinjve në Evropë, duket se mesatarisht ata janë aktiv për një orë ose më shumë në 3,8 ditë në javë. Vendet dhe rajonet ndryshojnë gjerësisht, me nivele që lëvizin nga 3.4 ditë në Belgjikë (flamane) në 4.9 në Irlandë për djemtë, dhe nga 2.7 ditë në Francë në 4.1 në Kanada për vajzat. Pavarësisht dallimeve në mes të grupmohave, disa vende dhe rajone janë vazhdimisht në kuartilet e larta (Belgjika (flamane), Franca, Italia dhe Portugalia) (OBSh Evropë, 2004).

Në të gjitha vendet dhe nëpër të gjitha tri grupmoshat (të moshës 11, 13 dhe 15 vjeçare), djemtë raportojnë se janë fizikisht aktiv për të paktën një orë në ditë më shpesh sesa vajzat, në mesatare 4.1 ditë dhe 3.5 ditë, respektivisht. Megjithatë, dallimi gjinor ndryshon, . Tek 15-vjeçarët, për shembull, ndryshimi është të paktën 1 ditë në Greqi dhe Ukrainë, dhe minimumi në Holandë (OBSh Evropë, 2004).

Fëmijët ushtrojnë në mënyrë progresive më pak duke u rritur, në veçanti rreth moshës 10 vjeçare. Midis moshës 12 dhe 18 vjeçare sasia mesatare e aktivitetit të rregullt fizik ulet me 50 për qind, megjithatë djemtë janë vazhdimisht me më shumë gjasa që të jenë aktiv dhe në formë më të mirë sesa vajzat (Meredith dhe Dwyer, 1991).

Aktiviteti fizik besohet të jetë një faktor i rëndësishëm për përcaktimin e peshës së fëmijëve (Deheeger et al., 1997). Për ta ruajtur një peshë të shëndetshme, fëmijët dhe të rinjtë kanë nevojë për ta balansuar sasinë e energjisë së marrë me sasinë e energjisë së shpenzuar. Shumë fëmijë dhe adoleshentë e kalojnë shumicën e ditës së tyre në aktivitete që kërkojnë shumë pak energji , aktivitete të tilla si përdorimi i kompjuterit ose shikimi i televizionit. Në vend të kësaj, është e rekomandueshme që ata ta adoptojnë një mënyrë jetese fizikisht më aktive.

Obesiteti është një shqetësim i madh për shëndetin publik, që prek të rriturit si dhe fëmijët dhe adoleshentët. Ai ka qenë i përshkruar nga OBSh-ja si një "epidemi globale", për shkak të përhapjes së tij të lartë dhe në rritje (OBSh Evropë, 2004). Është vlerësuar se 50-80% e adoleshentëve obes do të qëndrojnë obes si të rritur (Guo et al, 2002. Lissau et al, 2004).

Sipas " Task Forcës Ndërkombëtare për Obesitet", prevalenca e fëmijëve me mbipeshë dhe obesë është rritur nga 9 për qind në vitin 1980 për 24 për qind në vitin 2002, pesë pikë më lart se ajo që ishte pritur bazuar në tendencat nga 1980. Është vlerësuar se 14 milion fëmijë të moshës shkollore në Evropë janë mbipeshë, 3 milion prej tyre janë obesë ( TFNO, 2004).

Vende të ndryshme kanë rekomandime paksa të ndryshme në udhëzimet e duhura të aktivitetit fizik. Për shembull, në Skoci rekomandimi është që të rinjtë të merren me aktivitet fizik deri në një orë në shumicën e ditëve të javës. OBSh-ja rekomandon së paku 30 minuta aktivitet fizik në një ditë që nuk është specifike për fëmijët. (OBSh, 2002). Përveç kësaj, ajo është e rekomanduar nga OBSh-ja (2003) që fëmijëve dhe të rinjve u duhen 20 minuta shtesë të aktivitetit të fuqishëm fizik 3 herë në javë.

## Të ushqyerit e shëndetshëm

### Udhëzime për konsumimin e yndyrës, kripës dhe sheqerit

Duhet të shmanget tejkonsumimi i ushqimeve yndyrore dhe ushqimeve të kripura. Tabela më poshtë jep nivelet maksimale të rekomanduara të konsumimit . Sidoqoftë, ndalimi i tërësishëm i ushqimeve shumë të dëshiruara mund të jetë kundërproduktiv. Ushqimet që janë ndaluar mund të mbi-konsumohen kur fëmijët të jenë më të pavarur dhe kontrolli prindëror mbi dietën e tyre të pakësohet. Prindërit duhet të inkurajohen për ta moderuar, dhe jo për ta ndaluar krejtësisht marrjen e ushqimit ‘të gabuar’ (Skoci NHS, 2004).

Konsumimi maksimal i rekomanduar për yndyrë, sheqer dhe kripë për fëmijë

**Tabela 2. Vlerat maksimale ditore**

	Yndyrë (g/ditë)	Yndyrë e ngopur (g/ditë)	Sheqer	Kripë (apo si natrium) (g/ditë)
Djem 7-10 vjec	78	24	58	5(2.0)
Vajza 7-10 vjece	70	21	51	5(2.0)
Djem 11-14 vjec	86	27	65	6(2.4)
Vajza 11-14 vjece	72	23	54	6(2.4)
Djem 15-18 vjec	107	34	81	7(2.8)
Vajza 15-18 vjece	82	26	62	5(2.0)

Burimi i adaptuar nga: Food Magazine (2004). 66, Food Commission, Londër

**Tabela 3. Lëndët tjera ushqyese**

Kërkesat mesatare ditore				
Lënda ushqyese	Gjendet në	7-10 vjeç	11-18 vjeç	
Calcium	Qumësht, djath, jogurt, brokoli, tofu	550mg	1000mg (djem) 800mg (vajza)	
Folat	Fasule, brokoli, mandarinat Satsuma, kikiriki, portokaj, drithërat për mëngjes	0.15mg	0.2mg	
Hekur	Mish, fasule, rrush i thatë, drithërat për mëngjes	8.7mg	Djem 11.3mg	Vajza 14.8mg
Vitamin A	Si retinol (që është vitamin A i para-formuar): qumësht, margarinë e fortifikuar, djath, të kuqtë e vesë, mëlçi, peshk të yndyrshëm.  Si karotene (që transformohen në vitamin A brenda trupit): perime dhe pemë, veçanërisht karrota, domate dhe perime gjethore të gjelbërta, mango, kajsi	0.5mg	0.6mg (0.7 për meshkujt 15-18 vjeç)	
Vitamin C	Fruta (veçanërisht agrume), lëng frutash, perime të gjelbërta, specia, domate, patate	30mg	35mg 11-15 vjeç; 40mg/d 15-18 vjeç	



## Burimi i të dhënave

Departmenti i Shëndetësisë (1991) Vlerat referente për energji të ushqimit dhe lëndë ushqyese për Mbretërinë e Bashkuar. Londër: HMSO.

## Ushqimi në shkollë

Disa vende në Evropë i kanë shqyrtuar kohët e fundit udhëzimet për vlera ushqyese të ushqimeve në shkolla, Tabela 4 paraqet një shembull të atyre për Angli dhe Uells.

**Tabela 4. Përmbledhje e udhëzimeve nutricionalë (ushqyese) për ushqimet në shkollë**

Energji	30% e kërkesave mesatare të vlerësuar (EAR)
Yndyrë	Jo më tepër se 35% e energjisë së ushqimit
Acide të ngopura yndyrore	Jo më tepër se 11% e energjisë së ushqimit
Karbohidrate	Jo më pak se 50% e energjisë së ushqimit
Sheqerna jothelbësore me prejardhje jo prej qumështit	Jo më tepër se 50% e energjisë së ushqimit
Polisakaridet jo-niseshte (fibra)	Jo më pak se 30% e vlerës referente të llogaritur (RNI)
Protein	Jo më pak se 30% e vlerës referente të llogaritur (RNI)
Hekur	Jo më pak se 40% e vlerës referente të llogaritur (RNI)
Calcium	Jo më pak se 35% e vlerës referente të llogaritur (RNI)
Vitamin A (ekuivalentet e retinolit)	Jo më pak se 30% e vlerës referente të llogaritur (RNI)
Folat	Jo më pak se 40% e vlerës referente të llogaritur (RNI)
Vitamin	Jo më pak se 35% e vlerës referente të llogaritur (RNI)

## Burimet e të dhënave

Health Promotion Wales (1994) *The Health Promoting Playground*. Cardiff: HPW.

Scottish Executive (2000) *Guidance: How to run a successful Safer Routes to School campaign*. Edinburgh: Scottish Executive.

The Department for Education and Employment (2000). *Healthy school lunches for pupils in primary schools*, London: The Department for Education and Employment.

# Fleta me fakte 3

## Balansi i energjisë

### Barazpesha (balansi) e energjisë

Barazpesha e energjisë i referohet sasive relative të energjisë (ose kilokalorive<sup>3</sup>, zakonisht të quajtura kalori) që ne marrim nga ushqimi dhe sasia që ne shpenzojmë duke nxitur metabolizmin e trupit dhe aktivitetin fizik.

Një person është thënë të jetë në barazpeshë të energjisë<sup>1</sup> nëse, gjatë një periudhe kohore të tillë si një javë ose një muaj, shumën e energjisë që ai ose ajo merr është e barabartë me shumën që ai ose ajo shpenzon.

Pesha është një tregues i mirë i barazpeshës së energjisë: pesha rritet nëse më shumë energji është marrë sesa është shpenzuar; pesha bjen nëse më pak energji është marrë sesa është shpenzuar.

Nëse konsumimi dhe shpenzimi i energjisë janë të barabartë, pesha do të mbetet konstante.

### Marrja e Energjisë

**Tabela 5.** Kërkesat mesatare për konsumim të energjisë për djemtë dhe vajzat në kilokalori janë:

Mosha	Djem(kcal/ditë)	Vajza(kcal/ditë)
7-10 vjeçare	1970	1740
11-14 vjeçare	2220	1845
15-18 vjeçare	2755	2110

(Departamenti i shëndetësisë  
MB, 1991)

Energjia sigurohet nga lëndë specifike ushqyese në ushqime dhe pije:

- *Karbohidratet*, të cilat duhet të sigurojnë afërsisht gjysmën e nevojave energjetike
- *Yndyrnat*, të cilat duhet të sigurojnë një maksimum prej rreth një të tretën e nevojave energjetike
- *Proteinat* mund po ashtu të sigurojnë energji, por në një dietë të shëndetshme, të ekuilibruar përdoren zakonisht nga organizmi kryesisht për funksionet e tyre të tjera - për rritje dhe për përtëritjen e qelizave.

### Shpenzimet e Energjisë

Janë dy kontribues për shpenzimin e energjisë:

- Metabolizmi i trupit (të gjitha funksionet e nevojshme për ta mbajtur trupin gjallë, të tilla si rrahjet e zemrës, frymëmarrja dhe tretja)
- Të gjitha lëvizjet dhe aktiviteti fizik.

<sup>3</sup> Njësia standarde matëse për energjinë është kiloxhuli (kilojoule). Megjithatë, si kilokalori (më përshtatshëm e shkurtuar në Kalori) ka gjasa të përdoret më shumë, ne do ta adaptojmë përdorimin e kilokalorive në këtë Fletë me fakte. Një kilokalori = 4.2 kiloxhul .

Si një shembull, një i rritur që e mirëmban peshën me një mënyrë jetese mjaft sedentare (që rri ulur) do t'i ketë shpenzimet e mëposhtme të energjisë:

- Rreth 80% e energjisë së marrë është përdorur për metabolizmin e trupit
- Rreth 20% është për lëvizje dhe aktivitetet e përgjithshme fizike.

Energjia më tepri që nuk shfrytëzohet në këtë mënyrë është ruhet si yndyrë, pavarësisht burimit të saj origjinal. Trupi gjithashtu ruan deri në 0.5 kilogram si glykogjen, një karbohidrat kompleks, kryesisht në muskuj dhe me një sasi të vogël në mëlçi.

**Tabela 6. Energjia mesatare e nevojshme për orë tek 10 vjeçarët për aktivitete të zakonshme (Në Kilokalori)**

Aktiviteti	Djem	Vajza
Shikimi i televizionit	62 kcal	56 kcal
Zierja	108 kcal	99 kcal
Duke luajtur bejsboll	144 kcal	132 kcal
Noti	246 kcal	226 kcal
Çiklizmi	354 kcal	325 kcal

## Aktiviteti Dhe Pesha

Rritja e nivelit të aktivitetit fizik kontribuon në mirëmbajtjen ose humbjen e peshës nga:

- djegia e energjisë së tepërt që ndryshe do të ruhet si yndyrë
- djegia e yndyrës dhe glykogjenit të deponuar
- rritja e përqindjes relative të shpenzimeve të energjisë totale të vënë në llogari të aktivitetit fizik.

Sasia e energjisë së shpenzuar për ta mbështetur metabolizmin kryesor dhe për ta djegur ushqimin mbetet në përgjithësi e njëjtë në terma aktuale, edhe pse jo në terma relative. Individët të cilët zhvillojnë një masë të konsiderueshme të muskujve si rezultat i aktivitetit fizik të rritur mund të kenë një rritje të lehtë në kërkesat e energjisë për metabolizmin kryesor.

# Fleta me fakte 4

## Iniciativat e ushqimit në shkolla

### Konteksti i politikës europiane

Në vitin 2003, Këshilli i Evropës u mbledh në një forum në Strasburg me temën e të ushqyerit në shkolla. Një grup i udhëzimeve tani është përgatitur për të gjitha shtetet anëtare (Këshilli i Evropës, 2004) dhe pritet që Këshilli i Ministrave do ta shqyrtojë tekstin e një rezolute formale në vitin 2005.

Për ata që punojnë në nivel kombëtar duke u përpjekur për ta vendosur të ushqyerit e shëndetshëm nëpër shkolla deri në axhendë politike, kjo do të sigurojë një kontekst politik për punën e tyre, si dhe udhëzime praktike mbi çështjet kyçe që mund të ndikojnë në qasjet strategjike dhe funksionale.

Një ekstrakt nga Udhëzimet e nxjerra nga Këshilli i Evropës mund të gjenden në Kutinë 12.

### Kutia 12

'... Rekomandon që qeveritë e shteteve anëtare të Marrëveshjes së Pjesëshme në Fushën e Shëndetësisë Sociale dhe Publike, në bazë të masave të përfshira në shtojcë dhe duke pasur parasysh strukturat e veçanta të tyre kushtetuese, rrethanat kombëtare, rajonale ose lokale, si dhe kushtet ekonomike, sociale, kulturore dhe teknike të:

- a. Shqyrtojnë praktikën e sigurimit të ushqimit në shkollë për ta përcaktuar shkallën në të cilën këto praktika (ose mungesa e këtyre praktikave) janë në përputhje me, ose një pjesë integrale të, një qasje të shkollave promovuese të shëndetit ;
- b. Konsiderojnë hartimin e dispozitave dhe standardeve kombëtare ushqyese për sigurimin e ushqimit në shkollat që:
  - Njohin statusin e ndryshueshëm shëndetësor dhe stilet e ndryshme të jetës të të rinjve në Evropë;
  - Marrin në konsideratë praktikën e mira në sigurimin e ushqimit të shëndetshëm në shkolla në Evropë siç demonstrohet në Forumin Evropian për të Ushqyerit në Shkolla;
  - Kontribuojnë në promovimin e shëndetit të të rinjve;
  - Përfshijnë nxënësit dhe të gjitha palët e interesit në këtë proces;
  - Jenë të integruar në qasjen e shkollave promovuese të shëndetit ;
  - Kanë sisteme të integruara të monitorimit dhe vlerësimit.
- c. Marrin në konsideratë zhvillimin e masave mundësuese në nivel kombëtar dhe rajonal për t'i mbështetur shkollat në miratimin dhe zbatimin e politikave për të ushqyerit e shëndetshëm.

Këto masa mund të përfshijnë mbështetjen e burimeve për të filluar, mjetet praktike për zbatimin dhe zhvillimin e sistemeve të vlerësimit të cilësisë.'

## **Standardet e vlerave ushqyese në shujtat e shkollave**

Ekzekutivi skocez i ka publikuar standardet e vlerave ushqyese për shujtat e shkollave në Skoci, duke mbuluar çështje të ndryshme si uji i pijshëm, dietat e posaçme, fëmijët dhe të rinjtë me nevoja të veçanta, nevojat e fëmijëve dhe të rinjëve nga komunitetet e minoriteteve etnike, dhe përbërjen e vlerave ushqyese për shujtat në shkolla (Ekzekutivi skocez, 2003).

## **Klubet e mëngjesit**

Klubet e mëngjesit tani veprojnë në një numër të shkollave dhe objekteve të komunitetit në disa vende të ndryshme evropiane. Qëllimi i tyre kryesor është për t'u siguruar që fëmijët ta fillojnë ditën e tyre me një mëngjes të shëndetshëm. Përfitimet tjera përfshijnë sigurimin e kujdesit dhe qasjes edhe jashtë orarit në aktivitete të tjera sociale. Shkollat që veprojnë me një klub mëngjesi kanë raportuar efekte pozitive në zgjedhjet e ushqimit, larjes së dhëmbëve, pjesëmarrjes dhe përqendrimit.

Klubet e mëngjesit marrin forma dhe trajta të ndryshme, por disa nga më efektivet janë të njohura për:

- Nxitjen e përfshirjes së nxënësve, familjeve, mësimeve dhe komunitetit të gjerë.
- Inkurajimin e ndërveprimit social në një mjedis jozyrtar ndërmjet fëmijëve, prindërve, vullnetarëve dhe të punësuarve.
- Strukturën e qartë dhe të organizuar me rregulla dhe anëtarësim.
- Përkushtimin për të siguruar aktivitete jo-ushqimore të tilla si lojë të bazuara në shkathtësi .
- Nxitjen e praktikave reflektuese dhe zhvillimit të vazhdueshëm.
- Vendosjen në praktikë të vlerave dhe parimeve të Shkollës promovuese të shëndetit.
- Inkurajimin e stafit të shkollës për të marrë pjesë në drejtimin e klubit ose pjesëmarrjen në klub për mëngjes (Projekti skocez për Dietën e Komunitetit, 2001).

## **Ofrimi i frutave në snek bare (banak me ushqime)**

Një snek bar me fruta bar është një banak i formuar nga nxënësit, prindërit dhe / ose stafi për të shitur fruta dhe lëng frutash nxënësve para, gjatë dhe pas ditës së shkollës. Pjesëmarrja aktive e nxënësve në menaxhimin e banakut – porositjen e furnizimeve, caktimin e çmimeve, kryerjen e shitjeve, monitorimin e nivelit të rezervave dhe "marketingun" e produkteve - mund të rezultojë në përfitime të shumta arsimore dhe sociale, përveç përfitimeve shëndetësore.

Në përgjithësi, politika e kioskave dhe e banaqeve është aktualisht një çështje për shkollat individuale, por indikacionet janë se tani shumë prej tyre janë duke u përpjekur për të promovuar ushqim të shëndetshëm dhe për të ofruar opsione të shëndetshme.

Përparësitë e një snek bari (banaku) me fruta janë:

- Rritja e mundësive që fëmijët të hanë më shumë fruta.
- Mundësi për të paraqitur shembuj pozitiv ku nxënësit janë parë duke blerë dhe ngrënë fruta.

- Përfitime të tjera edukative në menaxhimin e një dyqani të vogël.

Janë disa elemente kyçe që duhet të merren parasysh para se të vendoset një snekbar (banak) me fruta, si:

- Niveli i kërkesës për një snekbar (banak) frutash - kush do të donte të blinte, dhe kush mund të inkurajohet për të blerë?
- Si do të promovohet snekbari tek 'klientët' e mundshëm?
- Cila është përzierja optimale e përfshirjes së fëmijëve dhe të rriturve - kush do të bëjë çfarë?
- Ku do të vendoset snekbari (banaku)?
- Çfarë do të jetë orari i punës?
- Kush do t'i blejë dhe shesë frutat?
- Kush do t'i lajë frutat (dhe t'i përgatisë ato, kur është e nevojshme)?
- Si dhe ku do të ruhen frutat?
- Kush do t'i caktojë çmimet e produkteve?
- Kush do të sigurojë nxënësit dhe stafin se larja, trajtimi dhe shitja e frutave janë duke i ndjekur procedurat e higjienës ushqimore?
- Si e plotëson snekbari politikën e shkollës mbi mbajtjen e parave nga nxënësit?
- Si e plotëson snekbari politikën e shkollës për ushqim të lehtë dhe pushime?

Në Angli është një skemë shkollore kombëtare e frutave dhe perimeve e cila do të ofrojë një frut ose perim falas për çdo fëmijë mes moshës katër dhe gjashtë vjeçare.

## **Shitja e shëndetshme (makinat shitëse)**

Makinat e shitjes në përgjithësi kanë tërhequr kritika pasi që u kanë lejuar fëmijëve një qasje të lehtë në ushqime me yndyrë të lartë, sheqer të lartë, kripë të lartë, por nuk ka asgjë në vetvete jo të shëndetshme në makinat për shitje, dhe ato mund të përdoren për të ofruar opsione të shëndetshme të ushqimit për të promovuar të ushqyerit e shëndetshëm në shkolla. Ushqimi ofrohet në një mënyrë të përshtatshme dhe tërheqëse që e ka dëshmuar popullaritetin tek të rinjtë. Shumë shkolla skoceze tani janë duke i përdorur makinat shitëse për të promovuar mundësi të shëndetshme të tilla si uji i freskët.

Agjencia e standardeve të ushqimit është duke përgatitur një broshurë për të ofruar udhëzime mbi makinat për shitjen e pijeve të shëndetshme (botimi është planifikuar në fund të 2004 /në fillim të 2005), dhe Departamenti i shëndetësisë në Londër po përgatit udhëzues për makinat shitëse të ushqimeve të lehta të shëndetshme (botimi është planifikuar në fund të 2004 /në fillim të 2005).

Makinat e shëndetshme shitëse mund të funksionojnë në mënyrë më efektive nga shërbimi hotelierik i shkollës dhe të sigurojnë edhe ushqime të lehta edhe ushqime të ftohta. Përparësia e kësaj qasjeje është se artikujt ushqimorë vijnë nga shërbimi hotelierik, por stafi i shkollës dhe nxënësit mund të kenë më pak kontroll mbi sendet të cilat janë shitur. Nga ana tjetër, makinat mund të vihen në funksion nga vetë shkolla, duke ofruar kryesisht ushqime të

lehta si një alternativë kundrejt një kiosku. Kjo e lejon shkollën të mbajë nën kontroll bilancin e artikujve ushqimor dhe pijeve të shitura, por është i mbështetur në personelin e shkollës për t'i menaxhuar të gjitha aspektet funksionale të makinës, duke përfshirë shpërndarjen e ushqimit, ruajtjen dhe kujdesin për financat.

Përfshirja e nxënës në funksionalizimin e makinave të shëndetshme për shitje ose në marrjen e vendimeve në lidhje me llojin e ushqimit që ofrohet ka treguar se është kontribuar pozitivisht në suksesin e tyre dhe ofron një mundësi të mirë për promovimin e pjesëmarrjes së nxënësve në tërë jetën e shkollës. *Të uritur për sukses* (Ekzekutivi skocez, 2003) ka bërë thirrje për udhëzime kombëtare për makinat shitëse në shkolla. Në Skoci, furnizuesve komercialë nuk u lejohej që t'i reklamojnë prodhimet e tyre në tabelat anësore të makinave shitëse kur këto janë të vendosura në dhomën e ngrënies.

## **Mjedisi i dhomës së ngrënies**

Mjedisi fizik i sallës së ngrënies apo kantinës shkollore mund të bëjë një ndikim të rëndësishëm në përvojën e kohës së drekës edhe për nxënësit edhe për personelin. Mundësitë për përmirësimin e mjedisit në sallën e ngrënies përfshijnë:

- Shfaqjen e punimeve të nxënësve, veçanërisht punimet kurrikulare që lidhen me ushqimin apo të ushqyerit.
- Vënien e tabelave të njoftimit për të shfaqur posterë të të ushqyerit të shëndetshëm dhe informacione të tjera relevante.
- Përmirësimin e pamjes së dhomës duke vendosur bimë.
- Instalimin e një sistemi muzikor, me konsultime dhe marrëveshje për llojin e muzikës që luhet.
- Vendosjen dhe shfaqjen e 'rregullave' të sallës së ngrënies në konsultim me mësimdhënësit, nxënësit dhe stafin e kuzhinës.
- Shfaqjen e menyve javore.
- Inicimin e një sistemi të shpërblimeve në sallën e ngrënies, për shembull, për 'Tryeza më e mirë' (shkollat fillore).

## **Grupi i veprimit për të ushqyerit në shkolla (SNAG)**

Një SNAG është një aleancë e bazuar në shkollë në të cilën stafi mësimor, nxënësit, prindërit dhe hotelierët, të mbështetur kur është e përshtatshme nga profesionistë të shëndetësisë dhe të arsimit, punojnë së bashku për ta rishikuar dhe zgjeruar shërbimin e ushqimit në shkollë. Kjo qasje është zhvilluar në disa vende evropiane dhe SNAG ka tendencë të përqëndrohet në një numër të aspekteve të veçanta të ofrimit të ushqimit, të tilla si:

- Vaktet e mesditës.
- Ushqimet e lehta dhe kohët e pushimit.
- Sigurimin e mëngjesit.
- Makinat e shitjes .
- Aspektet shoqërore të të ushqyerit.

- Si artikullohet shërbimi i ushqimit me kurrikulën e shkollës.

SNAG synon ta ngrisë të ushqyerit e shëndetshëm dhe të sigurojë që mesazhet për të ushqyerit e shëndetshëm vazhdimisht po shpërndahen nëpër të gjithë shkollën.

### **Të ushqyerit në shkollë dhe çështjet e mjedisit**

Ka një gamë të gjerë të iniciativave në Evropë siç janë 'ecoschools' 'shkollat në rritje' dhe 'oborret për mësimnxënie' të cilat promovojnë çështje mjedisore dhe që përputhen dhe kanë lidhje me axhendën e të ushqyerit të shëndetshëm. Për shembull, në dhënien e mundësisë të rinjve për të kultivuar perime dhe për të zhvilluar një kuptim praktik për atë se prej nga vjen ushqimi i tyre.

Ekziston edhe një lëvizje mjedisore në rritje që promovon ushqimin lokal dhe / ose ushqimin organik për shkolla dhe kjo është veçanërisht e fortë në Gjermani, Itali dhe në disa vende të tjera evropiane.

Oborret për mësimnxënie (GFL) është një bamirësi e bazuar në oborr të shkollës në Skoci që udhëheq një program të dizajnuar për t'i ndihmuar shkollat se si t'i përdorin dhe t'i zhvillojnë bazat e tyre për lojë, mësimnxënie dhe rritje pozitive. Programi i tyre 'Të fillojmë të rritemi përpjetë' ofron mbështetje për shkolla të suksesshme në përdorimin e oborrit të shkollës në kultivimin e kopshteve. Fëmijët janë të inkurajuar që të kultivojnë gjelbërime, duke përfshirë perimet, të cilat pastaj mund të përfshihen në shujtat shkollore. Ide për projekte të reja dhe informacion mbi projektet e kaluara që kanë përdorur oborret e shkollës janë në dispozicion në faqen e internetit.

### **Burimet e të dhënave dhe Referencat**

The Health Education Trust, the Design Dimension Educational Trust (2001) *The Chips are Down: a guide to food policy in schools*. Broom, Warwickshire: HET/DDET.

Inchley, J., Currie C. (2003) *Promoting Healthy Eating in Schools using a Health Promoting School Approach: final report from the Healthy Eating Project - European Network of Health Promoting Schools (ENHPS) in Scotland*. Edinburgh: Child and Adolescent Health Research Unit, The University of Edinburgh.

Food Standards Agency Wales (2001) *Fruit Tuck-shops in Primary Schools*. Cardiff: Food Standards Agency Wales.

Scottish Community Diet Project (2001) *Breakfast Clubs ... A Head Start. A step-by-step guide to the ups and downs of setting up and running breakfast clubs*. Glasgow: SCDP.

Scottish Executive (2003) *Nutrition in Schools: Scottish nutrient standards for school lunches*. Edinburgh: The Stationery Office.

Scottish Executive (2003) *Hungry for Success*. Edinburgh: The Stationery Office.

Young I (ed) (2005) In Press. Report of the European Forum - *Eating at School Making Healthy Choices*. The Council of Europe, Strasbourg.

Lista në vijim e web-faqeve dhe lidhjeve të internetit mund të jetë e dobishme kur të kërkoni për iniciativat e politikave që lidhen me ushqimin në shkolla në Evropë. Disa nga faqet kanë interesa më të gjera dhe jo domosdoshmërisht të veçanta për ambientet e shkollës. Ju lutem vini re se përfshirja e një adresë nuk do të thotë çdo miratim formal nga ana e autorëve të



këtij publikimi. Megjithatë shumë prej tyre do të tregohen të dobishme për trajnerët dhe përdoruesit e këtij manuali.

[www.coe.int](http://www.coe.int)

[www.euro.who.int/nutrition](http://www.euro.who.int/nutrition)

[www.who.int/gb/EB\\_WHA/PDF/EB113/eeb11344.al.pdf](http://www.who.int/gb/EB_WHA/PDF/EB113/eeb11344.al.pdf)

(the above is the draft global strategy on diet physical activity and health)

[www.euro.who.int/HFADB](http://www.euro.who.int/HFADB)

[www.euro.dk/ENHPS](http://www.euro.dk/ENHPS)

[www.europa.eu.int](http://www.europa.eu.int)

[www.hbsc.org](http://www.hbsc.org)

[www.unicef.org](http://www.unicef.org)

[www.fao.org](http://www.fao.org)

[www.young-minds.net](http://www.young-minds.net)

<http://www.sustainweb.org>

[www.food.gov.uk](http://www.food.gov.uk)

[www.eufic.org](http://www.eufic.org)

[www.egmondconference.nl](http://www.egmondconference.nl)

[www.sante.gouv.fr](http://www.sante.gouv.fr)

[www.pipsa.org](http://www.pipsa.org)

[www.mediatheque.be](http://www.mediatheque.be)

[www.motives.be](http://www.motives.be)

[www.atablecartable.be](http://www.atablecartable.be)

[www.nigz.nl](http://www.nigz.nl)

[www.schoolslag.nl](http://www.schoolslag.nl)

[www.dge.de](http://www.dge.de)

[www.wiredforhealth.gov.uk](http://www.wiredforhealth.gov.uk)

[www.food.gov.uk](http://www.food.gov.uk)

[www.nutrition.org.uk](http://www.nutrition.org.uk)

[www.doh.gov.uk/fiveaday](http://www.doh.gov.uk/fiveaday)

[www.eco-schools.org.uk](http://www.eco-schools.org.uk)

[www.face-online.org.uk](http://www.face-online.org.uk)

[www.countrysidefoundation.org.uk](http://www.countrysidefoundation.org.uk)

[www.teachernet.gov.uk/growingschools](http://www.teachernet.gov.uk/growingschools)

[www.gflscotland.org.uk](http://www.gflscotland.org.uk)

[www.scotland.gov.uk/Library5/education/hfs-00.asp](http://www.scotland.gov.uk/Library5/education/hfs-00.asp)

(hungry for success report)

[www.healthyliving.gov.uk](http://www.healthyliving.gov.uk)

[www.nhshs.org](http://www.nhshs.org)

[www.abdn.ac.uk/acero](http://www.abdn.ac.uk/acero)

# Fleta me fakte 5

## Shëndeti dental dhe oral tek të rinjtë

### Trendet e përgjithshme

- Sipas Organizatës Botërore të Shëndetësisë, rreth 5 miliard njerëz në mbarë botën kanë përjetuar karies dentar.
- Sëmundjet orale janë ndër më të zakonshmet e të gjitha sëmundjeve në Evropë. Ndikimi i sëmundjeve orale në popull (në cilëndo fazë të jetës) me dhimbje, vuajtje, funksionim të dëmtuar dhe cilësi të redukuar të jetës, është i gjerë dhe i shtrenjtë.
- Dallimet gjeografike në shpeshësinë e larjes së dhëmbëve në mesin e fëmijëve 11 deri 15 vjeçarë në Evropë janë të mëdha.
- Vetëm një pjesë e vogël e fëmijëve, prindërve dhe mësimitdhënësve në mbarë botën janë të vetëdijshëm për efektet e dëmshme të sheqernave të fshehur dhe pijeve me sheqer sipas një raporti të OBSH-së.

### Dallimet socio-ekonomike dhe gjinore

- Në shumicën e vendeve evropiane fëmijët me prejardhje ekonomikisht të pafavorizuara kanë shumë më të ngjarë të kenë prishje të dhëmbëve.
- Vajzat kanë tendencë që të lajnë dhëmbët e tyre më shpesh sesa djemtë në shumicën e vendeve evropiane

### Qëndrimet dhe sjelljet e fëmijëve në lidhje me shëndetin oral

- Qëndrimet e fëmijëve të vegjël ndaj shëndetit oral / dental janë të ndikuara shumë nga imazhet e mediave për dhëmbë të mirë.
- Hulumtimi në Skoci për përgatitjen e një materiali në klasë tregoi si në vijim. Shumë të rinj mendojnë se dhëmbët janë të shëndetshëm vetëm nëse ata janë të bardhë, me shkëlqim dhe të drejtë. Pak fëmijë e kuptojnë plotësisht se çfarë e përbën një gojë dhe mishra të shëndetshme. Shumica e fëmijëve e kuptojnë ndikimin negativ të sheqerit në shëndetin e dhëmbëve, por nuk e kuptojnë se shpeshësia e konsumimit të ushqimeve me sheqer është një përcaktues i rëndësishëm i dëmit. Shumë fëmijë nuk e kuptojnë se sheqeri në pije të ëmbëla depoziton një shtresë mbi sipërfaqen e dhëmbëve të tyre. Shumica e fëmijëve nuk e kuptojnë se fluori luan një rol të rëndësishëm në mbrojtjen e dhëmbëve si dhe e zvogëlon rrezikun e kariesit të dhëmbëve.
- Pothuajse një e treta e të rinjve në Evropë hanë ëmbëlsira ose çokollata një herë ose më shumë herë ditë. Të rinjtë raportojnë ngrënien e ëmbëlsirave më rrallë në Danimarkë, Norvegji, Finlandë dhe Suedi. Malta ka nivelin më të lartë të konsumatorëve të përditshëm.
- Konsumimi ditor i pijeve të buta shkon nga 8 për qind deri në 56 për qind për 15 vjeçarët në Evropë. Shpeshësia me të cilën të rinjtë raportojnë se pijnë pije të buta e tejkalon atë të ngrënies së frutave në 17 vende.

- Dieta si dhe pijet shkurtesuese me sheqer kanë qenë të implikuar në erozionet (dëmtime acidike) e dhëmbëve të adoleshentëve.

## Parandalimi i sëmundjes dentale

- Shëndeti dental dhe shëndeti oral nuk duhet të shihen si të izoluara nga shëndeti i përgjithshëm, stili i jetesës dhe çështjet e dietës.
- Ushqimi/Dieta - sidomos marrja dhe shpeshtësia e marrjes së sheqernave - është e ditur të ketë një ndikim mbi zhvillimin e prishjes së dhëmbëve.
- Pirja e duhanit është e lidhur me zhvillimin e sëmundjes së mishrave (parodontale) dhe kancerit oral.

## Hapat kyç për shëndetin e mirë dental dhe oral

- *Ushqimi/Dieta*: të zvogëlohet marrja e përgjithshme dhe veçanërisht shpeshtësia e konsumimit të ushqimit dhe pijeve që përmbajnë sheqer. Këto ushqime dhe pije është mirë të konsumohen vetëm në kohën e ngrënies së vakteve.
- *Larja e dhëmbëve*: të lahen dhëmbët detajisht dy herë në ditë çdo ditë me një pastë dhëmbësh që përmban fluor, mundësisht pas mëngjesit dhe si gjëja e fundit natën para shkuarjes në shtrat.
- *Kontrollet e dhëmbëve (dentale)*: të regjistroheni tek një dentist dhe bëni një kontroll të gjës (orale) të paktën dy herë në vit.

## Burimet e të dhënave dhe Referencat

Alexander, L., Currie, C., Todd, J, Smith, R. (2004) *How are Scotland's Young People Doing? A cross-national perspective on physical activity, TV viewing, eating habits, body image and oral hygiene*. HBSC Briefing Paper 7. Edinburgh: Child and Adolescent Health Research Unit, University of Edinburgh.

Currie,C., Roberts,C., Morgan, A., Smith, R., Settertobulte,W., Samdal, O., Barnekow Rasmussen, V. (Eds.) (2004) *Young people's health in context. Health behaviour in school-aged children (HBSC) study: international report from the 2001/2002 survey*. Copenhagen: World Health Organization.

Kwan, S., Petersen, P.E. (2003) *WHO Information Series on School Health Document Eleven. Oral health promotion: an essential element of a health promoting school*. Geneva: World Health Organization.

Levine, R. (1996) *Scientific basis of dental health education*. London: Health Education Authority.

Petersen, P.E (2003). *The World Oral Health Report 2003: continuous improvement of oral health in the 21st century– the approach of the WHO Global Oral Health Programme*. Geneva: World Health Organization.

Scottish Executive (2003). *Towards Better Oral Health in Children*. Edinburgh: The Stationery Office.

Wetton, N. and Collins, M. (1996) *Healthy Teeth in Healthy Mouths*. Edinburgh: Health Education Board for Scotland.

# Fleta me fakte 6

## Ndryshimet biologjike në pubertet

### Trendet e përgjithshme

- Gjatë pubertetit, trupi ndryshon në formë dhe madhësi. Ka ndryshime në organet riprodhuese të brendshme dhe zhvillohen karakteristikat sekondare seksuale.
- Në fillim të pubertetit, mbizotëron rritja e këmbëve, për shkak të shtimit të sekretimit të hormonit të rritjes. Derisa puberteti përparon drejt pjekurisë riprodhuese, duke rritur sekretimin e hormoneve (testosteroni tek djemtë dhe estrogeni tek vajzat) stimulon rritjen e mëtejshme të gjymtyrëve dhe kurrizit dhe sjellë zhvillimin e qimeve gjenitale, pubike dhe nën sqetulla.
- Rritja dhe zhvillimi pubertal janë rezultat i një ndërveprimi kompleks të faktorëve gjenetik, konstitucional, endokrin, ushqyes, psiko-social dhe socio-ekonomik.
- Ka një varg enorm 'normaliteti' për kohën kur fillon puberteti.

### Ndryshimet fizike në pubertetin femëror

- Ndryshimet në pubertetin e femrave përfshijnë si në vijim:
- *Nxitimi i shpejtë i rritjes (vrulli i rritjes):* shfaqet herët, me rritjen më të shpejtë që ndodh para mesit të pubertetit, deri në kohën e fillimit të ciklit menstrual (menarch), shpejtësia e zgjatjes ngadalësohet.
- *Zhvillimi i gjinjëve:* mosha mesatare është 10.5 vjet, me 95% duke filluar midis moshës 8 dhe 13 vjeçare. Koha mesatare prej fillimit të pubertetit deri në fund të zhvillimit të gjinjëve është 3 deri në 4 vjet (por me një gamë të gjerë - 1.5 deri në 5 vjet).
- *Paraqitja e qimeve pubike:* zakonisht shfaqet rreth gjashtë muaj pas fillimit të zhvillimit të gjirit.
- *Rritja e madhësisë së mitrës (barku):* dyfishohet në madhësi deri në mesin e pubertetit dhe rritet 5 - fish deri në fazën e zhvillimit të gjirit tek të rriturat.
- *Fillimi i ciklit menstrual (menarch):* një ngjarje relativisht e vonë, në një moshë mesatare prej 12.8 vjeç; 95% e arrijnë menarch-un midis moshës 11 dhe 15 vjeçare. Cikli është shpesh i parregullt për 1-2 vjet.

### Ndryshimet fizike në pubertetin normal mashkullor

Ndryshimet në pubertetin mashkullor përfshijnë:

- *Rritja e testiseve:* zakonisht shenja e parë e pubertetit, mosha mesatare është 11.5 vjeç; 95% paraqitet midis moshës 9.5 dhe 13.5 vjeç. Penisi nuk rritet gjatë kësaj faze të parë të zhvillimit pubertal. Është e zakonshme për një testis të jetë më i madh gjatë pjekjes seksuale. Koha mesatare nga fillimi pubertal deri te zhvillimi i plotë seksual sekondar është 3 deri në 4 vjet.

- *Përshpejtimi i rritjes në gjatësi:* nuk fillon deri rreth mesit të pubertetit, dhe rritja më e shpejtuar nuk do të ndodhë deri në dy deri në tre vjet pas fillimit të pubertetit. Deri atëherë, djemtë rriten (gjithnjë) ngadalë dhe mund të kenë nevojë për t'i siguruar se kjo është normale, veçanërisht në kontekstin e tejkalimit nga motrat më të reja apo nga moshataret femra. Pak rritje e më tejme mund të pritët pas paraqitjes së qimeve të fytyrës dhe nën sqetulla dhe pas trashjes së zërit. Dallimi prej 14cm në mes gjatësisë mesatare të burrave dhe grave në masë të madhe reflekton gufin më të madh pubertal të rritjes tek djemtë, i cili është mesatarisht rreth 20 cm.
- *Fillimi i prodhimit të spermës:* nga mesi i pubertetit e tutje.
- *Paraqitja e qimeve nën sqetulla dhe në fytyrë:* këto zhvillohen vonë, pas trashjes së zërit.

## Historiku hormonal

Sekrecionet pulsatile të hormoneve nga hypothalamusi në tru janë të rëndësishëm në maturimin (pjekurinë) pubertal seksual, por fillimi i pubertetit nuk rezulton nga aktivizimi i papritur. Ka një rritje të aktivitetit hormonal që para fillimit të dukshëm të pubertetit.

Me përparimin e pubertetit, gjëndrra e hipofizës urdhërohet nga hipotalamusi për lirimin e pulseve më të mëdha të hormoneve rreth çdo dy orë dhe gjithnjë e më tepër si ditën dhe natën. Lirimi pulsatil njëzet e katër orësh është i nevojshëm për zhvillim të plotë pubertal, menarch dhe ovulacion.

Rritja e nivelit të hormoneve seksuale (sekrecioni i testosteronit apo estrogenit nga testiset respektivisht vezoret ) rezulton në ndryshimet fizike të pubertetit.

Duke ndryshuar madhësinë dhe formën e trupit si dhe forcën fizike, prodhimi i hormoneve ka edhe efekte në maturimin e trurit, me ndikimet mbi zhvillimin kognitiv, karakteristikat e sjelljes dhe funksionimin psikologjik.

Vajzat (si grup) duket se piqen psikologjikisht dhe cognitivisht më herët se djemtë (si grup).

## Të ushqyerit, sinjalet metabolike dhe puberteti

- Fëmijët që hanë dhe fitojnë peshë së tepërmi në fëmijëri në përgjithësi rriten me shpejtësi, hyjnë dhe përparojnë nëpër pubertet më herët se mesatarja, dhe e arrijnë gjatësinë përfundimtare më të rinj se moshataret.
- Sjellja anoreksike është sygjeruar si një kauzë e pubertetit të vonuar tek disa djem dhe vajza. Çrregullimet e të ushqyerit po bëhen gjithnjë e më të shpeshta tek adoleshentët dhe janë të lidhura me sëmundje kronike, por vonesa e pubertetit nuk ka asnjë lidhje të dukshme mjedisore tek shumica e të rinjëve.
- Faktorët gjenetik janë një shpjegim më bindës i vonës pubertale, megjithëse mekanizmi i saktë ende nuk është gjetur.
- Trajnimi intensiv për aktivitete sportive konkurruese mund dukshëm ta vonojë pubertetin dhe ta ngadalsojë rritjen, sidomos tek vajzat. Menarku (cikli) i vonuar (rreth pesë muaj vonësë për një vit trajnimi) ose ndërprerja e ciklit është e lidhur zakonisht me vrapimet intenzive në distanca, notin, vallëzimin baletin, patinazhin, gjimnastikën, kanotazhin dhe peshë-ngritjen. Rritja kompenzuese mund të ndodhë në qoftë se ushtrimi ndalet në një moshë mjaft të hershme. Kufizimi i energjisë (kilokalorive), reduktimi i peshës dhe aktiviteti intenziv fizik, të gjitha mund të kontribuojnë.

## Ndikimi i kohës kur fillon puberteti dhe ritmi i zhvillimit të tij

- Ka ndryshim të madh në ritmin e zhvillimit si për djem ashtu edhe për vajza, dhe nuk ka moshë absolute në të cilën koha e pubertetit të bëhet e parregullt.
- Vetëm rreth 3% e djemve ose vajzave do ta kenë filluar pubertetin nga mosha nëntë respektivisht tetë vjeç, dhe vetëm 3% nuk do të kenë shenja të pubertetit deri rreth moshës 14 respektivisht 13.5 vjeç.
- Tek fëmijët e ushqyer normalisht, faktorët gjenetik kanë të ngjarë të jenë të një rëndësie të madhe për kohën e fillimit të pubertetit.
- Fëmijët të cilët zhvillohen relativisht herët ose relativisht vonë mund të kenë më shumë stres psikologjik për shkak se ata duken ndryshe nga shumica e moshatarëve të tyre.
- Moshja e pubertetit filloi më herët nëpër pjesën më të madhe të shekullit të 20. Moshja mesatare e një vajze së cilës i kanë filluar menstruacionet e para në vitin 1840 ishte 16.5 vjeç dhe tani është 12.8 vjeç. Në shumë vende europiane kjo rënie ka ndaluar në brezin e fundit dhe është vënë re një rritje e vogël në moshën mesatare të menstruacioneve të para.

## Dhimbjet e rritjes

- Dhimbjet e rritjes e prekin një në çdo gjashtë fëmijë të moshës 6-11 vjeç, kryesisht vajzat. Shkaku nuk mund të gjendet.
- Fëmija zakonisht ankohet për dhimbje të ndërprera, thellë në muskujt e krahëve dhe / apo këmbëve, në përgjithësi në pjesën e përparme të kofshëve, në pulpa dhe prapa gjunjëve, larg nga nyjet. Ai ose ajo gjithashtu mund të ndjejë shqetësim në krahë ose këmbë.
- Dhimbja mund të ndryshojë nga një dhimbje e butë, ndonjëherë e lidhur me lodhje, deri tek dhimbje të forta që mund ta zgjojnë fëmijën nga gjumi.
- Ndjenja e parehatisë mund të vijë papritmas apo gradualisht, nuk shfaqet çdo ditë, dhe ndikon tek fëmija në fund të ditës dhe në mbrëmje. Zakonisht largohet deri në mëngjes.
- Tek fëmijët më të rritur në moshë, dhimbja mund të ngjajë me dhimbje barku, 'ndjesi ngjethëse' ose këmbë të lodhura.
- Ndonëse të pakëndshme dhe nganjëherë shqetësuese për fëmijën, dhimbjet e rritjes janë të padëmshme dhe të vetë-kufizuara.
- Aty ku ato janë të vazhdueshme, ndikojnë në nyje ose janë të shoqëruara me skuqje ose ënjtje, duhet të kërkohet këshilla mjekësore pasi që mund të jetë fjala për një gjendje më serioze.

## Burimet e të dhënave

Brown, D.C., Kelnar, C.J.H. (2001) Growing pains. In: Blakemore C, Jennett S (Eds.) *The Oxford Companion to the Body*. Oxford: Oxford University Press/The Physiological Society.

Information & Statistics Division, National Health Service in Scotland (1999). *Scottish Health Statistics 1998*. Edinburgh: The Stationery Office.

Kelnar, C.J.H. (1990) Pride and prejudice: stature in perspective. *Acta Paediatrica Scandinavica* (Suppl): 370, 5-15.

Kelnar, C.J.H., Savage, M.O., Stirling, H.F., Saenger, P. (Eds.) (1998) *Growth Disorders: pathophysiology and treatment*. London: Chapman and Hall.

Rees M.(1993) Menarche when and why? *The Lancet*: 342, 1375-1376.

Tanner, J.M. (1962) *Growth at Adolescence, 2nd Edition*. Oxford: Blackwell Scientific.

# Fleta me fakte 7

## Uji

### Funksionet e ujit

Të gjitha sistemet e trupit varen nga uji për funksionimin normal. Për shembull, uji:

- Është një komponent thelbësor i të gjitha qelizave të trupit.
- Përbën 50-80 për qind të peshës trupore.
- Luan një rol kyç në tretjen, thithjen, transportimin dhe përdorimin e lëndëve ushqyese.
- Vepron si një mjedis për transportimin e mineraleve, vitaminave, aminoacideve (proteinave), glukozës dhe shumë lëndëve të tjera ushqyese.
- Është mjedisi në të cilin zhvillohen të gjitha reaksionet kimike të trupit.
- Është mjedisi për largimin e sigurt të toksinave nga trupi.
- Është qendror për rregullimin e temperaturës trupore.
- Është thelbësor për funksionin normal kognitiv dhe intelektual.
- Është pjesë e lëngut lubrifikues në brendi të nyjeve.

### Rreziqet e dehidratimit

- Dehidratimi është definuar si humbje prej 1 për qind ose më shumë e peshës së trupit për shkak të humbjes së lëngjeve.
- Ai shkakton një ulje të vëllimit të gjakut dhe redukton rrjedhjen e gjakut në muskuj dhe tru.
- Dehidratimi afatshkurtër prodhon: redukim të performancës fizike dhe mendore; shqetësim akut nga etja, nervozizëm, dhimbje koke.
- Dehidratimi afatgjatë prodhon: rrezik më të lartë të gurëve në veshka; rrezik më të lartë të infeksioneve të traktit urinar; sëmundjen e dhëmbëve për shkak të prodhimit të zvogëluar të pështymës; lidhje të mundshme me kanceret e zorrës së trashë, traktit veshkor dhe gjirit.
- Në rastet ekstreme, dehidratimi mund të çojë në kapsllëk, urinim në shtrat dhe në kollë të thatë tek fëmijët.

### Uji në shkolla

Qasja në ujë të freskët të pijshëm gjithnjë e më shumë po identifikohet si një çështje kyçe për shkolla. Po bëhet e qartë se në disa shkolla, krojet e ujit të pijshëm janë vendosur në zona të kufizuara si kuzhina, ku nxënësit kanë qasje të kufizuara ose nuk e kanë fare atë të drejtë. Nga ana tjetër, uji i pijshëm mund të jetë në dispozicion vetëm në zonat e toaleteve, të cilën disa nxënës mund ta shohin si të papranueshme. Derisa është një kërkesë ligjore për



furnizimin me ujë të pijshëm në shkolla, nuk ka dispozita mbi mundësinë e qasjes. Çështjet që lidhen me standardet e cilësisë së ujit janë duke ndryshuar në shumë vende evropiane, sepse shkollat tani duhet të jenë në përputhje me direktivën 98/83/EC të Komisionit Evropian. Disa aspekte të kësaj duhej të plotësoheshin deri në nëntor të vitit 2003, por në lidhje me plumbin në ujë, standardi i ri i dhjetë mikrogramve për litër (duke zëvendësuar 50 mikrogram për litër) duhet të plotësohen para vitit 2013.

Një sondazh i kryer në Angli (Haines et al, 2000) ka treguar:

- Qasja në ujë të pijshëm për fëmijët në shkolla ishte shumë e ndryshueshme.
- 10% e shkollave nuk kishte objekte për pirjen e ujit.
- Më shumë se gjysma e fëmijëve të moshës shkollore në një grup të shkollave mund të merrnin ujë të pijshëm vetëm nga çezmat e lavamanit në tualete.

Opsione të ndryshme ekzistojnë për shkollat që dëshirojnë ta rrisin disponueshmërinë e ujit të pijshëm për stafin dhe nxënësit, të tilla si:

- Instalimi i dispenserëve (makinave bombol) të ujit. Këto makina mund të blihen nga shkolla dhe të lidhen në sistemin e ujësjes. Uji nga tubi kryesor filtrohet dhe pastaj ftohet. Shpenzimet e vazhdueshme përfshijnë mirëmbajtjen e sistemit dhe blerjen e gotave plastike. Një alternativë për ta lidhur makinën në rrjet është blerja e kontejnerve të zëvendësueshëm të ujit.
- Instalimi i burimeve të ujit, të cilat mund të jenë një mënyrë e shpejtë dhe e përshtatshme për të siguruar ujë të pijshëm. Ato duhet të jenë të vendosura në një vend qendror, të hapur të tillë si salla e hyrjes të shkollës apo zona e edukatës fizike, në vend se në tualete të shkollës.
- Mbajtja e kontejnerëve të mëdhenj të ujit në klasë për përdorim nga ana e mësimit dhe nxënësve gjatë gjithë ditës. Këto mund të mbushen sipas nevojës nga një burim qendror i ujit të pijshëm.
- Shitja e shisheve me ujë të pijshëm në kiosk apo makina shitëse si një alternativë ndaj pijeve shkumëzuese me sheqer.
- Sigurimi i sasisë së mjaftueshme të ujit të pijshëm që është i lirë, i freskët dhe i ftohtë, me gota të ujit, brenda dhomës së ngrënies (Ekzekutivi skocez, 2003).

## **Kur duhet pirë ujë**

- Pirjet e shpeshta gjatë ditës janë më të mirat, qoftë nëse ndjehet etja apo jo.
- Fëmijët të cilët ushtrojnë fuqishëm do të kenë nevojë për më shumë ujë se zakonisht për ta zëvendësuar humbjen; nevojat për ujë do të rriten gjatë motit të nxehtë dhe kur klasa është veçanërisht e ngratë.
- Fëmijët duhet të inkurajohen që të pinë ujë gjatë gjithë ditës në shkollë, dhe jo vetëm në kohë të pushimit.
- Janë të nevojshme të merren parasysh pauzat për shkuarje në toalet për individë jashtë orarit të planifikuar. Është gjithashtu e rëndësishme për t'u siguruar që toaletet konsiderohen të sigurta dhe të pastra nga fëmijët, kështu që ata nuk kanë pengesa për të pirë shumë ujë.

## Çfarë mund të bëjnë shkollat

- T'u japin fëmijëve së paku tre pushime për marrjen e lëngjeve për çdo ditë në shkollë.
- T'ua mundësojnë fëmijëve pirjen shtesë (ekstra) të ujit pas edukatës fizike ose lojës aktive në mot të nxehtë.
- Ta sajojnë një politikë që ua mundëson fëmijëve dhe i inkurajon ata të pinë ujë rregullisht gjatë tërë ditës pa rrezikun e bartjes së infeksioneve dhe ngacmimit.
- Të sigurohen që furnizimi i shkollës me ujë është mjaftueshëm atraktiv për fëmijët.

## Burimet e të dhënave dhe Referencat

Enuresis Resource and Information Centre (ERIC) (2001) *Water is Cool in School: An information pack for schools*. London: ERIC.

European Commission (1998) Drinking water directive 98/83/EC on water quality for human consumption. European Commission.

Haines, L., Rogers, J., Dobson, P. (2000) A study of drinking facilities in schools. *Nursing Times* 96: 40, suppl. 2-4.

Kleiner, S.M. (1999) Water: an essential but overlooked nutrient. *Journal of the American Dietetic Association* 99: 2, 200-206.

Scottish Executive (2003) *Nutrition in Schools: Scottish nutrient standards for school lunches*. Edinburgh: The Stationery Office.

Scottish Executive (2003) *Hungry for Success: a whole school approach to school meals in Scotland. Final report of the Expert Panel on School Meals*. Edinburgh: The Stationery

Office.

World Health Organization (2004) *Water for Health: WHO's guidelines for drinking water quality 3rd Edition*. Geneva: WHO.

### Website

[www.nutrition.org.uk/education/healthyschools/fluids.htm](http://www.nutrition.org.uk/education/healthyschools/fluids.htm)

# Fleta me fakte 8

## Mediat

### Çështjet kyçe

- Mediat është një term që mbulon format elektronike dhe të printuara të komunikimit që përdoren për të informuar, ndikuar dhe zbavitur.
- Shembujt e mediave janë televizioni, radioja, interneti, revistat, gazetat, reklamat dhe video lojërat.
- Fëmijët dhe të rinjtë janë konsumatorët e shumë formave të mediave dhe pikëpamjet e tyre mund të formësohen prej tyre.
- Ka gjithnjë e më shumë shqetësime se qëndrimet e të rinjëve ndaj ushqimit dhe imazhit të trupit janë të ndikuara prej mediave.
- T'i edukosh fëmijët dhe të rinjtë në njohjen e mediave mund të ndihmojë në kundërvimin e ndikimit negativ të mediave.

### Ndikimi i mediave

- Në disa vende si Skocia, rreth një në çdo tre nxënës të shkollave thonë se shikojnë së paku katër orë televizion çdo ditë të javës.
- Kjo shifër është e ngjashme në mbarë MB por dukshëm më e lartë sesa në disa vende evropiane si për shembull në Francë.
- Një studim i publikuar në vitin 1998 tregoi se përafërsisht të gjitha ekonomitë familjare me fëmijë në MB kishin një televizor dhe një video, gati gjysma kishin TV kabllor ose satelitor dhe dy të tretat e kishin një makinë loje që lidhej me TV.
- Në disa vende evropiane ekziston një kulturë e “dhomave të fjetjes” të pasura me media ku shumë fëmijë kanë një llojllojshmëri të madhe të mediave elektronike në dhomat e tyre të fjetjes.
- Në disa vende numri gjithnjë në rritje i ekonomive familjare kanë qasje në sisteme televizive digjitale apo satelitore me shumë kanale.

### Njohja e mediave

- Njohja e mediave përfshin aftësinë për ta dalluar ndryshimin në mes të fakteve dhe trillimeve, nëse diçka është reale apo jo dhe prej “nga vjen” reklamuesi apo krijuesi i programit apo cila është agjenda e tyre.
- Një studim i Shkollës Ekonomike të Londrës thotë se fëmijëve do t'u duhet të “vlerësojnë në mënyrë kritike vlerën relative të informatave nga burime të ndryshme dhe të fitojnë kompetenca në të kuptuarit dhe ndërtimin, formën, fuqinë dhe kufizimet e përmbajtjes së bazuar në ekran”. (Livingstone and Bovill, 1998).
- Të rinjtë pohojnë se i kalojnë shpejt kanalet në mes të programeve; i ndalin reklamat e shkurtra në internet por i mbajnë në mend reklamat e fuqishme.

## Mediat dhe Ushqimi/ Forma e trupit

- Në Britani një studim nga Asociacioni Mjekësor Britanez ka deklaruar se përafërsisht 70% e reklamave për fëmijë lidhen me ushqimin. Më shumë se gjysma e këtyre reklamave është për produktet me nivele të larta të sheqerit, yndyrave dhe kripës.
- Promovimi i ushqimit nuk ka të bëjë vetëm me reklamimin por edhe “lidhjet” siç janë blerja dhe promovimet speciale – për shembull marrja e një lodre nga programet e preferuara televizive me drithërat e mëngjesit.
- Hulumtimet kanë treguar se reklamat, duke përfshirë simbolet në makinat e shitjes ndikojnë në zgjedhjet e tyre. Të rinjtë që fillojnë me pirjen e cigares po ashtu ka gjasa të jenë më të vetëdijshëm për reklamimin e duhanit sesa ata që nuk e pinë.
- Mediat ofrojnë imazhe të bukurosisë të cilat mund të ndikojnë në perceptimet e të rinjëve të imazheve të pranueshme të trupit.
- Prezantueset femra në TV, aktoret, dhe të famshmet duket se janë më shumë nën presion për të qenë më të holla sesa mesatarja..
- Fëmijët që shikojnë më shumë televizion ka gjasa të kenë shprehje më të dobëta të ushqyerit.
- Revistat e femrave përmbajnë 10 herë më shumë reklama dhe artikuj për humbjen e peshës se revistat e meshkujve.

## Rregullorja dhe thirrjet për veprim të mëtejme

- Në ora 9 në mbrëmje për televizionin e MB bëhet një “pellig” për t’i mbrojtur fëmijët nga programet që vlerësohen të papërshtatshme për shkak të, për shembull, përmbajtjes seksuale, dhunës apo gjuhës së keqe.
- Në vitin 2002 është aprovuar legjislacioni që e ndalon reklamimin dhe promovimin e duhanit në MB.
- Në Suedi, ka kufizime në reklamimin për fëmijë nën moshën 12 vjeçare – Disa shtete të tjera evropiane janë duke debatuar mbi këtë çështje.
- Përmbledhjet e ligjeve që e qeverisin TV janë të paracaktuara për t’i parandaluar format e fshehta të reklamimit siç është vendosja e produkteve. Këtu me qëllim përdoren ndonjëherë sekuenca të produkteve të dëmshme si p.sh. cigaret në programe vetëm sa për t’i promovuar ato. Megjithatë, ka shqetësime se këto përmbledhje ligjesh nuk janë fuqizuar si duhet.
- Ngjashëm, në Britani ka përmbledhje ligjesh vullnetare që lidhen me reklamimin dhe marketingun e produkteve siç është alkoholi, por përderisa një numër i konsiderueshëm i konsumatorëve nuk ankohen çështjet e ngritura nga përmbledhja e ligjeve shumë shpesh shpërfillen. Për shembull lidhja e pirjes së alkoholit me suksesin social është e ndaluar me ligj, por në fakt është temë shumë e shpeshtë e reklamimeve.

## Definicionet

- *Njohja e mediave* është shkathhtësia e vlerësimit në mënyrë kritike të mediave dhe prej nga vijnë krijuesit e tyre.
- *Marketingu* është një teknikë gjithëpërfshirëse për ta shitur një produkt apo për ta promovuar një sjellje
- Është i tërë procesi i planifikimit, çmimeve, promovimit dhe shpërndarjes së produktit.
- *Marketingu social* është planifikimi dhe zbatimi i programeve të dizajnuara për të sjellë ndryshime sociale duke i përdorur konceptet nga marketingu social. Shembull është kampanja *Stinx* e Shëndetësisë në Skoci.
- *Reklamimi* në përgjithësi përdoret nga kompanitë apo organizatat të cilat paguajnë për t'i promovuar produktet e tyre si p.sh. përmes reklamave në televizion, radio, në gazeta, revista dhe nëpër tabela reklamuese (billborde).
- *Mjetet e reja të mediave* përfshijnë marketingun përmes tekst mesazheve dhe në internet.

## Burimet e të dhënave

British Medical Association (2000) *Eating Disorders, Body Images and the Media*. London: BMA.

Currie, C., Roberts, C., Morgan, A., Smith, R., Settertobulte, W., Samdal, O., Rasmussen,

V.B. (Eds.) (2004) *Young People's Health in Context. Health behaviour in school-aged children: a WHO cross-national collaborative study (HBSC International Report from the 2001/02 survey)*. Copenhagen: WHO.

Livingstone, S., Bovill, M. (1998) *Young People, New Media*. London: LSE.

Hastings G et al (2003) Review of Research on the Effects of Food Promotion to Children.

Prepared for the Food Standards Agency by Department of Social Marketing, University of Strathclyde.

Review of Television Without Frontiers Directive 2003. London. BMA

Media Literacy Statement 2001, Department for Culture, Media and Sport

Young I (2002) Is Healthy Eating all about nutrition? BNF Nutrition Bulletin vol 27, 7-12.

**Website** Social Marketing Institute website [www.social-marketing.org](http://www.social-marketing.org).