

Promovimi i Shëndetit të të Rinjëve në Evropë



Doracak trajnues
për mësuesit dhe punëtorët
që punojnë me të rinjtë



Programi përkrahet nga
Komiteti Ndërmintor
për Shkollat Promovuese
të Shëndetit

Promovimi i Shëndetit të të Rinjëve në Evropë

Doracak trajnues për mësuesit dhe punëtorët që punojnë me të rinjtë

Ky doracak trajnues mbi edukimin shëndetësor është rezultat i punës shumëvjeçare zhvillimore dhe bashkëpunimit ndërkombëtar. Realizimi i këtij botimi është përkrahur nga Komisioni për Komunitetet Evropiane. Në verzionin e tij të parë, përkrahjen gjithashtu e ka dhënë edhe Organizata Botërore e Shëndetësisë (Zyra Evropiane) dhe Këshilli i Evropës. Bordi për Edukim Shëndetësor i Skotlandës ka koordinuar rezultatet e këtij botimi të cilat janë përshkruar nga përvojat e shumë vendeve Evropiane. Doracaku përfshinë shumë takime punuese të provuara dhe të testuara në shumë takime të ndryshme Evropiane të përfshira në Seminarin e Edinburgut në Skotlandë ku delegatët prej 30 anëtarëve kanë deklaruar vlerësimet e përdorimit të doracakut.

Të gjitha të drejtat e autorëve për këtë punë janë dhënë në Komitetin Ndërkombëtar për Planifikim të Rrjetit Evropian për Promovimin e Shëndetit në Shkollë, projektin bashkangjites të Komisionit të Bashkësisë Evropiane, Organizatës Botërore të Shëndetësisë (Zyra Evropiane) dhe Këshillit për Evropë.

Ian Young,
Kordinator i projektit
Edinburgh 1994

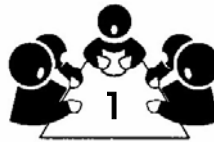
ISBN; 1 873452 59 4

PËRMBAJTJA

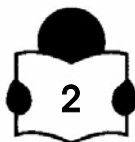
Seksioni i Parë Promovimi i Shëndetit dhe Edukimi Shëndetësor në Shkolla



Shëndeti i Mirë



1a Shëndeti është . . .
1b Faktorët të Cilët Ndikojnë në Shëndetin Tonë



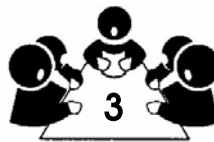
Shkolla për Promovimin e
Shëndetit



2a Shkolla për Promovimin e Shëndetit
2b Kriteret për Shkollat Promovuese të Shëndetit



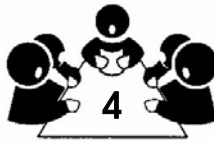
Metoda



3a Të mësuarit interaktiv
3b Të mësuarit tim gjatë jetës
3c Tri Shkallët e të mësuarit nga Përvoja
3d Pasqyrimi Personal



Plani Mësimor mbi Edukimin
Shëndetësor



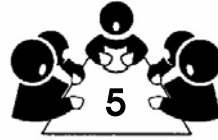
4a Qëllimet e Planit Mësimor
4b Planifikimi i Planit Mësimor
4c Integrimi i Planit Mësimor
4d Planifikimi i Mësimit

Seksioni i Parë

Promovimi i Shëndetit dhe Edukimi Shëndetësor në Shkollë



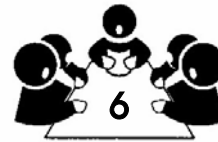
Shoqërimi me Prindërit



5a Përfshirja e Prindërve
5b Mbrëmjet me Prindërit



Vlerësimi i Programeve mbi
Edukimin Shëndetësor



6a Vlerësimi i Suksesit
6b Vlerësimi i Testimit
6c Mënyrat për Vlerësim
6d Vlerësimi i Seminarit
6e Përpilimi i Pyetësorit për Evaluim
6e Dizajnimi i Pyetësorit Vlerësues



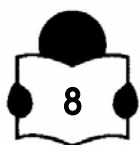
Menagjimi i Ndërrimeve



7a A mund ta gjeni dikend i cili?
7b Të Kuptuarit e Ndërrimeve
7c Ndërrimet dhe Edukimi Shëndetësor
7d Analizimi nga Tereni
7e Përcaktimi i Qëllimeve për Veprim

PËRMBAJTJA

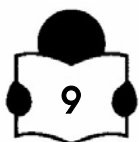
Seksioni i Dytë Plani Mësimor



Marrëdhëniet dhe
Vet-respektimi



8a Ecja symbyllurazi
8b Zhvillimi I Affësive të të Dëgjuarit
8c Vijat e Jetës: Ndjenjat e Mía Lidhur me
Edukimin tim
8d Ushtrimi i mbishkrimit
8e Mbuaroja



Të qenit kategorik



9a Kuiz: Çka është të Sjellurit Pozitiv?
9b Të qenit Kategorik



Seksualiteti



10a Të Mësuarit mbi Seksualitetin
10b Përgjegjia në Pyetjet e Nxënësve
10c Deklaratat nga të Rinjët
10d Planifikimi i Programeve



Edukimi mbi AIDS-in

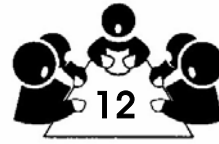


11a Edukimi mbi AIDS-in: Faktet
11b Të Përgjegjurit në Pyetjet e Studentëve,
11c Qëndrimet
11d Plani Mësimor

Seksioni i Dytë Plani Mësimor



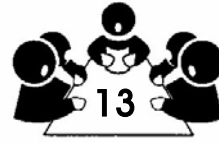
Përdorimi dhe keqpërdorimi i substancave



12a Qëndrimet mbi Keqpërdorimin e Substancave
12b Njohuritë mbi Drogën
12c Qëllimet e Edukimit mbi Drogën
12d Roli i Drogës në Jetën e Njerëzve
12e Planifikimi i Ligjëratës mbi Drogën
12f Kontakti i Parë me Duhanin dhe Alkoolin
12g Situatat



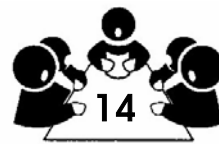
Rreziqet e Sigurisë dhe shëndetit



13a A Rrezikoni?
13b Vlerësimi i Rrezikut



Të Ushqyerit e Shëndoshë



14a Qëllimet e Edukimit mbi të Ushqyerit
14b Të Ushqyerit Në dhe Rreth Shkollës
14c Njohuritë mbi të Ushqyerit Qëndrimet/Vlerat
14d Java e të Ushqyerit të Shëndoshë

Promovimi i Shëndetit të të Rinjëve në Evropë

Promovimi i Shëndetit të Rinjëve në Evropë

HYRJE

PARATHËNJA

Ky doracak trajnues mbi edukimin shëndetësor për mësuesit është rezultat shumëvjeçar i punës zhvillimore dhe bashkëpunimit ndërkombëtar. Ky botim është përkrahur nga Komisioni i Bashkësisë Evropiane. Në verzionin e parë të tij përkrahjen e ka dhënë gjithashtu edhe Organizata Botërore e Shëndetësisë (Zyra Evropiane) dhe Këshilli për Evropë. Bordi për Edukim Shëndetësor i Skotlandës i ka koordinuar rezultatet e këtij botimi e që përshkruhet në kuadër të përvojave të shumë shtetëve Evropiane. Doracaku përfshinë mjaft takime pune të provuara dhe të testuara në takime të ndryshme duke përfshirë Shkollën Verore Evropiane për Edukim Shëndetësor në Southampton më 1990, Montpellier më 1991 dhe në Edinburg më 1993.

PËRSE ËSHTË I NEVOJSHËM KY DORACAK?

Çdo konferencë e madhe mbi edukimin shëndetësor e mbajtur në Evropë, në dekadën e fundit, ka rekomanduar që mësuesit të kenë një trajnim të mirë para dhe gjatë shërbimit në edukimin shëndetësor. Mësuesit kërkojnë për përkrahje si në përmbajtje ashtu edhe në metodat e edukimit shëndetësor pasi që duhet t'iu përgjigjen nevojave për ndryshime që kanë të rinjët në klasat e mësimit. Poashtu për ballafaqimin me tematikat që janë problem si AIDS ose keqpërdorimi i substancave të ndryshme, ekziston përkrahje gjithnjë më e madhe që të gjithë mësuesit kanë nga një rol në promovimin e shëndetit gjatë tërë jetës shkollore. Përderisa shumë është shkruar mbi kësilloj tema, ekziston një mungesë e burimeve trajnuese për t'iu ndihmuar mësuesve që më tepër të zhvillojnë aftësitë e tyre për mësim në edukimin shëndetësor me çka edhe mundohet ta arrijë ky doracak.

PËR KEND ËSHTË SHKRUAR KY DORACAK?

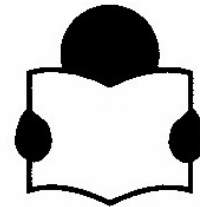
Doracaku duhet të përdoret nga edukatorët me eksperiencë që punojnë me mësuesit qoftë para ose gjatë shërbimeve në institucionet trajnuese. Dedikohet si hyrje në teori dhe praktikë të edukimit shëndetësor në shkolla dhe ka për qëllim të senzibilizoj mësuesit në tematikat kyçe në edukimin dhe promovimin shëndetësor në shkolla. Doracaku ka për qëllim të krijoj te mësuesit përvojën dhe aftësitë, duke theksuar

ate që ata e dijnë dhe ta zhvillojnë edhe më. Kjo ka të bëjë me trajnerët që mund të kenë qasje të pjekur mbi të mësuarit e të riturve dhe të cilët mund të arrijnë besimin në grup duke lehtësuar të mësuarit përmes qasjeve të shumëllojshme mbi një tematikë. Ushtrimet do të duhej të ishin me vlerë si për mësuesit e shkollave fillore ashtu edhe atyre të mesme dhe për çfardo mësuesi i cili ka përgjegjësi për menagjimin e edukimit dhe promovimit shëndetësor përmes shkollës.

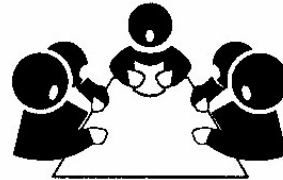
SI DUHET TË SHFRYTËZOHET DORACAKU?

Secili kapitull i doracakut përmban me sa vijon:

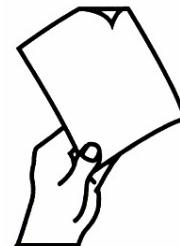
Parathënjen që simbolizohet me:



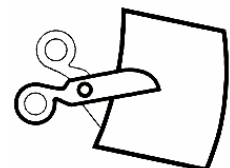
Kompletin e **Ushtrimeve të Trajnimit** i simbolizuar me:



Fletat Punuese për pjesëmarrësit të simbolizuara me:



Në disa **Fleta Punuese** mund të nevojitet përdorimi i gërshërëve për **Prerje** dhe është i simbolizuar me:



Parathënia do t'i jep trajnuesit disa të dhëna plotësuese mbi temat kyçe të cilat shtjellohen në ushtrimet përkatëse trajnuese në atë kapitull. Kjo gjithashtu do t'iu siguroj trajnuesëve informatat e domosdoshme për "rregullimin e skenës" që është prioritarë për dhënjen e instrukcioneve mbi ushtrimin e caktuar trajnues. Trajnuesi duhet të vendos se a do të kaloj parathënien me pjesëmarrësit e trajnimit para apo pasi të kryhet ushtrimi i caktuar. Parathënia gjithashtu përfshinë një bibliografi të shkurtër me ISBN numrat referues nëse janë në dispozicion. Trajnerët në secilin shtet do të kenë dëshirë të shtojnë literaturën relevante në gjuhën e tyre pasi që nuk ka qenë e mundshme të sigurohet bibliografi gjithëpërfshirëse që do të pasqyroj të gjitha burimet e mundshme në çdo shtet.

Ushtrimet trajnuese janë të formuluar për trajnerët në formën praktike të standardizuar e cila përmbledh qëllimet, kohën e nevojshme, materialin e nevojshëm, metodat dhe çdo pjesë plotësuese të nevojshme për trajnuesin. Seksioni i titulluar 'Shënime të Trajnerit' në disa raste është lënë i zbrazët dhe trajnerët duhet ta plotësojnë duke i dhënë komentet e tyre pas përvijës së fituar gjatë përdorimit të materialit.

Në rastet kur për ndonjë ushtrim të caktuar trajnues nevojitet fletë e ndarë pune kjo duhet të fotokopjohet dhe t'i jipet pjesëmarrësit për të ushtruar.

Doracaku është i ndarë në dy seksione. Seksioni i parë ka të bëjë me konceptet dhe proceset fundamentale të ndërlidhura me të mësuarit dhe menagjimin e edukimit dhe promovimit shëndetësor në shkollë. Rekomandohet që këto kapitula të prezentohen në bazë të radhitjes së tyre në doracak. Seksioni i dytë shtjellon temat kyçe në planin mësimor të edukimit shëndetësor dhe trajnerët mund të zgjedhin se me çfarë rendi ato preferojnë t'i prezentojnë. Në disa raste trajnerët mund të dëshirojnë që shtjellimin e ushtrimeve trajnuese ta realizojnë me renditje të ndryshme përbrenda kapitullit. Temat në seksionin e dytë janë më tepër selektive se sa që ofrojnë një kurs të gjithanshëm trajnues në lidhje me planprogramin. Një numër i madh i qasjeve pjesëmarrëse që janë përdorur në ushtrimet në seksionin e dytë pasqyrojnë principet e të mësuarit dhe mësimit të nënvizuara në kapitullin e tretë.

Sa më shumë të njohohen trajnerët me materialin, është e parashikueshme që ata ta përvetësojnë dhe plotësojnë atë me qëllim që ta bëjnë sa më shumë relevante me situatat e tyre.

**Martin Williams
Ian Young
(Botuesit)**

MIRËNJOHJET

Autorët

Owen Metcalfe	Departamenti i Shëndetësisë, Irlandë.
Katherine Weare	Universiteti i Southampton-it, Angli.
Piet Wijnsma	Qendra për Edukim Shëndetësor, Holandë.
Trefor Williams	Konsultatnt, Universiteti i Southampton, Angli
Martin Williams	Kolegji Verior pr Edukim, Skotland
Ian Young	Bordi i Edukimit Shndetësor për Skotlandën.

Botuesit

Martin Williams
Ian Young

Falënderimet gjithashtu iu dedikohen edhe atyre në vijim të cilët kontribuan në përkrahjen e këtij projekti në fazat e ndryshme.

Simone Chaze	Francë.
Connsuelo Lopez Nomdedeu	Spanjë.
Yellje Snel	Holandë.

Autorët dëshirojnë t'i falenderojnë shumë individ që kanë kontribuar në idetë e këtij doracaku përmes një pune pilote dhe zhvillimore e cila ka zënë vend në shkollat verore të Southampton-it dhe Montpellier-it. Një falenderim i posaqëm i dedikohet Trefor Williams i cili siguroj vizionin për këtë projekt dhe luajti një rol udhëheqës në zhvillimin e projektit të parë të këtij doracaku dhe në themelimin e konceptit të shkollave verore në edukimin shëndetësor në shkolla.

Rezultatet e këtij botimi ishin të koordinuar nga Ian Young i Bordit të Edukimit Shëndetësor për Skotlandë në emër të Komisionit të Bashkësisë Evropiane.

Dizajnimi dhe radhitja është bërë nga Ewen Allardyce në shtëpi, Northern Kolegji i Edukimit, Dundee, Skotland, duke përdorur Apple Macintosh Hardware dhe Aldus PageMaker 4.2 desktop publishing software.

Kaptina e Parë



SHËNDETI I MIRË



ÇKA KUPTOJMË ME SHËNDET?

Para se të fillojmë të marrim në konsiderim tematikat e përfshira në edukimin dhe promovimin shëndetësor në shkolla, është me rëndësi të sqarojmë idetë tona lidhur me nocionet elementare që e rrethojnë termin 'shëndet'. **Çka kuptojmë me shëndet? Çka e determinon ate se a është e shëndoshë?** Organizata Botërore e Shëndetësisë (WHO) e ka definuar shëndetin në vitin 1947 si *'gjendje e plotë e mirëqenjes fizike, mentale dhe sociale e jo vetëm mungesë e sëmundjes ose dobësisë'*.

Ky definicion ishte një hap i rëndësishëm përpara, në kohën kur theksohet natyra holistike e shëndetit, megjithëse janë implikuar disa kritika se është shumë idealiste. Të tjerët kanë propozuar se ky definicion nuk përfshinë në mënyrë të ndijshme interaksionet **dinamike** në fushën fizike, mentale dhe sociale. Ka pasur poashtu mospajtime lidhur me natyrën e plotë holistike, përkrahja duhet t'i jepet aspekteve shpirtërore të shëndetit dhe mirëqenjes.

Disa definicione kanë theksuar se shëndeti duhet të konsiderohet burim për jetën dhe të tjerat kanë propozuar se shëndeti duhet të shiqohet si një kualitet që duhet përvetësuar. Antonovsky ka zhvilluar konceptin e mbajtjes së *'sensit të koherencës'* për të përshkruar si njerëzit përballen me ndërrimet ekstreme në ambientin rrethues të tyre dhe ky kualitet i përvetësuar shihet si një bërthamë për shëndet të mirë. Ai përshkroi sensin e koherencës si: *'orjentim global që paraqet një moment kur njëri ka ndjenjë përhapëse, të qëndrueshme, megjithatë dinamike të mirëbesimit që ambienti apo rrethina e jashtme dhe e brendshme e tjetrit janë të parashikueshme dhe që ekziston një shkallë e lartë e besueshmërisë që gjërat do të rregullohen ashtu sa ato mund arsyeshëm të pranohen'*.

Koncepti i adaptimit përshtatet mirë me qasjen ekologjike moderne të shëndetit. Kjo mund të aplikohet në nivelin lokal dhe në nivelin e biosferës dhe ishte përmbledhur në parullën e WHO *'mendo globalisht vepro lokalisht'*.

Rene Dubos na përkujton *'se iluzioni që shëndeti i mirë dhe lumturia gjenden përbrenda mundësive të njeriut kanë lulëzuar në shumë forma të ndryshme gjatë historisë'*. Ai përshkroi shëndetin si *modus vivendi* duke mundësuar mirëqenjet humane të mangëta që të arrijnë një shpërblim dhe jo një ekzistencë aq të dhimbshme përderisa ata përballen me botën e mangët.



Qartë, ne duhet të jemi real dhe ende pozitiv në qasjen tonë. Poashtu ka ekzistuar një trend viteve të fundit për shëndetin që të shiqohet në termin pozitiv, dinamik, gjithpërfshirës dhe ekologjik.

Qasja jonë mbi edukimin shëndetësor do të kërkojë që të pasqyrojmë pikësynimet tona mbi shëndetin dhe t'i hulumtojmë ato. Ushtrimet Trajnuese 1a sigurojnë mundësinë që të bëjmë këtë.

TË FILLOHET ATY KU JANË NXËNËSIT/STUDENTËT TONË

Një prej ideve elementare në edukim, e edhe në edukimin shëndetësor, është të fillohet aty ku nxënësit dhe studentët janë, në rrjedhat e njohurive paraprake të tyre, qëndrimeve dhe vlerësimeve të tyre zhvilluese ose të posa formuara dhe perceptimeve të tyre mbi tematikat e përfshira shëndetësore. Studentët tonë nuk vijnë në programet e edukimit shëndetësor si enë të zbrazta. Ata vijnë me një masë të madhe të të mësuarit paraprak, në formë informimi, e cila ka ndikim të madh në përcaktimin se si do të reagojnë ndaj çdo stimulimi nga ana e mësuesëve. Kjo ndikon si në përmbajtjen edhe në metodat e planit mësimor. Në edukimin shëndetësor, si në çdo formë të mësimin, personat e rinj vetëm mund të fitojnë sens për të mësuar në suaza të përvojave të tyre paraprake sociale. Prandaj është esenciale që ne të përdorim metoda të cilat na mundësojnë të hulumtojmë mbi njohuritë, besimet dhe qëndrimet që posedojnë nxënësit ose studentët tonë.

DHE KU JEMI NE ?

Ngjashëm, secili mësues do të sjell ndikimet dhe përvojat e ndryshme, vlerësimet dhe qëndrimet të cilat do të ndikojnë në qasjen e tyre në programet e sjellura për edukim shëndetësor. Është me rëndësi që ne të shpenzojmë kohën në hulumtimin dhe sqarimin e asaj se çka janë këto para se të hyjmë në punën e të mësuarit të tematikave të ndryshme shëndetësore. Në këtë doracak ekzistojnë ushtrime trajnuese të cilat janë të dizajnuara të na ndihmojnë që të bëjmë këtë.

MUNDËSIA E VEÇANTË

Shkollat si institucione paraqesin mundësi unike për promovimin shëndetësor për shkak të faktit se personat e rinj shpenzojnë së paku 15,000 orë në shkollë në fazën vendimtare të jetës së tyre përgjatë fëmijërisë dhe adoleshencës. Shkollat, në bashkëpunim me prindërit dhe komuniteti i gjërë, mund të zhvillojnë programe afatgjate, koherente dhe progresive



për edukimin dhe promovimin shëndetësor. Këto programme mund të shkojnë më larg se dhënja e informatave dhe roli i ngritjes së vetëdijes së masës për t'iu mundësuar të rinjëve që të zhvillojnë veprime kompetente për jetën. Kjo do të përfshijë studentët në zhvillimin e aftësive për zgjedhjen e problemeve të cilat janë të mundshme, më mirë se sa qasja tradicionale e cila vetëm fokusohet në problemet ose temat jetësore të individit.

PËRKUJDESËSI SHËNDETËSOR

Duke menduar për lidhjen dhe raportet në mes të mënyrës së jetesës dhe shëndetit është e dobishme të konsiderohet nocioni **përkujdesësi shëndetësor** e cila në të dy kuptimet e përgjithshme dhe specifike ofron një model punues të ndikimeve sociale që kanë mbështetje në sjelljet e lidhura me shëndet.

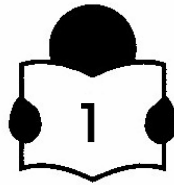
Kur është fjala për duhanin ne propozojmë disa ndikime që mund të jenë të rëndësishme:

- lejimi i pirjes së cigares nga ana e prindërve;
- shprehja e pirjes së duhanit te shokët dhe të afërmit;
- dëshira për të u përshtatur me sjelljet e grupeve;
- ndikimi bindës i mediave; dhe
- qëndrimi tolerant ndaj përdorimit të duhanit në shoqëritë e të rinjëve.

Secila nga këto mund të kontribuoj në formimin e vlerave , qëndrimeve dhe sjelljeve të fëmijëve dhe njerëzve të rinj lidhur me pirjen e duhanit. Në këtë mënyrë njohuritë e hershme mbi shëndetin janë rezultat i procesit të socializimit përbrenda familjes së posaçme ose kulturës së rrethit dhe sigurojnë një kornizë të ngushtë në të cilën pranojnë dhe interpretohen njohuritë e reja shëndetësore.

Fatmirësisht ekziston në dispozicion një numër i madh i hulumtimeve për të na udhëhequr. Për të marr shembullin e pirjes së duhanit, Charlton and Blair kanë studiuar mbi 1000 djelmosha dhe vajza të moshës 12/13 vjeçare në Britaninë e Madhe me qëllim të caktimit se cilët faktorë ndikojnë në fillimin e pirjes së duhanit.

Studimet e ndryshme përfshijnë pirjen e duhanit nga ana e prindërve, shoqërisë më të afërt, njohjen e vlerave pozitive të pirjes së duhanit, njohjen e vlerave negative të pirjes së duhanit, njohuritë e sakta shëndetësore, vetëdijësimi mbi llojin e duhanit, reklamimi i cigareve të preferuara dhe sponzorimi i ndonjë sporti në TV nga kompanitë e duhanit.



Ekzistojnë dallime të rëndësishme në mes të djemëve dhe vajzave. Sa i përket djemëve asnjë hulumtim i ndërmarrë nuk ka treguar korelacion signifikant të vazhdueshëm statistikor me pirjen e duhanit, edhe pse më veçuse për djemtë ishte të kishin shokun e ngushtë i cili e pin duhanin. Sidoqoftë, për vajzat katër format janë gjetur të jenë faktorë signifikant të pirjes së duhanit. Me qëllim të signifikancës këto janë: të kenë së paku një prind i cili pinë duhan; të kenë pikëpamje pozitive mbi pirjen e duhanit; njohja e llojit të cigares; dhe një shok të ngushtë i cili pin duhan.

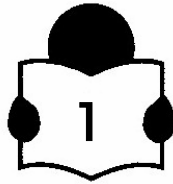
Qartë, që edukimi në shkolla lidhur me pirjen e duhanit dhe tematikat tjera shëndetësore të jenë sa më efektive duhet të mirren në konsiderim faktorët social si këta të mësipërmet.

NDIKIMET TJERA

Është me rëndësi të theksojmë se shkollat prezantojnë vetëm një pjesë të përvojës së edukimit shëndetësor të nxënësve, kurse të tjerat zënë fill nga: jeta në shtëpi, ndikimi i komunitetit dhe ndikimet e shtypit të gjërë.

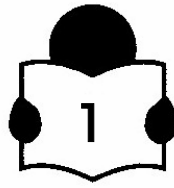
PËRKUJDESËSIT SHËNDETËSOR DHE MËNYRA E JETESËS

Është e mundshme të konceptohet mënyra e jetesës, ose ato pjesë të saj të cilat e rëndojnë shëndetin duke qenë pjesërisht të konstruara nga dhjetra-qindra përkujdesues të ulët shëndetësor. Ne mund të mendojmë, p.sh., për një mënyrë të shëndoshë të jetesës si të atillë, të cilën shumica e përkujdesuesëve shëndetësorë e përkufizojnë si një orijentim pozitiv ku dominojnë ushtrimet fizike, marrja e ushqimit të shëndoshë, mos pirja e duhanit, konsumimi mesatar i alkoolit dhe marrëdhëniet e shëndosha njerëzore. Hulumtimet e fundit nga Currie kanë propozuar që mënyrat e jetesës janë një përzjerje e shpeshtë e sjelljeve të shëndosha dhe jo të shëndosha dhe se ne duhet të njohim këtë realitet gjatë mësimit tonë.



ÇFARË LIGJERATA MUND TË MËSOJMË MBI EDUKIMIN SHËNDETËSOR?

- **Se natyra e të mësuarit social përbrenda kulturës ka ndikim ekstrem në sjelljen shëndetësore.** Jahoda dhe Crammond kanë demonstruar forcën e këtij procesi të të mësuarit social në punën e tyre lidhur me vlerat dhe qëndrimet e fëmijëve të rinj të cilët i janë ekspozuar përdorimit të gjërë të alkoolit në shoqërinë e tyre. Qëllimi është i theksuar përsëri nga Goldman-i në studimin e tij lidhur me njohuritë dhe qëndrimet e fëmijëve mbi seksualitetin tek kulturat e ndryshme.
- **Kjo mund të jetë joefektive për të adaptuar një orijentim krize kundrejt edukimit shëndetësor/promovimit shëndetësor.**
- **Ne duhet të jemi senzitiv për të hulumtuar rezultatet në ndarjen e ndikimeve të caktuara sociale ndaj individëve në mënyrë që të shfrytëzohen burimet për të arritur efekt më të mirë.**
- **Ne duhet të zhvillojmë një model të unifikuar dhe progresiv për edukimin shëndetësor i cili siguron një qasje të vazhdueshme përgjatë jetës së fëmijëve dhe të rinjëve.** Ky model gjithashtu duhet të marr parasysh ndikimet primare dhe se si të ata mund të ndikojnë – mësuesit, prindërit, udhëheqësit e komunitetit dhe individët tjerë të cilët ndikojnë tek të rinjtë.
- **Edukimi shëndetësor nuk duhet të jetë i kufizuar duke u përqëndruar në mënyrën e jetesës së individëve.** Ai duhet plotësisht të njeh ndikimet sociale në shëndetin e individit dhe t'i ndihmoj në zhvillimin e **veprimit kompetent** që i mundëson individëve të ndikojnë në ambientin e tyre të gjërë social.
- **Ekzistojnë të dhëna të mira përkundër kompleksitetit të tematikave, shkolla mund të jep kontribut të rëndësishëm në promovimin e shëndetit të të rinjëve.** Kjo do të shtjellohet në kapitujt tjerë të këtij doracaku.



LITERATURA

Antonovsky, A., *'Health, Stress and Coping'*, Jossey Bass, 1981.
ISBN 0-87589-412-7

Charlton, A & Blair, V., *'Predicting the Onset of Smoking in Boys and Girls'*, Soc. Sci. Med., Vol. 29, No. 7, pp. 813–18, 1989.

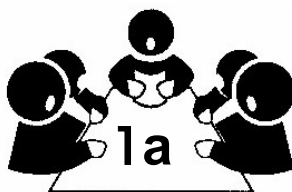
Currie, C., et al, *'The incidence and Correlates of Health Related Behavioural Change'*, Public health, Vol. 104/5, pp. 335–44, 1990.

Dubos, R., *'Mirage of Health'*, in Health and Disease – A Reader, (eds.), Black, N., et al, Open University Press, Milton Keynes, England, 1984.
ISBN 0-335-10593-9

Goldman, R. & Goldman, J., *'Children's Sexual Thinking'*, Routledge & Kegan Paul, 1982.
ISBN 0-7100-0833-X

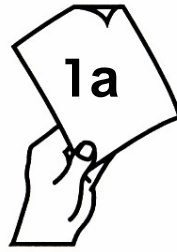
Jahoda, G. & Crammond, J., *'Children and Alcohol — A Developmental Study in Glasgoë'*, London, HMSO, 1972.

Jensen, B. (ed) *'The Action-perspective in School Health Education'*, Royal Danish School of Educational Studies, Denmark, 1991.
ISBN 87 7701 265 8

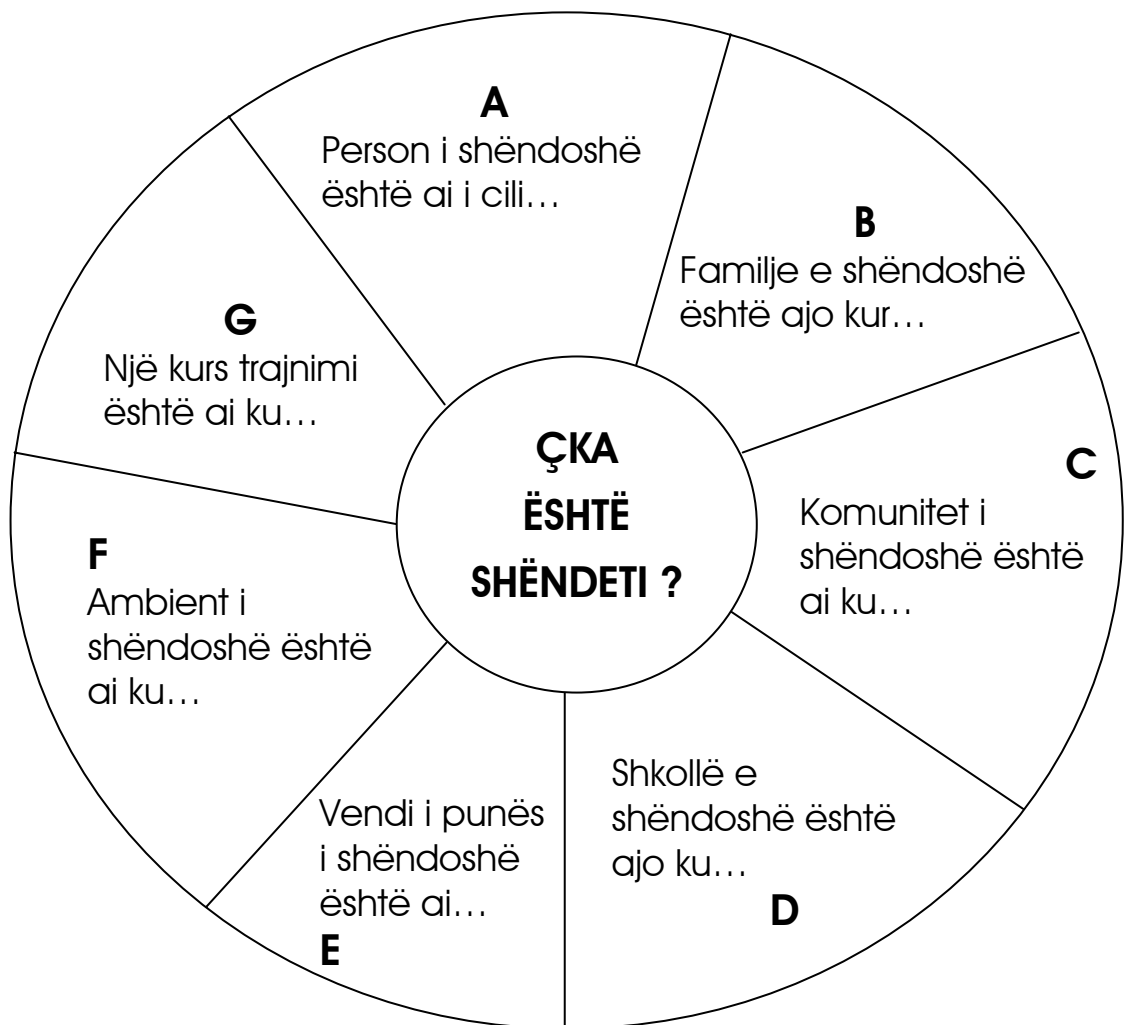


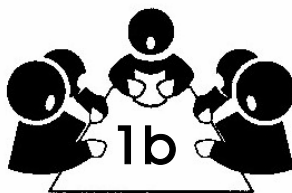
SHËNDETI ËSHTË...?

QËLLIMET	MATERIALI
Për të hulumtuar dhe sqaruar se çka kuptojmë me 'shëndetin' dhe cilat janë implikacionet e tij në edukimin shëndetësor.	Fleta punuese 1a: 'Qarku i Shëndetit.'
KOHA	
Min: 45 min. Max: 60 min.	
METODA	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Ndaj të gjithë pjesëmarrësit në grupe prej 4/5. 2. Jepi secilit grup letrën A-G dhe fletën punuese 1a 'Qarku i Shëndetit'. 3. Kërko nga secili grup që të gjejnë sa më shumë mënyra të mundshme që të kompletojnë fjalinë e caktuar për 10 minuta. 4. Kërko nga secili anëtarë t'i bashkangjitet grupeve të ndryshme dhe të këmbej fjalinë e grupit të tyre me grupin e ri. 5. Kur secili person ka mbledhur fjalitë e kompletuara nga secili grup ata duhet të riformojnë grupet e tyre origjinale ku detyra e tyre është të japin definicionin e fjalës SHËNDETI dhe të marrin në konsiderim implikimet e definicioneve të tyre për politikën shëndetësore dhe praktikën e edukimit shëndetësor. 6. Thirr tërë grupin së bashku të mbledhen ashtu që secili grup mund të këmbej definicionet dhe të rezultatet e tyre. 	
SHËNIMET E TRAJNERIT	
<p>Para se të marrim në konsiderim edukimin shëndetësor në shkolla është e dobishme të kalojmë pak kohë duke menduar për shëndetin. Ky ushtrim është i dizajnuar t'iu ndihmoj pjesëmarrësve të kursit të mirren me atë që duket të jetë pyetje relativisht drejt e parashtruar, por pasi që kjo të bëhet më e komplikuar atëherë fillohet të konsiderohet më gjerësisht.</p> <p>Definicioni i WHO për Shëndetin: <i>"Shëndeti është gjendje e mirëqenjes së plotë fizike,mentale dhe sociale por jo vetëm mungesë e sëmundjes ose dobësisë."</i> Definicione dhe konceptet tjera janë propozuar në Kaptinën 1.</p>	



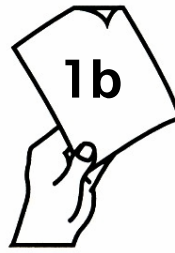
QARKU I SHËNDETTIT





FAKTORËT TË CILËT NDIKOJNË NË SHËNDETIN TONË

QËLLIMET	MATERIALI
<p>Për të sqaruar faktorët më të rëndësishëm të cilët ndikojnë në shëndetin e individëve.</p>	<p>Fleta punuese 1b: 'Faktorët të Cilët Ndikojnë Në Shëndetin Tonë.'</p> <p>Fleta të mëdha.</p>
KOHA	<p>Lapsa për markim.</p>
<p>Min: 20 min. Max: 30 min.</p>	
METODA	
<ol style="list-style-type: none"> Ndaj grupet në grupe prej 8-10. Jepja secilit grup nga një kopje të fletës punuese: <i>Faktorët të Cilët Ndikojnë në Shëndetin Tonë</i>. Thirr secilin grup që t'i diskutojnë këta faktorë, dhe të tjerët që nuk janë në listë, dhe t'i regjistrojnë ato më prioritare në përputhje me ndikimin në shëndetin e individëve. Kërko nga secili grup të raportojë mëpastaj të arriturat në mbledhje. Ata duhet të japin arsye për vendimet e tyre. 	
SHËNIMET E TRAJNERIT	
Empty space for notes	



FAKTORËT TË CILËT NDIKOJNË NË SHËNDETIN TONË

- Ku ne jetojmë.
- Trashigimia gjenetike.
- Sjelljet/mënyra e jetesës së individëve.
- Pesha.
- Ambienti i përgjithshëm (Biosfera).
- Të ardhurat (të hollat).
- Kultura.
- Marrëdhëniet sociale.
- Marrëdhëniet në familje.
- Qasja për përkujdesje shëndetësore.
- Moshë.
- Gjinia.
- Punësimi/Profesioni.
- Besimi.
- Edukimi.
- Ndonjë tjetër?

Kaptina e Dytë



ÇKA ËSHTË SHKOLLA PROMOVUESE E SHËNDETIT?



KONCEPTI

Para se të hulumtojmë natyrën e shkollës për promovim shëndetësor, është e dobishme të marrim parasysh zhvillimin historik të këtij koncepti.

Koncenzusi i përgjithshëm është arritur në vitet e 1980 në kuptimin e termit të promovimit të shëndetit. Zyra Evropiane e WHO ka hapur diskutimin që paraqet një koncept të gjërë dhe principet e promovimit shëndetësor dhe ka ndihmuar në stimulimin e debatit të mëtutjeshëm. Kjo është përmbledhur në Kartën për Promovimin e Shëndetit në Otawa e cila e definon promovimin e shëndetit si proces që iu *'mundëson njerzëve të shtojnë kontrollën dhe të përmirsojnë shëndetin e tyre'*.

Në vitet 1980 edhe më tepër është konkluduar se potenciali i shkollave për promovim të shëndetit të rinjëve nuk mund të realizohet në tërësi përmes të mësuarit të temave shëndetësore nga planprogrami. Shkollat janë vështruar si një vend potencial për promovimin e shëndetit që përfshinë edukimin shëndetësor dhe të gjitha veprimet tjera të cilat shkollat mund t'i ndërmarrin për të përmirësuar dhe për të mbrojtur jetën e atyre që gjenden në komunitetin shkollor.

Ngritja e interesimit ndaj 'tematikave të gjelbërta' tek të rinjtë në Evropë është një tjetër aspekt i zhvillimit i cili përkufizohet nga koncepti i promovimit shëndetësor në shkolla. Në Danimarkë, Jensen ka pyetur nxënësit prej 12 deri 16 vjeçar:

"Çka mund të bëjmë ti dhe unë që të mund të kemi jetë të shëndoshë?"

Përgjegjet më të shpeshta të nxënësve kanë qenë të lidhura me rëndësinë e kontrollimit të ndotjes më shumë se sa me mos pirjen e duhanit ose ndryshimin e mënyrës së të ushqyerit.

Koncepti i WHO për *"Mendo globalisht vepro lokalisht"* mund të shfrytëzohet nga shkollat për promovimin shëndetësor të cilat mund të vendosin në praktikë principet e ruajtjes që janë të domosdoshme për shëndetin në ambientin shkollor, në aspektin ekologjik. Të rinjtë janë qartë të motivuar nga temat për ambientin dhe është me rëndësi që konceptet mbi promovimin shëndetësor në shkolla të pranojnë këtë dhe të mos perceptohet vetëm në suazat e shëndetit individual.



Është njohur qysh moti se fëmijët e shëndoshë mësojnë më mirë dhe se mësuesit e shëndoshë do të mësojnë më mirë. Sidoqoftë, shkollat për promovimin e shëndetit thjeshtë nuk duhet të shiqohen si një sistem i shkëlqyeshëm frytdhënës i prodhimit të edukimit. Shkolla për promovimin e shëndetit është përkujdesës i komunitetit i cili brengoset për shëndetin e gjithë antarëve të tij, nxënësve, mësuesëve dhe punëtorëve jomësimitor dhe të gjithë atyre që ndërlidhen me këtë.

Të gjitha shkollat kanë potencial që të promovojnë shëndetin dhe shkollat për promovimin e shëndetit mund të sigurojnë një qëllim të unifikuar për mësuesit, prindërit, profesionistët shëndetësor, administratorët e shkollave dhe gjithashtu vet nxënësit, ku secili ka pikëpamje të qartë për rolin e shkollave.

MË TEPËR SE NJË QASJE INDIVIDUALE

Tradicionalisht, edukimi shëndetësor është përqëndruar në individ, duke u përpjekur që të ndryshoj sjelljet ose qëndrimet (ose të dyja), pa marr parasysh shumë ndikime që rrjedhin nga aspekti social, fizik dhe politik. Kohëve të fundit, sidoqoftë, ne kemi ardhur gjer aty që të kuptojmë nevojën vitale për të vendosur individët në një kontekst të gjërë social, ambiental dhe politik me qëllim që të përfshijë plotësisht shumicën e faktorëve të cilat mund të ndikojnë në shëndet dhe të cilët përherë duhet të sigurojnë paravijën ndaj së cilës edukimi dhe promovimi shëndetësor duhet të ushtrohet. Shëndeti i mirë është i krijuar në institucione të ndryshme ku njerëzit jetojnë, punojnë dhe luajnë. Siç përmendet në Kaptinën 1, shkollat paraqesin vendet kyçe ku mund të promovohet shëndeti.

SHKOLLA PROMOVUESE E SHËNDETIT

Me termin **shkolla për promovimin shëndetësor** nënkuptojmë faktin se edukimi shëndetësor nuk ekziston vetëm përmes **mësimin të planit mësimor** - ajo pjesë e programit shkollor që mësohet në mësojtore. Sigurisht se barra më e madhe e konceptit qëndron në njohjen se efekti i saj se çka është mësuar në planin mësimor të edukimit shëndetësor mund të intensifikohet edhe më shumë nga ana e interesave përkrahëse në shkollë, shtëpi dhe komunitet. Kjo ndonjëherë mund të thuhet si **'plan i fshehtë mësimor'**. Kurora e gjithë kësaj është se nëse ajo çka është mësuar në mësojtore nuk shihet se përkrahet nga ana e vlerave dhe praktikave në shkollë, shtëpi dhe komunitet, atëherë porosia është e dobësuar në sytë e të rinjëve të impresionuar. Nëse koncepti i shkollës së promovimit shëndetësor është që të merret seriozisht, atëherë më tepër vëmendje



nevojitet t'i kushtohet mënyrave në të cilat ajo çka është mësuar dhe diskutuar në mësojtoje duhet të përkrahet dhe përfordohet nga:

- **Vlerat dhe qëndrimet** e përfshira në **organizimin, politikën**
- **dhe punësimin** në shkolla. Për shembull, ambienti shkollor, ushqimi në shkolla, rregullat, raportet në mes nxënësve dhe mësuesve dhe në mes mësuesve mes veti; duke vendosur vlera të barabarta tek secili nxënës dhe kontributin e tyre pavarësisht nga mundësitë
- **Lidhjet e ngushta me prindërit dhe familjet.** Kjo mund të jetë e ngritur nga një politikë e zhvilluar "nga jashtë" duke përfshirë, për shembull, zhvillimin dhe përdorimin e materialeve 'shkollë-familje'. Materialet e tilla mund të përfshijnë në aktivitete prindërit që i lidhë ata më për së afërmi me punën shëndetësore të fëmijëve të tyre dhe të shkollës;
- Ndërlidhje dhe interaksion i përafërt në mes **shkollës dhe komunitetit** dhe komunitetit përreth shkollës; dhe
- Një '**ambient**' i **përkrahur politikisht dhe legjislativisht.** Për shembull ligjet mbi shitjen e duhanit të rinjëve, kontrollimi i reklamave ndaj prodhimeve që dëmtojnë shëndetin.

DETYRAT

Është e qartë se nuk është e mundur që të ndryshohen shkollat brenda natës – ky është realiteti. Në të njëjtën kohë, është me rëndësi që të jemi optimist dhe këmbëngulës në qasjen tonë. Shtimi i ndryshimeve të vogla, eventualisht, të mëdha dhe risitë kreative janë esenciale për atë që mund të planifikoj dhe implementoj një sërë ndryshimesh ndoshta secila me dimensione të vogla, por gjithmonë kundër dështimit të qëllimeve mirë të definuara. Janë së paku tri detyra signifikante që duhet përfunduar për të ecur përpara që të shkojmë drejt zhvillimit të shkollës me vlerat e promovimit shëndetësor të komunitetit:

Zhvillimi i Planit Shkollor për Edukimin Shëndetësor

- Dizajnimi i një **plani mësimor spiral** fleksibil ku të mësuarit është i lidhur me fushat specifike të cilat nevojitet të kthehen disa herë gjatë shkollimit të fëmijëve (shiqo ushtrimin 10d). Kjo duhet të bazohet në nevojat e tanishme dhe të ardhshme shëndetësore të nxënësve dhe njohjen e natyrës zhvillimore të të mësuarit.



- Trajnimi i stafit mbi **natyrën, përmbajtjen dhe metodat** e edukimit dhe promovimit shëndetësor.
- Adaptimi i **politikës** adekuate për zhvillimin e një **ethos** duke lu përmbajtur konceptit të promovimit shëndetësor në shkolla, p.sh. përkrahja e planit të mësuar mësimor, puna drejt një ambienti stimulues, të pastër, të sigurtë dhe të shëndoshë.

Bashkëpunimi me Familjen

- Duke u **konsultuar** me ata — posaqërisht rreth tematikave të ndijshme siç janë edukimi seksual dhe droga.
- **Informimi** i prindërve se çka synon shkolla të arrijë.
- **Përfshirja** e prindërve aty ku është e mundshme në procesin mësimor të fëmijëve të tyre duke përdorur materialet e përgatitura me kujdes dhe strategjitë të cilat thërrasin në dialogun prind-fëmij, aktivitet ose projekte të vogla.

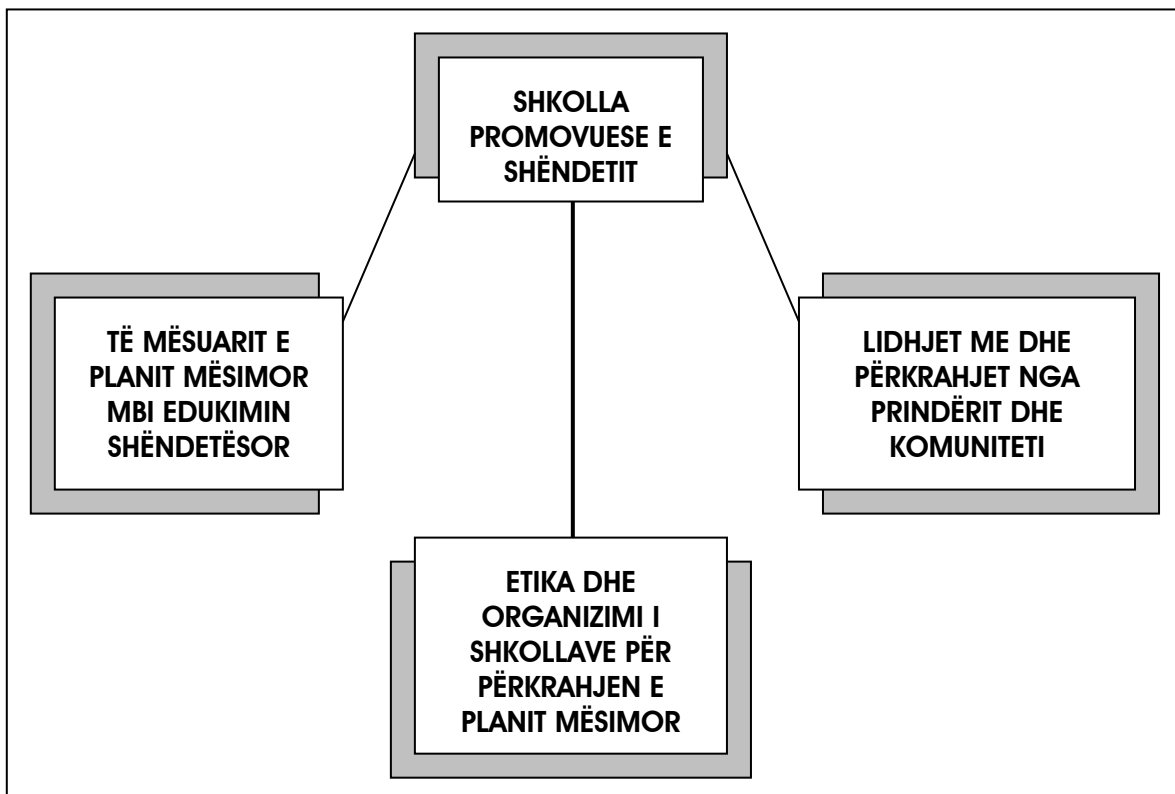
Koordinimi i Aktiviteteve në Shkolla me ato të Komunitetit

- Duke konsultuar dhe duke përfshirë **personelin e përshtatshëm shëndetësor** (p.sh. edukatorët shëndetësor, mjekët, infermierët, stomatologët)
- në planifikimin dhe implementimin e programeve shëndetësore në shkolla.
- **Zgjerimin e punës në shkolla edhe në komunitet** duke vizituar lokalitetet e caktuara shëndetësore ose duke vënë kontakte me njerëzit të cilët mund të sigurojnë mundësi për nxënësit që të përjetojnë tematika reale jetësore dhe përgjegjen e komunitetit ndaj tyre.
- Përfshirjen e stafit jomësimor nga profesionet tjera dhe komunitetit që të ndihmojnë në këto programe.



DETYRAT E MËSUESVE — NJË PERSPEKTIVË NGA BRENDA

Tri detyrat e nëvizuara nuk duhet konsideruar si të izoluara nga njëra tjetra. Në të vërtetë, ato duhet të shiqohen si segmente vitale të qasjes gjithpërfshirëse ndaj promovimit shëndetësor. Në zemër të shkollës për promovimin shëndetësor, shtrihet qasja e zbehtë e mësuesit, të atij apo asaj pa të cilin shkolla për promovimin e shëndetit do të mbetet një ëndërr. Është me rëndësi të theksojmë nevojën për një qasje pragmatike të bazuar në nocionin se arritjet e vogla rezultojnë me ndrrime të mëdha. Qëndrueshmëria dhe këmbëngulësia janë parullë për edukatorin/novatorin shëndetësor.





LITERATURA

WHO Discussion document, *'Health Promotion — A Discussion Document on the Concepts and Principles'*, WHO Regional Office for Europe, 1986.

Young, I. and Williams, T., *'The Healthy School'*, Scottish Health Education Group, WHO Report, 1989.

ISBN 0-906323-68-1

Wijnsma, P. (ed) *'The Health Promoting School'*. Dutch Centre for Health Education and Health Promotion. Commission of the European Communities, Europe Against Cancer, 260 Rue la Loi, B 1049, Brussels, Belgium, 1992.

Jensen, B. (ed) *'The Action-perspective in School Health Education'*. Proceedings from the satellite congress in Copenhagen, June 1991. Danish Research Centre for Environmental and Health Education, 1991.

ISBN 87-77012658

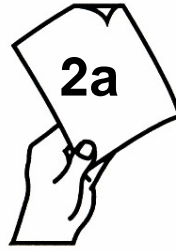
Nutbeam, D., Haglund, B., Farley, P. and Tilgren, P. *'Youth Health Promotion — from theory to practice in school and community'*. Forbes publications, 1991.

ISBN 0-901-762-83-0



SHKOLLA PROMOVUESE E SHËNDETIT

SHKOLLA PROMOVUESE E SHËNDETIT	
QËLLIMET	MATERIALI
Të sqarohet domethënia e fjalës 'Shkolla Promovuese e Shëndetit' dhe implikimet e saj të mundshme për edukimin shëndetësor në shkolla.	Fleta punuese 2a — 'Pesëmbëdhjet Elementet e Shkollës Promovuese të Shëndetit' Markerët Fletat e mëdha
KOHA	
Min: 45 min. Max: 60 min.	
METODA	
<ol style="list-style-type: none"> Ndaj grupet në 3/4 pjesmarrës. Secili grup duhet të jetë një ekipë e ekspertëve të caktuar nga WHO Zyra Evropiane; Këshilli për Evropë dhe Komisioni i Bashkësisë Evropiane. Detyra që iu drejtohet atyre është të gjejnë në çdo shtet të Evropës një shkollë ku reprezentohet esenca për shkollën e promovimit shëndetësor. Me qëllim që të arrihet kjo, kërko nga pjesëmarrsit që të caktojnë se cilat do të jenë kriteret kryesore. Për qëllime të qartësisë, vetëm tetë nga këto mund të përdoren. Një studim hulumtues ka identifikuar pesëmbëdhjetë elemente të cilat mund të përdoren nga ekipi për ndihmesë. Ata janë të lirë të caktojnë edhe ndonjë tjetër të zgjedhur vet. Kërko nga secili pjesëmarrës të prezantoj konkluzionet me justifikim adekuat. Krahaso dhe kundërshto konkluzionet dhe diskuto ngajshmëritë dhe ndryshimet në përgjithësi. 	
SHËNIMET E TRAJNERIT	

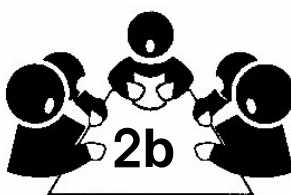


PEŠEMBĒDHJETĒ KRITERET E SHKOLLĒS PROMOVUESE TĒ SHĒNDEIT

- Pranon se shëndeti në shkollat e komunitetit do të promovohet përmes kombinimit të edukimit shëndetësor dhe të gjitha veprimet tjera të cilat shkolla l ndërmerr për të mbrojtur dhe përmirësuar shëndetin e atyre përbrenda saj.
- Demonstron brengosjen për mirëqenjen e të gjithë stafit si dhe nxënësve.
- Siguron që të gjithë nxënësit dhe stafi janë përfshirë me vetëdije në procesin e promovimit shëndetësor.
- Siguron që edukimi shëndetësor ka një vendosje kohore të caktuar në planin mësimor formal përmes programeve të edukimit personal dhe social dhe përmes lëndëve kryesore të specializimit.
- Siguron që konsiderimi i shëndetit plotëson "planprogramin e fshehur". Kjo përfshinë përveq të tjerash, promovimin e hapur të rëndësisë për marrëdhënie të kujdesëshme dhe respektuese, ambientin fizik dhe shkathtësitë e shkollës.
- Thekson bashkëpunimin real në mes shkollës, shtëpisë dhe komunitetit.
- Siguron se shëndeti dhe shërbimet përkujdesëse luajnë rol significant dhe marrin pjesë të rëndësishme në promovimin e shëndetit dhe shërbimet e imunizimit siç janë edhe shërbimet psikologjike dhe për punë sociale dhe agjensitë tjera që merren me shëndetin e nxënësve, familjeve të tyre dhe tërë stafit.
- Ka kohë për të botuar dhe konsideruar vlerësimet e veta, si këto vlerësime do të promovohen dhe të veprojnë në rrjedhën e shkollës.
- Siguron që shkolla jep rëndësi të njëjtë proceseve dhe përvojave të të mësuarit si dhe përmbajtjes.
- E përvetëson si princip bazik nevojën e shkollës që të promovoj vetë vlerësimin e nxënësve, prindërve dhe stafit në të gjitha bashkëveprimet.



- Siguron zgjedhjen për mundësitë e stimulimit të nxënësve ashtu që ata të mund të përjetojnë përfshirjen dhe suksesin në mënyrë që të absorbojnë të mësuarit e kënaqshëm por dhe aktivitetet e pushimit (kohës së lirë).
- Bënë lidhje të qarta në mes programeve të edukimit shëndetësor në klasa dhe shërbimeve shëndetësore në shkolla.
- Siguron që stafit dhe prindërve të ju jepen mundësitë që të participojnë në aktivitetet e edukimit/promovimit shëndetësor si pjesë e programit të zhvillimit të stafit dhe mbledhjeve të prindërëve.
- Siguron që shenjat e stresit tek nxënësit dhe stafi duhet të merren seriozisht dhe hapat aktiv janë ndërmarrë për të siguruar përkrahje, reduktim të stresit dhe ngritje të strategjisë zotëruese për nxënësit dhe stafin.
- Njohjen se shërbimet e ushqimit në shkolla dhe shërbimet tjera për furnizim me ushqim kanë rol të rëndësishëm në promovimin e shëndetit të antarëve të komunitetit shkollor.



KRITERET PËR SHKOLLËN PROMOVUESE TË SHËNDETIT	
CAKU	MATERIALI
Për të vlerësuar shkollën tuaj duke përdorur kriteret për promovimin shëndetësor. Për të identifikuar hapat e përfshirë në të shkuarit drejt një atmosfere më të shëndetëshme promovuese në shkollën tuaj.	Tetë kriteret e juaja të identifikuara në ushtrimin 2a.
KOHA	
Min: 45 min. Max: 60 min.	
METODA	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Ftoje secilin pjesëmarrës që të pasqyroj shkollën e tij/saj ose atë që ai/ajo e njeh mirë. Përdori 8 kriteret të përgjithsuara në ushtrimin paraprak si një standard me qëllim të rangimit të shkollës 1-3 si vijon. (1 = dobët, 2 = mjaftueshëm, 3 = mirë.) 2. Kërko nga secili pjesëmarrës të identifikoj, nga lista e tij apo asaj, një kriter në të cilin shkolla rangohet e dobët dhe të gjej anëtarët e tjerë të grupit të cilët kanë kritere me rangim të ngjashëm që së bashku të formojnë një nëngrup. 3. Kërko nga këto nëngrupe që të diskutojnë vlerësimet e tyre dhe të mendojnë për mënyrat specifike me të cilat shkollat mund të përmirsohen. 4. Mbani një mbledhje në mënyrë që të thuhet mendime dhe të pasqyrohet dobja nga koncepti i shkollave për promovimin shëndetësor. 	
SHËNIMET E TRAJNUESIT	

Kaptina e Tretë



METODA



NEVOJA PËR NJË QASJE GJITHPËRFSHIRËSE

Një person i shëndoshë është më tepër se shumica e pjesëve fiziologjike të tij. Kjo do të thotë se edukatorët shëndetësor gjatë të mësuarit duhet të përdorin korniza gjithpërfshirëse që përfshijnë dimensionet sociale, emocionale dhe fizike të shëndetit dhe mirëqenies.

Kur aplikohet kësilloj kornize gjithpërfshirëse, temave **emocionale** do t'u jepet rëndësi e njëjtë sikur edhe atyre **kognitive**. **Ndjenjat** do të konsiderohen sikurse edhe faktet. Shëndeti është një temë e ndjeshme. Nëse ndjenjat nuk mirren parasysh gjatë edukimit shëndetësor, vështirë se edukimi që e bëjmë do të ketë rëndësi për jetën e nxënësve.

Të mësuarit vetanak, qoftë edhe me rëndësi të madhe për edukimin shëndetësor, vështirë që mund të gjej vend.

PËRMBAJTJA

Përmbajtja në formë të informatës dhe njohurisë është shumë me rëndësi në edukimin shëndetësor. Nuk mund të pranohet askush që të marrë vendimet e informuara, racionale ose efektive të ndërlidhura me shëndetin ose stilin e jetës së tij pa pasë qasje në informata të vërteta dhe aktuale. Nxënësit kanë të drejtë për këto informata.

Si nxënës dhe si edukatorë, ne e dimë nga përvoja se informatat dhe njohuritë faktike më së shpeshti mirren dhe ruhen për përdorim personal nëse rezultojnë nga pyetjet e parashtruara ose problemet e shfaqura nga ai që mëson. Ne poashtu e dimë se më lehtë i përdorim këto informata dhe njohuri faktike të fituara nëse na lejon përgjegjësia dhe eksperiencia për të bërë këtë, se sa të na tregohet se çka duhet të bëhet me informatën. Për këto arsye pikësynimi i edukimit shëndetësor është në qasjet e të mësuarit dhe mësimit që promovojnë te nxënësit pjesmarrje dhe përgjegjësi. Hulumtimi dhe pasqyrimi personal dërgon deri tek konkluzionet se vetëm faktet nuk i qojnë njerëzit që të përvetësojnë mënyrën e jetesës së shëndoshë, të modifikojnë ose të ndryshojnë sjelljen e pashëndoshë ekzistuese. Kjo d.m.th. se informata e dhënë njëherë është

sine qua non për edukimin shëndetësor, është njëra nga shumë strategjitë ose qasjet të cilat kombinohen për të promovuar të mësuarin efektiv. Një rezultat i dobishëm afatgjatë për edukimin shëndetësor është ai se çka mbetet nga personi në kuptimin e mënyrës së jetesës kur faktet dhe figurat që e rrethojnë edukimin shëndetësor janë asimiluar dhe harruar.



PËRGJEGJËSIA PËR MËSIM

Qështja mbi përgjegjësinë e të mësuarit nevojitet të drejtohet në të gjitha programet e edukimit shëndetësor. Qasja e të mësuarit aktiv d.m.th se përgjegjësia për të mësuar bie në mënyrë më eksplicite te ai që është duke mësuar. Kjo është kongruente me idenë se secili prej nesh duhet të merr një pjesë të përgjegjësinë për mënyrën të cilën e zgjedhë për të kaluar jetën dhe për ndikimet që ushtrojnë këto vendime mbi shëndetin dhe mirëqenjen tonë.

TË MËSUARIT AKTIV

Përvojat e të mësuarit mbi edukimin shëndetësor duhet të sigurojnë mundësitë e duhura për nxënësit që të aplikojnë njohuritë e tyre në situata të ndryshme të simuluar dhe reale. Nxënësit nevojitet të nxiten për të shqyrtuar vlerësimet dhe qëndrimet e tyre dhe të kërkojnë e të praktikojnë shkathtësitë e ndryshme lidhur me jetesën e shëndoshë. Kjo përcillet me atë që zgjedhja, negociimi, marrja e vendimeve, zgjedhja e problemeve, luajtja e rolit, studimi i rasteve, biseda, simulimi dhe puna në projekte janë dukshëm komponente të mëdha në procesin e edukimit shëndetësor.

Të gjitha proceset e nënvizuara merren nga një person me qasje qendrore dhe e bëjnë të mësuarin aktiv si faktorë kyç. Për t'iu mundësuar nxënësve që të mësojnë në mënyrë aktive mësuesit duhet të kenë kujdes lidhur me rolin e tyre. Në kuptimin e përgjithshëm, ky rol duhet që të iu mundësojë ose lehtësoj nxënësve mësimin, më tepër se sa ata të tregohen si ekspert ose drejtues në lëminë e caktuar. Mësuesit do të kenë nevojë të menaxhojnë me një sërë situata të ndryshme të të mësuarit, të koordinojnë burimet, të lehtësojnë diskutimin dhe të përshkruajnë të mësuarin nga këto përvoja dhe mundësi.

Kur është prezentuar informata, kjo është me rëndësi të bëhet në mënyra interesante dhe të pranueshme. Kjo siguron qasjen për të qartësuar materialin referues, burimet audio/vizuale mirë të prodhuara dhe të përdorura e zgjedhur nga vizitorët dhe vizitat. Edukimi shëndetësor ndonjëherë mund të paraqitet si një kompleks dhe trup i paqartë i njohurive të cilat ndryshojnë dhe rriten dhe kur ato nuk janë të qarta të prejnë përgjegjet. Përgjegjësia për të gjetur përgjegjet personale te disa studentë shtrihet, përmes mësuesëve me përvojën e një numri të madh të tyre që luajnë një pjesë shumë të rëndësishme në motivim, koordinim dhe konsolidim të këtij grupi të njohurive përmes një sërë aktiviteteve të pjesëmarrjes në të mësuarit aktiv. Qasjet e të mësuarit aktiv mund të jenë më pak të njohura dhe nevojitet të inkurajohen nga të kuptuarit e qartë dhe racional i rëndësisë së tyre në edukimin shëndetësor.



TRI SHKALLËT E TË MËSUARIT NGA PËRVOJA

Qasja e të mësuarit nga përvoja mund të ndahet në tri shkallë. Nëse këto shkallë përcillen atëherë është e dukshme se përvoja e të mësuarit të nxënësve do të jetë e kuptimtë dhe ka shansa më të mëdha që çfardo mësimi të kthehet në veprim adekuat. Këtu paraqitet një numër i aktiviteteve të mundshme për çdo shkallë.

Shkalla A: Fillimi

- Njohja me njëri tjetrin.
- Negocimi për parashkrimin e rregullave.
- Ushtrimet për ngrohje.

Shkalla B: Mësimi i Përvojave të Strukturuar

- Përqëndrimi i vëmendjes në çështje/pyetje.
- Luajtja e roleve dhe simulimet.
- Diskutimi i strukturuar.
- Bisedimi.
- Realizimi i anketës.
- Video dhe përcjellja.
- Studimi i rastit dhe përcjellja.
- Pyetësori.
- Vizitat.
- Puna projektuese individuale/grupore
- Lojërat.
- Kuizet.

Shkalla C: Rishqyrtimi dhe Vlerësimi

- Pasqyrimi i asaj se çka unë kam mësuar nga kjo përvojë:
 - lidhur me vetveten,
 - lidhur me njerëzit tjerë,
 - lidhur me shëndetin dhe jetën e shëndoshë?
- Çka d.m.th ky mësim për mua?
- Si do të ndikoj në qëndrimet/sjelljet e mia?
- Çfarë veprime më nevojiten/duhet/do të ndërmarr si rezultat i këtij mësimi?



GRUPET PUNUESE

Grupet punuese të madhësive të ndryshme duhet të jenë element kyç i programit të edukimit shëndetësor. Grupet do të sigurojnë forumin në të cilin informata mund të kërkohet dhe të strukturohet dhe kështu mund të krijohet të mësuarit nga përvoja. Përmes punës grupore nxënësit mund ta përjetojnë veten si antarë të shoqërisë, t'i testojnë idetë, hulumtojnë vlerat dhe qëndrimet dhe të mësuarit e aftësive komunikuese. Raportet përbrenda dhe antarësimi në grupe të ndryshme do të jenë pjesë e jetës së çdo nxënësi me pjekjen dhe zhvillimin e tij. Përmes punës në grupe secili nxënës mund të kërkoj sensin për identitet dhe të përjetoj kënaqësinë dhe frustracionin që janë anëtarë të grupit dhe poashtu të japin kontribut në jetën e grupit të cilit i takojnë. Përmes interveksionit në grupe nxënësit do të mundën të zhvillojnë aftësitë personale dhe ndërnyjzore të cilat do të ngrisin mundësinë e tyre për të ndërmarr vendime të informuara dhe veprime pozitive në tematikat lidhur me shëndetin.

TË MËSUARIT AKTIV — PËRMBLEDHJA

Duke pasur qasje në të mësuarin aktiv:

- Roli i mësuesit kryesisht është një prej mundësuesëve/lehtësuesëve/udhëzuesëve për përvojat edukuese.
- Nxënësit luajnë pjesë aktive në mësim sa është e mundur dhe marrin përgjegjësinë e mësimit.
- Të mësuarit merr pjesë kryesisht përmes teknikave të zbulimit. Theksi bie në vendosjen e pyetjes, zgjedhjen e problemit dhe marrjen e vendimit.
- Nxënësit punojnë në grupe të madhësive të ndryshme. Theksi bie në punën grupore kooperative në atmosferë të besimit, pranimi dhe inkurajimit.
- Të mësuarit kognitiv dhe afektiv kanë dhënë së paku të njëjtin theks.
- Procesi i të mësuarit është vlerësuar sa edhe përmbajtja faktike.



QASJET E TË MËSUARIT DHE MËSIMIT: LISTA KONTROLLUESE

Pasi që i kemi dhënë programet e edukimit shëndetësor do të na ndihmonte nëse parashtrijmë vetes pyetjet vijuese:

Në mësimet e mia në çfarë mase unë ...

- pranoj njohuritë unike dhe të vlefshme nga secili nxënës në grup;
- pranoj dhe njoh se te secili nxënës përvoja e të mësuarit do të jetë personale dhe subjektive;
- inkurajoj kyçjen active për të zhvilluar kuptimin personal të ideve me të cilat ballafaqohemi dhe i lidhim ato me sjelljen.;
- njoh të drejtën që secili të bëj gabime dhe të theksoj se gabimet mund të jenë trampilë të të mësuarit në të ardhmën;
- siguroj një lloj përkrahje e cila do të lejoj nxënësit të tolerojnë pasigurinë dhe dykuptimësinë;
- theksoj se secili prej nesh duhet të ndërmerri përgjegjësinë për shëndetin dhe mirëqenjen tonë;
- inkurajoj nxënësit të jenë të hapur dhe të manifestojnë hapjen, të kenë raporte gjinore të barabarta në mësojtoren e tyre;
- zhvilloj atmosferë besimi në mësojtore; dhe
- inkurajoj vlerësimin?



LITERATURA

Brandes, D. & Ginnis, P., '*A Guide to Student Centred Learning*', Blackwell.
ISBN 0-631-14933-3

Brown, G. '*Human Teaching for Human Learning*', Viking Press, 1971.

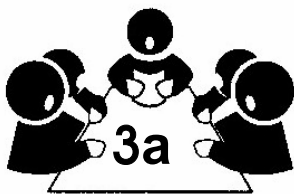
Canfield, J. & Wells, '*100 Ways to Enhance Self Concept in the Classroom*', Prentice Hall, 1976.
ISBN 0-13-636944-8

Claxton, G. '*Live and Learn*', Harper & Row, London, 1984.
ISBN 0-335-09-809-6

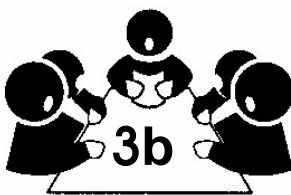
Hendricks, G. and Roberts, T. '*Second Centering Book*', Prentice Hall.
ISBN 0-13-798448-0

Rogers, C. '*Freedom to Learn for the 80's*', Merrill, 1983.
ISBN 0-675-20012-1

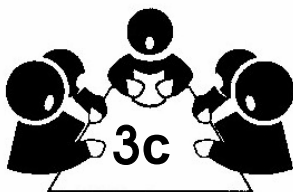
Timmerman, T. '*Growing Up Alive*', Mandala, 1975.



TË MËSUARIT ME PJESËMARRJE	
QËLLIMET	MATERIALI
<p>Të hulumtohen përparësitë e të mësuarit me pjesëmarrje në kontekst të edukimit shëndetësor.</p>	<p>Markerët Fletat e medha</p>
KOHA	
<p>Min: 40 min. Max: 60 min.</p>	
METODA	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Ndaj pjesëmarrësit në grupe nga 4-6 veta. 2. Kërko nga ata të përqëndrohen në sa më shumë përparësi që mundën mbi qasjen pjesëmarrëse dhe të fokusuar në student lidhur me edukim shëndetësor. 3. Kërko nga secili grup të prezentoj rastin e vet të tjerëve. 	
SHËNIMET E TRAJNERIT	

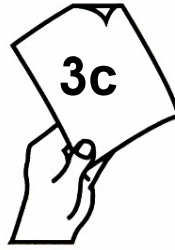


TË MËSUARIT TIM	
QËLLIMET	MATERIALI
Të pasqyroni të mësuarit tuaj në edukimin shëndetësor.	Letër Lapsa
KOHA	
Min: 40 min. Max: 60 min.	
METODA	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Ndaj pjesëmarrësit në çifte. 2. Kërko nga secili çift të shpenzoj 10 minuta duke pasqyruar gjërat signifikante të cilat i kanë mësuar e të cilat ndikojnë drejtpërsëdrejti në shëndetin e tyre dhe cilat metoda janë përdorur për t'iu ndihmuar atyre që të mësojnë këtë mësim. 3. Në mbeldhjen e përgjithshme numroj metodat e ndryshme që pjesëmarrësit i kanë përjetuar si efektive në mësimin lidhur me shëndetin dhe mirëqenjen e tyre. 	
SHËNIMET E TRAJNERIT	



TRI SHKALLËT E TË MËSUARIT NGA PËRVOJA

QËLLIMET	MATERIALI
<p>Të diskutohet dhe për të gjenden shembuj për të ilustruar modelin në tri shkallë të të mësuarit me përvojë.</p>	<p>Fleta punuese 3c: 'Tri Shkallët në të Mësuarit nga Përvoja.'</p>
<p>KOHA</p>	
<p>Min: 30 min. Max: 60 min.</p>	
METODA	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Ndaj pjesëmarrësit në çifte. 2. Shpërndaj fletën punuese 3c, Tri Shkallët e të Mësuarin me Përvojë. 3. Kërko nga secili çift që të zgjedhë një temë mbi edukimin shëndetësor p.sh. alkooli, dhe të diskutoj se si secila pjesë e këtij modelit në tri shkallë mund të aplikohet në këtë temë. 4. Në mbledhjen e përgjithshme, diskuto dobinë e modelit me tri shkallë për planifikimin e të mësuarit me përvojë në edukimin shëndetësor. 	
SHËNIMET E TRAJNERIT	
Empty space for trainer notes	



TRI SHKALLËT E TË MËSUARIT NGA PËRVOJA

Qasja e të mësuarit nga përvoja mund të ndahet në tri shkallë. Nëse këto shkallë përcillen atëherë shihet se të mësuarit me përvojë i nxënësëve do të jetë më i kuptimtë dhe është një shansë më e madhe që çfarëdo mësimi të kthehet në veprim adekuat. Ja ku janë një sërë aktivitete të mundshme për secilën shkallë.

Shkalla A: Fillimi

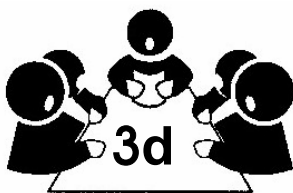
- njoftimi me njëri tjetrin
- negociata mbi rregullat bazike
- ushtrimet ngrohëse

Shkalla B: Strukturimi I të Mësuarit nga Përvoja

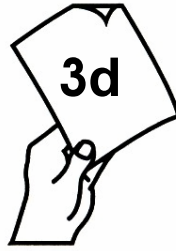
- përqëndrimi në një qështje/pyetje
- luajtja e rolit dhe simulimi
- strukturimi i diskutimit
- bisedimi
- realizimi i anketimit
- video dhe përcjellja
- studimi i rastit dhe përcjellja
- pyetësori
- vizitat
- puna projektuese individuale/grupore
- lojërat
- kuizet

Shkalla C: Rishqyrtimi dhe Vlerësimi

- Pasqyrimi mbi atë se çka kam mësuar nga kjo përvojë:
 - lidhur me vetveten
 - lidhur me njerëzit tjerë,
 - lidhur me shëndetin dhe jetesën e shëndetshme?
- Çfarë d.m.th. ky mësim për mua?
- Si do të ndikoj në qëndrimet/sjelljet e mia?
- Çfarë veprimi më nevojitet/më duhet/do të marr si rezultat i këtij mësimi?



PASQYRIMI PERSONAL	
QËLLIMI	MATERIALI
<p>Të pasqyrohen dhe të vlerësohen qasjet personale mbi edukimin shëndetësor.</p>	<p>Fleta punuese 3d: <i>'Qasjet mbi Të mësuarit dhe Mësimi: Lista kontrolluese.</i></p>
KOHA	
<p>Min: 20 min. Max: 45 min.</p>	
METODA	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Shpërndaje fletën punuese 3d, Qasjet mbi Të mësuarit dhe Mësimi: Lista kontrolluese. 2. Ndaj pjesëmarrësit në çifte. 3. Kërko nga çdo pjesëmarrës të kaloj 15 minuta duke u përgjegjur në pyetjet që gjenden në listën kontrolluese dhe duke vendosur qëllimet personale mbi mënyrat se si do të mund ta përmirsojnë të mësuarit e tyre mbi edukimin shëndetësor. 4. Në mbledhjen e përbashkët ndaj dhe diskuto këto qëllime personale. 	
SHËNIMET E TRAJNERIT	
Empty space for notes	



QASJET MBI TË MËSUARIT DHE MËSIMIN: LISTA KONTROLLUESE

Pasi që t'i paraqitni programet e edukimit shëndetësor, mund të jetë e dobishme të pyetni vehten në pyetjet vijuese:

Në mësimet e mia në çfarë mase unë ...

- pranoj njohuritë unike dhe të vlefshme nga secili nxënës në grup;
- pranoj dhe njoh se te secili nxënës përvoja e të mësuarit do të jetë personale dhe subjektive;
- inkurajoj kyçjen active për të zhvilluar kuptimin personal të ideve me të cilat ballafaqohemi dhe i lidhim ato me sjelljen.;
- njoh të drejtën që secili të bëj gabime dhe të theksoj se gabimet mund të jenë trampinë të të mësuarit në të ardhmën;
- siguroj një lloj përkrahje e cila do të lejoj nxënësit të tolerojnë pasigurinë dhe dykuptimësinë;
- theksoj se secili prej nesh duhet të ndërmerë përgjegjësinë për shëndetin dhe mirëqenjen tonë;
- inkurajoj nxënësit të jenë të hapur dhe të manifestojnë hapjen, të kenë raporte gjinore të barabarta në mësojtoren e tyre;
- zhvilloj atmosferë besimi në mësojtore; dhe
- inkurajoj vlerësimin?



Kaptina e Katërt:



PLANI MËSIMOR MBI EDUKIMIN SHËNDETËSOR

KONTEKSTI I EDUKIMIT SHËNDETËSOR

Lëmitë kyçe në edukimin shëndetësor në shkolla mvaren shumë nga nevojat shëndetësore të shoqërisë ose komunitetit në të cilin bazohen. Nevojat e edukimit shëndetësor në vendet në zhvillim dallojnë shumë nga bota e zhvilluar industriale. Edhe përbrenda shoqërive ose komuniteteve të ngjashme, sidoqoftë, nevojat e caktuara do ta dallojnë, situatë që kërkon një kornizë fleksibile dhe qasje udhëheqëse të planprogramit.

QËSHTJET SHËNDETËSORE — PROFILET E MËDHA

Asnjë ditë nuk kalon pa ndonjë aspekt mbi shëndetin personal ose të komunitetit që paraqitet në lajmet lokale ose nacionale. Secili 'lajm' i ri mbi aspektin shëndetësor shpesh kërkon vëmendje të përnjëhershme – që përcillet me kërkesat se do të përfshihet në planin mësimor në shkolla. Brengat e fundit përfshijnë qështjet si; AIDS, droga, duhani, keqpërdorimi seksual i fëmijëve, alkooli, siguria në rrugë dhe sëmundjet e zemrës. Njëmend që zhvillimi i programeve shëndetësore është bërë me vështirësi nga një sërë tematika të shumta formuese shëndetësore që zgjojnë vëmendjen. Në kuptimin e përgjithshëm, qasja mbi planifikimin e shkathtësive jetësore është shumë më më i dëshirueshëm se sa kriza e përqëndruar në të.

Shumë më shpesh është marr që fëmijët dhe personat e rinj bëhen 'tabula rasa' në mësojtore dhe si rezultat mësuesit fillojnë të mësojnë nga pikënisjet elementare. Hulumtimet e fundit kanë demonstruar, sidoqoftë, se të rinjtë kanë një sërë perceptimesh të ndryshme për tematikat që lidhen me shëndetin. Është me rëndësi që të sqarojmë se ku janë fëmijët me perceptimet e tyre para se të filloj të mësoarit.

Do të ishte përfitim i konsiderueshëm për shkollat nëse kanë një plan të thjeshtë mësimor në kornizat e edukimit shëndetësor i cili lejon përgjegjen ndaj nevojave lokale dhe nacionale pa pasur nevojë që të ndryshojmë strukturën bazike dhe rationale çdo herë kur paraqiten krizat shëndetësore.

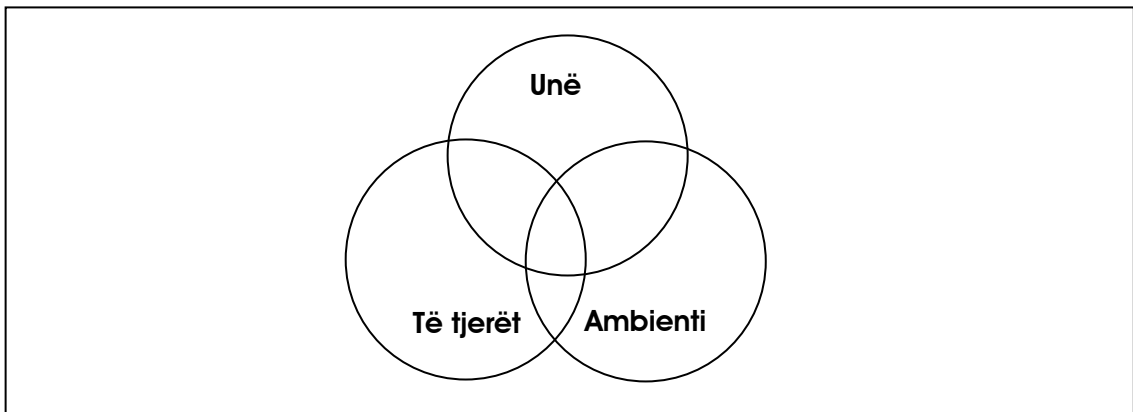
Kjo është pra, me rëndësi që çdo vend dhe regjion duhet të krijoj kornizën e vet punuese por kjo ofrohet si vijon e që prezenton pikëpamje të përbërë Evropiane, të bazuar në tri burime bazike.



Tri synime të përgjithshme të edukimit shëndetsor në shkollë mund të shprehen në kuptimin e:

- **Përkujdesjes ndaj Vetvetes;**
- **Përkujdesjes ndaj Tjerëve;** dhe
- **Mbrojtja e Ambientit.**

Këto burime bazike janë siç duket ngusht të lidhura sepse ato përfaqësojnë intereaksionin klasik në mes vetes/familjes/komunitetit.



PËRKUJDESJA NDAJ VETVETËS

Të iu ndihmohet fëmijëve dhe të rinjëve që të kujdesen për vetveten dhe të zhvillojnë vet-respektimin është qështje kyçe në edukimin shëndetësor. Kjo arrihet duke inkurajuar fëmijët që të marrin përgjegjesinë mbi veprimet vetanake, ku dhe kur janë adekuate, dhe duke lidhur këtë zhvillim me nivelin e kapaciteteve të përgjithshme të tyre. Të iu ndihmohet të rinjëve që të përgatiten për transformimin nga fëmijëria në periudhën e të riut. Është me rëndësi të identifikohen pjesët e jetës sidomos përgjegjës ndaj zgjedhjeve personale dhe marrjen e vendimeve, faktet relevante dhe nevojat informative për sukses. Gjithashtu është me rëndësi të sqarohet kuptimi i 'përgjegjesisë' dhe 'marrjes së vendimeve' për fëmijët e të gjitha moshave.



MARRDHËNIET

Kualiteti i marrdhënieve në mes njerëzve siguron bazë për jetën sociale dhe prandaj është me rëndësi shumë të madhe në çdo gjë që i përket shëndetit në kuptimin e gjërë apo të ngushtë të tij. Potencialisht, shembulli më i mirë mbi marrdhëniet e mira qëndron në shembujt e vendosur nga prindërit dhe mësuesit e që fatëkeqësisht ky potencial nuk njihet gjithmonë. Emocionet e stimuluar nga marrdhëniet e ndryshme dhe në mënyrat në të cilat ne mësojmë t'ia dalim në krye dhe të përballemi me to janë një kompleks ende me rëndësi të madhe. Ato janë shpesh të neglizhuara si pjesë e mësimit të posaçëm në procesin e edukimit. Me rëndësi të veçantë mund të mirren në konsiderim marrdhëniet 'një -nga- një' si dhe atë se si individët lidhen dhe reagojnë me grupet e ndryshme. Është me rëndësi të hulumtohen perceptimet e nxënësve mbi mënyrën se si në qëndrimet dhe sjelljet e tyre ndikojnë të tjerët dhe anasjelltas. Është e qartë se seksualiteti njerëzor do të ketë një rëndësi të madhe përbrenda kontekstit të 'marrdhënieve'.

KOMUNITETI DHE AMBIENTI

Përderisa nuk është e mundur që të gjithë ne t'i pëlqejmë njëri tjetrit, komuniteti në aspektin ideal është i zhvilluar në respektin dhe tolerancën reciproke për dallimet që egzistojnë mes nesh. Fjala 'komunitet' gjithashtu mund të përdoret për të referuar shëndetin e komunitetin dhe për të kuptuarit e shërbimeve të cilat ndihmojnë në promovimin shëndetësor. Ambienti fizik në të cilin është vendosur komuniteti, përfshirë këtu edhe shtëpinë, shkollën dhe të gjitha shërbimet në dispozicion, shëndetësore dhe sociale, janë me rëndësi që fëmiju ta kupton 'komunitetin'. Me rëndësi të posaqme është nevoja për të theksuar mënyrat se si fëmijët mund të kenë efekt në ambientin, si dhe se si vet fëmijët mund të influencohen nga kjo. Nxënësit duhet të inkurajohen që të ndjejnë përgjegjësinë për ambientin si lokal ashtu dhe global, projektet punuese të ambientit në shkollë dhe komunitetin e tyre mund ta zgjojnë interesimin dhe sensin e përgjegjësisë.

Këto tri kënde mund të sqarojnë se cilat janë tematikat e rëndësishme shëndetësore të çfardo grupi fëmijësh. Ata mund të sigurojnë një gjë të thjeshtë në të cilën mësuesit mund ta përdorin në planet e tyre mësimore ose si lëndë mësimore dhe të pyesin pyetje jo-kërcnuese.



KORNIZA SPIRALE E PUNËS

Korniza spirale e punës është një koncept tjetër i rëndësishëm për zhvillimin e programeve shkollore mbi edukimin shëndetësor.

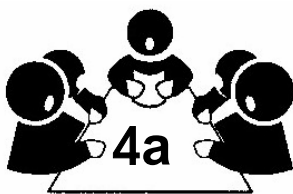
Baza e saj shtrihet në besimin se të mësuarit mbi nevojat e pjesëve të caktuara shëndetësore të përsëriten disa herë gjatë jetës shkollore të fëmijut, por githëmonë duke e përsosur mësimin paraprak. Kjo lejon mundësinë nxënësve që të zhvillojnë dhe ngrisin shkallën e njohurive dhe shkathtësive adekuate përgjatë fazave të zhvillimit të tyre. 'Një-prej' llojeve të ligjëratave janë paraqitur që kanë efekt afatshkurtër të kufizuar dhe depresiv. Kjo ka implikime të qarta për planifikimin e programeve shkollore mbi edukimin shëndetësor, pasi që implementimi i suksesshëm do të kërkoj negociata dhe konsultime në mes të mësuesëve në grupet e viteve të njëpasnjëshme dhe me tërë stafin e shkollës. 'Spiralja' ofron mundësinë që nën kornizat punuese për planifikimin shkollor të iu siguron mësuesëve që me blloqet ndërtuese të një temë/vendi kyç shëndetësor, e cila përdoret me senzitivitet dhe shkathtësi, të mund të japin sensin ndjekës dhe zhvillues të zotimit të fëmijët.

LITERATURA

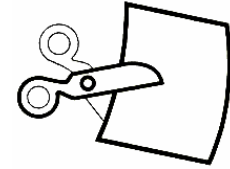
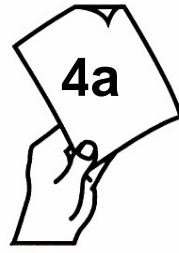
Williams, T., Wetton, N & Moon, A., *'Health for Life Book 1: A Teacher's Planning Guide to Health Education in the Primary School'*, Health Education Authority, Thomas Nelson, 1989.
ISBN 0-17-423111-3

Schools Council, Health Education Council, Scottish Health Education Group, *'Health Education 13–18: A Co-ordinator's Guide'*, Forbes Publications, London, 1984.
ISBN 0-901-762-59-8

Ramsay, I., for Health Education Authority, *'Health and Self Books 1–4 and Teacher's Handbook'*. Forbes Publications, London, 1991.
ISBN 0-901-762-85-7



QËLLIMET E PLANIT MËSIMOR	
QËLLIMET	MATERIALI
Të hulumtohen qëllimet në edukimin shëndetësor.	Fleta punuese 4a: Një komplet të letrave me qëllimet për edukimin shëndetësor dhe një komplet i letrave blanko. Fletat e mëdha. Markerat
KOHA	
Min: 45 min Max: 60 min	
METODA	
<ol style="list-style-type: none"> Shpërndaj kartat në fletën punuese 4a duke përfshirë një komplet të kartave blanko. Ndaj grupet nga $\frac{3}{4}$ veta. Kërko nga secili grup të përqëndrohen dhe të japin përparësi qëllimeve të veta para tërë grupit në mbledhje. Grupet mund të shtojnë qëllimet e veta duke përdorur letrat blanko. 	
SHËNIMET E TRAJNERIT	
<p>Edukimi tradicional shëndetësor është i koncentruar në përmbajtje dhe në faktet e prezentuara. Për shembull, gjatë mësimit mbi pirjen e duhanit ka qenë tendenca që të koncentrohemi në efektet e duhanit në mushkëri, zemër, etj.</p> <p>Shpesh kjo e përjashtim të punës së lidhur me aspektet sociale për të filluar pirjen e duhanit. Më vonë mund të përfshijë zhvillimin e aftësive sociale siç është për të thënë 'Jo'; rezistenca ndaj presionit të grupeve të njëjta ose shiqimi i reklamave mbi duhanin.</p>	

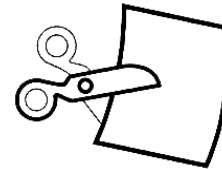


KARTAT ME QËLLIME

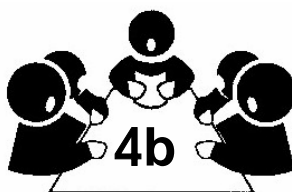
<p>TË ZGJEDHURIT E USHQIMIT TË SHËNDOSHË</p>	<p>TË REZISTUARIT NGA PRESIONET E GRUPEVET</p>	<p>NDËRTIMI I VETËBESIMIT</p>
<p>ZHVILLIMI I SHKATHTËSIVE DISKUTUESE</p>	<p>NGRITJA E NJOHURIVE LIDHUR ME DROGËN</p>	<p>NGRITJA E VETËDIJES PËR MARRDHËNJE TË SIGURTA SEKSUALE</p>
<p>DUKE IA DALUR NË KRYE KONFLIKTIT</p>	<p>NDËRTIMI I VET – IMAZHIT POZITIV</p>	<p>TË MËSOJMË QË TË DËGJOJMË</p>



KARTAT ME QËLLIME

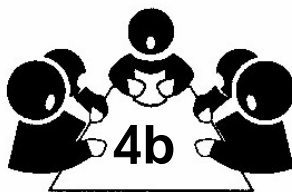


TË QENIT KËMBËNGULËS		



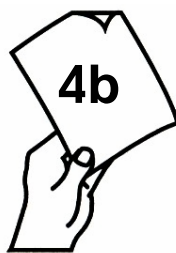
PLANIFIKIMI I PLANIT MËSIMOR

QËLLIMET	MATERIALI
<p>Të sqaroj se cilat duhet të jenë vendet (përmbajtjet) kyçe të planit mësimor mbi edukimin shëndetësor dhe se si këto duhet të vendosen.</p>	<p>Fleta punuese 4b: Kompleti i Kartave mbi Temën Shëndetësore, ose kompleti blanko me kartat.</p> <p>Fleta të mëdha ose tabelë</p> <p>Markera.</p>
KOHA	
<p>Min: 45 min Max: 60 min</p>	
METODA	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Paraqitni ushtrimet dhe sqaro rëndësinë e ballafaqimit me nevojat e studentit gjatë dizajnit të planit mësimor. 2. Koha është e përkufizuar për programet e edukimit shëndetësor në shkollë. Kjo d.m.th që planifikimi i kujdesshëm është shumë me rëndësi. 3. Ndaj pjesëmarrësit në grupe nga $\frac{3}{4}$ veta dhe fillo negociatën me secilin grup moshë përbrenda të cilëve do të veprohet: para 5, 5-7, 8-10, 11-13, 14-16, 17+ ose çfarëdo grup moshe tjetër adekuate. Mundohu të mbulosh grup moshat e shumta të njëpasnjëshme, p.sh. 5-7, 8-10, 11-13; ose 8-10, 11-13, 14-16. 4. Shpërndaj kompletin e kartave blanko dhe ftoj grupet e vogla që të përqëndrohen në sa më shumë tematika mbi edukimin shëndetësor që mund t'i mendojnë dhe të shkruajnë secilën veçmas në kartelën blanko. Në anën tjetër, shpërndaje kompletin e kartave me tematika shëndetësore duke pasur në mend të vendosni disa karta blanko në secilin komplet. 5. Ftoje secilin grup që të rregulloj kartat në një fletë të madhe në tabelat me gjilpëra, duke identifikuar prioritetet e tyre. Secila temë e zgjedhur duhet të shoqërohet me arsyet ose është racionale kur grupet prezentojnë planet e tyre në mbledhje. 	

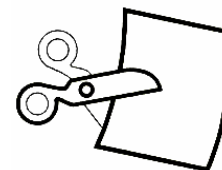


PLANIFIKIMI I PLANIT MËSIMOR (vazhdim)

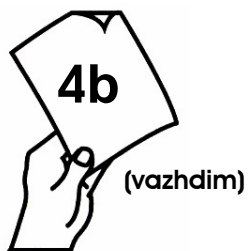
QËLLIMET	MATERIALI
<p>Qartësimi se cilat janë vendet (përmbajtjet) kyçe të planit mësimor të shkollës së edukimit shëndetësor dhe si mund të vendosen ato.</p>	<p>Shiqo faqen paraprake.</p>
KOHA	
<p>Min: 45 min Max: 60 min</p>	
METODA (përmbajtja)	
<ol style="list-style-type: none"> 6. Në secilin prezentim ftoj pjesmarrësit që të bëjnë komente konstruktive, ku si rezultat i tyre grupi prezentues mund të dëshiroj të ndryshoj origjinalin. 7. Në mbledhjen e përgjithshme diskuto çfarë personeli tjetër mundet/duhet të ftohet që të kontribuoj në planifikimin e planit mësimor të shkollës për edukim shëndetësor, p.sh. specialistët e edukimit shëndetësor, mjekët, infermierët, këshilltarët, prindërit e interesuar, etj. 8. Në mbledhje hulumto tematikat e progresionit, vazhdimësisë, përputhshmërisë – planin mësimor spiral. 	
SHËNIMET E TRAJNERIT	
<p>Arsyet mund të bazohen në statistikat nacionale duke na dhënë informata lidhur me shëndetin ose mungesën e tij – tematikat shëndetësore lokale – ngritjen dhe zhvillimin e prespektivave në relacion me grup moshat specifike – raportet me planet tjera mësimore që mbulohen në kohën e caktuar. Mënyra se si tematikat interreagojnë në raportet me shëndetësinë duhet të hulumtohen dhe përkufizimet e qasjes ndaj temës bazë duhet të diskutohen.</p>	



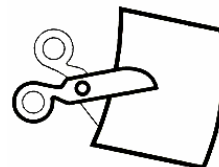
KARTAT E TEMAVE SHËNDETËSORE



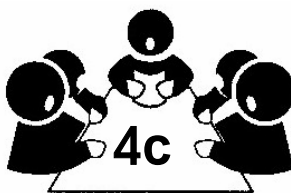
DROGA	DUHANI	ALKOOLI
SHËNDETI MENTAL	TË USHQYERIT	TË USHQYERIT E SHËNDOSHË
AMBIENTI DHE SHËNDETI	STRESI	HIGJIENA PERSONALE
EDUKIMI SEKSUAL	SIGURIMI / SIGURIA	RRITJA DHE ZHVILLIMI
MARRËDHËNIET	SHOQËRIMI	SËMUNDJET E ZAKONSHME
MBROJTJA	SISTEMI TRUPOR	NDIHMA E PARË



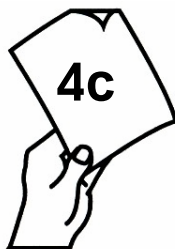
KARTAT ME TEMAT SHËNDETËSORE



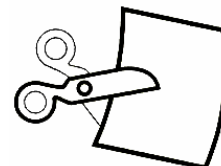
SHPENZUESIT SHËNDETËSOR		
SHFRYTËZIMI I SHËRBIMEVE SHËNDETËSORE		
KËMBËNGULËSIA		



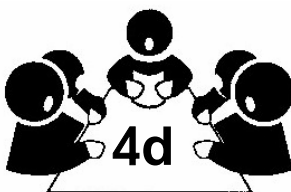
INTEGRIMI I PLANIT MËSIMOR	
QËLLIMET	MATERIALI
Të hulumtohen të gjitha prespektivat shkollore kur planifikohet plani mësimor i edukimit shëndetësor.	<p>Fleta punuese 4c: Kompletet i kartave ku në secilin është shkruar lëmia e caktuar e specializimit.</p> <p>Fleta të mëdha ose tabela.</p> <p>Markerat.</p>
KOHA	
Min: 45 min Max: 90 min	
METODA	
<ol style="list-style-type: none"> Ndaje tërë grupin në grupe të vogla nga $\frac{3}{4}$ veta. Këto grupe mund të krijojnë grupe të veqanta të lëndëve të caktuara të specializimit, p.sh. mësues i gjuhës, mësues shkencor, PE mësues, nëse është adekuate. Ftoje secilin grup që të zgjedh një vend nga shtylla themelore e planit mësimor shkollor, p.sh. histori, matematikë, teknologji, shkenca. Kërko nga secili grup të diskutoj dhe të regjistroj se cilat aspekte të shëndetit mund të mësohen përmes lëmvive në seksionet e lidhura për moshën. Në mbledhje të përgjithshme kërko nga secili grup të prezentoj mendimet e tij dhe të ftoj për përgjegje konstruktive. Në mbledhje hulumto dhe diskuto temat e progresionit, vazhdimësisë dhe përputhshmërisë dhe shiqo për mënyrat e zgjedhjes së tyre. Diskuto kush duhet pasur një pasqyrë të tërë planit mësimor të shkollës së edukimit shëndetësor dhe koordinimin e tij? 	
SHËNIMET E TRAJNERIT	
Roli i lëndëve specializuese mund të mos jetë adekuat kur marrim në konsiderim planin mësimor të shkollës fillore.	



KARTAT ME LËMITË SPECIALIZUESE

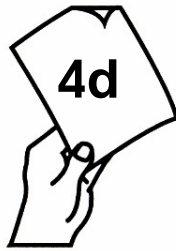


GJUHËT	SHKENCAT	MATEMATIKA
EDUKIMI FIZIK	STUDIMET SOCIALE	ARTI I DIZAJNIT
TEKNOLOGJIA	DRAMA	EDUKIMI RELIGJIOZ
EKONOMIA SHTËPIAKE	FIZIKA	HISTORIA
BIOLOGJIA	KIMIA	GJEOGRAFIA
STUDIMET E AMBIENTIT		



PLANIFIKIMI I LIGJËRATAVE

QËLLIMET	MATERIALI
Për të zhvilluar një komplet të planeve / strategjive të të mësuarit për temën dhe grup moshën e dhënë.	Fleta të mëdha Lapsat Tabela ose OHP slajdet / skena Fleta punuese: Shembulli i Temës: Pirja e duhanit
KOHA	
Min: 45 min Max: 90 min	
METODA	
<ol style="list-style-type: none"> Ndaj grupet në $\frac{3}{4}$ veta. Kërko nga grupet që të marrin një prej temave që janë shtjelluar dhe sigurohuni se asnjë grup tjetër nuk është duke punuar të njëjtën. Ftoj grupet që të marrin në konsiderim temat e tyre për grup moshën e dhënë dhe të mendojnë për një program më detal të të mësuarit duke përfshirë të dyja përmbajtjen dhe caqet e procesit – rezultatet e të mësuarit – materialet dhe burimet - metodologjia – mësimi i aktiviteteve - evaluimi/vlerësimi i procedurave. Në mbledhje kërko nga secili grup që të prezentoj mendimet e tyre dhe të ftoj në një përgjegje konstruktive. 	
SHËNIMET E TRAJNERIT	



SHEMBULLI I TEMËS: PIRJA E DUHANIT

Aspektet e Tymesjes së Pirjes së Duhanit

Çka ka në duhan?

- nikotina, katrani, etj.

Ekonomia e tymosjes/pirjes së duhanit

- çmimi, taksat
- përdorimi i tokës, punësimi

Efektet në organizëm

(Afatshkurtë/afatgjatë)

- depresioni / stimulimi varësisht nga doza
- sistemet respiratore / cirkulatore
- erë nga goja/në flokë / në rrobe
- mundësia që të merr pjesë në sport
- kanceri i mushkërive / bronhit / sëmundjet e zemrës, etj.

Efektet në fëmijun ende të palindur

- pesha e lindjes
- vështirësitë respiratore
- problemet cirkulatore

Pse/si fillojnë njerëzit fillojnë Të tymosin duhanin?

- Eksperimenti
- të rritesh
- të jetë pjesëtar i grupit
- të kopjojnë të tjerët
- dispozicioni
- sponzorimi – sporti
- mediat / reklammat

Pse njerëzit vazhdojnë të Tymosin/pijnë duhan?

- i dhënë pas nikotinës
- formimi i shprehive
- e përmbush funksionin social
- kënaqjen

Tymosja/Pirja e duhanit në vendet publike

- Tymosja/pirja pasive e duhanit dhe shëndeti
- rreziku nga zjarri
- të drejtat dhe përgjegjësitë

Si e ndërprejnë njerëzit?

- zëvendësimi i përkohshëm për nga duhani
- grupet që pijnë duhan
- dëshira
- vet -ndihmesa për udhëheqja
- këmbëngulësia edhe pas një apo më shumë mos sukseseve

Kapitina e Pestë



PARTNERITETI ME PRINDËRIT



Hyrje / Njoffim

Ky kapitull do të shqyrtoj qështjet kryesore lidhur me involvimin/kyqjen e prindërve në edukimin shëndetësor dhe promovimin shëndetësor në shkollë dhe do të ofroj sygjerime praktike avancimin e kontaktit ndërmjet shkollës dhe prindërve. Dokumenti nuk pretendon të jetë i hollësishëm në qasjen e vet mirëpo zgjedh qështjet që konsiderohen të jenë qështje të çdo shkolle e cila shqyrton strategjinë e vetë lidhur me involvimin e prindërve. Çdo vend në Evropë ka shkallë të gjërë të rangimit të involvimit të prindërve në edukimin e të rinjëve dhe përbrenda çdo vendi komunitetet dhe shkollat kanë qëllime dhe nevoja të ndryshme. Kështuqë është e pranueshme/e ditur se strategjitë e ndryshme janë të aplikueshme për vende të ndryshe e bile edhe përbrenda vendit të njejtë, mirëpo besohet se disa nga idetë në këtë manual do të nxisin diskutimin dhe prodhojnë strategji të reja dhe relevante për një varg të gjërë të situatave egzistuese.

PSE DUHET TË INVOLVOHEN PRINËRIT NË EDUKIMIN SHËNDETËSOR BRENDA SHKOLLËS?

Natyra e familjeve dhe roli i prindërve ka ndryshuar në mënyrë dramatike në shumë vende të Evropës dhe tani egziston një rangim i gjërë i modeleve familjare. Kjo përfshin familjen tradicionale të zgjeruar dhe familjen e vogël bërthamë ku dy apo ndonjëherë vetëm një person merr mbi vete rolin e prindit. Termi prind përdoret në konteksin që nënkupton baba dhe / ose nënë ose cilido person që ka për përgjegjësi kujdesin për një të Ri.

ROLI PRINDOR NË EDUKIMIN E FËMIUT TË TYRE

Përkundër ndryshimeve në natyrën e familjeve, nevojat fundamentale të të rinjëve për gjëra aq esenciale si ushqyeshmëria e mirë, dashuria, siguria dhe stimulimi nuk kanë ndryshuar. Në edukim është e mirënjohur se vitet e para të jetës janë tejet të rëndësishme në zhvillimin fizik, social dhe emocional të fëmijëve. Prindërit marrin përgjegjësinë për kujdesin dhe edukimin e fëmijëve të tyre dhe ata papritmas nuk e humbin këtë rol vetëm pse shkolla siguron edukimin formal (të rregullt). Është interesant të mirret parasysh kufiri i gjërë i moshës në të cilin edukimi formal / irregullt / zyrtar fillon në vendet e ndryshme të Evropës ai është i ndryshëm prej moshës 4 vjeçare deri në 7 vjeçare.



INVOLVIMI PRINDOR

Është e qartë se involvimi i prindërve është i rëndësishëm në të gjitha aspektet e edukimit shkollor për tranzicionin/kalimin e fëmijut në sistemin formal të edukimit. Siç edhe referohet në Kapitullin e I-rë, fëmijët të cilët qysh para se të fillojnë edukimin formal do të jenë ekspozuar një serie të tërë të faktorëve personal dhe social të cilët do të ndikojnë në sjelljet e tyre që kanë të bëjnë me shëndetin. Qështjet e modelit të ushqyerit/te ngrenit, modelit / mënyrës së të fjeturit dhe trajnimit në higjienën personale janë mbase evidente/të kapshme në lidhje me shëndetin e personit të ri që sapo fillon shkollimin. Sidoqoftë, shumë më delikate për shëndetin e tyre janë qështjet si vetëbesimi dhe modelet me të cilat janë pajisur nga prindërit. Shpejtësia e përparimit të shëndetit të personit të ri që fillon procesin e socializimit primar brenda në familje, do të vazhdoj me fillimin e vijimit të shkollës, por me shtimin e ndikimit të shkollës dhe rrethit të gjërë të shokëve. Nëse shkolla do të merr të dhëna të ndryshme për shëndetin e të rinjëve për planifikimin e kurikulit relevant për edukim shëndetësor, kjo do të kërkoj që arsimtarët të pranojnë/njohim mjediset e ndryshme familjare / shoqërore prej nga rrjedhin të rinjtë dhe poashtu të kenë parasysh rolin vital që prindërit mund të luajnë në edukimin shëndetësor të të rinjëve nga vitet e para të shkollës deri në adoleshencë.

PIKËPAMJET PRINDORE

Shumë nga qështjet e përshkuara më lartë janë relevante për të gjitha aspektet e edukimit e jo vetëm edukimit shëndetësor, por mund të diskutohet që lidhjet me prindërit të bëhen më thelbësore (më të nevojshme në qështjet e rëndësishme dhe të ndieshme të lidhura me shëndetin. Qështjet si edukimi mbi seksualitetin, lidhjet familjare dhe edukimi mbi ushqyeshmërinë janë shembuj të temave që do t'iu shtohet efikasiteti me përkrahjen dhe involvimin e prindërve.

PERCEPTIMI I PRINDËRVE PËR SHKOLLËN

Shumë prindër mund të jenë të matur / të kenë rezervë për involvimin e tyre në edukimin e fëmijëve pasi që ata të fillojnë vijimin e shkollës. Prindërit mund të kuptojnë shkollën vetëm si institucion për studim/mësim akademik. Mu për këtë arsye është e rëndësishme që tua sqarojnë prindërve se ata e konsiderojnë Edukimin Shëndetësor jo vetëm si njohuri mbi shëndetin por edhe zbulim të vlerave, qëndrimeve dhe shprehive lidhur me shëndetin. Arsyet pse kjo është e rëndësishme duhet të diskutohen me prindërit dhe kjo do të rris mundësinë që prindërit ta kenë të qartë rolin e tyre në përkrahjen e shkollës.



EKSPERIENCA E VETË PRINDËRVE NË SHKOLLË

Prinderit mund të këne kujtime jo të këndshme nga vetë eksperiencia e tyre në shkollë. Është e domosdoshme që shkollat t'u komunikojnë qartë prindërve pikëpamjet e tyre në kurikul dhe demonstrojnë ndryshimet dramatike në përmbajtjen dhe metodat e aplikuara në shkollë krahasuar me ato para njëzet vitesh. Gjithashtu është me rëndësi thelbësore që karakteri i shkollës të jetë i mirëpritur nga prindërit.

PRITJET E PRINDËRVE NGA ROLI I TYRE

Pritjet e prindërve nga roli i tyre mund të jenë të limituara sepse tradicionalisht shkollat e njejtë mund të ketë pritura nga prindërit vetëm që të zbatojnë instrukcionet e shkollës sa i përket qështjeve si vijimi i fëmijëve në shkollë, sjellja e duhur /caktuar dhe veshëmbathja/uniforma e fëmijëve. Është e rëndësishme që shkollat të shqyrtojnë së bashku me prindërit natyrën e kooperimit ndërmjet shtëpisë dhe shkollës, ashtu që pritjet e tyre mund të rriten dhe diskutimi për rolet përkatëse do të shqyrtohet.

KOMUNIKIMI SHTËPI-SHKOLLË

Komunikimi i mirë ndërmjet shkollës dhe prindërve është thelbësor për krijimin e partneritetit efektiv në mes të prindërve dhe shkollës. Një hap me rëndësi për shkollën është që të bëjë të qartë filozofinë e saj në lidhje me shkollën promovuese të shëndetit dhe të kërkojë/involvojë në krijimin e strategjisë për transferimin e saj në praktikë. Çështjet si të ushqyerit / ushqyeshmëria e shëndetshme ose seksualiteti dhe marrdhënjet mesiguri do të kërkojnë përkrahjen e prindërve dhe angazhimin poqëse roli i shkollës është që të përkrahë brenda shtëpisë. Prindërit do të kërkojnë mundësinë që të shqyrtojnë me gjerësisht çështjet në edukimin shëndetësor si p.sh. idea për karrierë shëndetësore dhe rëndësia e modeleve, poqëse ata shohin rol kuptimplot për veten e tyre në përkrahjen e shkollës.



FUNKSIONET DHE PËRGJEGJËSITË E NDARA

Është me rëndësi që prindërit të mos e fitojnë bindjen se shkolla është e gatshme apo e aftë që të marrë përgjegjësinë e plotë për shëndetin e të rinjëve dhe pritjet e shkollës nga prindërit duhet të qartësohen duke mos përkrahur vetëm grupe të veçanta të prindërve. Mu ashtu sikurse disa arsimtarë që janë të matur në lidhje me ngritjen e involvimit të prindërve, shumë prindër do të kenë të vështirë të diskutojnë për qështje të caktuara shëndetësore shkollat duhet të gjejnë mënyrat për kapërcimin e këtyre problemeve. Më vonë do të ipen disa këshilla praktike për përforcimin e dialogut në mes të shtëpisë dhe shkollës. Shkurt, shkolla duhet të krijoj klimë të atillë që funksionet dhe përgjegjësitë e ndra janë shqyrtuar me prindërit dhe kështu është krijuar një partneritet domethënës. Edukimi shëndetësor nuk është I vetëm në këtë por ndoshta është një lëmë / sferë e kurikutit e cila mundë të marrë rolin udhëheqës në përforcimin e lidhjeve familje-shkollë. Shumë strategji të sygjera në Kapitullin 3 do të ishin të vlefshme për të gjitha sferat/lëmitë e kurikutit, mbase është e domosdoshme që edukimi shëndetësor të demonstroj rrugën përpara.

SI MUND TË PËRFORCOJMË KONTAKTIN NË MES TË PRINDËRVE DHE SHKOLLËS ?

Është dëshmuar se çdo vend I ka mjetet e veta demokratike për të siguruar zërin e prindërve në shkollat e fëmijëve të tyre. Lista në vijim jep një koleksion të sygjerimeve praktike të cilat mund të fuqizojnë domethënjen e kontaktit ndërmjet shkollave dhe prindërve. Nuk është qëllimi që të jenë gjithëpërfshirëse dhe është e ditur se jo të gjitha sygjerimet janë të praktikueshme për çdo vend për shkak të ndryshimeve organizative në sistemet educative / arsimore. Megjithatë, duhet të siguroj një pikënisje të dobishme për ata të cilët dëshirojnë të marrin parasysh mudësitë praktike të partneritetit shkollë / familje.



A

PÛRKRAHJE PÛR PRINDÛRIT NÛ TÛ QENIT PRIND DHE NÛ TÛ KUPTUARIT E ZHVILLIMIT TÛ FÛMIUT

NÛ shumÛ vende tÛ EvropÛs rritja e fÛmijÛve me pak ÛshtÛ e bazar nÛ traditÛ dhe nÛ tÛ mÛsuar brenda familjes sÛ zgjeruar dhe tani ÛshtÛ mÛ tepÛr qÛshtje e njohurive dhe shkathtÛsive tÛ fituara nga njÛ varg l gjÛrÛ l burimeve. Nga prindÛrit pritÛt qÛ tÛ kÛrkojnÛ mÛ shumÛ nÛ kÛtÛ shoqÛri pluraliste gjithnjÛ e mÛ komplekse. Kjo nÛnkuptohet jo vetÛm pÛr kurset tÛ cilat shkolla l siguron pÛr tÛ rinjÛt por gjithashtu edhe mardhÛnjet e tyre me prindÛrit dhe pÛr pÛrkrahjen e mundÛshme qÛ shkolla mund tu ofroj prindÛrve me fÛmijÛt e tyre. NÛ disa shtete prindÛrit nÛ mÛnyrÛ jo formale takohen nÛ shkolla pÛr tÛ diskutuar pÛr brengat e tyre tÛ pÛrbashkÛta lidhur me shÛndetin dhe mirÛqenjen e fÛmijÛve tÛ tyre.

B

GRUPET PRIND – FÛMIJÛ PARA SHKOLLOR

KÛto mund te shfrytezohen pÛr njoftimin / prezentimin e prindÛrve dhe fÛmijÛve me shkollat edhe para se fÛmijÛt te regjistrohen ne shkolle.

C

Bibliotekat pÛr lojÛ dhe bibliotekat pÛr prindÛr

KÛto ofrojnÛ prindÛrve qasje tÛ mirÛ nÛ lojÛrat kualitative dhe qasje nÛ libra tÛ cilat mund ti lexojnÛ me fÛmijÛt e tyre mÛ tÛ vegjÛl nÛ shtÛpi dhe poashtu sigurojnÛ libra pÛr prindÛrit mbi zhvillimin dhe edukimin e fÛmiut.



D

Dhoma e prindërve

Dhoma specifikisht mund të jetë në një anë të shkollës për të dyja diskutime joformale dhe relaksim. Ajo poashtu mund të shërbej si vendtakim për stafin mësimdhënës në shkollë apo personëlin shëndetësor si p.sh mjeku I shkollës apo motra.

E

Programi për vizita shtëpiake

Nëpër kopshte të fëmijëve (qerdhe) apo shkolla fillore në iniciativa të këtilla involvohet visitori shtëpiak duke punuar në mënyrë direkte me prindërit për të ngritur vetëdijen e prindërve për rolin e tyre si edukator.

F

Kurset për prindërit

Kjo mund të përfshij temat si fëmiju-parashkollor apo prindërit dhe tinxherët dhe mund të përkrahet me material për radio, TV emision nëse ka material në disponim. Prefërohet që prindërit të vijojnë këto kurse në grupe këto grupe mund të jenë grup i pavarur apo grup punues me perkrahje nga stafi mësimdhënës I shkollës apo stafi shëndetësor.

Përkrahja prindore për shkollat

Tradicionalisht kjo është pikënisja kryesore për kontaktin me prindërit. Kërkon që të trajtohet në mënyrë senzitive pasi që prindërit nuk duhet të kenë ndjenjën që shkolla po l"shfrytëzon". Shembujt e përkrahjes nga ana e prindërve duhet të përfshijnë:

- stërvitje në sport



- ndihmë në bibliotekën e shkollës
- mbikqyrje të aktiviteteve jashtë shkollore
- ndihmë në shitoren e shkollës duke pregaditur ushqime të shëndosha;(në disa shtete prindërit janë të kyqur në pregaditjen e mengjesit të shëndetshëm për fëmijët);
- përkrahje për punën e kurikut p.sh prindërit me kualifikim specialistik;
- involvimi /kyçjen në ngjarjet shoqërore/kulturore;
- ndihmë në aftësimin për çiklizëm; dhe
- tyeza për karrierë-duke shkëmbyer përvojat e punës me nxënësit psh shkathtësitë në intervistim.

Prezenca e rregullt e prindërve në shkollë tek arsimtarët mund të çoj kah krijimi i besimit që të diskutojnë qështjet e kurikut me prindërit në një bazë joformale dhe së fundi mund të çoj kah ajo që prindërit të kyqen në aktivitetet e kurikut. Në disa shkolla prindërit dhe të rriturit e tjerë vijnë orë mësimi me nxënësit më të rritur dhe kjo mund të përmirësoj atmosferën në shumë lëndë dhe të ndihmoj që shkolla të vendosë mardhënie të mira me komunitetin në tërësi.

Involvimi në kurikul/plan programin e Edukimit Shëndetësor

Në vendet e Evropës natyra e ndyshimit të kurikulimit shkollor dhe natyra komplekse e edukimit shëndetësor nënkupton se është e pamjaftueshme që shkollat të takohen me prindërit vetëm njëherë në vit. Egzistojnë dëshmi nga disa vende që prindërit dëshirojnë të dinë më shumë për kurikulumin dhe kjo është një sfidë e rëndësishme komunikimi për shkollat. Strategjitë në vijim mund të shfrytëzohen për të fuqizuar të kupruarit e kurikut nga ana e prindërve.

Punëtoritë në Kurikul/planin mësimor

Këto janë eksperiencia praktike për prindërit e që iu japin mundësi prindërve të shqyrtojnë iniciativat e reja në kurikul. Shkollat ndonjëherë janë të dëshpruara me përgjigjen e prindërve për ngjarje të tilla për këtë arsye është thëlbësore që një vëmendje e veçantë ti kushtohet komunikimit me prindër. Shumë qështje sensitive në edukim shëndetësor si p.sh edukimi mbi seksualitetin janë me interes të veçant për prindërit dhe në qoftëse komunikimi është i qartë dhe nëse ngjarja /rasi nuk është kërcenuese për nga stili atëherë prindërit normalisht do të përgjigjen.



NDIHMË NË AKTIVITETET E KURIKULUMIT/PLANIT MËSIMOR

Kjo normalisht mund të zhvillohet aty ku shkollat kanë ndërtuar raporte të mira me prindërit përmes vargut të aktiviteteve të përmendura në këtë kapitull. Kjo formë e involvimit kërkon kohë dhe besimin e të dyja palëve arsimtarëve dhe prindërve dhe kërkon planifikim të kujdesshëm nga arsimtarët dhe që prindërit të kuptojnë rolin e tyre përkrahës.

KOMUNKIMI ME PRINDËRIT

Komunikimi me shkrim tradicionalisht është mënyra kryesore e komunikimit me prindërit përmes prodhimit të broshurës së shkollës apo manualit, buletinit informativ apo informimit për ngjarjet e veçanta. Këto duhet të plotësohen me një informim masiv që do të depërtoj gjer nëpër shtëpi dhe duhet të komunikohen qartë pa praninë e zhargonit profesional dhe në një stil atraktiv dhe të mos transmetohet zyrtarisht.

PËRDORIMI I VIDEO-ve

Disa shkolla kanë qasje në video kamera dhe këto mund të përdoren për të inçizuar manifestimet shkollore apo për të rinjët që të pregatisin programe të veçanta. Këto inçizime mund tu huazohen prindërve. Në Belgjikë në një projekt janë inçizuar të rinjët në lojë dhe kjo është shfytëzuar si mënyrë për të tërhequr prindërit në shkollë pasi që atyre iu pëlqen të shikojnë fëmijët e tyre. Prej këtij komunikim involvimi më i madh dhe nga mirëkuptimi është zhilluar më tutje edhe me rolin e prindërve në krijimin e një eksperience të lojës domethënëse për fëmijët e rinj.

Mbledhjet e prindërve

Në shumë vende këto janë mënyrë tradicionale e kontaktit personal me prindërit. Te arriturat ndonjëherë janë të limituara sepse vetëm disa minuta janë në dispozicion për konsultime private në mes arsimtarëve dhe prindërve. Është e rëndësishme që shkollat të marrin parasysh një varg shumë më të gjërë të kontakteve me prindërit dhe të mos mbështeten vetëm në mbledhje të tilla për të ndërtuar kooperim domethënës me prindërit.

Revista mbi edukimin shëndetësor

Mundësi tjetër është broshura për prindërit veçanërisht në temën e edukimit shëndetësor, kjo do të mund të sqaronte pjesë të rëndësishme mbi zhvillimin e fëmijut dhe qëshitet edukative të lidhura me edukimin shëndetësor. Kjo do të mund të ishte në dispozicion nxitje për diskutim në mbledhjet me prindër.



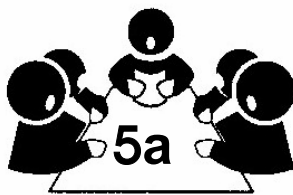
Përmbledhje e qështjeve kryesore për involvimin e prindërve në shkollë

- Sqaro pse prinderit duhet të involvohen në edukimin shëndetësor në shkollë.
- Sqaro rolet përkatëse të shkolles dhe prindërve.
- Rishqyrto metodat për forcimin e kontaktit ndërmjet prindërve dhe shkolles.
- Zhvillo partneritet.

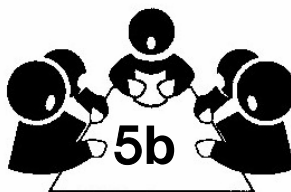
Referimet dhe leximet e tjera (LITERATURA)

Young .I.& Williams.T. "The Healthy School" Scottish Health Education Group, WHO Report, 1989.
ISBN 0-906-323-68-1

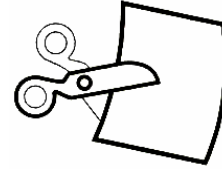
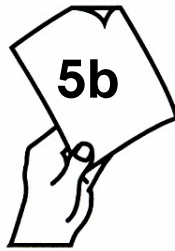
Nutbeam.D.,Hanlund,B.,Farley,P.&Tilgren. P., 'Youth Health Promotion from Theory to Practice in School and Community'. Forbes publications, 1991.
ISBN 0-901-762-83-0



INVOLVIMI I PRINDËRVE	
QËLLIMET	MATERIALI
<p>Të shqyrtohen menyrat për involvimin e prindërve në programet shkollore të edukimit shëndetësor.</p>	<p>Letër për tabelë</p> <p>Markerë</p>
KOHA	
<p>Min.: 45 min. Max: 60 min.</p>	
METODA	
<ol style="list-style-type: none"> 1. I ndani pjesëmarrësit në 4 grupe. Dhe iu japni keto informata: “ Ju duhet të planifikoni mbgënjje për prinderit gjatë se ciles ju do të informoni prinderit për programin e edukimit mbi drogen I cili është pjesë e programit të edukimit social në shkollë.....” 2. Çdo grupi i ipni 30 minuta kohë për planifikim. 3. Pas 30 minutash kërkoni nga grupet që të raportojnë për planet e tyre dhe inkurajoni kritikizëm konstruktiv në plenar. 	
SHENIMET E TRAJNERIT	
Empty space for notes	



MBRËMJA E PRINDËRVE	
QËLLIMET	MATERIALI
Të ushtrohet involvimi i prindërve në programet e edukimit shëndetsor.	Shenimi 5b: <i>Pershkrimi i roleve</i> Roli fleta 1 – KRYEMËSUES Roli fleta 2 – DY PRINDËR (POZITIV) Roli fleta 3 – DY PRINDËR (NEGATIV) Roli fleta 4 – KOORDINATORI I PROGRAMIT TË EDUKIMIT SHËNDETSOR Roli fleta 5 – DY PRINDËR TË PAVENDOSUR
KOHA	
Min: 45 min Max: 60 min	
METODA	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Ndajeni grupin në nga 8 vetë. 2. I shpërndani flete rolet anëtarëve të ndryshëm të grupeve. Do t'u nevoiten: 1 Kryemësues, 1 Koordinator, 6 prindër (2 pozitiv, 2 negativ, 2 të pa vendosur) 3. Pyetni "kryemësuesin" dhe koordinatorin e programit për edukim shëndetsor" nga secili grup që të përdor rezultatet e ushtrimit të mëparshëm 5a që të prezantojnë programin tyre "prindërve". Ky ushtrim (aktrimi) duhet të zgjas për 15 deri në 20 minuta. 4. E bashkoni tërë grupen që të bisedoj mbi mënyrat positive të involvimit të prindërve dhe shqetsimet/pyetjet që prindërit mund të kenë për qështjet me sensitive të përfshira në edukim shëndetsor. 	
SHËNIMET E TRAJNERIT	
Mos harroni të ndani kohë për ç'rolsim pas ushtrimit.	



PERSHKRIMI I ROLEVE

ROLI 1

ARSIMTARI I LENDES. Uron mirëeserdhje dhe i njofton me përmbajtjen e mbrëmjes. Pas prezentimit , e hap qështjen për diskutim.

ROLI 2

DY PRINDER (POZITIV). Ju jeni përkrahës aktiv dhe nxites I te gjitha komenteve që vijnë nga folësit.Ju e miëpritni qasjen e shkolles dhe mënyrën si ata përpiqen të involvojnë dhe konsultohen me prindërit.

ROLI 3

DY PRINDER (NEGATIV). Ju dyshoni dhe jeni cinik si pergjigje/reagim në atë se çka keni dëgjuar.Ju mendoni se edukimi mbi drogën me se miri është ti lihet prindërve dhe ju nuk që shkolla te ndërhy në këtë qështje, veçanërisht kur kjo merr kohë nga aspektet e tjera të kurikulimit.

ROLI 4

KOORDINATORI I PROGRAMIT PER EDUKIM SHENDETESOR. Ju do t'ua spjegoni programin prindërve ne kuptim te: Shkakut themelor- Synimeve –Pikësynimeve-Përmbajtjes- Metodologjisë dhe Resurseve.

ROLI 5

DY PRINDER TE PAVENDOSUR. Ju do te kontribuoni ne çfarëdo mënyre që ju dëshironi në mënyrë që të nxisni diskutim. Një rol i dobishëm do të ishte të parashtroni pyetjet e arsimtarëve dhe të prindërve dhe të kontribuoni nga perspektiva e fëmijëve tuaj.



Kapitla e Gjashtë



EVALUIMI (VLERËSIMI) I PROGRAMEVE EDUKATIVE SHËNDETSORE

HYRJE

Evaluimi bëhet për të nxjerë në pah më të mirat e asaj që ju bëni, për të gjithë të involvuarit.

Në këtë përmbledhje ne do të mundohemi të qartësojmë **çka është evaluimi, për kënd është ajo, çka duhet të evaluohet, si duhet të bëhet dhe si të raportohen rezultatet.** Çështjet për tu marrë parasyshë, të cilëndo pjesë, janë të paraqitura me shembuj të shqyrtuar në fund.

Shumë njerëz brengosen për evaluimin. Mundë të duket e komplikuar, hutues, përplot me terme zhargonik dhe statistikë që mundë të le në mëdyshje të involvuarit. Gjithashtu mundë të duket se evaluimi duhet të bëhet nga ana e ekspertëve.

Ne besojmë se kjo është gabim. Ne besojmë se njerëzit mundë ta bëjnë evaluimin duke përdorur ca teknika të thjeshta dhe duke zbatuar ca regulla themelore.

DEFINICIONET

Çka është evaluimi? Të dihet se programi ka pasur sukses apo jo është e rëndësishme, por pse programi ka sukses apo nuk ka dhe çka po ndodhë është shumë më me rëndësi. Pra evaluimi ka dy pjesë kryesore:

- vlersimi i rrjedhës së programit – çka ndodhi dhe pse;
- vlersimi i asaj se deri në cillin nivel janë arritur caqet.

Për kënd është ajo? Evaluimi duhet të jetë në ndihmë të njerëzve që vendosin për kualitetin e programit. Njerëzit duhet të involvohen: në projektimin e evaluimit; duhet që rregullisht të marrin informata kthyesë dhe të ndihmojnë në vendosje se çka duhet të ndryshohet.



Evaluimi duhet të jetë:

- **i dobishëm** – të bëhet çka është e nevojshme:
- **i zbatueshëm** – i mundshëm – praktik:
- **sistematik** – i plotë:
- **etik** – i sinqertë dhe i drejtë:
- **i përpiktë** – të tregohen përkufizimet, të cilat qartësohen: dhe
- **i vlevshëm** – vleron ato që është për vlersim.

Mirëmbajtja e të dhënave duhet të jetë e **thjeshtë** dhe informimi i rregullt i personave të involvuar është me rëndësi vendimtare për një evaluim të dobishëm.

Këmbimi i të dhënave, dhënja e opcioneve për veprim porë lejimi që personat kyç të vendosin për rekomandimet përfundimtare është me rëndësi përsukses.

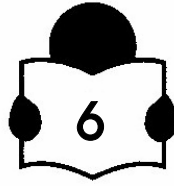
KUR DUHET TË MENDOHEP PËR EVALUIMIN?

Evaluimi duhet të planifikohet në të njëjtëm kohë me programin. Në fillim, informatat themelore përdoren për të vendosur qëllimet dhe caqet e programit. Kjo e identifikon rezultatet që do të evaluohen. Implementimi i programit është gjithashtu i planifikuar ashtu që vendosen themelet edhe për evaluimin zhvillimor.

Gjatë zhvillimit të programit, evaluimi zhvillimor bëhet me qëllim të identifikimit të mundësive për përmirësim të cilat personat vendimëmarrës mundën menjëherë ta përdorin për përmirësimin e programit. Rezultatet vlerësohen pas një kohe të caktuar, në fundë të programit apo pas një periudhe të caktuar kohore.

ÇKA ËSHTË EVALUIMI DHE PSE SHQETËSON?

Evaluimi është mbledhja e informative në intervale të rregullta në lidhje me aktivitetet, hollësitë dhe rezultatet e programeve. Vëzhgimi dhe rishqyrtimi janë dy shprehje të cilat janë të bashkangjitura në këtë definicion të evaluimit. Vëzhgimi paraqet regjistrimin e regullt të informative. Rishqyrtimi bëhet për të kontrolluar programin dhe aspektet e ndryshme të sajë. Njerëzit e interesuar për këto informata i përdorin ato për të marrë vendime të duhura për përmirësimin e programit si dhe të vendosin që ajo të vazhdon apo



jo. Evaluimi nuk është burimi i vetëm i informative të tyre. Burimet tjera përfshijnë eksperiencën e tyre të mëparshme, dijeninë, qëndrimet dhe bashkveprimin e personave të përfshirë në program.

Qëllimet kryesore të evaluimit të programit janë:

- Të identifikohen mundësitë për përmirësimin e programit. Kjo arrihet me zbulimin e pikave të forta dhe të dobëta të asaj që momentalisht është duke ndodhur në program, duke përdorur të menduarit praktik dhe vrojtimin (observimin) – **evaluimi zhvillimorë**.
- Të jap llogarinë për të mirat të përdorura në program.
- Të vendosë nëse programi duhet të vazhdojë. Kjo bëhet me vlersimin e efikasitetit, p.sh, a janë arritur caqet ose rezultatet e parashtruara? Këto janë ndryshime të pritura si rrjedhojë e **evaluimit të rezultateve** të programit.

Është e dobishme që gjithmonë të mendohet për këto qëllime sepse shumë evaluime marrin parasyshë vetëm ndryshimet e pritura. Por në qoftëse ju nuk dini se çka në të vërtet ka ndodhur në program atëher ju nuk mundë të lidhni ndryshimet me programin. Ndoshta programi as nuk ka ndodhur.

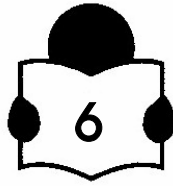
Të dihet se deri në cilën masë programi i ka arritur caqet e veta është me rëndësi të madhe, por të kuptuarit e shkakut të këtij efektiviteti apo mungesës së saj është shumë më e rëndësishme.

EVALUIMI ZHVILLIMOR

Që nga planifikimi , zbatimi deri te kompletimi i programit bashkëveprimi ngjanë në mes të njerëzve mbrenda dhe jashtë programit. Plani i veprimit i programit duhet që vazhdimisht të rishikohet dhe të përtrihet. Qëllimet ndonjëherë ndryshohen , hiqen apo shtohen gjatë rrjedhës së programit. Evaluimi zhvillimor është ky vrojtim sistematik i asaj çka po ndodh me programin gjatë zhvillimit të sajë.

Vendimet dhe veprimet e rëndësishme të menagjuesve e të cilat mundë të ndikojnë në program kanë nevojë të vrojtohen (monitorohen) si pjesë e evaluimit zhvillimor.

Zbatimi dhe përparimi i programit nuk është as automatik e as i sigurtë.



EVALUIMI I REZULTATEVE

Evaluimi i efektivitetit të programit krahason rezultatet momentale ose efektet me rezultatet të mësyera. Kjo bëhet shpesh si vlerësim përpara dhe pas programit. Informata e tillë është e dobishme për të vendosur nëse programi do të vazhdojë por nuk tregon asgjë për atë se cili që programi. Nëse evaluimi zhvillimor nuk është bërë, vetëm rezultatet burimore mundën të përdoren për të bërë vlersimin e efektivitetit. Çka do të ndodhë nëse ato kanë qenë të gabuara, të paqartë dhe jokomplete?

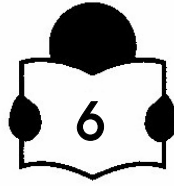
Më e rëndësishmëja, evaluimi i rezultateve mundë të japë beneficione shumë të përdorshme nga vetë programi, por rezultatet (frytet) shumë pak mundë të ndryshojnë sepse evaluimi është bërë shumë vonë që të mundë të ndodhë qfardo ndrimi. Kjo mundë të ndikojë në orjentimin (alokimin) e të mirave në të ardhmen.

KUSH ËSHTË I INVOLVUAR NË EVALUIM

Kushë ishte dashur të jetë i involvuar mvaret nga programi i cili evaluohet. Në shkollën e cila promovon shëndetin, njerëzit të cilët ishin dashtur të jenë të involvuar mundë të jenë:

- Personat që bijnë vendime përmbi mënyrën e veprimit dhe përmbi burimet materiale sikur që është drejtori apo mësuesi kryesor, guvernatori dhe/apo menaxheri i departamentit të edukimit të distriktit.
- Njerëzit që janë drejtpërdrejt të involvuar në zbatimin e programit ose pranimine e sajë; dhe
- Njerëzit të cilët janë në mënyrë indirekte të kyqur p.sh. prindërit.

Kompromisi më i mirë është që të përdoren njerëzit të cilët punojnë në program për të mbledhur informatat kthyesë dhe dikendë nga jashtë që ti harmonizoj ato dhe ti përcjellë ato grupit. Personi nga jashtë poashtu mundë ta bënë kontrollin e kualitetit të informatave të mbledhura.



ÇKA JU NË TË VËRTETË DËSHIRONI TA DINI NGA EVALUIMI?

Evaluimi Zhvillimor

- A janë caqet (qëllimet) origjinale të programit duke u zbatuar?
- Çka aktualisht po ndodhë?
- A janë pjesë të ndryshme të programit duke rrjedhur simbas planifikimit? Nëse jo pse jo?
- Si përputhet çdonjëra pjesë e programit me programin në tërësi?
- Çka mendojnë për të njerëzit të cilët e zbatojnë dhe ata të cilët e pranojnë programin?
- Çfarë resurse janë përdorur dhe a kanë qenë ato adekuate?

Evaluimi i Rezultateve (Fryteve)

- Cilat janë caqet dhe qëllimet e programit?
- Si do të vlersohen çdonjëra nga caqet?
- A janë ato të vlersueshme? A ka çfarëdo treguesi për ta bërë vlersimin me të?
- Si e dini ju se çfarëdo ndryshimi në caqe rezulton nga programi?
- Çka nëse evaluimi tregon se programi ka dështuar ti përmbush caqet e shpallura?

Ne besojmë se këto kriteriume janë shtylla drejtuese përgjat rrugës për tu bërë Shkollë Prompovuese e Shëndetit.



EVALUIMI I TËRË PROJËKTI TË SHKOLLËS

Skolla duhet të jetë në gjendje të tregon se si fillon që të përmbushë kriteriumet e tilla në shqyrtimet e regullta të tërë projektit të shkollës. Evaluimi i projektit të shkollës duhet që;

- Të mbledhë në mënyrë periodike pjesët e dobishme të informatave themelore të përdorura për të identifikuar mundësit dhe të zbuloj nevojat, të gjurmoj ndryshimet në qëllime gjatë kohës.
- Të përmbledhë të gjitha programet e planifikuara dhe të zbatuara me evaluimet e tyre individuale.
- Të mbledhë informatat në lidhje me perceptimin e njerëzve në lidhje me dobishmërinë e programit si dhe ndryshimet e duhura simbas tyre. Këto ndryshime duhet që të përfshijnë pasojat (konsekuencat) për njerëzit për të cilët bëhen si dhe për shkollën si vend për tu punuar dhe mësuar.

GJËRAT PËR TU MARRË NË KONSIDERIM KUR VENDOSËT SE ÇKA TË EVALUOHET

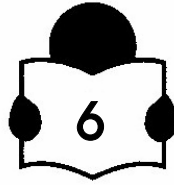
A është evaluimi relevant për marrje të vendimeve në program apo ajo është studim?

Ndonjëher të dhënat në dispozicion apo metodat për të ardhur deri te të dhënat, më tepër se ajo çka është e dobishme dhe relevante, përcaktojnë se çka duhet të evaluohet. Të gjitha metodat e mbledhjes së të dhënave anojnë në ndonjë mënyrë. Me rendësi është që të jemi në dijeni për këtë anim dhe të përdorim të dhënat e duhura.

Ajo që duhet të evaluohet mundë të përfshijë pjesë të ndijshme për personat që vendosin. Evaluimet e tilla janë zakonisht në lidhje me njerëzit e jo programin. Informatat e tilla mundë të jenë të injoruara apo mundë ta paragjykojnë përdorimin e cilësdo informatë për evaluim.

Definimi i cakut dhe qëllimeve mundë të jet shumë i vështir. Caku është synimi i programit.

- Çka ju mundoheni të bëni?
- Për kend është ajo?



Qëllimi është shumë më specifik dhe tregon ndryshimet të cilat duhen të rezultojnë nga programi.

- Qfarë ndryshime ju dëshironi të shihni?

Në bazë të indikatorëve vlersohen ndryshimet, apo qëllimet e mirratuara për program. Çdo qëllim dhe indikatorët e sajë janë sikur shtyllat drejtuese në udhëtim.

Problemet në vlerësim përfshijn:

- A janë rezultatet (frytet) e zgjedhura të vlersueshme?
- Sa kohë, realisht, i nevojiten ndryshimeve të vlersueshme për t'u paraqitur?

Ndryshimet e qëndrimeve dhe sjelljeve mundë të zgjasin me vite të tëra. Dijenia, vetëdijësimi dhe aftësia duket të jenë më së shpejti të ndikuara me aktivitetet e promovimit shëndetësor dhe mundë të jenë të dobishëm si rezultat. Sjellja e temave të ndryshme të promovimit shëndetësor në një ambient shkollorë, përfshinë shumë aspekte që mundë të ndërojnë bukur shpejt, si p.sh. pastrimi apo ngjyrosja e hapsirës për lojë, organizimi i mbledhjeve të hapura me bashkësin lokale për të pare nevojat dhe mundësit për veprim. Shpesh, veprimi si një ekip për identifikimin e nevojave si dhe planifikimin e akcioneve rezulton në mardhënie që janë kreative dhe mbështetëse. Kjo vetë do të ishte efekt i rendësishëm i projektit.

Është shumë më mire të keni pak informata që me të vërtetë janë të dobishme se sa të keni shumë të dhëna të cilat nuk ju japin përgjegjëje në pyetjet e juaja.

SI TË BËHET EVALUIMI

Disa metoda të ndryshme duhen të përdoren për të përpiluar një dosje me informata relevante dhe të dobishme. Atëherë evaluimi si pyetje do të ketë një numër të përgjegjëjeve nga burimet e ndryshme që e rritë mundësin e zbulimit se çka në të vërtetë po ndodhë. Disa nga informate duhen të regjistrohen përpara dhe pas programit, posaqërisht vlersimi i rezultateve. Shumica nga shënimet rutinore të punës apo vlersimit të nxënësve mundë të përdoren ku nevojiten, posaqërisht gjatë evaluimit zhvillimor.

Metodat e ndryshme përfshijn:

Shënimet e punës së rëndomtë

- Shënimet e mbledhjeve të programit dhe të grupeve evaluese sikur që janë minutat e rrjedhës së mbledhjes dhe shënimet jozyrtare që tregojnë pjesët e mbledhjes dhe mundësitë të prezentuara aty.



- Regjistri i pjesëmarrësve në aktivitete apo mbledje:
- Metodat e vlersimit të zakonshëm për aktivitetet që përfshijnë nxënësit:
- Planet e punës apo ditarët e punës i njerëzve të përfshirë në program:
- Ditari apo aktivitetet të cilat ngjanë, duke përfshirë sa persona qenë të përfshirë:
- Ditari i ndodhive kyçe që mundë të ndikojnë në program:
- Buxhetet: dhe
- Letërkëmbimet.

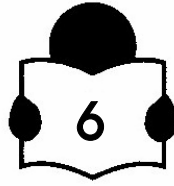
Informata nga ata që janë të involvuar apo të prekur nga ana e programit.

Kjo do të përfshijë vlersimin e rezultateve dhe mendimet në lidhje me programin e dhënë:

- Raportet e regullta
 - të shkruara apo gojore:
 - çka ka ngjarë me SHDMK analizën
(Shkathtësitë, Dobësitë, Mundësit dhe Kërcënimet)
 - cili është hapi ardhshëm:
- Intervistat – direkte apo të bazuara në pyetësor:
- Diskutimet në grupe të vogla sikur që janë grupet e caktuara: dhe
- Pyetësorët te kompletuar nga ana e personave të marur në pyetje.

Reagimet e shkollës ndaj ndodhive kritike

Si p.sh. ndonjë hajni më e madhe apo donacion i madhë i të hodhave. Personat kyç në shkollë bisedojnë si reagoi shkolla: kjo shpesh zbulon forcat e mshefta, dobësitë, mundësit dhe kërcënimet. Nëse trajtohet me kujdes kjo mundë të sjellë përmirësime të pa pritura. Të involvuarit mundë të: shkëmbejnë perceptcionet e tyre të ndryshme në lidhje me shoollën si ambient dhe mundë ta ngrisin kuptueshmërin e tyre për shkollën si organizatë të veçantë për marëdhënie dhe burim i vërtet i fuqisë.



Perceptioni nga jashtë

- Mbulimi medial:
- Citimet në mbledhjet e jashtme, buletinet informative, raporte ose gazeta.

Vlersimi kritik

Mundë të bëhet nga ana e personit jashtë shkolle por që e njëj HPS qasjen. Ky person mundë të diskutoj me të involvuarit të gjitha aspektet e programit, të dyjat zhvillimin dhe rezultatet – duke kërkuar forcat, dobësit, mundësitë dhe kërcënimet.

I mbahet asaj që nevojitet, që mundë të bëhet, është sistematik, jepë përgjegjëje të sinqerta dhe është korektë aq sa i lejojnë përkufizimet e dhëna, të cilat janë të bëra qartë.

Gjërat për tu marrë parasyshtë kur përdoren të dhënat

Marrja e të dhënave

A janë të dhënat komplete, të sakta dhe të sinqerta? A janë përgjigjur të gjithë ata që ishte dashur të përgjigjen? Nëse jo, pse? Çka duhet bërë që të përmirësohet kjo? Shënime e punës së rëndomtë, në shkollë, mundet të jenë dobët të mbajtura. Pra shënoni vetëm ndodhitë e veqanta në program sikur që janë mbledhjet dhe seancat e reagimeve. Të shënuarit e këtyre mundë të jetë e vështirë. Kjo evitohet nëse përqëndrohemi në çështjet kryesore të bisedës dhe në veprimet e miratuara.

Pytësorët duhet të kenë pyetje të thjeshta të kuptueshme si dhe instrukcionet për ato. Të gjinden njerëzit për ti kompletuar pytësorët mundë të merr shumë kohë. Duhet të dihet se kush nuk është përgjigjur, nëse të gjithë janë të një grupmoshe të caktuar atëher përgjegjëjet s'do të kenë lidhshmëri për grupin në fjalë.

Nëse mbledhen shumë të dhëna atëherë gjdonjëri do të jetë i habitur. Nëse mbledhen shumë pak të dhëna atëher nuk do të kemi mjaft informacione. Për këtë arsye ju duhet të jeni të sigurtë në lidhje me atë se çka duhet të bëhet me informacione dhe ti mbledhni vetëm ato të cilat do t'ju hijnë në punë.

Me kohë mërzia depërton dhe motivimi bjen por kjo mundë të largohet nëpërmjet të tregimit të impresionëve dhe reagimeve nga mbledhësit e të dhënave dhe analistëve tek njerëzit e involvuar.

Për të pasur përgjigjëje të sinqerta në intervju apo pytësor, shumë është me rëndësi konfidencia. Nëse njerëzit mendojnë se përgjigjëjet e tyre mundë të jenë të identifikuar ata ose nuk do të përgjigjen ose do të japin përgjigjëje të cilat ata mendojnë se janë të dëshirueshme. **Evalumi vleron programin e jo personin.**



RAPORTIMI I REZULTATEVE

Personat kyç duhet t'iu jipet rapoti i qartë i rezultateve ashtu që ata mundë të vendosin për hapat e ardhshme. Ky raport duhet të prezentohet gojarisht për diskutim por duhet të ketë edhe raportë të shkurtë të shkruar të përpiluar për rruajtje. Raporti mundë të jetë në qarkullim nëpër shkollat e tjera kombëtare për ti ndarë idejat, mundësitë e pazbuluara si dhe mësimet e mësuara.

Përmbledhja gjithëpërfshirëse:

Përshkrim i shkurtë i programit:

- Caku (qëllimi) përfundimtar i evaluimit;
- Ndryshimet e parapara (në synimet);
- Grupacioni në të cilën tentohet të ndikohet; dhe
- Çka është bërë.

Rezultatet

Evaluimi zhvillimor: Pyetjet pasuese duhet të përgjigjen:

- Au jetësuan aktivitetet e parapara? Nëse jo, pse? A ndodhi ndonjë gjë e papritur?
- A janë përfunduar të gjitha aktivitetet? Nëse jo, pse?
- Çka mendojnë, njerëzit të cilët e implementojnë dhe ata që e pranojnë, për programin?
- Qfarë resurse janë përdorur dhe a kanë qenë ato të përshtatshme?
- A ka psuar ndryshime programi si rrjedhojë e evaluimit zhvillimor? Nëse po, si?

Evaluimi i rezultateve: Pyetjet pasuese duhet të përgjigjen:

- A janë arritur ndryshimet e dëshiruara?:
- Si e dini ju? Si e keni bërë vlersimin e ndryshimeve:
- Sa ka qenë ky program relevant për HPS çasjen?
(Përdore listën e verifikimit të kriteriumeve nga Apendiksi)

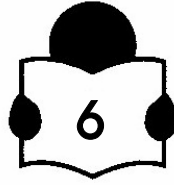
Konkluzionet

- Interpretimi i rezultateve:
- Mësimet e mësuara, forcat, dobësitë: dhe
- Mundësitë dhe kërcënimet për të ardhmen.

Rekomandimet

Regullat e thjeshta për shkrimin e raportit të cilat shpesh harohen:

- Të je i shkurtë:
- Të je i qartë, përdore gjuhën e thjeshtë të rëndomt:
- Përdor fjali të shkurta që përmbajnë vetëm një domethënjë:



- Zbërthe tekstin, përdor nëntituj dhe shprehi çështjet kyçe me germa në bold ose *italic*;
- Krijë lista;
 - Për të kursyer në hapsirë;
 - Për ta bërë më lehtë të lexueshëm;
 - Duke përdorur pika për nënndarje,
- Shtojë përmbajtjen për saktësi, qartësi dhe për rrjedhën logjike të menduarit, gramatikën dhe drejtshkrimin

Duke e bërë mbledhjen e të dhënave sa më thjeshtë dhe duke këmbyer regullisht informatat kthyesë me të involvuarit bëjmë hapa vendimtarë për evaluim të dobishëm.

Gjërat për tu marrë në konsiderim gjat shkrimit të raportit

Raporto vetëm ate që nevojitet. Për qartësi është vendimtare të grumbullohen rezultatet simbas pyetjeve evaluatore. Problem i rëndomtë është se çka të mos përfillet, e për këtë nëse i përmbahemi pyetjeve evaluatore do të na ndihmoj.

Mundë të mbarojmë të habitur në mes të rezultateve, konkluzioneve dhe rekomandimeve. **Rezultatet** janë faktet e evaluimit. **Konkluzionet** i spjegojnë rezultatet me përkufizimet e tyre. **Rekomandimet** janë opsionet për veprimet e ardhshme në lidhje me programin, të bazuara në rezultate, në interpretimet e tyre dhe në kualitetin e tyre.

Bëne statistikën të lehtë për kuptim. Gjatë shkrimit të dhënave numerike mos haro se shumica e njerëzve nuk e kuptojnë qartë statistikën. Të dhënat e rëndësishme numerike duhen të prezentohen me anë të tabelave të qarta të thjeshta dhe të kuptueshme. Shpeshherë tabelat, përqindjet, mesataret aritmetike apo prezentimet figurative sikur që janë krahasimet në lartësi shtyllore apo diagramet janë të mjaftueshme.

Njëra prej detyrave më të vështira është shkrimi i rekomandimeve. Sygjerim i mirë është të ndani raportin me personat kyç, duke dhënë interpretimet e mundshme të rezultateve dhe konkluzionet por pa rekomandime. Atëherë ata mundë të vendosin se çka është e rëndësishme, të diskutojnë në lidhje me interpretimet e mundshme, të bijnë vendimet dhe të vendosin për rekomandime. Kjo do të siguroj se rekomandimet janë:

- Relevante për të sjellur vendime;
- Nuk shkaktojnë befasi;
- Janë të qartë; dhe
- Shumë qartë ngriten nga evaluimi.

Pas këtyre diskutimeve shkruhet raporti final.



LITERATURA

Baric. L., '*Workshop on Planning and Evaluation of Health Promoting Schools*', Salford,UK, University of Salford, 1992

Cohen. L. & Manion, L., '*Research Methods in Education*', Routledge, London, 1980.
ISBN 0-415-04410-3

Council of Europe, EHO, the Commission of the European Communities.
'*Education for Health: Preventing Dependence and Addiction, A guide for Developing Integrated School/Community Education for Health and Health Promotion programmes*', European Conference on the Promotion of Health Education, Strasbourg, 1990.

Feuerstein,Marie-Therese. '*Partners in Education*', London, Macmillan, 1986.

Harris. N. D.C., Bell.C.D. & Carter. J.E.H., '*Singposts for Evaluating: A Resource Pack*', Council of Educational Technology, 3 Devonshire Street, London. 1981.
ISBN 0-86-184-05402

McCormick, R. & James.M., '*Curriculum Evaluation in Schools*', 2nd ed, Routledge, London,1990.
ISBN 0-415-04038-8

Nuttall.D.L., et al, '*Studies in Self Evaluation*', Falmer Press, London,1987.

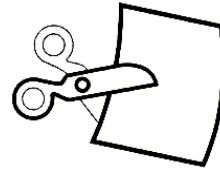
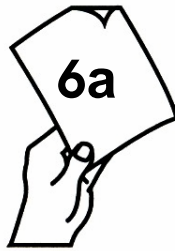
The open University, '*Curriculum in Action: An Approach to Evaluation*', p.234, Open University Press, Milton Keynes, 1981.

Tones.K. Tilford.S. & Robinson.J. '*Health Education Effectiveness and Efficiency*', Chapman and Hall, 1990
ISBN 0-412-32980-8

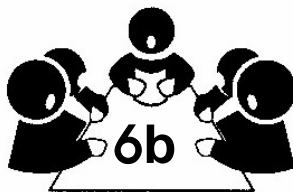
Ziglio.E., '*Methodology for Evaluation of Health Education:Criteria for Outcome Assessment*', Conference on Education for Health.Strasbourg, CEC, 1990.



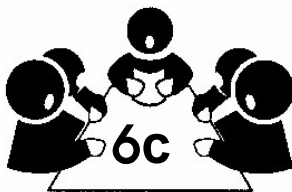
VLERËSIMI I SUKSESIT	
QËLLIMET	MATERIALI
<p>Të paraqiten:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Principet e vlerësimit; 2. Disa nga teknokat e vlerësimit; 3. Disa nga qështjet metodologjike të cilat kanë dal në pah gjatë gjate me vlerësimine programeve të edukimit shëndetësor. 	<p>Shënimet për intervistuesin.</p> <p>Shënimet për të intervistuarin.</p> <p>Shënimet për vëzhguesin.</p>
KOHA	
<p>Min: 45 min Max: 60 min</p>	
METODA	
<ol style="list-style-type: none"> 1. I ndani pjesëmarrësin në grupe me nga tre vetë dhe kerkoni nga at që të zgjedhin një rol nga: intervistuesi - I intervistuari – vëzhguesi. 2. Shperndani shenimet për çdo rol personit përkatës. 3. I ipni çdo personi një deri dy minuta që të mendoj për instrukcionet. 4. Secili anëtar I grupit I merr secilin rol prej tri roleve me rend. Çdo luajtje e rolit te zgjatë deri në 6 minuta. Vëzhguesi ua percjell komentet dy grupeve të tjera . 5. Takohuni ne sesion plenar që së bashku të nxjerrni informate dhe mësim nga intervistat. Ju mund të përpiloni një grup listë të strategjive të suksesshme dhe jo të suksesshme për mësimet e edukimit shëndetsor. A ka tema të përbashkëta? Përpiloni nje list të dëshmime nga vlerësimi/evaluimi të përdorur për identifikimin e suksesit ose mungesës së tij, dhe opinion. Njohja e ndryshimit është e rëndesishme ne termet e vlerësimit. 	
SHËNIMET E TRAJNERIT	



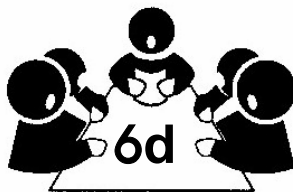
<p style="text-align: center;">INTERVISTUESI</p> <p>Pyeteni të intervistuarin tuaj te identifikoj nje rast ku ai/ajo ka ligjeruar apo ka pare nje strategji te suksesshme në edukim shëndetesor dhe nje rast tjetër kur ajo ka qenë e pasukseshme. Atëherë ndihmojeni diskutimin që ti mundësoni te intervistuarit të gjykoj aryet për sukses apo idenitifikimin e strategjive te mësimdhënjes. Sigurohuni qe I intervistuari të jap fakte që përkrahin opinionin dhe gjykimin e tij/asaj. Te dobishme do të ishin pyetjet si: Çka? – Si? – A mundeni/ A dooni? – ose 'A mund të thoni diçka më shume për atë?</p>	<p style="text-align: center;">INTERVISTUESI</p> <p>Pyeteni të intervistuarin tuaj te identifikoj nje rast ku ai/ajo ka ligjeruar apo ka pare nje strategji te suksesshme në edukim shëndetesor dhe nje rast tjetër kur ajo ka qenë e pasukseshme. Atëherë ndihmojeni diskutimin që ti mundësoni te intervistuarit të gjykoj aryet për sukses apo idenitifikimin e strategjive te mësimdhënjes. Sigurohuni qe I intervistuari të jap fakte që përkrahin opinionin dhe gjykimin e tij/asaj. Te dobishme do të ishin pyetjet si: Çka? – Si? – A mundeni/ A dooni? – ose 'A mund të thoni diçka më shume për atë?</p>
<p style="text-align: center;">VËZHguesi</p> <p>Merr shënime të shkurtëra të intervistës që ju vëzhgoni ashtu që ju të mund të ipni regaim konstruktiv.Koncentrohuni në fakte, dhe mundohuni të ndani atë nga opinionin.</p>	<p style="text-align: center;">VËZHguesi</p> <p>Merr shënime të shkurtëra të intervistës që ju vëzhgoni ashtu që ju të mund të ipni regaim konstruktiv.Koncentrohuni në fakte , dhe mundohuni të ndani atë nga opinionin.</p>
<p style="text-align: center;">I INTERVISTUARI</p> <p>Mendoni për mësimet e edukimit shëndetësor që ju keni dhënë apo keni vëzhguar dhe identifikoni një që do ta vlerësonit si të suksesshëm dhe një si jo të suksesshëm. I lejoni vetës që tu intervistojnë për temen.</p>	<p style="text-align: center;">I INTERVISTUARI</p> <p>Mendoni për mësimet e edukimit shëndetësor që ju keni dhënë apo keni vëzhguar dhe identifikoni një që do ta vlerësonit si të suksesshëm dhe një si jo të suksesshëm. I lejoni vetës që tu intervistojnë për temen.</p>



VLERËSIMI I TESTIMIT	
QËLLIMET	MATERIALI
<p>Të gjykohet se sa është e dobishme të testohet njohuria e nxënësve si metod e vlerësimit të programeve të edukimit shëndetësor.</p>	<p>Letër.</p> <p>Tabel shftetuese</p> <p>Lapsa marker.</p> <p>Kapitulli 6: Vleresimi I programeve të Edukimit Shëndetësor.</p>
KOHA	
<p>Min: 20 min Max: 30 min</p>	
METODA	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Ndani pjesëmarrësit ne çifte: një person duhet te adoptoj argumentin në favor të testimit të njohurisë; tjetri duhet te adoptoj pikëpamjen e kundërt. 2. Kerkoni nga secili çift që të shënoj pikat kryesore të argumenteve përkatëse. 3. E bashkoni grupin që të kompletioni listën e të gjithë faktorëve për dhe kundër. 	
SHËNIMET E TRAJNERIT	
<p>Pjesëmarrësit mund të vlerësojnë punën e tyre në tabelë duke që do të shkruhet / shtypet dhe do tu prezentohet atyre si shënim i shtypur grupor.</p>	



MËNYRAT E VLERËSIMIT	
QËLLIMET	MATERIALI
<p>Të diskutohen mënyrat e vlerësimit të programeve të edukimit shëndetësor.</p>	<p>Permbledhja 6 – Vlerësimi i programeve të Edukimit Shëndetësor..</p>
KOHA	
<p>Min : 20 min Max: 30 min</p>	
METODA	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Ndani pjesemarrësit në grupe prej nga 4 –6 vetë. 2. Ia përkujtoni grupit se qëllimet e programeve të edukimit shëndetësor janë që të zhvillojnë tek nxënësit njohuritë, shkathtësitë dhe aftësin për vendim marrje gjë që do të çojnë kah të jetuar e shëndoshë. 3. Ftoni secilin grup që të japin sa më shumë ide për mënyra të ndryshme për vlerësimin e programeve të edukimit shëndetësor – dhe të diskutojnë dinjitetin dhe elementet e secilës. 4. Bashkoni grupin që të shkëmbejnë idetë dhe kjo të pasqyrohet në diskutim grupor. Ju ndoshta do të doni të diskutoni problemet e ndeshura gjatë evaluimit/vlerësimit. 	
SHËNIMET E TRAJNERIT	



VLERESIMI I SEMINARIT	
QËLLIMET	MATERIALI
Planifikimi i vlerësimit të një seminari.	Lexuesin / përmbledhjen 6 'Vlerësimi i programeve të edukimit shëndetësor'
KOHA	
Min: 45 min Max: 60 min	
METODA	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Ndani në grupe prej 4-6 vetë. 2. Secili grup duhet të planifikoj programin e vlerësimit të një seminari duke u bazuar në informatat e marra nga lexusi/përmbledhja 6. 	
SHËNIMET E TRAJNERIT	
<p>Pyetjet kyçe që duhet të parashtrohen janë:(shih fq.73 të lexuesit/përmbledhjes)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Për kënd është vlerësimi /evaluimi? • Deri në ç'masë janë realizuar qëllimet/objektivat e seminarit? • Çfarë shënime do të mbledhni? • Si do të mbledhen të dhënat? 	



PËRPILIMI I PYETËSORIT PËER VLERËSIM / EVALUIM	
QËLLIMET	MATERIALI
Të përpilohet një shembull i pyetsorit për vlerësim të seminarit	<i>Përmbledhja 6 – 'Vlerësimi I programeve të edukimit shëndetsor'</i>
KOHA	
Min: 1 orë Max: 1 orë e 30 min	
METODA	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Ndani pjesëmarrësit në grupe prej nga 4 vetësh. 2. Kërkoni nga secili grup që të mendoj për 4 pyetje kryesore për vlerësim të seminarit. 3. I testoni këto pyetje me grupin tjetër. 4. Shkëmbeni dhe krahasoni pyetjet dhe konkluzionet. 5. Shkruani një grup të rekomandimeve të përbashkëta bazuar ne këto konkluzione. 	
SHËNIMET E TRAJNERIT	
<p>Ju mund ti konsideroni si të dobishëm shembujt formave të kursit të vlerësimit në faqet 87 deri 90</p>	

EGZEMPLAR I FORMULARIT PËR VLERESIM (A)

KURSI / LËNDA FORMULARI I VLERËSIMIT

Ju lutemi që të komentoni sa më sinqerisht në këtë kurs

1. Cilat aspekte për ju kanë qenë të dobishme?
jo të dobishme?
2. A dëshironi të komentoni për mënyrën se si është organizuar kursi?
3. A mund të thoni se çka keni mësuar nga ky kurs?
4. Cilat aspekte do të doni të zhvilloni (nëse ka ndonjë) në trajnimin e ardhshëm?

JU LUTEMI JEPNI ÇFARËDO KOMENTE TJERA MBI KUSIN

Ju falënderit për kohën që keni ndarë të plotësoni këtë formular

EGZEMPLAR I FORMULARIT PËER VLERESIM (B)

FLETË VLERËSIM I BAZAR NË PIKË-POENA

Ju lutemi rumbullakoni një numër për secilin aspekt të kursit.

	Jo mirë			Mirë	
Organizimi	1	2	3	4	5
Përmbajtja e kursit	1	2	3	4	5
Metodat e mësimdhënjes	1	2	3	4	5
Përshtatja nevojave të mia	1	2	3	4	5
Përshtatja punës sime	1	2	3	4	5
Involvimi im	1	2	3	4	5
Kenaqësia ime	1	2	3	4	5

Ju falënderit për ndihmë

EGZEMPLAR I FORMULARIT PËR VLERESIM (C)

Ju lutemi na ndihmoni të vlerësojmë/masim suksesin e këtij kursi duke plotësuar fjalit në vijim.

1. Në kurs unë mësova për . . .
2. U befasova me . . .
3. Më pëlqeu . . .
4. Nuk më pëlqeu . . .
5. Aktiviteti më i vështirë për mua ishte . . .
6. Aktiviteti ku unë u kënaqa më së shumti ishte . . .
7. Kursi do të ishte më i mirë nëse . . .
8. Në përgjithësi unë mendoj që kursi ishte . . .

Ju falënderit për ndihmë

EGZEMPLAR I FORMULARIT PËR VLERESIM (D)

EMRI _____

<p>Unë mendoj se gjëja më e rëndësishme që duhet të mbahet në mend kur je i involvuar ne Edukim dhe Promovim Shëndetësor është . . .</p>	<p>Që të sigurohem / bindem që unë të jem sa më efektiv që është e mundur, mua më nevojitet . . .</p>
<p>Mënyrat që unë kam ndërmend të ndërmarr për tu kujdesur për veten time dhe të marr përkrahje janë . . .</p>	<p>Gjërat që pjestarët e tjerë të kursit I kanë vërejtur dhe vlerësuar tek unë për të cilat ata mendojnë se mua do të më bëjnë educator shëndetësor të mirë janë . . .</p>



Kaptina e Shtatë:



MENAGJIMI I NDRYSHIMIT

Edukatorët shëndetsor, prej të cilëve ne kërkojm që pjesën teorike të edukimit shëndetsor të zhvillojnë në praktik, duhet të jenë të aftë të menagjojnë ndryshimin. Kjo përfshin të dyjat jetësimin e ndryshimeve dhe ofrimin e ndihmës të tjerëve që të përballen me ndryshimet që rezultojnë.

Ky kapitull paraqet një kontur të disa shkathtësive që janë të nevojshme për menagjimin efektiv të ndryshimeve.

KINI VIZION TË QARTË SE ÇKA DONI TË ARRINI DHE MOS U HUTONI

Para fillimit, është e rëndësishme që qartë të dihet cili është qëllimi përfundimtar. Ky vizion se si gjerat mund të ndryshohen duhet të mbahet në mend gjithnjë edhe gjatë kohëve të vështira. Pa vizion të qartë lehtë mund të hutoheni dhe të përfundoni duke ndjekur rrugët të cilat nuk çojn aty ku ju në të vërtetë dëshironi. Megjithatë është më e rëndësishme të bashkëpunoni me të tjerët, poashtu është e rëndësishme të qartësohet se ku dallojnë interesat dhe shqetësimet tuaja prej të atyre, dhe të jeni të aftë të thoni 'jo' nëse është e nevojshme sygjerimeve të cilat nuk i realizojnë qëllimet tuaja. (Puna në kapitullin e manualit mbi 'të qenit kategorik' mund t'ju ndihmojë që të mësoni të zhvilloni aftësinë të thoni 'jo' kur është e nevojshme).

CAKTO SYNIME TË QARTA DHE TË MENAGJUESHME / TË ADMINISTUESHME

Që të realizohet në praktik, vizioni i përgjithshëm duhet të transferohet në qëllime që janë edhe të mbërritshme edhe të mundshme për situatën. Synimet janë një seri e hapave të vegjël, gradual të cilët ndërtojnë njëri tjetrin e gradualisht dhe në mënyrë progresive qojn kah qëllimi final. Është e rëndësishme që synimet të jenë nën kontroll të drejtpërdrejt të njerëzve të kyçur. Si të ndarë këta hapa mund edhe të mos duken aq të rëndësishëm, mirëpo me kohë nga këta hapa ndërtohen gjëra të mëdha.

MËSONI SI TË MENAGJONI KOHËN

Ndryshimi i vërtetë merr kohë. Orvatja për kohë të gjatë kërkon shkathtësi për të menagjuar kohën. Është me rëndësi që të mos ngatërrohën të punuarit efektiv dhe të punuarit me orar të gjatë: puna e gjatë shkakton raskapitje dhe ju bënë më pak efikas. Për të arritur më shumë, mësoni të punoni menqur e jo fuqishëm (tepër).



Përdorni rregullin '80/20', e cila sygjeron që 80 për qind e benefittit të çfardo aktiviteti arrihet brenda 20 për qind të kohës dhe përpjekjeve të shpenzara në të, dhe mos synoni kah perfeksionizmi. Provoni 'djathin zvicran' metod e hapjes së vrimave të vogla në detyra të medha që përndryshe do të dukeshin të tmerrshme.

PRAKTIKONI MËNYRË TË SHËNDOSHË TË TË JETUARIT

Mos tymosni duhan. Nëse veç tymosni duhan dhe e keni të vështirë ta lini, atëherë kërkoni ndihmë lidhur me këtë problem.

Pini alkool vetëm me maturi (synoni kah 0-2 pije ne ditë për femra dhe 0-3 për meshkuj).

Mesoni si të relaksoheni: joga, masazha, meditimi mund t'iu ndihmojnë të përballeni me stresin dhe ti mbani gjërat në perspektivë. I ipni vetes pushim të denjë pas punës, përmes hobit që do t'ua tërheq vëmëndjen nga puna dhe padyshim merrni pushim.

Bëni gjumë të mjaftueshëm: shumicës së njerëzve u nevoiten rreth shtatë orë gjumë.

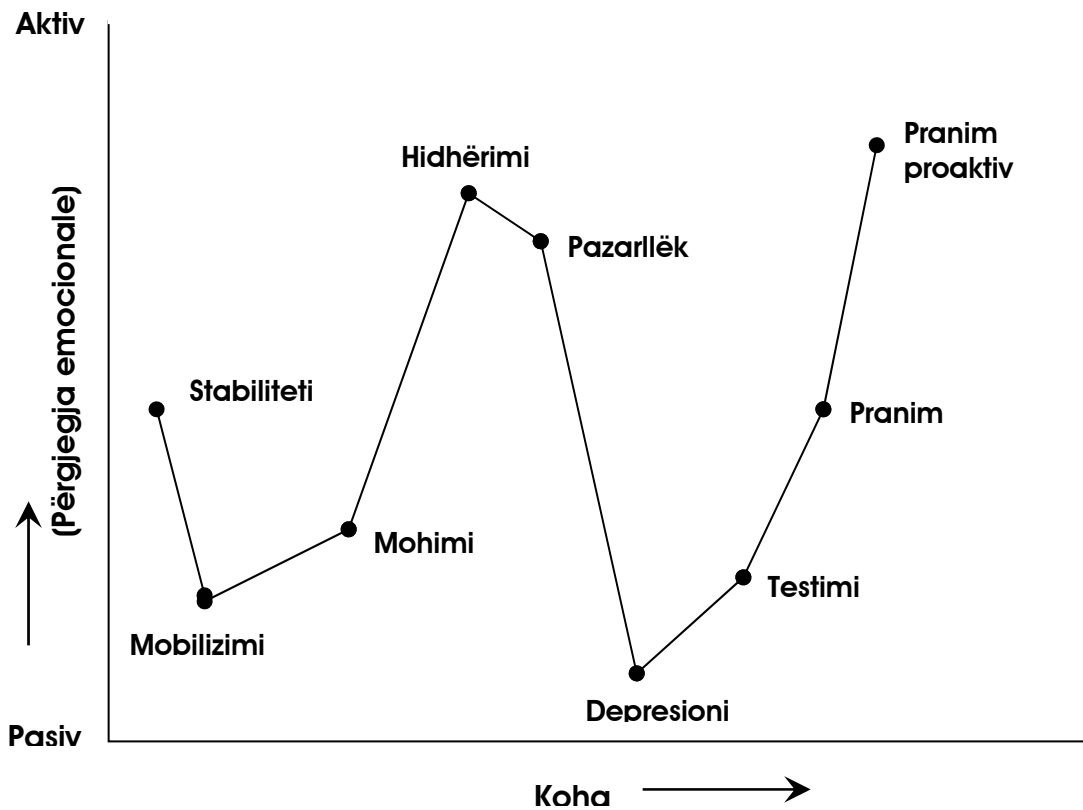
KUPTONI PROCESIN E NDRYSHIMIT

Eshtë e rëndësishme të pranohet fakti se ndryshimi ka efekt të fuqishëm në ndjenjat e njerëzve. Edhe nëse ndryshimi është për të mirë, si p.sh futja e edukimit shëndetsor ne edukimin shkollor, kjo shpesh herë është traumatike. Njerëzve duhet t'iu ipet kohë për të ndryshuar dhe liri për të tejkaluar statet e ndryshme të përshtatjes emocionale. Emocione të vështira që shoqërojnë ndryshimet do të priten edhe tek ju si person që inicon ndryshime. Kjo mund t'iu hutoj nëse nuk e prisni.

Reaksionet e para në procesin e ndryshimit shpesh janë negative. Ato zakonisht përfshijnë mohimin e ndryshimit, pastaj duke u ndier te dërmuar nga ai, ose duke u ndier të deprimuar nga ai. Njerëzve të cilët kalojnë duhet tu ipet kohë për të tejkaluar të tëren, gjë që ndonjherë nënkupton se at akanë nevojte 'vajtojnë ditët e mira të kaluara' para se të kalojnë në të kohën e re. Studimet sygjerojne se këto ndryshime në disponim dhe sjellje shpesh herë përcjellin model të parashikueshëm (Bolam,1984,Havelock,1970). Ky model eshte paraqitur në diagramin më poshtë. Modeli nuk është i njejtë në të gjitha rrethanat dhe për të gjithë njerëzit: koh ae kaluar në secilen fazë do te jetë e ndryshme dhe statet e ndryshme do të rivizitohen kohe pas kohe.



PROCESI I NDYSHIMIT



(Adoptuar nga Bolam, 1984, Haverlock, 1970)

SHFRYTËZO KOHËN PËR TË KREMTUAR TË ARRITURAT TUA

Mos shtyj/shko gjithnjë kah synimi i ardhshëm: konsolidimi dhe krentimi janë të rëndësishme për ti mbajtur njerëzit e motivuar. Kohë pas kohe ndalu dhe shiko mbrapa se sa larg ke arritur dhe qortojeni vetën në bazë të të arriturave tuaja. Planifiko krentrim për kur të arrin qëllimet/caqet tuaja: këto periudha të pushimit dhe kënaqësisë do t'iu bëjnë juve dhe ekipin tuaj edhe më të etur për të vazhduar orvatjet për të punuar edhe më mirë në të ardhmen.



LITERATURA

Adams.J.D.,Hayes.J. & Hopson.B., '*Transition:Understanding and Managing Personal Change*', Allanhead/Toëman,Lanham, Maryland,1977.

ISBN 0-916672-97-2

Bolam.R.,'*Recent research on the Dissemination and Implementation of Educational Inovations*'. In Campbell, G., *Health Education and Youth*, Falmer Press, Brighton, UK, 1984.

ISBN 0-905273-54-0

Elliot-Kemp,J., '*Managing Organisational Change*'.PAVIC Publications,Department of Education Services,Sheffield Polytechnic,UK.1982.

ISBN 0-903761-93-9

Havelock.R., '*Guide to Educational Innovation*', University of Michigan, USA,1970.

Hopson. B., Scally .M. & Stafford. K., '*Transitions: the Challenge of Change*', Lifeskill Associates, Leeds, UK, 1988.

ISBN 0-907042-22-8



A MUND TË GJENI NDONJËRI QË?

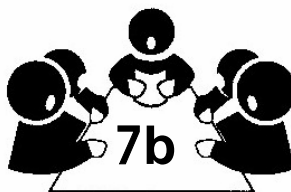
QËLLIMET	MATERIALI
<p>Të nxitet ushtrimi me temën ndryshimi që ti shtymë njerëzit në lëvizje dhe të ndajnë së bashku experiencat e ndryshimeve.</p>	<p>Prospekti nr.7a 'A mund të gjeni ndonjëri që?'</p>
KOHA	
<p>Min: 10 min Max: 20 min</p>	
METODA	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Shpërndaj prospektin nr.7a 'A mund të gjeni ndonjëri që?' 2. Kërkoni nga grupi që të lëviz rrotull dhe të gjej sa më shumë njerëz që mundën, që kanë sprovuar ndryshimet e përshkuara në prospekt dhe shkruani emrat e tyre nëpër kuti. 3. Nëse dëshironi, pas pesë minutash uleni grupin në një rreth. Paraqitni të gjitha mënyrat e ndryshimeve dhe ftoni të gjithë ata që i përshtaten përshkrimit të ngrihen në këmbë. 	
SHËNIMET E TRAJNERIT	
<p>Ushtrimet trajnuese në Menagjimin e Ndryshimeve janë të disajnuara të jenë vazhduese. Disa mund të kryhen individualisht, por shpesh një ushtrim të dërgon drejt-tjetrit.</p>	



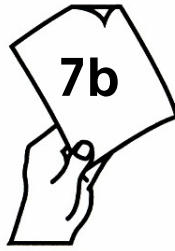
A MUND TË GJENI NDONJË NJERI
QË PESË VITET E FUNDIT . . .

Ka ndërruar shtëpinë	Ka ndërruar punën
Është graduar	Ka fituar fëmijë
Ka humbur një të afërm apo shokun	Ka pasur shef të ri
Është martuar apo ka ndërruar partnerin	Është larguar nga puna

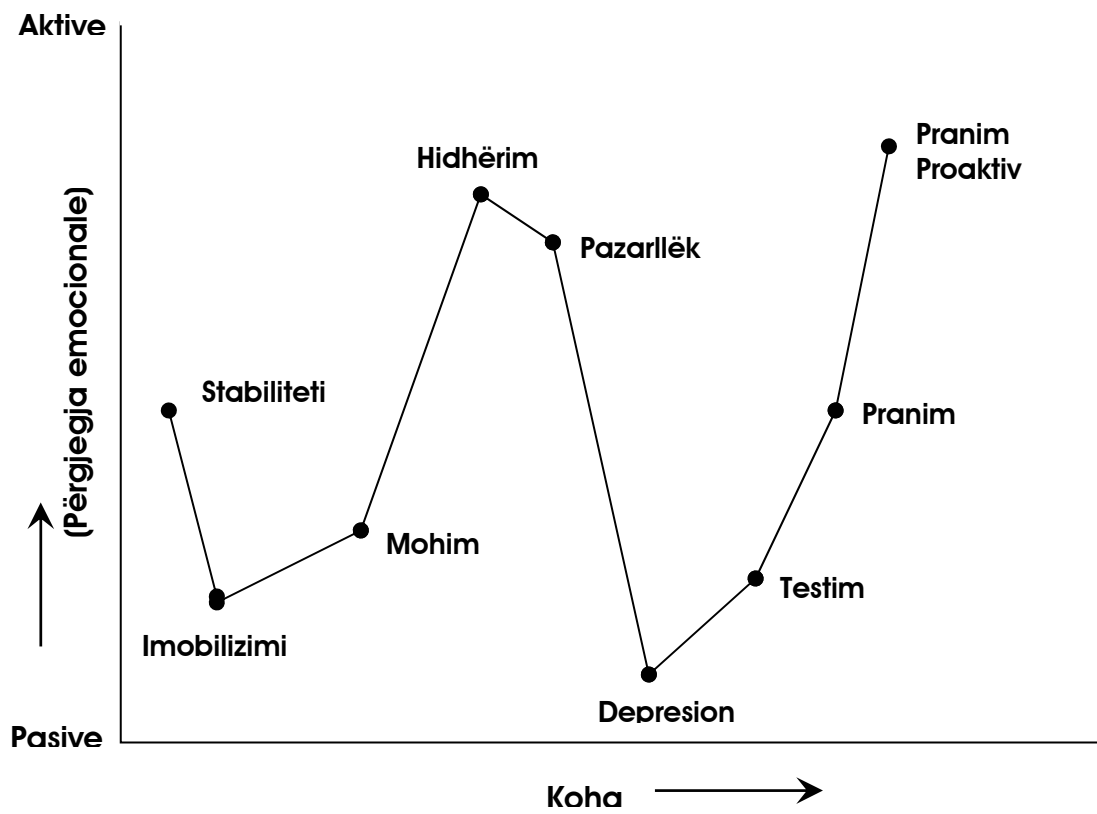
**Mblidhni sa më shumë emra për
secilin ndryshim brenda pesë minutash.**



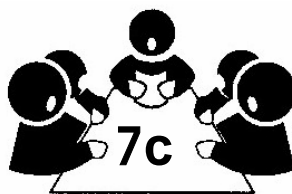
KUPTUESHMËRIA E NDRYSHIMEVE	
QËLLIMET	MATERIALI
Të shqyrtohet procesi i ndryshimeve dhe lidhshmëria me experiencën personale të ndryshimeve.	Prospekti nr 7b: "Procesi i ndryshimeve" Tabelat dhe shenuesit (lapsat).
KOHA	
Min: 30 min Max: 45 min	
METODA	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Ftoni participantët që të paraqesin pesë apo më shumë ndryshime që kanë sprovuar gjatë pesë viteve të fundit (Mund të mirret një nga ato që është paraqitur në trajnimin e parë 'A mund të gjeni ndonjëri që?') 2. Për çdo ndryshim të paraqitur kërkoni që të shkruajn për ndjenjat që u përcollën me ndryshimin. Ndjenjat mund të jenë pozitive apo negative. 3. Kërkoni nga grupi që të paraqesin ndjenjat që identifikuan, derisa ju i shkruani në letrën tabelare. 4. Tani shpërndani letrën tabelare dhe lapsat tek secili person dhe kërkoni që të kujtojnë një ndryshim me rëndësi që kanë sprovuar dhe ti paraqesin në diagram fazat nëpër të cilat keni kaluar dhe si janë ndjerë. 5. Shpërndani prospektin "PROCESI I NDRYSHIMEVE" dhe bisedoni për të gjitha fazat e ndryshimit, sqaroni dhe saktësoni të gjitha ato që nuk kuptohen nga ana e participantit. 6. Ndani participantët në grupe me nga 3 apo 4 dhe kërkoni të pasqyroj lidhshmërinë mes realitetit të sprovuar dhe procesit të përshkruar (paraqitur) në diagram. 	
SHËNIMET E TRAJNERIT	
Ju mund të shpjegoni grupit se ndryshimet janë pjesë e pashmangshme e jetës. Ndryshimet mund të jenë stresë. Kjo është e vërtet për ndryshimet që janë perceptuar si pozitive apo edhe negative. Përkujtojnë pjesëmarrësit se mund ta kalojnë këtë po qe se nuk dëshirojnë që të demaskojnë ndjenjat.	



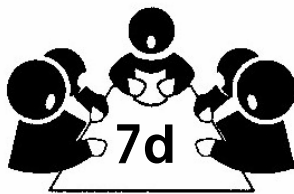
PROCESI I NDRYSHIMEVE



(marrë nga Bolam, 1984, Havelock, 1970)

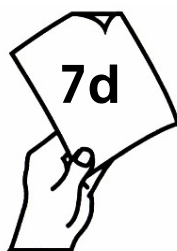


NDRYSHIMET DHE EDUKIMI SHËNDETËSOR	
QËLLIMET	MATERIALI
Të shqyrtohet krijimi i edukatës shëndetësore si proces i ndryshimeve.	Prospekti nr. 7b Procesi i Ndryshimeve Tabela e shënimeve dhe shënuesit (lapsë)
KOHA	
Min:25 min Max:40 min	
METODA	
<ol style="list-style-type: none"> Referoni participantët në prospektin “Procesi i ndryshimeve” Kërkoni që diagrami të lidhet aty ku ata mendojnë se zhvillimi i edukatës shëndetësore ka të bëjë me: <ul style="list-style-type: none"> • ata personalisht • me kolegun e afërt • me organizatën si njësi • me vendin e tyre Vendosni një copë të madhe të letrës tabelare (Grafike) dhe përshkruani me vijë të lakuar procesit të ndryshimeve. Kërkoni që participantët të transferojnë pozitat e tyre në këtë fletëudhëzim dhe të pasqyrojnë në çfardo motivi që shfaqet. Shqyrtoni idenë që për çfardo risie gjithmonë do të ketë të tillë që janë përpara dhe se kërkohet kohë e gjatë që ndryshimet të bëhen rutin e jetës së përditshme në vendin tonë (për të cilën kohë ndonjë risi do të bëhet e nevojshme). Ftoni participantët të pasqyrojnë në pjesën ku sillen si agjentë të ndryshimeve të ju ndihmojnë atyre për rreth të lëvizin nëpër proceset e ndryshimeve. Si ndihen ata në lidhje me këtë: i vetmuar, energjik . . . ? 	
SHËNIMET E TRAJNERIT	
Çdo kategori mund të dallohet me ngjyrë p.sh:	
Për mua e kaltër	Për kolegët e kuqe
Për organizatën time e zezë	Për vendin tim e gjelbërt



VLEFSHMËRIA E SFERËS ANALIZUESE

QËLLIMET	MATERIALI
Të analizohet vlefshmëria për (pro) apo kundër krijimit të edukatës shëndetësore në kuadra të veqantë.	Prospekti nr.7d Vlefshmëria e sferës analizuese Fletat tabelare rrotulluese dhe markerët (Lapsat)
KOHA	
Min: 40 min Max: 60 min	
METODA	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Ndani participantët në grupe nga 4 apo 5. 2. Ftoni grupin që të mendojnë për vlerat që janë për dhe kundër zhvillimit të edukatës shëndetësore në kontekstin në të cilin ata punojnë. 3. Kur të kenë menduar (punuar) listën, ftoni që të japin secilës vlerë një numër që tregon se është forcë nga një (e ulët) deri në pesë (e lartë). 4. Shpërndaj prospektin nr.7d 'Vlefshmëria në sferën analizuese' dhe një copë të letrës tabelare për secilin grup. 5. Kujtoni grupin se pamjet e përgjithshme, p.sh për krijimin e edukatës shëndetësore në shkolla nevojitet që të imtësohen (ndahen) në qëllime më të vogla. P.sh duke organizuar një konferencë nacionale apo mbjedhje regjionale. Tregoni që Fuqia në sferën analizuese ju ndihmon që ta bëjnë këtë. 6. Në grupet e tyre të vogla, ftoni që të kopjojnë fjalët kyçe nga prospekti në letrën tabelare dhe mbushni brenda me vlerat për apo kundër zhvillimit të edukatës shëndetësore në shkolla duke i numëruar nga tri apo më shumë. 7. Ftoni ata që të bashkojnë vlerat që i duken si plotësuese për njëra –tjetrën, p.sh 'Pamjaftueshmëri e mësuesve trajnues apo shkallë e lartë të entuziazmit të mësuesve'. 	
SHËNIMET E TRAJNERIT	
<p>Ju mund të shpjegoni se vlerat mund të jenë të tipeve dhe diapazoneve të ndryshme, p.sh Pamjaftueshmëri e eksperiencës së mësuesve dhe pamjaftueshmëri e burimeve për trajnim.</p>	



FUQIA NË SFERËN ANALIZUESE

1. Markoni (shënoni) si shigjetë duke prekur vijën qendrore vlerat që ju mendoni se pengojnë procesin e ndryshimeve, dhe emërtoje me A,B,C etj.
2. Gjatësia e shigjetës dhe shkalla nga 1-5 duhet të tregoj sa e fuqishme ju mendoni se secila vlerë është.

Vlerat që ndihmojnë ndryshimet

<p>A B C</p>		<p>5</p> <p>4</p> <p>3</p> <p>2</p> <p>1</p> <p>0</p> <p>1</p> <p>2</p> <p>3</p> <p>4</p> <p>5</p>	<p>Fuqi e lartë</p> <p></p> <p></p> <p></p> <p>Fuqi e ulët</p> <p>(vija qendrore)</p> <p>Fuqi e ulët</p> <p></p> <p></p> <p></p> <p>Fuqi e lartë</p>
<p>A B C</p>			

Vlerat që ndalojnë ndryshimet



RADHITJA E QËLLIMEVE PËR VEPRIM

QËLLIMET	MATERIALI
Për të përdorur vlerat në sferën analizuese, për të ndihmuar që të radhiten ,qëllimet dhe prioritetet për veprim.	Vlerat në sferën analizuese u kompletuan në 7d. Prospekti Vlerat në sferën analize
KOHA	
Min: 45 min Max: 60 min	
METODA	
<ol style="list-style-type: none"> Ftoni participantët të pasqyrojnë sferat fuqizuese të hartuara dhe të identifikojnë: <ul style="list-style-type: none"> mënyrat që mund të forcojnë vlerat për edukatë shëndetësore në shkolla si psh duke fuqizuar interesat e nxënseve në subjektet me materiale më të mira dhe mënyrat që mund të dobësojnë (ulin) forcat kundër si psh.kalimi i shqetësimeve prindore duke mbajtur mbledhje prindërishe. Ndani letrën tabelare dhe ftoni grupet që të dalin me një listë të shkurtë të prioriteteve kyqe për veprim në zhvillim të edukatës shëndetësore në shkollë. Paraqitni listën e prioritetëve nëpër dhomë dhe ftoni grupet që të shiqojnë në fletët e njëri-tjetrit duke krahasuar prioritetet. Shkoni te secili grup dhe ftoni secilin person të nominoj (propozoj) dy prioritete personale, që kanë paraqitur si nevojë për veprim në garë (konkurim). Një nga prioritetet duhet të jetë profesionale e dyta personale, p.sh duke pasur një pushim të mirë! 	
SHËNIMET E TRAJNERIT	

Kaptina e Tetë:



MARRËDHËNJET DHE VETËBESIMI



NJË AFRIM HOLISTIK SHËNDETËSOR

Shëndeti ka disa përmasa që në praktikë është e pamundur të veçohen këto. Ne është e vështirë të ndihemi fizikisht të shëndosh përderisa nuk ndihemi mirë për veten tonë dhe të jetojmë në një rreth ku jo lehtë mund të zhgjedhet një jetë e shëndosh.

Ne nuk mund të shpresojmë të mësojmë të rinjët të jenë fizikisht të shëndosh, pa marrë në konsiderat gjendjen emocionale dhe sociale si dhe nevojat e tyre. P.sh, nëse dëshirojmë që të rinjët mos të pinë duhan nëse ne u japim informata se si ndikon duhani në shëndetin e tyre fizik, kjo nuk do të thotë se do të ndikoj në ndryshimin e sjelljeve të tyre. Reziku është shumë më larg në të ardhmen për të peshuar më shumë në nevojat e tyre të menjëherëshme për të qenë të pranuar nga ana e shoqërisë. Të rinjët duhet të mësohen të rezistojnë presioneve ku bëjnë pjesë edhe mësimi i aftësive të qenit kategorik, për të thënë 'jo' dhe vetëbesimin që edhe më tutje të ndihen mirë për veten e tyre nëse kritikohen nga shokët. Ngjajshëm nëse të rinjët donë të krijojnë rreth më të shëndosh ata duhet të kenë besim të flasin lirshëm dhe të aftësohen të negociojnë suksesshëm.

HIERARKIA E NEVOJAVE

Abraham Maslow 1971 sygjeroi se marrdhënjet e mira dhe vetëbesimi janë fundamental (kryesore) të të gjitha tipet e mësimi. Teoria e tij e 'Hierarkisë së nevojave' mund të paraqitet në trias (triangel):





Maslow sygjeron se nevojat humane egzistojnë në shkallë të ndryshme dhe për shumë njerëz nevojat me të ulta (pakta) duhet të jenë të kënaqëshme para se të kenë mundësi të vënë në konsideratë ato më të lartat (mëdhat). Një herë posa personi të ketë marrë nevojat fizike si ushqimi, uji, siguria dhe mbrojtja atëherë nevojat emocionale mund të shihen në sipërfaqe. Nevojat emocionale themelore është të ndihen të dashur dhe kërkuar. Jo derisa të mos arrihen këto, pastaj njerëzit ndihen mirë për veten dhe fitojnë vetëbesim.

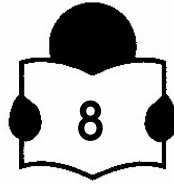
Nevojat intelektuale duhet të ndërtohen në bazë të emocioneve të forta. Këto nevoja lëvizin në bazë të vetë aktualizimit deri në arritjet përfundimtare të kuptimit të drejtë, kur një njeri është i aftë të shijoj më tutje se vërteta dhe të kujdeset për problemet më të mëdha. Kjo kuptueshmëri e drejtë dhe racionale mund të arrihet kur janë arritur nevojat egocentrike (egoiste) që janë të kënaqëshme. Teoria e Maslow-it sygjeron që edhe nëse një shkollë e sheh veten si jashtëzakonisht të interesuar për nevojat intelektuale si kërkimi për të vërtetën, moralin dhe racionalitetin nuk mund të lejoj të injoroj (mos pranoj) për më shumë nevoja emocionale dhe fizike për studentët e saj.

VETËBESIMI

Është për tu shprehur se shkollat dëshirojnë të marrin hapa pozitiv dhe tentojnë të kultivojnë afësit emocionale dhe sociale ndaj të drejtave të veta dhe gjithashtu të influencojnë në afësit intelektuale.

Mardhënja më e rëndësishme që kemi është me veten tonë. Duke u bazuar në Copersmith (1967) për shtrirje të mirë, vetëbesimi mvaret nga mënyra se si jemi trajtuar në të kaluarën nga njerëz të ndryshëm dhe përvojat që kemi pasur. Sasia e respektit, pranueshmërisë dhe trajtimi i interesimit që personi ka pasur nga ata njerëz për të cilët ai apo ajo ka kujdes (i do) dhe sa sukses ka arritur personi duket se janë faktorët parësor (kryesor).

Ndonëse studentët vinë në shkollë me konceptet e tyre të gdhendura me përvojat e kaluara, shkolla dhe mësimdhënësit vazhdojnë të influencojnë mbi imigjin që studentët kanë për vetëveten, për mirë apo keq. Shkolla duhet të kujdeset që nxënësit të ndihen të respektuar dhe pëlqyer dhe të arrijnë një lloj suksesi. Shkalla e lartë rezultuese të vetëbesimit mund të inokulojnë (shtyj) nxënësit në kërcime të mëvonshme për egoizëm. Nxënësit mund të ndihmohen të realizojnë atë që dojnë, ata nuk mund të lusin njerëzit në çdo kohë dhe se mund të u jipet mundësia të mburren përsëri edhe pas zhgënjimit apo gabimit . Ata mësohen se duhet të jenë të vërtet ndaj vlerave të veta pavarësisht çfarë presioni mund të kenë. Kjo është mbështetje për vetë-pavarësimin për zgjedhje të lirshme dhe sjellje me përgjegjësi.



TRAJNIMI I AFTËSIVE SOCIALE RRI (ZMADHON) EFIKASITETIN SHKOLLOR

Karl Rogjers (Carl Rogers 1983) ka sygjerruar se mardhënjet e mira bazohen në respekt, kuptueshmëri dhe vërtetësi. Respekti nënkupton mendimin se një person është me rëndësi, vlen dhe unik. Kuptueshmëri do të thotë të mund të vësh veten në këpucët (nën lëkurën) e dikujt tjetër dhe e kuptoni se veprimet dhe besimet e tyre kanë kuptim për ta edhe nëse duken të çuditshme për ty. Vërtetësia do të thotë të jesh i besueshëm në atë çfarë paraqitesh, të mbash fjalën dhe të jesh i çiltër me njerëz. Është esenciale që të gjithë ata që mirren me edukimin e të rinjëve të mundohen të ushqejnë kualitetet që kanë në vete dhe në nxënësit e tyre. Sikur që thotë Rogjers:

'Sa më i lartë të jetë niveli i kuptueshmëris, vërtetësis dhe respektit që mësuesi i jap studentit, aq më shumë studentët do të mësojnë.'

Kërkimet e Aspeit dhe Roubuksit e përkrahin këtë teori. Ata sygjerojnë se edukimi sjellë dobi personale dhe profesionale për të aftësuar veten ndaj zhvillimit të marrëdhënjeve. Ata shiquan kualitetet e të mësuarit në një numër të madhë shkollash në SHBA dhe treguan se sa e shëndosh është që mësuesit kanë marrëdhënje të mira veqanërisht, mësuesit janë të aftë të tregojnë respekt, kuptim dhe vërtetësi. Kërkimet e tyre treguan se pa trajnime speciale shumica e mësuesve nuk kanë treguar aftësi në komunikim dhe vepruan në një mënyrë sikur tentonin ti mbanin studentët e tyre mbrapa më me dëshirë se ti shtynin të mësonin. Ata gjetën se niveli i aftësive të kryemësimdhënësit ishte veqanërisht i domosdoshëm (rëndësishëm) më mësimdhënësit që të jenë më të aftësuar në shkollat ku kryemësimdhënësit kanë qenë të aftësuar shumë mirë.

Lajmi i mirë është se nëse mësimdhënësit trajnohen të përmirësojnë aftësit e tyre efekti i mësimt dhe sjelljet e nxënësve janë dramatike:

'Është gjetur se edukimi mund të trajnohet në numër të madh të aftësive komunikuese interpersonale specifike dhe një trajnim i tillë ka sjell rezultate pozitive dhe ndryshime të rëndësishme në numër të pranishëm të studentëve ,në arritjet e tyre dhe vetëkoncept.....Prej gjithë asaj që doli nga trajnimi ishte tu tregohet fëmijëve se ata vërtet pëlqehen. Duke u aftësuar ata patën nevoj të trajtojnë dhe përgjegjen pozitivisht studentëve të tyre, mësimdhënësit mund të përkrahin më shumë aktivitete të frytshme (p.sh trajtime më të mira ,përpjekje më të mira dhe arritje, më pak duke u ngatërruar në pjesën studentore) dhe të gjejnë punën e tyre si më shpërblyese.'



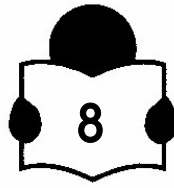
Për të marrë një shembull të veçantë të hulumtimeve të tyre Drejtori i shkollës së Lusianës me 98% studentë të racës së zezë në fitime të vogla në lagje mbante kursin në komunikimin interpersonal për punonjësit (stafin). Në vitin e parë të shemës (paraqitjes) rezultatet ishin si në vijim:

- shkolla kishte mbikqyrje ndër më të lartat (91.2%) vandalizmi dhe dhuna u zvogëluan nga të bërit problem i madh për asgjë.
- qarkullimi i mësimdhënësve u reduktua nga 80 % në vitë në 0 përqind dhe mësuesit nga shkollat tjera filluan të aplikojnë për punë atje.
- shkolla filloj të shënoj rezultate në ekzekutime në matematik dhe duke lexuar krahasimet dramatike me shkollat tjera në këto fusha (lëmi).
- këto rezultate vazhduan në vitet pasuese.

NJË NXITJE PËR TË ARDHMËN

Shumë shkolla kanë zhvilluar në mënyrë të suksesshme mënyrën e ushqyeshmëris së mardhënjeve të mira. Sidoqoftë shumë studentë ende e gërmojmë përvojën shkollore në vend se të mundohen të ndërtojnë vetëbesimin. Kjo është më e pëlqyeshme të jetë rastë për nxënësit më të paafte apo ata që mësuesit i identifikojnë pa vështirësi për shkak se vinë nga shtete tjera, me kultura të ndryshme, që dallojnë nga ato të mësimdhënësve, nxënësit e tillë shpesh e shohin vehten sikur të përjashtuar nga (rrethi) shkolla dhe si rezultat tentojnë të krijojnë një identitet për veten që është shans për vlerat e shkollës, si procedurë për të kuptuar domethënjen e vetë-vlerave (vlefshmëris). Nuk është rastësi që shumica e këtyre nxënësve që pinë duhan dhe shpërdorin drogat janë nënarritje: një sjellje e tillë mund të shihet si mënyra e tyre për tu kthyer prapa në shkollë, ku ata menduan se i kanë përjashtuar, duke mos u dhënë asnjë përvojë për sukses. Shkolla duhet të jetë shumë e kujdeshme që të mos krijoj probleme për të cilat ata deklarohen të jenë ngjitur duke gërmuar nëpër egon e studentëve të cilët nuk i shohin të lehtë për tu mësuar.

Aftësit e mardhënjeve janë ndoshta dhe aftësit më të rëndësishme nga të gjitha për të dhënë mundësi njerëzve që të meritojnë të udhëheqin dhe realizojnë jetën: ata formojnë pjesën fundamentale (rrënjësore, kryesore) të 'planeve të fshehura'përbrenda institucioneve mësimore, dhe duhet adresuar përbrenda institucioneve sikur tërësi dhe të preket sikur një pjesë e planit të përgjithshëm.



Kur zhvillohet edukata shëndetësore në shkollë, ne duhet të jemi të sigurtë të tingëllon mardhënja si gurrë i themelit për tërë punën tonë. Po qe se nxënësit dhe mësuesit nuk janë të lumtur, ndihen me vlerë dhe kuptueshëm dhe komunikojnë hapur me njëri tjetrin, asnjë program mësimor shëndetsor nuk mund të shpreshohet të jetë vërtetë efektiv.

REFERENCAT DHE LEXIMET E MËTUTJESHME

Aspey, D. & Rojbuk, F. *'Fëmijët nuk mësojnë nga njerëzit që nuk i dojnë'* zhvillimi i pasurive njerëzore, Zhvillimi i pasurive njerëzore pres, Masaquset, USA, 1977.

ISBN 0-914234-85-4

Bosma, M & Hosman, C. *'Përkrahja dhe prezentimi i shëndetit mental në shkollë'*. Vol II, Duch qendra e edukimit shëndetësor dhe përkrahja e shëndetit?WHO (euro) 1991,

ISBN 90-6938-086-8

Kopersmith, B. *'Përparësit e vetë-besimit'* W. H. Freeman dhe Co., New York, USA, 1967.

Kanfilld, J. & Wills, H, C. *'100 mënyra të rritet vetënocioni (koncepti) në klasë.. salla e nxënësve, New Jersey, USA, 1976.*

ISBN 0-631-14933-3

Fushs, E. *'Si mësuesit mësojnë të ndihmojnë dështimeve të nxënësve,* Inë kedi, N.edicioni *'robaqepër i pazot miti i humbjes kulture'* Penguin, Londër, Angli, 1968.

Maslow, A, H, *'Arritjet më të largëta në sjelljet e njerëzve,* Penguin librat, Londër, Angëi, 1976.

ISBN 0-14-004265-2

Nelson Jones, R, *'Aftësit e mardhënjev ndërnjerëzore'* Kasell, Norviq, Angli, 1990.

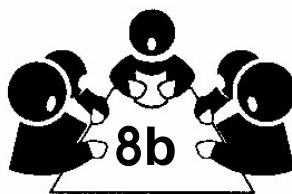
ISBN 0-304-31962-7

Rogjers, C, *'Liria për të mësuar për të 80-tat'* Charles Meril, New Zork, USA, 1982.

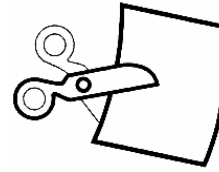
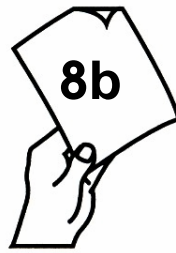
ISBN 0-675-20012-1.



ECJA SY MBYLLTAS	
QËLLIMET	MATERIALI
Për të çmuar (vlerësuar) domethënjen (rëndësinë) e besimit të zhvillimit të mardhënjeve të mira.	Lidhëse sysh për gjysmën e grupit
KOHA	
Min: 15min Max: 20min	
METODA	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Ndani participantët në palë (përgjysëm) dhe dhuroni një palë lidhëset e syve. 2. Kur njërit partner ti janë mbyllur sytë kërkoni nga tjetri ta marrë për një shëti të shkurtë nëpër ndërtesë. 3. Pas pesë minutash shkëmbehuni, d.m.th personi që shihte tash është symbyllur dhe i marrë për një shëti që përfundon në dhomën prej nga ata janë nisur. 4. Kur pala të jetë kthyer ftoni të pasqyrojnë se çfarë ndodhi dhe si u ndjen. 5. Bashkohuni në një grup të plotë për bisedë gjenerale (të përgjithshme). 	
SHËNIMET E TRAJNERIT	
<p>Është më e këndshme që pjesmarrësit të bisedojnë për ndjenjat e pavarsisë dhe përgjegjësisë për njëri-tjetrin. Kjo duhet të fiksojë pamjen për aktivitetet që tentojnë të qartësojnë rëndësinë e mardhënjeve të mira për edukim dhe shëndet të mirë. Me siguri se është më së miri që të lihen pasqyrimet e tilla të shfaqen e pastaj të qartësohen në këtë stad (fazë).</p>	



ZHVILLIMI I AFTËSIS SË DËGJIMIT	
QËLLIMET	MATERIALI
Të vlerësohet përbërja dhe aftësia e dëgjimit.	Prospekti 8b Tabela rrotulluese Markerët (lapsat)
KOHA	
Min: 15min Max: 25min	
METODA	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Ndani participantët në palë dhe leni që të emërtojnë veten me A apo B. Ata le të flasnin për 'diçka që e bëjnë për kënaqësi dhe që vërtet u intereson' 2. Dhuroja grupit A fletën e instruksioneve për aftësimin e dëgjimit dhe thuajuni se ata duhet ti përmbahen instruksioneve derisa e dëgjojnë partnerin. Sidoqoftë ata nuk duhet të publikojnë instruksionet që i janë dhënë. Thuaj B-së që të fillojë të flet me A-në. 3. Pas 3 apo 4 minutave ftoj palët që të kthehen pranë tërë grupit dhe pyetni B-në se si ishte ndjenja të jesh i dëgjuar. Reakcioni i tyre duhet të jetë pozitiv dhe më së keqi negativ. 4. Ndani në palë përsëri dhe tani ipjauni B-së instruksionet e dëgjimit dhe ftoni A-në për të folë me B-në. 5. Pas 3 apo 4 minutave vijues, ktheni palët ti bashkangjiten grupit .Thoni A-së të përshkruajnë experiencën dhe ndjenjën të jesh i dëgjuar nga B-ja. Reakcioni i tyre më parë duhet të jetë pozitiv dhe më rallë negativ. 6. Shfaqni mendimet në letrën tabelare: <ul style="list-style-type: none"> • Çfarë është vlera e të qenit të dëgjuar? • Si ndjehemi kur nuk na dëgjojnë? • Çka duhet bërë që ti demonstrojmë dikujt që ne po e dëgjojmë me vëmendje? • Çfarë lloj sjellje na bën neve të mendojmë se personi tjetër nuk është duke na dëgjuar ne? 	



Fletudhëzimi "A" për aftësim dëgjimi

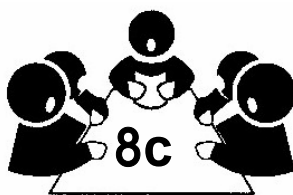
Derisa partneri juaj flet, kushtoni tërë vëmendjen. Kjo mesiguri ju detyron që të shiqoni në atë drejtim me tendencë të mos e shqetësoni apo shiqon përreth. Demonstroni se po e dëgjoni në mënyrën tuaj më natyrale, ndoshta duke lëshuar tinguj si vetëm vazhdo apo 'po' 'vërtetë' por duke mos bërë ndërprerje të gjatë.

Fletudhëzimi "B" për aftësim dëgjimi

Derisa partneri juaj flet, bëni si më poshtë:

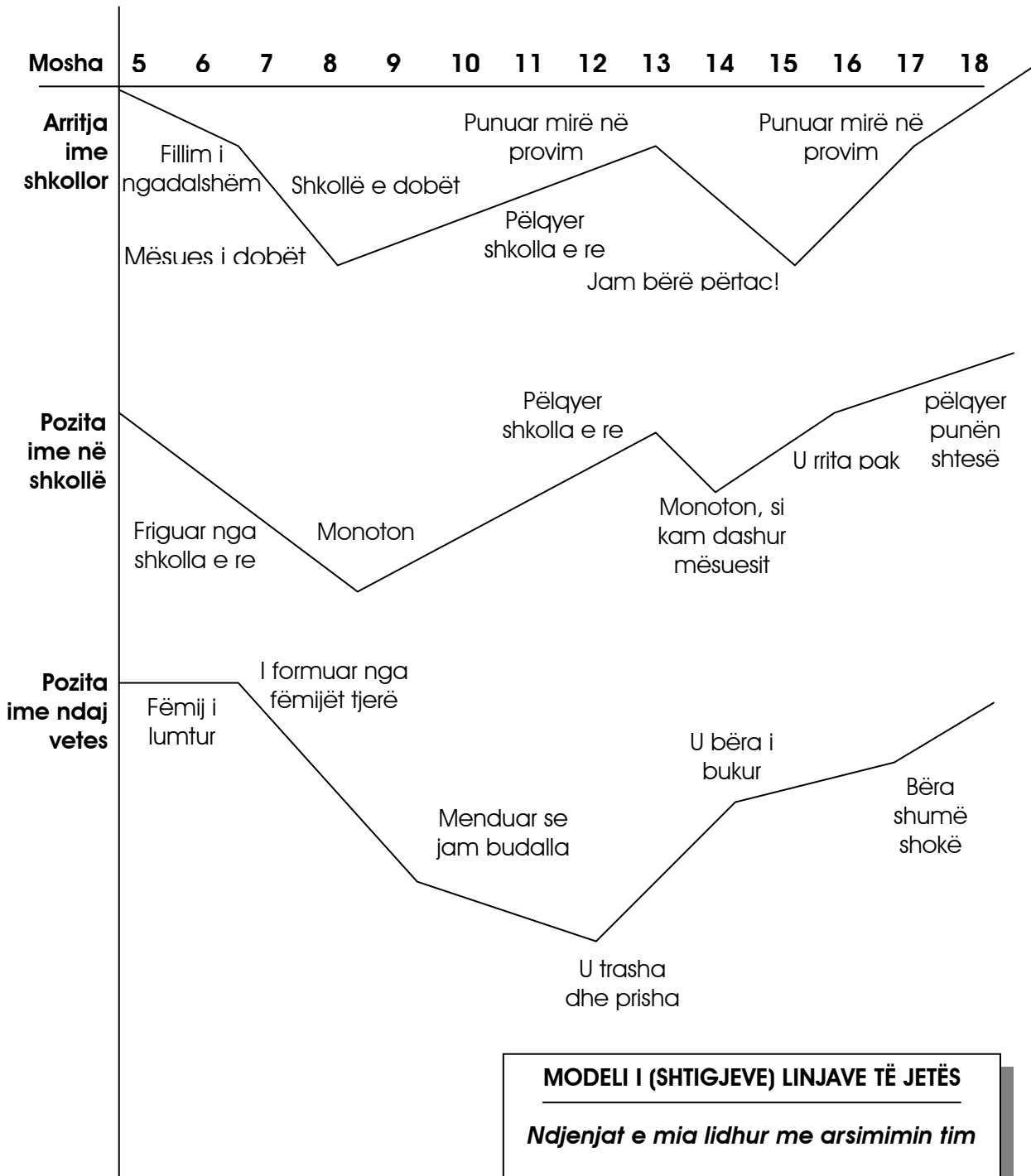
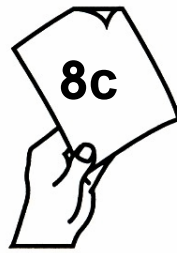
- shiqo rreth dhomës
- tento të kuptosh se çfarë thojnë njerëzit
- këndo nën zë
- lidhni lidhset e këpucëve
- shiqoni në qantën tuaj
- përziejini letrat

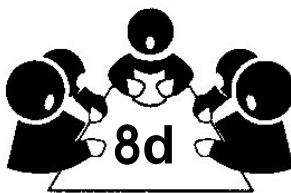
Kur njeriu tjetër është duke folur ju pas tre minutash, ndërhyri atë, thujni se ajo çfarë ai flet ju kujton në atë çfarë ju keni dëshirë të bëni për kënaqësi dhe filloni të flisni përsëri për experiencën tuaj.



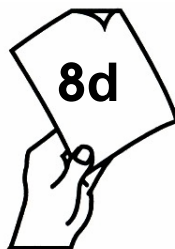
SHTIGJET (LINJAT) E JETËS: NDJENJAT E MIA PËR EDUKIMIN TIM

QËLLIMET	MATERIALI
Të shqyrtohet mënyra se si shkollat mund të edukojnë (mësojnë) vetëbesimin dhe marëdhënjet e mira.	Prospekti 8c Model i Shtigjeve(Linjave) të jetës. Fleta tabelare Markerët
KOHA	
Min: 40min Max: 60 min	
METODA	
<ol style="list-style-type: none"> Shpërndani prospektin 8c Modeli i Shtigjeve (Linjave) jetësore, një flet tabelare dhe një laps për secilin participant. Ftoni që ti figurojnë (paraqesin) linjat e jetës së tyre. Linjat duhet të paraqesin: <ul style="list-style-type: none"> Se si ndjehen ndaj edukimit të tyre Si janë ndjerë për vetëveten gjatë viteve të shkollimit Si dhe arritjet akademike në shkollë. <p>Linjat e jetës duhet të tregojnë ndryshimet gjatë kalimit të kohës dhe cilët faktorë kanë influencuar ndryshimet. Ata kanë pesë minuta për të bërë këtë.</p> Pas 15 minutash ndani nëpër grupe me nga tre dhe ftoni ata që të ndajnë dhe bisedojnë në lidhje me linjat e jetës, të dhënat, pyetni se sa larg kanë reflektuar ndjenjat për të influencuar edukimin dhe arritjet akademike. Në diskutimin plenar: <ul style="list-style-type: none"> Në çfarë shtrirje influencojnë ndjenjat tona në arritjen në shkollë dhe anasjelltas? Çfarë faktorë influencojnë se si ndjehemi për vetëvetën dhe edukimin tonë? Në çfarë niveli janë këta faktorë përbrenda kontrollit shkollor? A mundet metoda e linjave të jetës të përdoret në shkollë që tu ndihmoj nxënësve/stafit të reflektojnë disa nga çështjet që ne i biseduam? 	
SHËNIMET E TRAJNERIT	
Kur tu dhuron prospektin nr.8c theksoni se kjo është një shembull. Linjat e jetës së tyre mund të duken plotësisht ndryshe. Gjithashtu ata nuk kanë nevojë të zbulojnë asgjë po që se nuk dëshirojnë. Linjat e jetës mund të shërbejnë që të ekzaminohen të gjitha amplituadat e çështjeve të lidhura me rritjen (zhvillimin) e të djave, personale dhe institucionale	



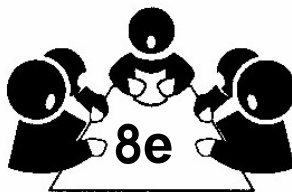


USHTRIME MBISHKRIMI	
QËLLIMET	MATERIALI
<p>Të shqyrtohet mënyra se në cilën shkollë mund të përkrahet vetëbesimi dhe mardhënja e shëndosha ndërmjet (në mes të) komunitetit shkollor.</p>	<p>Prospekti 8d Në shkollë me marrëdhënje të shëndosha.</p> <p>Flip chart.</p> <p>Marker pens.</p> <p>Blu – tac / drawing pins.</p>
KOHA	
<p>Min: 35min Max: 45min</p>	
METODA	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Vendosni tri fletë të mëdha të letrës në murë me shkrimet vijuese në krye të secilës: Në shkollë me marrëdhënje të shëndosha.....Vendos lapsat pran secilës fletë. 2. Ndaj grupin në palë dhe kërko që të vendosin mes vete se si ata dojnë të kompletojnë vendimin dhe të shkruajnë përgjegjësit në letër. 3. Kur të kenë bërë këtë ata kanë për të gjetur dhe një person dhe të mendojnë edhe një reagim më shumë dhe shëno këtë, vazhdoni të bëni këtë derisa nuk keni më ide. 4. Pas 10 minutash apo kur niveli i energjisë tregon shenja dobësimi, ndani në treshe dhe distribuoni (shpërndani) prospektin 8d. Ftoni grupin që të shtoj çfardo idesh që u pëlqejnë nga prospekti në listat e tyre. Pasqyroni ngjajshmërit dhe dallimet në mes të eksperiencës nga shkolla e tyre dhe ideve të krijuara në fletët e letrës. 5. Kërkoni nga secili grup që të vë si prioritare listën e tyre dhe të dallojnë pesë karakteristikat më të rëndësishme të shkollës me mardhënje të shëndosha 	
SHËNIMET E TRAJNERIT	
<p>Ndoshta dëshironi që të inkurajoni rrjedhjen duke shkruar një nga reagimet tuaja në çdo fletë të letrës p.sh,</p> <p style="padding-left: 40px;">Aty ka një komunikim të mirë dhe të hapur në mes studentëve dhe mësuesve. Prindërit janë të mirëseardhur në shkollë.</p>	

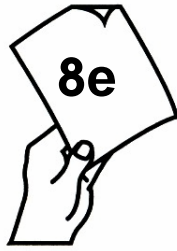


NË SHKOLLË ME MARDHËNJE TË SHËNDOSHA

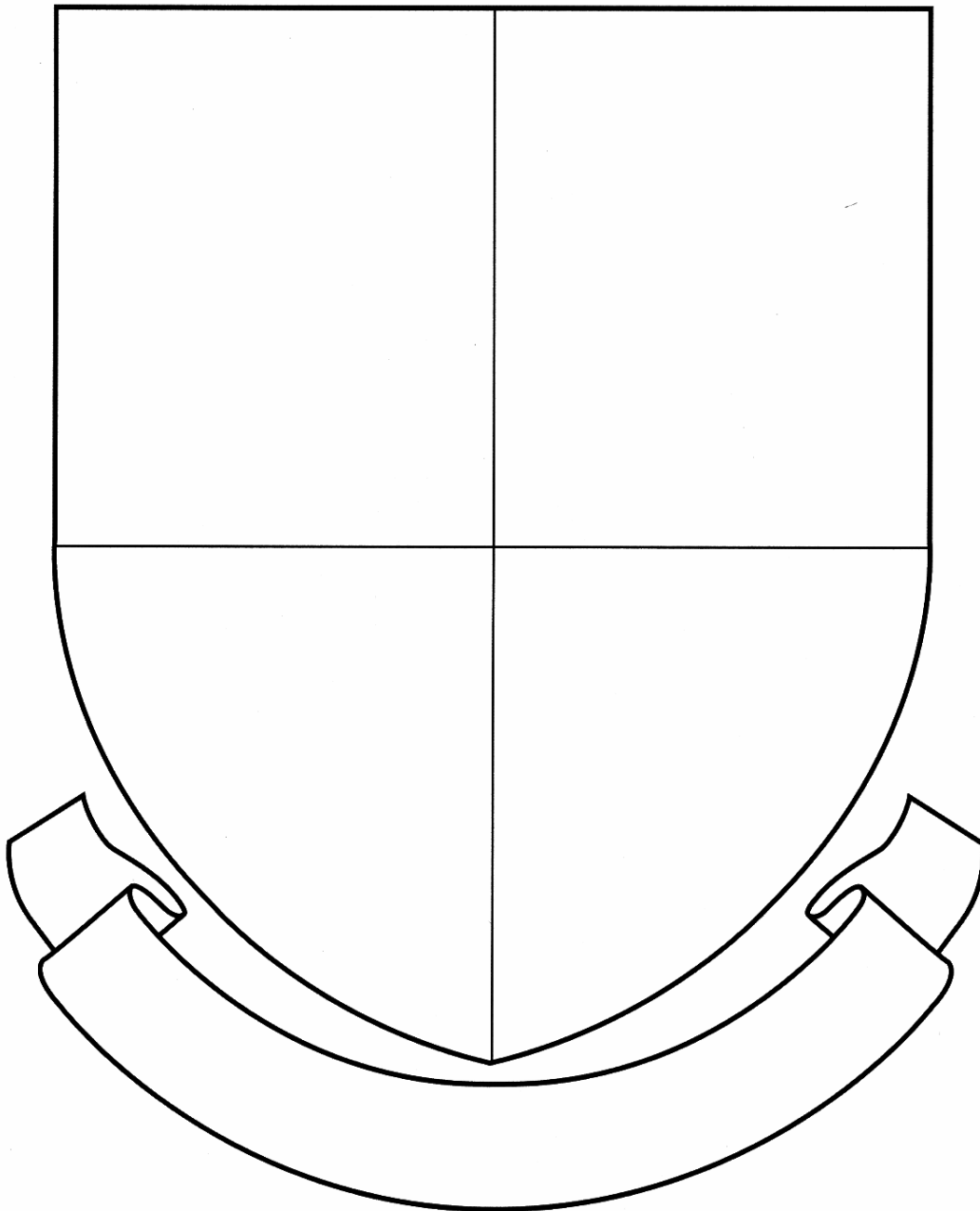
- njerëzit mund të jenë vehtja e tyre
- njerëzit ndihen të kuptuar
- aty ka një atmosfere të besimit dhe mbështetjes
- ka komunikim të mirë dhe të hapur
- ndjenjat janë të qiltëra dhe ballafaqeshme
- problemet shihen si normale dhe ballafaqohen në mënyrë konstruktive
- të gjithë mendojnë se mund të kontribuojnë me ide dhe ato të mirat janë gjithmonë në shërbim pavarësisht se nga vinë
- njerëzit ndihen të vlefshëm dhe respektuar
- njerëzit nuk fajsohen: biseda është problemi qëndror
- fuqia dhe pranimi (miratimi) dhe vazhdimi së punuari
- qëllimi dhe realizmi
- ligjet, kufijtë dhe përgjegjësit janë të qarta
- ka udhëheqje pozitive dhe të qarta
- njerëzit dinë si të arrin deri tek shpërblimi
- me shpesh ka shpërblime se dënime
- ka filozofi të qarta dhe vlera të ndara
- studentët konsultohen për gjërat që i mundojnë
- besimi(vetëbesimi)i mbajtur
- njerëzit nuk janë për tu bërë shaka me ta
- nuk ka ofendime
- prindët janë të mirëseardhur
- problemet e nxënësve mirren seriozishtë.
- reagimi inkurajohet
- njerëzit qeshen shumë
- njerëzit rrezikojnë



MBUROJA	
QËLLIMET	MATERIALI
<p>Për të vendosur dhe kujdesur (ushqyer) për mardhënje të mira në grup.</p> <p>Të ushqej vetëbesimin</p>	<p>Prospekti 8e Mbulesa e emblemës</p> <p>Ngjyrat , Markerat</p> <p>Spektori 1:Diçka që pëlqeni të bëni apo një aktivitet në kohë të lirë</p> <p>Spektori 2:diçka pozitive në punën tuaj</p> <p>Spektori 3:Diçka që keni dëshirë të arrini</p> <p>Spektori 4:Diçka pozitive në lidhje me mjedisin tuaj</p>
KOHA	
Min: 20 min	Max: 30 min
METODA	
<ol style="list-style-type: none"> Dhuroja secilit participant një kopje të prospektit: Mbulesa e emblemës dhe shpjgoni të katër sektoret. Thuajni që të vizatojnë një fotografi në secilin sektor dhe mbushni shiritin në fund me moton që më së miri përshkruan atë apo diçka që mendoni që duhet të kujtohet me.(10 minuta). Kur të kenë përfunduar ftoni që të ndajnë Mbulesat e emblemës bashkë me grupin. Diskutoni si ishte të paraqitnit veten tuaj në këtë mënyrë dhe pastaj si ky aktivitet mund të përdoret në shkollë. 	
SHËNIMET E TRAJNERIT	
<p>Nëse participantin insiston se nuk mund të vizatoj atëherë thuajni që të shkruaj, por thuajni gjithashtu se kjo nuk është test i talenteve të tyre artistike.</p>	



MBUROJA





Kaptina e Nëntë:

KËMBËNGULËSIA



Gjëja themelore e një marrëdhënie është nevoja të balancohen nevojat e njerëzve të tjerë dhe tuajat. Ne duhet të sillemi në mënyrën që tregon se ne respektojmë të tjerët dhe tentojmë të sigurohemi se edhe ata na respektojnë ne. Një mënyrë për të përshkruar këtë llojë të sjelljes është të qenit kategorik. Sjellja **kategorike** ju ndihmon të merrni atë që dëshironi por pa i përlurur njerëzit e tjerë. Në këtë kontrast të sjelljes **pasive** ku i lejoni njerëzve të tjerë të marrin çfarë ata duan në dëmin tuaj. Është gjithashtu më e rëndë se **agresiviteti** ku ju tentoni të merrni atë që doni duke shfrytëzuar njerëzit e tjerë dhe duke mos ju interesuar se a e dinë ata një të tillë si dhe sjellja **Manipuluese** kur ju tentoni të arrini qëllimin tuaj duke shfrytëzuar të tjerët por pa e kuptuar ata.

Në vazhdim lista dalluese me tipe të ndryshme të sjelljeve

KUR JENI KATEGORIK JU . .

- kërkoni çfarë doni me siguri dhe shtruar
- doni që të dy palët të fitojnë po qe e mundur
- doni që të pëlqeheni,por jo duke shpenzuar të drejtat tuaja
- vepruar poyitivisht drejt njerëzve psh. Tregoni kur ju pëlqejnë,jepjuni komplimente
- tregoni njerëzve kur nuk ju pëlqejnë sjelljet e tyre,por pa i lënduar
- shfaqni ndjenjat
- që janë në përputhje me ndjenjat tuaja, fuqin dhe kufinjët
- që zakonisht i pëlqeni
- zakonisht fiton atë që dëshiron



KUR JENI KATEGORIK JU . .

- mos pyetni çfarë doni
- shpresoni që të tjerët e dinë çfarë ju doni
- lejoni të tjerët të kenë rrugët e tyre
- ankojuni në të tjerët jo në vetë vehten
- mendoni se jeni më i dobët se që jeni
- jeni më të preokupuar për ti pëlqyer të tjerëve se që preokupoheni për të bërë atë që dëshironi
- injoroni dhe shqetësoni njerëzit
- zakonisht nuk arrini atë që dëshironi

KUR JENI AGRESIV JU . . .

- demantoni çfarë doni
- doni të fitoni me çdo çmim, pavarësisht se a ju donë njerëzit apo jo
- përdorni çdo metodë të fitoni atë që doni
- bërtitni, përdorni sarkazmën apo edhe dhunën
- jeni destruktiv me të tjerët
- silleni sikur keni të drejtë dhe të tjerët nuk kanë
- jeni të shqetësuar dhe papëlqyer
- zakonisht merrni çfarë dëshironi



KUR MANIPULOHENI JU . . .

- hedh fjalë, psherrëtin përdorni gjuhën e trupit për të arritur nevojat tuaja
- përdorni shantazhën emocionale, fajsin dhe joshjen
- nuk doni të shiheni se fitoni në rast se njerëzit tjerë nuk ju pëlqejnë
- ankoheni dhe përdorni njerëzit e tjerë
- punoni fshehurazi 'pas skenës'
- janë zakonisht të pabesueshme dhe papëlqyeshme
- nganjëherë merrni çfarë doni

KATEGORICIZMI NË SHKOLLË

Kategorizmi përkrah shëndetin fizik duke u jap mundësi nxënësve të rezistojnë presionin se janë nën shqetësim dhe mediat që miratojnë praktikë jo shëndetësore dhe vetëshkatërim, si duhani, droga, ushqimi i thatë, dhe sjellja e pakontrolluar seksuale. Dhe gjithashtu u ndihmonë mësuesve dhe nxënësve që të ndihen mjaftë nën kontroll të jetës së tyre që të gjejnë kohë për praktik të shëndosh si meditimi dhe ushtrimet dhe të kanë motiv të vazhdojnë.

Kategorizmi përkrah shëndetin social duke ju mundësuar studentëve dhe mësuesve të formojnë mardhënje që ju ndihmonë që të punojnë së bashku në grup dhe të arrijnë qëllimet e tyre të përbashkëta. Kur njerëzit ndihen të përkrahur dhe me vlerë ndihen më energjik nuk shpenzojnë kohë duke rënkuar dhe duke u ndier të lodhur por punojnë më shumë. Problemet më lehtë lihen të pazgjedhura se që të flasin për diçka që nuk dëshirojnë të flasin dhe të provojnë në mënyrë reciproke të pajtohen në mënyrë të avancuar. Njerëzit mendojnë që është më mirë të kontribuojnë idetë, se të jenë të dëgjuar apo vepruar në to. Siq u referua në kapitullim e **'Mardhënjeve dhe Vetëbesimit'** shkollat që inkurajuan në mënyrë të hapur dhe mardhënje të afërta mes anëtarëve, kanë arritur rezultate për të ndërtuar ankesë në sjelljet e studentëve dhe arrijtjet e tyre se si mund të jenë spektakulare (Aspey dhe Roebuck, 1977).



AFTËSITË E KATEGORICIZMITKE

Rezultatet e të qenit kategorik mund të merr ca kohë për të arritur përtej por që zakonisht janë dramatike dhe të kënaqshme. Aftësit janë lehtë të lexueshme dhe të mësueshme për studentët tanë, kështu që ata nuk e gjejnë këtë si ide e adultit për të hequr nga mendja shprehjet e këqija.

Nën janë disa sygjjerime dhe zgjidhje të aftësive kategorike

VENDOS NËSE KATEGORICIZMI ËSHTË STRATEGJI E DREJTË PËR TË PËRDORUR

Duke qenë kategorik nuk është gjithmonë lehtë, zakonisht kur të tjerët që nuk e kanë lexuar librin gjithashtu dhe mundohen gërmoj ju. Nuk është gjithmonë mençuri t'i jesh kategorik. mund të zgjedhni nëse është e vlefshme përpjekja apo më e pëlqyeshme të hiqet dorë. Nganjëherë duhet përdorur strategji apo për të pritur kohë më të mirë. Kategorizimi nuk është gjithmonë mjet automatik për suksesin social. Disa persona e keqkuptojnë si kërcënim apo egoizëm. Është sidomos vështirë të jesh kategorik me njerëzit që më parë keni qenë mardhënje pasive apo manipulativesi (nxënës dhe mësues, prind e fëmijë, grua e burrë, apo punëtori e shefi). Zgjidhni momentin bëni nga një hap ndërkohë dhe mos pritni rezultate të menjëherëshme.

FORMONI BINDJEN TUAJ PARA SE TË MUNDOHENI TË BËHENI KATEGORIK

Flisni pozitivisht me vetëveten

Në shtrirje më të madhe si sillemi ndaj njerëzve varet nga ajo se në çfarë besojmë për veten që për kthim mund të formojmë atë që ne dëshirojmë nga vetja jonë. Nëse i jepni vetes një shkrim pozitiv një besim të brendshëm dhe instrukcione ju do të filloni të besoni në të dhe duke u ndier ndryshe për veten dhe botën. Ndërroni brendësin destruktive dhe negative, folni për afirmimin pozitiv për veten. Thuaj vetes se ti mund ta bësh (arrish). Mos e frigesoni veten me mendime se çfarë mund të shkoj gabim.



**Mendoni për fjalët që duhet të përdorësh kur flet me veten dhe të tjerët.
Ti mund të ndryshosh:**

Nuk mundem	në	nuk dua
Më nevojitet	në	unë dua
Unë duhet	në	unë zgjodha
Unë do të	në	unë mundem

Bëhuni i mirë me veten

Kënaquni me hapa të vegjël. Mos planifikoni punë të pamundura apo plane të parralizueshme. Mund të ndërtoni suksesin tuaj të së sotmes duke bërë diçka më shumë nesër: Shpërbleni veten kur korrni sukses. Jepni vetes një tretnam të vogël të regullt pas çdo triumfi (sikur një libër për të lexuar). Kujtoni veten për sukseset dhe triumfet: lerëni humbjet të shkojnë. Nëse dështoni mos u ndjeni fajtor apo të fajsoni veten. Thuajni vetes se është experienc e mirë për ti ndihmuar vetes që të korrni sukses nesër. Kaloni kohën me njerëz që ju pëlqejnë dhe miratojnë. Mos shkoni pas një shoqërie që nuk ju vlerësojnë: Thuajni vetes se ata nuk e meritojnë dhe duke mos ju njohur ju është humbje e tyre.

Video vrapimi drejt suksesit

Punoni në atë çfarë doni të arrini. Vraponi nëpër imagjinatën e bindjes suaj dhe arritjen e qëllimeve tuaja.

KUR KENI TË BËNI ME NJERËZIT E TJERË

Të jeni të qartë, direkt dhe specifik

Thuani se çfarë mendoni pa pas nevoj që të shtohen extra fjalë(plotësuese), pa falje dhe pardon dhe pa agresivitet. Merrni një çështje gjatë kohës. Mos hutoni njerëzit. Qëndroni në çfarë ka ndodhur për momentin: Mos merrni shembuj nga e kaluara ngase personi tjetër gjithsesi do i kujtoj gjërat ndryshe.

Përdorni UNË paraqitjen

Merrni përgjigjësi për opsionet tuaja pa përfunduar, se ajo çfarë ju thoni është opcion për të gjithë apo për personin me të cilin po flisni. Përdorni paraqitjen më shumë se pyetjet.



Ndryshoni

A nuk mendoni se ti duhet në do të ishte më mirë po që se
Të gjithë mendojnë se në unë mendoj se

Mos përcaktoni realitetin për të tjerët dhe mos lejoni që të tjerët të përcaktojnë realitetin për ju:

Mos provoni që të tregoni të tjerëve se çfarë ndiejnë, u nevojitet dhe duhet bërë. Njësoj mos lejoni të tjerët që të tregojnë se si është për ju. Mos pritni nga të tjerët që të ndërtojnë botën tuaj.

Mos bëni gjërat, fakte nëse ato janë vetëm opsione të imagjinatës suaj. Ndërro' E di' në 'E imagjinoj' kur flisni për realitetin e njerëzve të tjerë.

Merrni dhe jepni goditje pozitive

Kënaquni dhe pranoni çmimet pozitivisht dhe këndshëm. Falenderojuni personit tjetër dhe thuajuni se ju pëlqen të dëgjoni atë. Mos përjashtoni apo supozoni se personi tjetër është manipulativ. Thjeshtë nëse e pëlqeni dike dhe ju kënaq se çfarë ka bërë thuajani shllirshëm dhe qartë.

KUR TË KRITIKOHENI

Përdorni kritikën – reagoni në të kategorikisht

Kritika mund të jetë prapaveprim i dobishëm. Dëgjoni me vëmendje kur të kritikoheni më shpesh se të përjashtoni kritikën si të pavlerë apo duke argumentuar. Pyetni veten sinqerisht se a është e vërtet dhe nëse po, vendosni nëse do të apo jo të ndryshoni sjelljen si rezultat dhe falenderim për personin që ju ka kritikuar. Nëse kritika nuk është me vend atëherë mbronni veten pozitivisht.

KUR KENI TË BENI ME KONFLIKT

Përshtatni gjuhën e trupit dhe zërin me fjalët tuaja

Qëndroni drejt, shiqoni njeriun tjetër në sy, frymoni ngadal dhe me ritëm, folni ngadal, qartë, mos u tregoni neveritës, mos qeshni kur jeni të hidhëruar dhe shqetësuar dhe mos bërtitni.



Tentoni të gjeni një 'FITO-FITO'përfundim (rezultat).

Largo bisedën me kalim duke konfrontuar aty ku dikush duhet humbur. Supozoni se personi tjetër don të negocioj dhe dëgjo me vëmendje çfarë dëshiron të thotë, duke i pyetur nëse është e nevojshme dhe tentoni të bashkoheni që të gjeni tok (së bashku) solucionin (përfundimin) e pranueshëm. Pranoj dhe pëlqeni mendimin e personit tjetër.

Qëndroni pas ides (mendimit) tuaj.

Kur njerëzit tentojnë që të ju largojnë nga mendimi juaj përdorni teknikën Rekordí(shiriti) i Prishur. Kjo do të thotë përsëritja e frazav tuaja reshtur (pa ja nda) dhe duke qëndruar pas mendimit tuaj. Nëse Rekordí i prishur do të tingëllonte qesharake apo agresive atëherë përdorni 'Rekordin e prishur empatik(ndjeshëm)' që përzien shprehjen e ndjenjave të personit tjetër, drejt tëndes e pastaj duke e përsëritur frazën (thënjen) p sh.'Unë e kuptoj se keni nevoj të shkoni në bankë por unë nuk do e marrë edhe një orë (mësim) për ju'.

Tentoni të vetëpërmbaheni në bisedë që të jetë nën kontroll

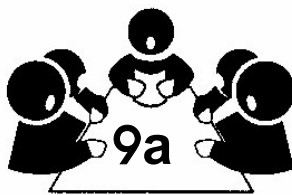
Nëse gjërat janë duke u keqësuar, kërkoni që ti mendojnë edhe një herë që të mundësohet që gjakënxehtë të qetësohen dhe caktoni që biseda të zë vend diku tjetër në vend më neutral.

REFERENCAT DHE LEXIMET E MËTUTJESHME

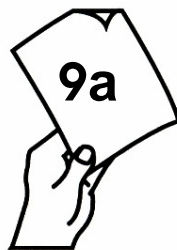
Aspey,D.&Roebuck,F.*fëmijët nuk mësojnë nga njerëzit që nuk i dojnë'*
Human resource Development Press, Massachusetts, USA 1977.
ISBN 0-091423485-4

Harris,T.A'Unë jam mirë Ti je mirë'Pan.Londër.Angli 1973
ISBN 0-330-23543-5

Hopson,B&Scally,M'Programi Mësimorë i Aftësive Jetësore'
Asociacioni i Aftësive për jetë.Londër.Angli.
Libri 1 **ISBN 0-907042-00-7**
Libri 2 **ISBN 0-907042-01-5**
Libri 3 **ISBN 0-90-7042-04-X**



PROVIM I SHPEJTË (KUIZ): ÇKA ËSHTË SJELLJA KATEGORIKE (KËMBËNGULËSE)	
QËLLIMET	MATERIALI
Të qartësohet se çka mendojmë me këmbëngulje.	Prospekti 9a: Kuiz'çka është sjellja kategorike (këmbëngulëse) Kaptina 9:Këmbëngulësia.
KOHA	
Min: 15min Max: 20min	
METODA	
<ol style="list-style-type: none"> Jepja çdo participantit një kopje të prospektit: Kuiz'çka është sjellja kategorike' Shpjego që kuizi reprezenton shtatë reagime të mundshme në situatë dhe pyetni se a është reagimi kategorik, agresiv, manipulues apo pasiv. Kërkoni që të punojnë në palë që të kompletojnë Kuizin. Në plenare kërkoni komentet, në të vërtet çfardo reagimi që participantët nuk ishin të sigurtë të klasifikojnë apo me të cilën pati mosmarrëveshje. 	
SHËNIMET E TRAJNERIT	



KUIZI: ÇKA ËSHTË SJELLJA KATEGORIKE?

Ja disa situata apo reagime të mundshme për ta. Po qe se në kutija ju tregoni se cili reagim ju mendoni se është: **kategorik, agresiv, manipulues dhe pasiv**. (Ai kategorik nuk është gjithmonë më i përshtatshmi në këto rrethana).

Situata një

Ju jeni me një grup shokësh që mundohen të vendosin se cilim restaurant ta vizitojnë. Njëri prej tyre po insiston që të shkoni në restaurantin në të cilin ju keni qenë dhe se nuk ka qenë mjaftë i mirë, ju thoni:

1. 'Asesi ti duhet të jesh i marrë për të dashur të hysh aty'
2. 'Nuk dua të shkoj aty. Herën e kaluar që isha aty ushqimi nuk ishte interesant dhe i shtrenjtë. Çka mendoni për të shkuar në Blue Dragon (Dragonin e Kaltër). Kam dëgjuar se është shumë mirë'.
3. Nuk do të shkoja atje, por nëse ju doni të shkoni nuk më mbetet zgjedhje tjetër. Do ju fajsoj ju nëse nuk është mirë'.
4. 'Po mirë të shkojmë'.

Situata DY

Jeni në bar me shefin tuaj. Të dy shkuat atje me automobilin e shefit. Ai/Ajo ka pirë shumë edhe ju gjithashtu. tani është koha të shkoni dhe ju keni kuptuar se asnjëri nga ju nuk mund të ngasë veturën. Shefi insiston që ai/ajo është mirë, do tju dërgoj në shtëpi. Ju thoni:

1. 'Falemnderit është shumë mirë nga ju'
2. 'Mos u bën i çuditshëm, keni pirë shumë, çka mendon të bëni, të më mbytni'
3. 'Më me dëshirë do ecja, kam nevoj për ushtrime'
4. Me të vërtetë mendoj se kemi pirë shumë që të dy dhe nuk është e sigurtë të ngasim veturën. Do e thërras taxin dhe ju jeni i mirëseardhur ta ndani atë me mua. Mesiguri se mund ta marrësh veturën në mëngjes'.



Situata Tre

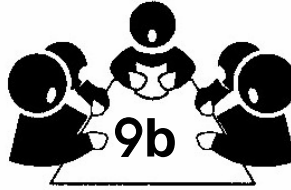
Do të kishit dëshiruar që dikush të bën bujë për ditëlindjen tuaj muajin e ardhshëm, pasi që është signifikante (e rëndësishme) për ju (30,40,50-tat). Ju thoni:

1. 'ndihem sikur do të doja që vërtet ta festoja ditëlindjen time të ardhshme. Do të isha mirënjohëse nëse do të planifikojë gosti për mua'.
2. 'A kemi planifikuar diçka të veçantë për muajin e ardhshëm'.
3. 'Nuk mendoj se do të kujtohet por është ditëlindja ime muajin e ardhshëm. Pse nuk do e bëje të paktën një herë diçka të mirë për mua?'.
4. 'Joana më tregoi sot se bashkëshorti i saj kishte bërë një gosti të madhe për ditëlindjen e saj të 40-të. A nuk është e këndshme?'.

Situata Katër

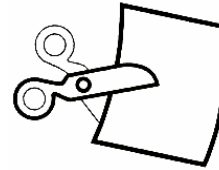
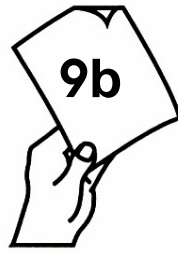
Një nxënës që po mësoni është i ashpër(vrazhdë) me ju. Ju thoni:

1. 'Tërhiqiu prapa në vendin tënd Smith'.
2. 'Tani Gjon, kjo vërtet nuk është mirë apo jo'.
3. 'Gjon unë flas ashtu me ty dhe nuk pres që të flasësh ashtu me mua. Mos e përsërit më'.
4. 'Dike që e zura duke pirë duhan në pushim dhe iku, është në rrezik për tu raportuar tek pedagogu nëse nuk e shkurtojnë gjuhën'.



BËHUNI KATEGORIK

QËLLIMET		MATERIALI
Të vlerësohet përbërja dhe aftësia e dëgjimit.		Prospekti 9b Situata e funksionit të lojës. Letra tabelare Markerët
KOHA		
Min: 45min	Max: 60 min	
METODA		
<ol style="list-style-type: none"> Ndani participantët në grupe me nga tre. Jepju secilit grup nga një kopje të kartave dhe kërkoni nga ata që të zgjedhin një. Pyetni secilin person që të merr për kthim funksionet praktike duke qenë Kategorik-Reagues-Observues (Vërejtës). Pastaj përsëritni situatëme dy karta tjera. Kaloni 10minuta në secilën situatë dhe nga 5 minuta për pëshkrim, reagim dhe bisedim. 		
SHËNIMET E TRAJNERIT		
<p>Do të ishte mirë të organizohej bisedat reaguese në mënyrën në vazhdim:</p> <ul style="list-style-type: none"> Fillestarët shkojnë të parët. I pari që do të tentoj të jetë këmbëngulës është i pari që do të komentoj se si ai mendon se ia bëri. Pozitivët të parët. Të gjithë duhet të thonë së pari se çfarë ai person ka bërë mirë para se do të ishte thënë se çfarë do të duhej të bëhej. -Këshillim jo kritik. Askush e as udhëheqësi nuk ka të drejtë të bëj kritika negative. Ju duhet në vend të kritikës, të tregoni se çka do të duhej të jetë bërë më mirë. Nëse nuk mund të gjeni asgjë për të menduar më mirë për të këshilluar atëherë mos të thuhet asgjë. 		



BËHUNI KATEGORIK

Rregullat e lojës

Shiqoni nëpër këto situata dhe zgjedhni një funksion loje. Plotëso çfarëdo detali që doni për ta bërë më real për vete. Një nga anëtarët tjerë në grup duhet të luaj personin tjetër dhe personi i tretë duhet të veproj si vëzhgues. Nëse ka kohë merrni dy mbikqyrës.

Kur të keni luajtur situatën e parë vazhdoni në tjetrën duke i shkëmbyer. Harxhoni nga 10 minuta në secilën.

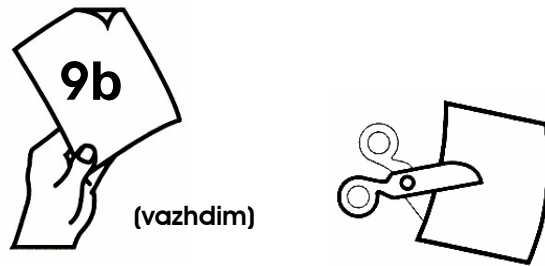
Qëllimi është të mundohem të ngrisim këtë situatë si kategorike (jo agresive, manipuluese dhe pasive) Është detyrë e vëzhguesit të shiqoj se çfarë bën dhe të jap reagimin më vonë për të ju ndihmuar që të silleni më kategorik.

Situata A

Ju së fundi keni vendosur që të keni një reklam "Stop duhanit" në vendin ku punoni. Ju keni vendosur "No smoking (Mos pini duhan)" nëpër tërë vendin ku punoni. Një koleg vjen në vendin ku punoni. Pa ju pyetur ai/ajo e ndez një cigare.

Shiqo a mund ta detyrosh që ta largoj cigaren, duke përdorur metodën e këmbëgultësis.

(Shënim për duhangjinjtë: ju jeni duhanxhi kronik , që e shihni si shumë të vështirë të qëndroni pa e ndezur duhanin. Ju mendoni se reklama ndal duhanin janë shkelje e lirisë suaj për të pirë duhan. Në anën tjetër juve ju nevojitet shoqëria e këtij personi. Shih a mund të bëhesh që të largosh cigaren por pa e ofenduar personin tjetër.)



BËHUNI KATEGORIK

Situata B

Ju kohëve të fundit keni blerë një magnetofon në një dyqan lokal. Kur shkoni në shtëpi është falso. Juve ju nevojitet një tjetër sot ngase planifikuat të bëni disa studime dhe për atë ju nevojitet magnetofoni. Ju shkoni në dyqan dhe i thoni shitësit se juve ju nevojitet një tjetër mu tani apo parat mbrapa.

Shih a mund të marrësh paratë mbrapa duke përdorur kategorizmin.

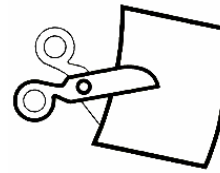
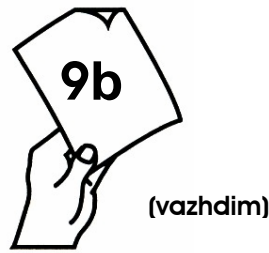
(Vërejtje për shitësin. Ju nuk keni asnjë magnetofon të atij lloji dhe çmimi në shitje. Ju keni qenë në telashe kohëve të fundit nga shefi për shkak të dhënjes së të hollave prapa lehtë dhe ju nuk dëshironi të jeni në libër të zi përsëri. Shiqo a mund ta bindësh këtë myshteri që të kthehet javën e ardhshme kur të merrni mallin e ri apo të paguaj më shumë për një magnetofon më të mirë.)

Situata C

Ndiheni se dikush me të cilin ndani shtëpinë (burri, djali apo vajza, shoku-ju vendosni) nuk bën ndarje të drejt të punëve të shtëpisë dhe juve ju ngel të bëni thuaja të gjitha. Ju të dy shkoni në punë dhe qëndroni për kohë të njëjtë në shtëpi.

Shih a mund ta bindësh atë, kategorikisht, për të bërë më shumë.

(Vërejtje për dembelët. Ti e di se nuk bën ndarje të drejt të punëve të shtëpisë, por ti urren ato, nga ana tjetër don shtëpi të pastër. Personi tjetër nuk është ankuar kurrë më parë dhe ti ke menduar se ai/ajo e pëlqen ta bëjë atë. Ti do preferoje që shtëpia të jetë tollovi apo të paguash dike të ndihmoj në vend se të bësh vetë punët.)



BËHUNI KATEGORIK

Situata D

Jeni jashtë duke pirë me një shokë, që është rast i rregullit social. Në të kaluarën kur ke dalur me shokë u ke bërë shoqëri pije pas pije. Kohëve të fundit ke vendosur mos të pish apo të reduktosh pijen. Sapo ke pirë një më shumë se që ke planifikuar. Është koha e tyre për të paguar.

Shiqo a do të mund të refuzojnë pijen që ofrojnë të paguajnë për ty kategorikisht.

(Vërejtje për shokun: ju gjithmonë jeni kënaqur në sezonat e pirjes me shokët dhe ju nuk doni atë që ta prish atë duke reduktuar apo duke ju lënë ju për të pirë alkohol vetëm. Ti mendon se reziqet e pirjes së alkoholit janë të mbivlerësuara dhe se pija nuk i ka bërë kujt ndonjë dëm. Ti mendon se shoku yt mërzhitet shumë dhe çfarë asaj/atij i nevojitet është kënaqësia dhe shumë pije.).

Kaptina e Dhjetë:



SEKSUALIZMI



QENDRA E SEKSUALIZMIT

Seksualizmi është pjesë integrale e jetës sonë, identitetit tonë personal dhe dukshëm influencon personalitetin tonë. Seksualizmi human fillon në moshën e hershme qysh në lindje dhe vazhdon deri në moshat e vonshme. Qëndrimi dhe vlerat tona të lidhura me seksualizmin janë lidhur me kulturën, definojnë në bazë të familjes, religjionit, shokëve, grupeve shoqërore, ekonomia, mediat dhe sigurisht shkollat. Duke ardhur në termet me dhe të kuptuarit seksualizmin tonë dhe të tjerëve është aspekt shumë me rëndësi për jetën tonë, sa që është e pakuptueshme që një mësim i tillë i është lënë rastit.

ÇKA MENDOJMË ME EDUKIMIN SEKSUAL?

Për shkak se seksualizmi human në cilindo komunitet apo shoqëri është definuar si rast social, religjioz dhe zakon politikë, është edhe edukim seksual. Domethënja e edukimit seksual mund të shpjegohet vetëm në bazë të qartësisë të synimit (qëllimit): çfarë është ajo që ne dëshirojmë që të rinjtë të dinë, kuptojnë, ndjejnë dhe bëjnë si rezultat i pranimit të tij? Ka dallime në mes shteteve Europiane në kontekst, por është e mundëshme të identifikohen një grup i gjerë i qëllimeve apo dëshirave (tendencave).

Arritja e HIV dhe AIDS ka rritur dukshëm informimin publik të nevojës për një plan program të edukimit seksual nëpër shkolla. Është me rëndësi se edukimi seksual nuk u mendua vetëm si mjet preventiv (parandalimit) të luftojmë sëmundjet seksualisht transmissive por edhe problemeve të lidhura me to. Edukimi seksual duhet të kontribuoj (ndihmoj) vetë-plotësimin formimin e personalitetit dhe mardhënje personale kuptimplote.

Dills Went në librin e saj të matur(mendueshëm)ndonjëherë provokativ, sygjeron se mund të ketë rreth shtatë qëllime për edukimin seksual:

- të luftohet injorimi dhe të rritet të kuptuarit
- të reduktohet fajësia dhe shqerësimi
- të përkrahet përgjegjësi në sjellje
- të luftohet përdorimi(shfrytëzimi).
- të lehtësohet komunikimi në çështjet seksuale dhe
- të zhvillohet aftësia edukative për prindët e ri dhe bartëset e fëmijëve.



Mes të gjitha këtyre qëllimeve të padyshimta të përfshira, do të ishte me rëndësi të shtohet dhe një më shumë kështu që do të jetë më e qartë:

- të ndihmohet të kuptohet rëndësia e vetë-respektit dhe respektit ndaj tjerëve në kontekst marrëdhënesh.

Mësimdhënësi si burimë kryesorë

Qartë, ka tema me kontekst të zhvillimi të programit të edukimit seksualë, që është e nevojshme të paraqitet si e plotë dhe mundësisht nga mësuesit para ngarkesës për mësimin e tyre. Mësimdhënësit janë burimi kryesor në një program të tillë për shkak se mësimi i nxënësve do të jetë direkt i influencuar nga mënyra se si mësimdhënësit parashtrajnë pyetjet, se si ata paraqiten me bindje të ndryshme dhe shumë më shumë pastaj përkrahë respektit që ata tregojnë për pyetjet e nxënësve dhe përgjegjjen e tyre. Është esenciale (themelore) se si mësuesit kanë arritur të qëllimi me seksualizmin e tyre dhe janë të aftë të flasin qetë për temat që lidhen me marrëdhënjet dhe sjelljet seksuale.

'Plani i fshehur' në shkolla do të luaj një rol të rëndësishëm në edukimin seksual në shtim të planit formal. P.sh extra aktivitete (shtesë) sikur vallëzimi në shkolla, drama dhe vizitat e banimit që jap mundësinë të rinjëve të shprehin marrëdhënjet dhe seksualizmin. Për dallim nga plani i përmendur, një kohë e gjatë e të rinjëve dhe energjia merren me tema që rrethojnë seksualizmin dhe marrëdhënjet, sidomos në kohën kur ata arrijnë në pubertet. Mësimdhënësit duhet të kenë parasysh dhe të jenë senzitiv ndaj kësaj.

KUR DO TË DUHEJ TË FILLONTE EDUKATA SEKSUALE?

Kjo pyetje doli në sipërfaqe si bindje (besim) se ka një periudhë kohore në zhvillimin e njeriut kur është e duhur të fillohet mësimi për seksualizmin. Kurioziteti për seksin, origjina dhe lindja e fëmijëve si dhe interesat në reproduktionin (regjenerimin) human nuk dinë limite të moshës së ulët. Që në fillim kur ata fillojnë mësohen të flasin ata e mësojnë konceptin mes femër e mashkull dhe pjesë të ndryshme të trupit. Në bindshëm mund të themi se nuk ka fëmijë që vjen në shkollë në moshën 4, 5 apo 6 e që nuk di diçka për seksualizmin human. Hulumtimi internacional i Godmansit confirmon se fëmijët janë të vetëdijshëm për seksualizmin që nga vitet e hershme por nganjëherë ata nuk i dinë faktet e vërteta.



Godmani sygjeron se fëmijët më të injoruar janë më pak të aftë të mbrohen nga reziqet duke përfshi dhe sëmundjet e qëllimta, sëmundjet seksualisht transmise dhe shtatëzënit e padëshiruara. Nëse fëmijët nuk kanë edukim formal seksual ata mund të shpikin fakte për veten dhe shumica prej tyre janë të pavërteta dhe mashtruese. Kjo nuk siguron mëshitetje të fortë për mësimet e ardhshme dhe jetën. Qartë edukimi seksual fillon në periudhën para-shkollore dhe ka nevojë të pranohet dhe plotësohet që nga fillimi i edukimit formal.

PYETJET E FËMIJËVE

Pyetjet e fëmijëve kanë nevojë të trajtohen me respekt dhe duke u përgjegjur sinqerisht dhe sa më të sakta që është e mundur. Më shumë se kjo sidoqoftë shkollat janë përgjegjëse të siguroj nxënësit dhe të rinjtë me **plan program mbi edukimin seksual për moshën e tyre**. Temat e rëndësishme duhet të inspektohen gjatë karrierës shkollore me nxënësit do të thotë se konceptet, faktet dhe qëndrimet janë zhvilluar, zgjeruar apo përdorur si bazë për faktet e reja dhe idet si nevoja të duhura për fillestarin. Kjo spirale e të mësuarit është bazë për furnizim të programit për edukimin seksual për nxënësit e të gjitha moshave apo shkallëve të zhvillimit.

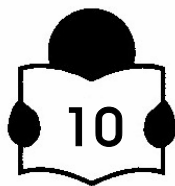
Çka do të donim të dinin nxënësit dhe kuptonin në lidhje me seksualizmin para se të lënë shkollën fillore(thuaja në moshën 11 apo 12 vjeqare)?

Çka do të donim të dinin dhe kuptonin nënësit në lidhje me seksualizmin para se të përfundojnë shkollën e mesme(thuaja në moshën 16+ vjeqare)?

Në të dy rastet do të ishte e nevojshme një skicë, për minimumin e nevojshme për planit bazë, mundësisht me kontekst të një programi të edukimit shëndetësor të gjerë.

KRIJIMI I PROGRAMIT PËR SEKSUALIZMIN

Krijimi i një programi efektiv për seksualizmin nuk është punë e lehtë. Për ta bërë një të tillë ne kemi nevojë të marrim në llogari nevojat evolutive të fëmijët dhe të rinjtë, ne duhet tu japim kohë për të folur dhe biseduar dhe të krijojmë një mjedis ku kjo mund të ndodhë. Në duhet të vizitojmë sërish zonat dhe të ballafaqohem me nevojat e reja dhe pyetjet që vijnë në sipërfaqe (shprehje).



Ne duhet të njohim llogarit enorme të edukimit jo formal që kalon nëpër këto zona dhe duhet të jemi të vetëdijshëm për influencën nga grupet e shokëve, prindëve dhe medias. Një nga ushritet trajnuese do të mundësojë të paraqitni programin shkollor për seksualizmin me intenzitet të madh.

REFERENCAT DHE LEXIMET E MËTEJSHME

Këshilli Europian, *Raporti i Seminareve të 43-të europiane për mësimet edukative: 'Të mësojmë për AIDS-in'* Këshilli Europian, 1989.

Goldman, R & Goldman, J. *'Më trego tëndin'*. Penguin, 1988.

Massej, D. *Edukata seksuale në shkollë: Pse, Çka dhe Si*. Një udhërrëfyes për mësuesin. Asociacioni për planifikim familjar, Londër, 1991.

ISBN 0-903289-45-8

Myles, H., Gale, W., Szriom, T., Davidson, D. & Dyson, S *'I prekur jo i zënë'*. Spiralja e pasurive edukative, Australi, 1983.

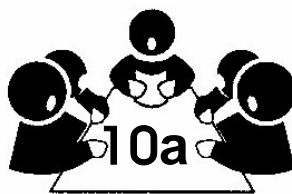
Went, D *'edukimi seksual: Disa udhëzime për mësuesin'* Bell dhe Human, 1985.

ISBN 0-7135-2468-5.

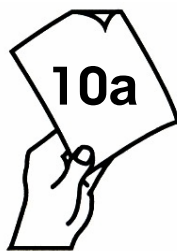
OBSH/UNESKO. *'Mbledhja konsultuese për specialistët nacional në prevenimin e AIDS-it- Raporti Final'*. UNESKO/ Paris, 1989.

OBSH/UNESKO, *'Udhëzimi për edukimin shëndetësor në shkollë për parandalimin e AIDS-it dhe sëmundjeve tjera seksualisht transmise'*. UNESKO/Paris 1989.

Williams, T. Roberts, J. & Hide, H., *'Shqyrtimi i edukatës shëndetësore në edukimin e mësuesve'*. Macmillian, 1990.



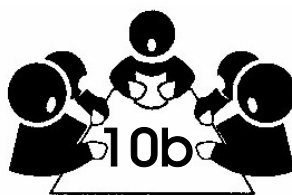
MËSIMET PËR SEKSUALIZMIN	
QËLLIMET	MATERIALI
Që të jemi të informuar për faktorët e involvuar në edukimin seksual.	Prospekti 10a: Mësojmë për seksualizmin.
KOHA	
Min: 30min Max: 45min	
METODA	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Jepni një kopje të prospektit secilit participant. 2. Kërkoni nga participantët që të kujtohen për experiencën e tyre të kaluar për mësimet për seksualitetin dhe përgjigjuni pyetjes bë prospekt. 3. Ndani në grupe me nga 3,4 apo 5 dhe kërkoni nga ata që të ndajnë kujtimet dhe konkluzionet. 4. Në plenare bisedoni çfardo experience të zakonshme apo zonat(fushat) e vështirësive.Çfarë implikimesh kanë përfundimet e secilës nga grupet në lidhje me edukimin seksual në shkolla si dhe kordinimin e tyre? 	
SHËNIMET E TRAJNERIT	
Do të ishte me rëndësi që të mos ndërmirret ndonjë mbledhje pune pa nxitje të mjaftueshme. Risiguroj participantët se ata duhet të zgjedhin se çka do të tregojnë nga experienca e tyre fëmijërore dhe se mund ta kalojnë nëse nuk donë të flasin.	



MËSIMET PËR SEKSUALITETIN

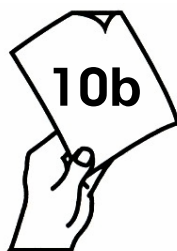
Rikujtoni experiencën tuaj të mësimit për seksualitetin dhe përgjigjuni pyetjeve në vazhdim:

- **Në cilën moshë** për herë të parë keni provuar diçka që në retrospektiv (që i përket së kaluarës) ju do ta quanit eksperienc seksuale?
- **Në cilën moshë** (pëafërsisht) keni kuptuar se fjala seks ka kuptim të veçantë. A mund të kujtoni ngjarjen?
- **Nga kush** keni marrë edukatën seksuale?(prindi, vëllau, shoku shoqja, prifti, librat, filmat apo tjetër).
- **Ku** keni gjetur (mësuar) më së shumti edukim seksual?(shtëpi, shkollë, meshokë etj)
- Nëse keni pasur problem apo shqetësim për seksin: **kush parapëlqeni ti drejtoheni** për këshillë. (Nëna, baba, vëllau, mjeku, shokët, mësuesja etj).
- A mendoni se keni **qenë baraz i pregaditur** që të ballafaqoheni me ndryshimet emocionale dhe fizike të rritjes? Si do të përmirësohej pregaditja juaj?
- Çfarë pyetje **adekuate** / **shqetësim** lidhur me çështjen e seksit dhe seksualitetit keni pasur sikur adoleshent?



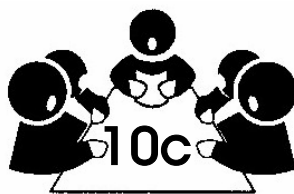
PËRGJIGJJET NË PYETJET E NXËNËSVE

QËLLIMET	MATERIALI
<ol style="list-style-type: none"> Të vlerësohet rëndësia e krijimit të një ambienti në klasë, që inkurajon (trimëron) nxënësit për të shtruar pyetjet. Të siguroj mësuesit me praktikë që të japin përgjegjje tipike për nxënësit. 	<p>Prospekti 10b: Disa pyetje tipike që mund të parashtrojnë nxënësit për seksin dhe seksualitetin.</p>
KOHA	
Min: 30min	Max: 45min
METODA	
<ol style="list-style-type: none"> Ndani grupin në dy grupe të barabarta 1 dhe 2. Kërko nga grupi 1 të formojnë një rreth duke qenë ulur në karrige dhe duke lënë tutje nga njëri tjetri një karrige të zbrazët përballë. Grupi 2 është të zgjedh pyetjet nga prospekti apo të formulojnë vetë. Pastaj ata ulen në rrethin e jashtëm të formuar duke qëndruar përballë partnerëve të tyre dhe parashtrojnë pyetjet duke dëgjuar përgjegjjen. Tolerohet 3 deri 4 minuta për pyetjen. Kërko nga grupi i 2 që të kalojnë në një vend tjetër nga e djathta dhe të parashtrojnë pyetjen e njëjtë. Përsërit këtë 5 apo 6 herë. Në plenare, ftoj anëtarët e grupit 2 të krahasoj përgjegjjet e ndryshme që kanë marrë. Çfarë janë përbërjet e përgjegjjes së mirë? 	
SHËNIMET E TRAJNERIT	



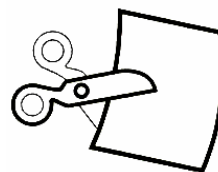
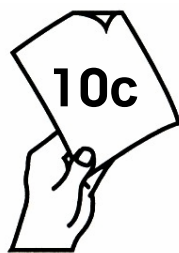
DISA PYETJE TIPIKE QË MUND TË PARASHTROHEN NGA NXËNËSIT NË LIDHJE ME SEKSIN DHE SEKSUALITETIN

- çka është seksi?
- nga vinë foshnjët?
- si e arrin sperma qelizën vezë?
- si duket fëmija brenda barkut të nënës?
- si lindin foshnjët?
- pse janë disa foshnje mashkuj e disa femra?
- çka është menstruacioni?
- çfarë gjëra mund të rrezikojnë foshnjen e palindur?
- çka është prerja cezariane?
- çka kuptojmë me seks të sigurtë?
- sa shpesh njerëzit kanë marrdhënie seksuale?
- cila metod kontraceptive është më e mira?
- a është normale të jesh i dashuruar në dike të seksit të njëjtë?
- si bëjnë seks homoseksualët?
- a është masturbimi i rrezikshëm?
- si mund të kem erekcion?
- a kanë të gjithë femrat tensiopl pre-menstrual?
- a është hapi(bari)kontrceptiv i sigurtë?
- cila është mënyra më e përshtatshme për të vënë kondomin?
- si mund të merrni sëmundjet seksualisht transmissive?
- a mund të shërohen sëmundjet seksualisht transmissive?
- çka është dallimi mes dashurisë dhe seksit?
- kur jeni të pjekur mjaftë për të pasur marrdhënie seksuale?



PARAQITJA E TË RINJËVE DHE IMPLIKIMET E TYRE PËR EDUKATËN SEKSUALE.

QËLLIMET	MATERIALI
Të konsiderohen (mirren parasys) idetë dhe sjelljet e të rinjëve gjatë planë- programit të edukimit seksual.	Prospekti 10c: Kartat paraqitëse
KOHA	
Min: 45min Max: 60 min	
METODA	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Ndani participantët në grupe të vogla(3/4) 2. Jepjuni secilit grup kartat dhe thuajni që ti ndajnë nëpër grup. 3. Thuaj secilit të lexojë letrën dhe të ndihmojë bisedën në implikimin e paraqitjes për planë-programin e edukimit seksual në shkolla. 	
SHËNIMET E TRAJNERIT	



KARTAT PARAQITËSE (TË GJENDJES)

Ju nuk uleni të thoni
Çfarë do të flasim për seksin
(femër 16)

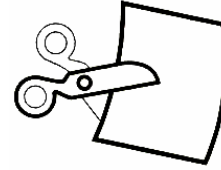
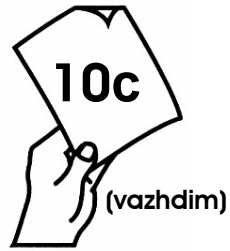
Nëse jeni i dehur
nuk lodheni që të përdorni kondomin
(mashkull 14)

Mendoj se homoseksualët janë
të pazakonshëm dhe neveritshëm
(mashkull 14)

Për herë të parë bëra seks kur isha 15 në plazh në Spanjë
Nuk kisha ku tjetër, ajo ishte krejt çka ishte.
(mashkull 16)

Nëse vërtet e pëlqen nuk mendon
o jo ai nuk ka kondom
(femër 16)

Në kulminacion e momentit ju nuk thoni
prit derisa të marr qantën e dorës
(femër 16)



KARTAT PARAQITËSE (TË GJENDJES)

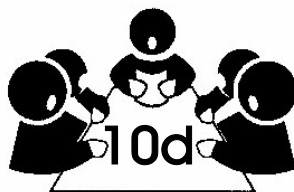
Unë nuk do bleja kondom si arsye metode(parimi)
Ajo është punë mashkujsh
(femër 17)

Mashkujt që dalin jashtë me kondome kërkojnë seks meiguri
Dhe nuk lodhen me ke
(femër 17)

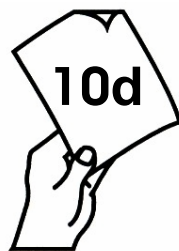
Tenton të fshehësh gjysmën e gjërav interesante
që fsheh dhe prej prindërve
(mashkull 15)

Shoqja ime thotë se nuk mund të mbetesh shtatëzën
Herën e parë që e bën.
(femër 14)

Ne nuk kemi mësuar asgjë në lidhje me seksin
nga prindët apo në shkollë
(mashkull 16)



ZHVILLIMI I PROGRAMIT MBI SEKSUALITETIN	
QËLLIMET	MATERIALI
Të identifikohet qështja kyqe e programit mbi qelësin e seksualitetit në shtrirje nga 4 deri 16 vjeq.	Fletëe e planëprogramit për seksualitetin
KOHA	
Min: 40min Max: 60min	
METODA	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Ndani participantët në katër nën-grupe dhe jepju secilit grup sektore të ndryshme moshore. 2. Kërkoni nga secili grup të zhvilloj sektorin e tyre po qe se përdor nëntitullin. Një shembull është dhenë pas çdo nëntitulli sikur fillim për bisedë. 3. Apo-kërko nga secili nën grup të prezentoj (paraqet) mendimin tek grupi tjetër në plenare apo kërko që të re-formojnë me reprezentuesit nga secila grupmoshë dhe të marrin parasysh gjithë programin nga 4 deri 16. 	
SHËNIMET E TRAJNERIT	
Ky ushtrim mund të zgjatet duke pyetur participantët për të menduar për <i>Vendimet që duhet marrë/mendimet për to dhe sjelljet të mirren parasysh</i> sikur nëntituj për vazhdim.	



FLETË PLANË-PROGRAMI PËR SEKSUALITETIN

GRUP / MOSHA

4-6

DITURIA/INFORMATAT PËR TU DHËNË/

p.sh) fjalët e mija dhe të të rriturit për pjesët e trupit tim
Pjesët femërore dhe mashkullore

QËNDRIMI, VLERAT DHE NDJENJAT QË DUHET TË PARAQITEN

p.sh.) Jam i pajtimit të flas për trupin tim

TEKNIKA PËR TU PRAKTIKUAR

p.sh.) Të flitet për pjesët e trupit tim



FLETË PLANË-PROGRAMI PËR SEKSUALITETIN

GRUP / MOSHA

6-9

DITURIA / INFORMATAT PËR TU DHËNË

p.sh) Kush janë njerëzit e mi special

QËNDRIMI, VLERAT DHE NDJENJAT QË DUHET TË PARAQITEN

p.sh.) Si ndihen njerëzit e mi special në lidhje me mua dhe si unë ndihem në lidhje me ta?

TEKNIKA PËR TU PRAKTIKUAR

p.sh.) Duke thënë gjëra të bukura njerëzve të mi special dhe tjetëve.



FLETË PLANË-PROGRAMI PËR SEKSUALITETIN

GRUP / MOSHA

9-12

DITURIA/INFORMATAT PËR TU DHËNË

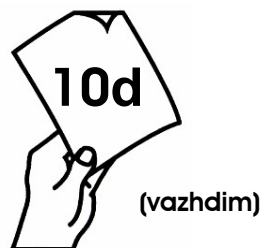
p.sh.) Çka është i rritur
Si ta di unë se jam i rritur?

QËNDRIMI, VLERAT DHE NDJENJAT QË DUHET TË PARAQITEN

p.sh.) Si ndihem për pjekurinë?

TEKNIKA PËR TU PRAKTIKUAR

p.sh.) Ballafaqimi me ngacmimet dhe kritikën
Hulumtimi i gjërave për të cilat dua të di.



FLETË PLANË-PROGRAMI PËR SEKSUALITETIN

GRUP / MOSHA

12-14

DITURIA/INFORMATAT PËR TU DHËNË

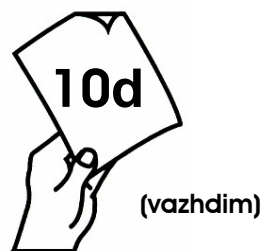
p.sh.) metodat e kontracepcionit

QËNDRIMI, VLERAT DHE NDJENJAT QË DUHET TË PARAQITEN

p.sh.) Shqetësimet për kategorit e ndryshme të zhvillimit
psiqik,emocional, social

TEKNIKA PËR TU PRAKTIKUAR

p.sh.) Duke lidhur njerëzit e të njëjtës gjini
Duke lidhur njerëzit e gjinive të kundërta



FLETË PLANË-PROGRAMI PËR SEKSUALITETIN

GRUP / MOSHA

14-16

DITURIA/INFORMATAT PËR TU DHËNË

p.sh.) Ku të mirren informata, këshilla, ndihmë për çështjet seksuale
Preferenca (përparësi) të ndryshme seksuale

QËNDRIMI, VLERAT DHE NDJENJAT QË DUHET TË PARAQITEN

p.sh.) Respektimi i vetes dhe të tjerëve
Ballafaqimi me mospranim (refuzim)

TEKNIKA PËR TU PRAKTIKUAR

p.sh.) Negocimi i seksit të sigurtë të ndeshur papritur

Kaptina e Njëmbëdhjetë:



HIV/AIDS EDUKIMI NË SHKOLLË



PARATHËNJE

Sindroma e deficitit imun të fituar është sëmundje që nuk i dihet shërimi. E shkakton virusi i quajtur HIV (virusi i imunodeficiencës humane). SIDA/HIV prevenohet (parandalohet) po qe se njerëzit i përvetësojnë sjelljet dhe stilin e jetës. Që përfshin përgjegjësit seksuale dhe largimi nga përdorimi i drogave intravenoze. Edukimi dhe informatat do shtyjnë njerëzit që të kenë përgjegjësi për zgjedhjet personale në lidhje me këto probleme. Shkollat poashtu kanë për detyrë që të japin edukimin për SIDA/HIV bashkë me agjensionet tjera për të mbrojtë rinin për të kontaktuar sëmundjen dhe të pamundësojnë përhapjen e virusit dhe sëmundjes. Është me rëndësi të theksohet toleranca dhe keqardhja ndaj njerëzve me HIV/AIDS kështu që të mos krijohet prejudikimi dhe diskriminimi ndaj tyre.

Edukimi në lidhje me HIV/AIDS në shkolla jep ndryshime të mira për aftësimin dhe senzitivitetin individual në komunitetet shkollore dhe në mënyre të veçantë për mësime të mësimdhënësit. Mësime të mësimdhënësit do të punojnë më suksesshëm në fushën e edukimit për HIV/SIDA kur mësime të mësimdhënësit, nxënësit, prindët pajtohen me **linjëveprimin** të mbahet procesi i edukimit. Kjo kaptin do të prezanton disa çështje që mund të ndihmojnë në zhvillimin e këtij veprimi në shkolla.

Kjo kaptin nuk synon të jap të gjitha faktet që kanë të bëjnë me HIV dhe AIDS. Mësime të mësimdhënësit duhet të njohin veten dhe njohurit e gjerëtanishme dhe të konsultojnë autoritetet shëndetësore dhe librarit për materialet relevante (përshtatshme).

RINIA NË SHKOLLA

Studimet e njohura të rasteve të SIDA/HIV në USA dhe UK kanë demonstruar që nuk ka evidencë që sëmundja është përhapur (transmetuar) nga kontakti njeri njeri siq normalisht ndodhi në shkolla (koop 1987, DHSS 1987). Mund të ndodh që në një shkollë private do të kenë nxënës të testuar si HIV pozitiv pasi që është e mundshme që numri i të sëmurëve me virus është në rritje. Arsyeja thuhet se kryesore për rritjen e numrit janë fëmijët e lindur nga nënat e infektuara (Fëmijët me hemofili tani mbrohen përmes donimit të gjakut derisa ky rezik i infektimit me këtë rrugë për tu mbrojtur është shumë i ulët.



Nuk ka arsye të ju ndalohet të rive të infektuar me virus që të kenë kontakte normale sociale në shkollë. Këta fëmijë duhet të vazhdojnë (ndjekin) shkollimin lirshëm dhe të trajtohen njësoj sikurse dhe nxënësit tjerë. Autoritetet shkollore duhet të konsultohen me agjensionet e tyre drejtuese në çdo vend për informata dhe mbrojtje për këto raste.

PREVENIMI(PARANDALIMI)

Në këtë kohë nuk ka raporte valide të reportuara për zbulim të ndonjë vaccine që mbron popullatën nga marrja e HIV/AIDS. **Edukimi shëndetësor është identifikuar haptas si gjëja më efektive për parandalimin e përhapjes së mëtutjeshme të HIV/AIDS.** Qeveria si duket ka reaguar në mënyra të ndryshme për të parandaluar pak a shumë (me anë të informatave dhe edukimit strategjik me tendent të shtoj njohurin (informacionin) në publikë për përhapjen e virusit.

Thuaja se të gjithë kanë përdorur strategji të njëjta që konsistojnë në elementet në vazhdim:

- Iniciativa e mas medias
- Zhvillimi i edukimit në luftë kundër AIDS/HIV programet në shkolla, gjimnaze dhe
- Promovimi i teknikave reduktuese të rezikut në sjelljen personale për njerëzit e rrezikuar p.sh, Përdorimi i kondomave për personat seksualisht aktiv dhe përdorimi i shiringave të pastërta të droguesve intravenoz.

Që të tri strategjit të dërgojnë deri te **një informacion i dhënë** me sukses. Në praktik shtetet kanë adaptuar mënyra alarmuese për publikun në lidhje me sëmundjen përmes mesazheve nga shëndeti publik në mediat lokale dhe nacionale duke shpërnda të dhënat dhe faktet në lidhje me HIV/AIDS përmes fletëpalosjev, librave dhe videos. Gjithashtu seminarët dhe mbledhjet trejnuese për profesionalistët në lëmitë që kanë qenë shumë aktuale viteve të fundit.

Padyshim se në këtë drejtim që mbështet plotësisht në informacionet e dhëna është supozohet se njerëzit do të sillen më racionalisht dhe më me kujdes duke u bazuar në informatat e marra. Sidoqoftë për experiencën e të kaluarës në edukimin seksual dimë se informatat e dhëna veqmas mund të kenë influenc pozitive në sjellje.



P.sh njerëzit ka kohë që dinë për rezikun e përdorimit të tabakos (duhanit dhe përsëri vazhdojnë të pinë). Për këtë shkak është me rëndësi që përmes edukatës sëndetësore dhe strategjive të saj ne të ndikojmë në sjellje.

NXITJA PËR EDUKIMIN SHËNDETËSOR

Përhapja e HIV/AIDS është drejt për drejt e lidhur me sjelljen personale. Nxitja për edukim është që të jetë një proces edukimi që do të transferonte këtë informacion për HIV/AIDS në stilin e jetës të secilit person. Me fjalë tjera HIV/AIDS edukimi duhet të ketë vështrimin e duhur të shkallës së zhvillimit të moshës së secilit nxënës. **HIV/AIDS edukimi është më e preferueshme të jetë efektiv, nëse integrohet në planë programet dhe kuptimin e aspekteve të edukimit për jetë dhe nëse të rive u ipet një mundësi të kuptojnë domethënjen (brendësin, bazën) e informacionev.** Është më së miri të përdoren metodat përmes mësimit të përvojës p.sh, Biseda ,kërkime, shkrime etj .Një proces i fillit i edukimit do të ishte kohë për pasqyrimet personale që të mirret parasysht implikimi i sjelljes dhe me shpres se do të ndihmoj në shpërndarjen e vlerave dhe qëndrimeve që përkrahin çdo student në jetën e tyre. Gjithashtu studentët në këtë proces është më e pëlqyeshme të marrin parasysht kënaqësit dhe pëlqimet seksuale duke pasur një lidhje të shëndosh dhe besueshme dhe duke ju larguar reziqeve që të barazojnë seksin me sëmundjen. Reziku evident nga edukimi HIV/AIDS se mësohen koncepte negative dhe nuk merr llogarin mbi mbi zhvillimin individual gjinor për marrëdhënjet mesindividuale.Seksualiteti është bazë (thelb) i evolucionit dhe të rinjëve duhet ti bimë deri në kuptimin e drejtë në këtë lëmi të zhvillimit në jetën e tyre pavarësisht nga rreziqet që vinë nga HIV/AIDS.

Edukimi dhe informacioni përmes porosive për HIV/AIDS ka arritur debate të mira dhe kontraverze për shkak të implikimit moral. Qëllimet involvojnë parashtrojnë dilemat për edukim, që duhet të mundohen të arrijnë balancin në mes mësimit për moralin dhe realitetin e sjelljeve personale të një numër i madh i njerëzve. Gjithsesi se edukimi HIV/AIDS ka nxitur të gjitha edukimet të qartësojnë shiqimet e tyre dhe vlerat në një varg qëllimesh. Këtu përfshihen:

- Përdorimi i kondomave
- Seksi i rastit dhe martesor(duke marrë parasysht edhe ata që përdorin seksin sikur (rekreacion)
- Egzaminimi i detyrueshëm dhe regjistrimi i njerëzve me HIV
- Praktika seksuale
- Diskriminimi ndaj bartësve të HIV-it dhe
- Furnizim me shiringa falas për droguesit intravenoz.



Do të ishte e pavlerë dhe jo edukative po qe se injorohen friga e fshehur dhe qëllimi moral të involvuar në HIV/AIDS edukimin. Paraqitja në vazhdim për marrjen në konsideratë të ideve të tanishme që të filloj procesi i konsulltimit dhe planifikimit që shpresohet se qon çdo komunitet shkollor drejt konsezusit (marëveshjes) për kalimin më të mirë për miratim në shkollën e tyre.

QËLLIMI I HIV/AIDS EDUKIMIT NË PROGRAMET SHKOLLORE

HIV/AIDS programi i edukimit në shkollë synojnë drejt:

- Siguroj **informatat e sakta** për secilin nxënës në mënyrë të përshtatshme të zhvillimit moshor.
- **Largoj mitin** dhe **keqinformimin** për HIV/AIDS
- Siguroj **mundësit** për nxënësit të ndajnë dhe gjejnë një qetësi nga ndjenjat e shqetësimit për HIV/AIDS
- Sigurojmë se të infektuarit janë të trajtuar me dhembshuri, e jo me paragjykime dhe diskriminim
- Të ndihmoj nxënësit **të pasqyrojnë** implikimin e sjelljes të shoqëruar me seksin e rastit dhe marrjen e drogës intravenoze dhe
- Të ndihmojmë nxënësit **të zbulojnë** dhe miratojnë qëndrimin dhe vlerat që do mbështetin ata në arritjen e zgjedhjes në jetën personale.



KONKLUDIMI

- HIV/AIDS edukimi duhet të jetë pjesë e programit të edukimit shëndetësor për të gjithë nxënësit.
- Është me rëndësi që mësime të trajnuar të involvohen në mësim për HIV/AIDS
- Duhet të ketë përgatitje adekuate për ligjëruesit e ftuar për HIV/AIDS të lëshuar nga komuniteti p.sh komuniteti i fizicentëve dhe motrave medicinale. Edhe programi pasues për vizitorët duhet të vendoset nga mësime të trajnuar.
- Mësuesit dhe ata që janë involvuar në planifikimi e programit duhet të tregojnë të gjitha resurset (pasurit) mësimore dhe pastaj të zgjedhin të shërbehen, me ato që janë më të duhura. Gjithashtu mësuesit duhet të mundohen të ndajnë dhe përshtatin materialet për nevojat e veta dhe këto do të jenë shumë më kuptimplota në situatën në klasë.
- Mësuesit që tërhiqen në HIV/AIDS edukimin duhet të kenë marrëdhënie të mirë me nxënësit e tyre që të sigurojnë që temat senzitive mund të ballafaqohen me seriozitet dhe përgjegjësi.

Është me rëndësi që mësuesit të kontaktojnë me autoritetet e tyre shëndetësore dhe edukative në vendin e tyre që të gjejnë informacione të vlefshme për shkollën dhe mundësisht të gjejnë direktivë që të kujdesen për njerëzit me HIV/AIDS që mund të jenë në komunitetin e shkollës.



REFERNCAT DHE LEXIMET E MËTUTJESHME

Aggleton, P., 'Të rinjët dhe HIV/AIDS-i' Svindon, 1992.

AIDS edukimi në shkolla, Manuali për trajnimin e mësime dhënësve' Qendra për dëkimin shëndetësor Dutch. 1991.

AIDS materialet për pasurimin edukativ' Departamenti i shëndetësis dhe edukimit, Irland, 1990.

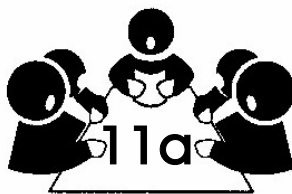
Fëmijët në shkolla dhe problemet e lidhura me HIV/AIDS' DHSS, Londër, 1987.

Direktiva për efektin e edukimit shëndetësor në shkolla për parandalimin e përhapjes së HIV/AIDS-it. MMWR, vol 37, no. s2., Qendra për kontrollin e sëmundjeve, Atlanta, U . S. Federal, 1988.

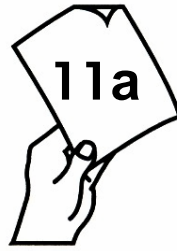
Të mësojmë për HIV/AIDS-in' Autoritetet për edukimin shëndetësor, Angli, 1988.

OBSH AIDS numri serik 10, 'Edukimi shëndetësor nëpër shkolla për parandalimin e AIDS-it dhe sëmundjeve seksualisht transmissive'. OBSH, Gjenev, 1992.

ISBN 92-4-121010-9.



AIDS EDUKIMI: FAKTET	
QËLLIMET	MATERIALI
<p>Të identifikohet dhe rritet shkalla e tanishme e njohurisë për HIV/AIDS.</p>	<p>Prospekti 11a:</p> <p>Subjekti kryesor.</p> <p>Fletët e fakteve për AIDS</p> <p>HIV virusi Efektet e HIV-it Transmisioni Ndalimi i përhapjes Hiv-i nuk mirret me</p>
KOHA	
Min: 45min	Max: 60min
METODA	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Ndani participantët në grupe me nga 5 dhe jepju prospektin Subjektet Kryesore por jo Fletët e Fakteve.(e vërteta) 2. Pyete secilin anëtar të grupit që të zgjedh një nga subjektet kryesore:HIV-virusi, Efektet e HIV-it, Transmisioni, Parandalimi i përhapjes apo HIV-i nuk mirret me. Pastaj është tek ta të tregojnë se çfarë din në lidhje me temën e marrë. 3. Kur secili të ketë përfunduar të tjerët nga grupi mund të shtojnë informata në kidhje me temën dhe pyesin për çfarë është folur. 4. Kur përfundohet me të pesë temat jepju fletët e fakteve dhe kërko nga participantët që të shiqojnë se a i kanë mbulu të gjitha informatat e përfshira në të. 5. Në takimin plenar nxjerr mendime/pyetje për faktet për HIV/SIDA-n. 	
SHËNIMET E TRAJNERIT	
<p>Mësimdhënësit duhet gjithmonë të sigurojnë se fletët e fakteve (e vërteta) të jenë të sakta dhe valide duke konsultuar informatat e Autoritetet Qeveritare Shëndetësore.</p>	



SUBJEKTET KRYESORE

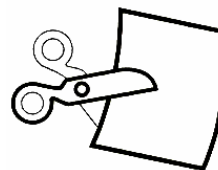
HIV virusi

Efektet e HIV-it

Transmisioni

Parandalimi i përhapjes

HIV nuk përhapet me . . .



FAQET E FAKTEV (TË VËRTETËS) PËR AIDS-in

Faqe një-HIV virusi

Sindromi i Deficitit të Fituar Imun (SIDA) shkaktohet nga Virusi i Imunodeficiencës Humane (HIV) që sumon sistemin imun, i cili pasiqë të sulmohet nga ky virus është më pak i aftë që të liftojë infeksionet (edhe ato më të Lehtat) si pneumonia, karcinoma e lëkurës apo infeksionet me këpurdha.

Virusi mund të qëndroj i fjetur nëbartësin për një kohë të gjatë (deri 15 vite) pa shkaktuar AIDS-in. Sidoqoftë vlerësimet e fundit tregojnë se 50 deri 70 përqind të bartësve të HIV-it mund të përhap AIDS-in, por në momentin kur paraqitet atëherë AIDS-i është fatal. Atëherë nuk ka shërim.

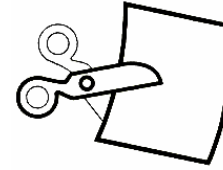
Fletë Fakte DY-efekti i HIV-it

Dikush që përhap SIDA-n mund të ketë këto simptome

Gjendra të rritura
Djersitje natën
Depresion
Humbje peshe
Letargji
Infeksione orale
Diare
Ethe
Pirexi
Çmenduri

Këto simptome mund të paraqiten nga shkaktar tjerë.

Fakti se ato janë prezente nuk do të thotë se indikon që personi të jetë gjithsesi i sëmurë nga SIDA.



Fletë faktet TRE-transmetimi

HIV-i mund të përhapet me secilën nga mënyrat më poshtë:

- nëpërmes mosmbrojtjes gjatë aktit seksual me personin e infektuar
- nëpërmes gjakut të infektuar direkt duke përdorur gjilpërat e personit të infektuar apo ato të kontaminuara gjatë shpuarjes së veshve dhe tatuazhave dhe
- nga nëna e infektuar në fëmijë ose në jetën intrauterine ose menjëherë pas lindjes

Fletë fakti KATËR- parandalimi i përhapjes

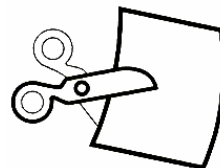
Në vazhdim janë faktet kyçe:

Transmisioni seksual:

- Rezi i transmetimit është mjaftë i ultë nëse lëngjet e trupit nuk ndërohen (preken) në mes të partnerëve.
- Përdorimi i kondomit me lubifikant me bazë ujore mund të reduktoj numrin e transmetimit të virusit me marrëdhënie anale apo vaginale.

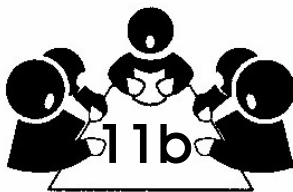
Përdorimi i drogav intravenoze

- Teorikisht duke mos injektuar drogën
- Duke mos përdor gjilpërat apo shiringat me aske tjetër.
- Duke u vërtetuar se gjilpëra është e pastër dhe sterile
- Duke mos vënë gjilpërën në ujrat e njëjta me narkomanët e tjerë intravenoz.

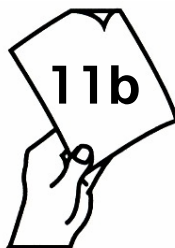


Fletë faktet PEŠE-HIV nuk përhapet me:

- Pështymë dhe lotë(virusi u izolua në pshtymë por nuk pati raste të është përhapur me këtë mënyrë).
- Me dhënje dore
- Puthje
- Ulse toaleti
- Gotë, faculetë apo poqëri
- Teshitje apo kollitje
- Pishina (bazena)
- Për punë dhe
- Paisje pickim indsektesh



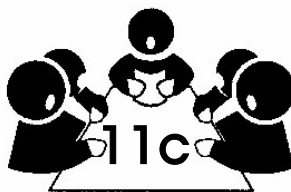
PËRGJEGJET NË PYETJET E STUDENTËVE	
QËLLIMET	MATERIAL
Të pregaditen participantët të përgjegjen në pyetjet e studentëve	Prospekti 11b <i>'Disa pyetje të mundshme.'</i>
KOHA	
Min: 45min Max: 60min	
METODA	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Ndani participantët në grupe me nga 6. Tre le të marrin rolin e nxënësit e tre të tjerë të mësuesit. 2. Tre studentët le të zgjedhin pyetjen nga prospekti i dhënë apo pyetje të përpiluar vetë. 3. Pastaj ja parashtrajnë një mësuesit këtë pyetje dhe mësuesi do mundohet që ti përgjigjet. 4. Kur të tri pyetjet marrin përgjegjjen bëhet ndërrimi i roleve kur mësuesit bëhen studentë dhe anasjelltas dhe vazhdon procesi i pyetje përgjegjjeve. 5. Thirre tërë grupin në plenarë. Thekso pyetjen që shkaktoi paqartësi dhe vështirësi dhe çdo qëllim tjetër në lidhje me dyshimet e studentëve. 	
SHËNIMET E TRAJNERIT	



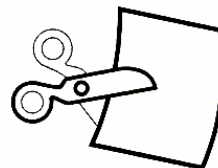
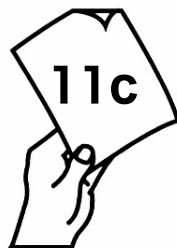
Disa Pyetje të Mundshme

(Këto pyetje janë udhërrëfues dhe nxënësi / studenti duhet t'i adaptojë ato sipas asaj se si nxënësi mund t'i parashtrij pyetjet.)

- Si fitohet AIDS-i?
- Çfarë në të vërtet do të thojnë inicialet AIDS?
- Ju përmendët HIV?Çka do të thojnë këto inisiale?
- Sa kohë egjatë kalon që të vdesësh nga SIDA?
- Sa njerëz në këtë shtet kanë SIDA-n?Po në botë?
- A na japin prostitutat AIDS?
- Si e bartin SIDA-n te njëri tjetri homoseksualët?
- Kur do të shërohen nga SIDA?
- A është normale të ulesh afër dikujt me SIDA?
- Çka ndodh nëse dikush që ka SIDA pren(lëndon) veten?
- Si ndikon drogimi në SIDA?
- Si e fitojnë SIDA-n hemofilikët?
- Njerëzit që kanë SIDA-n duhet izoluar,apo jo?
- Si ndikojnë kondomët dhe a me të vërtet e ndalojnë virusin?
- Pse qeveria nuk teston të gjithë se a mos kanë AIDS?
- Mendoj se një shokë imi ka AIDS?Çka të bëj unë?
- Pse heroina duhet dhënë me gjilpëra?
- Pse shkolla jonë nuk bën më shumë për edukim kundër SIDA-s?
- Unë po kam mardhënje me shumë mashkuj!A duhet të frigohem?
- dhe pyetje tjera që mendoni se janë të duhura.

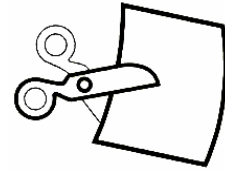
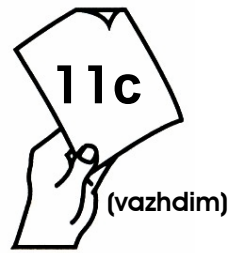


QËNDRIMET	
QËLLIMET	MATERIALI
Të ipet guxim participantëve të eksaminojnë (bën provë) publikisht qëndrimet e tyre me HIV.	<p>Prospekti 11c. shabllon i letrave të paraqitjes (qëndrim)</p> <p>Prospekti 11c (vazhduese) Pajtohem - Kundërshtoj Letrat</p>
KOHA	
Min: 30min Max: 40min	
METODA	
<ol style="list-style-type: none"> Vendosni dy kartat në dy qoshet e dhomës. Njëra ka fjalën Pajtohem e tjetra Kundërshtoj. Lexoni ndërkohë shabllonin e paraqitjeve dhe për secilën paraqitje (qëndrim) pyetni participantët të vendosin veten fizikisht në Pajtohem apo Kundërshtoj duke u përshtatur me si ndihem dhe çfarë mendojnë për qëndrimin në pyetje. Pyetni disa nga grupi se pse e kanë vendosur veten në atë pozitë. Dhe tani pyetni participantët pse janë në vende të ndryshme dhe flasin në mes vete për qëndrimet dhe ndjenjat. 	
SHËNIMET E TRAJNERIT	



SHABLLONI I QËNDRIMEVE

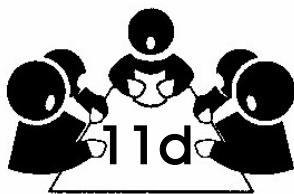
Homoseksualiteti është alternativ e pranueshme dhe natyrore.	Njerëzit HIV-pozitiv duhet të trajtohen me dhembshuri..
Droguesve intravenoz duhet dhënë gjilpëra të pastërta.	Të gjithë HIV bartësve duhet thënë ta bëjnë publike gjendjen e tyre.
HIV-pozitivët duhet fajtuar vetëm veten.	Kondomët duhet të jenë lirisht valid për të gjithë që donë ti përdorin.
Testimi i detyrueshëm është mënyra e vetme e kontrollit të përhapjes së HIV.	HIV pozitivët nuk duhet punuar me të tjerët.



EDUKIMI PËR AIDS-in
PAJTOHEM / KUNDËRSHTOJ

PAJTOHEM

KUNDËRSHTOJ



KURIKULLUMI (PLANI MËSIMOR-TË DHËNAT)

QËLLIMET	<i>MATERIALI</i>
Të paraqitet dhe identifikohet në shkollë plani mësimor që do të kontribuonte në edukimin për AIDS-in.	Letër e madhe tabelare. Markerat.
KOHA	
Min: 45min Max: 60min	
METODA	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Kërkoni nga grupi që të mendojnë për të gjitha temat (mendimet) që kanë të bëjnë me edukimin për AIDS dhe paraqiti në letrën tabelare. 2. Thuajni grupit që ti klasifikoj mendimet nga më të rëndësishmet deri të ato jo aq të rëndësishme për programin shkollor të edukimit për AIDS-in. 3. Ndaj grupet në grupe më të vogla nga 4/5 dhe thuani ta marrin këtë listë dhe të vendosin në cilën fushë të planëprogramit mësimor shkollor mund të ishte i përshtatshëm të kishte temën e caktuar. 4. Kërko çdo grup të raporton prapa grupin më të madhë dhe të jap guxim për kritika bisede. 	
SHËNIMET E TRAJNERIT	



Kaptina e Dymbëdhejtë:



EDUKIMI MBI DROGËN

PARATHËNJE

Drogat përdoren dukshëm. Në fillim është e dobishme që të vendoset përdorimi i tyre në pah. Është thënë se: 'Nëse don të fluturosh në cilëndo pjesë të sipërfaqes së botës do të keni shansë të favorshme shumë para se të shohësh përtej një proces të kultivimit të drogës.'(edwards 1971).

Fusha vene, plantazhe kafës, tufë duhani, livadhe me lulëkuqe opiumi, Kërp(hemp) indiane, plantazhe kokosi, kaktuse, fabrika që prodhojnë qetësues, stimulues, analgjetik dhe anti depresiv të gjitha format si pjesë e procesit të kultivimit.

'Drogët janë marrë para shumë kohe nga të gjitha moshat dhe shumë e më shumë njerëz lodhshëm kërkojnë vend në varësi për prodhim drogësh.'(W.H.O Technical Report Series No.516,1973).

DEFINICIONET

Ka shumë definicione për drogën por më së shumti përdoret 'Droga është substancë kimike që posa të mirret ndryshon mënyrën e funksionimit të trupit sjelljes së personit,gjërat dhe ndjenjat'(Corrigan 1985).

Edukimi për drogët është përcaktuar si'seri e aktiviteteve dhe experiencës me rinin, që zhvillohet para se të bëhen vendimet për involvimin e drogës, që do të rezultojn si konsekuencë me ethe (afshe) negative për individin'(swisher 1979).

Kjo lidh prevenimin primar (parësor). Prevenimi sekondar do të ketë për qëllim të minimizon konsekuencat negative për ata që kanë shpërdor drogat.

PËRDORIMI I DROGAVE

Droga është përdorur si legalisht ashtu edhe ilegalisht me qind vjet më parë dhe në çdo edukim për përdorimin e tyre duhet të kemi në konsiderat se si,pse dhe **kur** duhet të përdoren.



DROGAT NË SHTËPI

Në një hulumtim që i është bërë shumë shtëpive në Europë është konstatuar se me dëshirë jipen shembuj të marrjes së drogave si alkoholi, sirup kolli, çetësues dhimbje dhe tabako.

ROLI I MËSUESIT

Duke i dhënë këtë hije (prapavijë) nuk është e befasueshme se mësuesi është pjesë e vonshme e shekullit të njëzetë është ballafaquar herë pas here me problemet e lidhura me drogat le rregullta dhe jo të rregullta të përdorura nga të rinjtë. Është esenciale që mësuesit të jenë të njohur me problemin, të ketë njohuri për drogat përdorimin dhe ka njohuri të mësoj rrugën për të ndihmuar të rinjëve të vendosin drejt (të marrin vendime të drejta) kur të prezantohen me drogët e rregullta dhe jo të rregullta.

Kjo kaptin ka për qëllim të fokusohet (përqëndrohet) në qështjet thelbësore në lidhje me drogat (substancat) si të rregullta ashtu edhe të parregullta dhe tju ipet mësuesve kënaqësi e plotë për implikimin e edukimit gjatë ballafaqimit me këtë subjekt (temë).

PLANIFIKIMI I PROGRAMIT

Edukimi për drogën është ndërruar në kontekstin të programit të plotë shëndetësor në shkollë. Duhet të formoj një pjesë të programit që ka lidhje me aspektin personal, familjen dhe komunitetin shëndetësor. Duhet të jetë pjesë e karakterit kolektivit/shkollës dhe klasës që tregon ndërtimin e vetëbesimit, mardhënjev brenda-personale dhe informimin e vendosshmëris personale si aftësi e domosdoshme për njerëzit e ri.

Për zhvillim efektiv të këtyre aftësive, që të marrin pjesë është me rëndësi që çdo program edukues për drogë të jetë i planifikuar mirë me këshillim dhe material të planit mësimor është zgjedhur që të kompletoj të dhënat e nevojshme për nxënësit. Që të garantohet lidhshmëria është me rëndësi që përfaqësuesit e të gjitha disiplinave dhe departamentet të involvohen në planifikim. Është gjithashtu evidente se taktikat frikësuese dhe senzualizmi nuk kanë qenë efektiv si strategji prevenuese në edukimin e drogave.



PËRMBAJTJA E PROGRAMIT

Informatat e sakta duhet të jenë pjesë e programit dhe duhet të shqyrtoj në qështje drogëra të ndryshme , efektin e tyre aspektet legale të përdorimit dhe përdorimin e tyre. Informatat duhet të jenë shërbyese për individët që të vendosin , e jo miret si pjesë akademike e jo si trung dijenie. Përdorimi i aftësive thelbësore nevojitet për minimiziminë e rizikut të involvimit me droga, programi duhet të përfshij mundësim e vendosjes dhe praktikën e aftësive sociale relevante me marrjen (kosumimin e) drogave. Duhet të mirret parasysh edhe gjendja sociale e të rinjëve dhe të mirret në llogari influenca e fortë se sjelljet në familje dhe shoqëri vepron në individuale. Është për këtë me rëndësi të parandalohet rinia me modele ligjesh të suksesshme që të mos keqpërdorin drogët.

METODA

Për arësye se informata si e vetme nuk është konsideruar e mjaftueshme të ndryshoj sjelljet, është me rëndësi që strategjitë e mësimin në këtë fushë të jenë **participante**.

Përvojat, mësimi aktiv nëpër metodat me grupe ndihmon të dy adoleshentët dhe adultët që të ndajnë mardhënje brenda-personale dhe të ngrisin vetëbesimin dhe bindjet.

Kjo do të thotë se me involvimin e studentëve me variantë teknike si në vazhdim: **Bisedime, art, lojë, pyetje, raste të kaluarës (histori) projekte dhe mbijetesës.**

EDUKIMI NDAJ DROGËS

Duhet të kemi konsiderat ndaj personelit të involvuar në mësim. Mësimdhënësit më efektiv do të jenë ata që interesohen dhe kanë dëshirë të hyjnë (kaloj) në shërbimin trajnues në këtë lëmi. Shërbimin trajnues është me rëndësi për dy arsye:



- mësimdhënësit kanë nevojë për informacione në lidhje me substancat dhe shpërdorimin e tyre për të qenë besueshëm më lehtë për tu mësuar në këtë fushë dhe
- mësimdhënësi mund të mos jetë i noftuar me përvojat në mësimin strategjik dhe i nevojiten mundësi që të bëj praktikën dhe të bëj përvojë në këto metoda para se të shërbehet me to në klasë.

Për shkak të traditave lokale dhe nacionale, mënyra në të cilën edukimi për drogat do të përdoret dallon nga klasa në klasë dhe regjionet. Por pavarësisht nga shteti dhe regjioni mësimdhënësi efektiv është ai që është i sigurtë dhe i sigurtë në prezantimin e informatave dhe që njofton nxënësit me mundësit për pasqyrim dhe paraqitje në mënyrë jo emotive dhe jothelbësore.

NEVOJA PËR EDUKIM MBI ALKOOLIN DHE TABAKON(DUHANIN)

- Edukimit ndaj drogës më së shumti duhet ti kushtohet vëmendje në dy substanca dukshëm të përdorura të quajtura tabako dhe alkohol.
- Tabako dhe alkoholi mundësojnë paraqitjen e shumë problemeve shëndetësore që shqetësojnë sot botën
- Këto droga përbëjnë kërcënimin më të madh për shëndetin e rinis. Ato dukshëm përdoren, lirshëm valide dhe legale në shtetet Europiane.

Edukimi ndaj tabakos dhe alkoholit është proces që involvon:

- informimin e studentëve për përmbajtjen dhe efektin e drogës
- marrja parasysh e efekteve sociale mentale dhe fizike nga përdorimi i drogave dhe
- zhvillimi i aftësive për marje vendimesh relevante me situatën në të cilën të rinjtë mund të përdorin tabakon dhe alkoholin.

Edukimi duhet të fillojë në stadin fillestar, ngase në këtë stad të përdorimit të drogës motivohen dhe mësohet dhe se mund të jetë indikator i rëndësishëm që lidhet me përdorimin pasues.



Rreziku nga përdorimi i tabakos bazohet, nga një masë e madhe e dëshmive që indikojnë që duhangjinjtë ka mundësi të vuanë nga sëmundjet koronare, ulqerat abdominale (stomakut) dhe sëmundjet jo-malinje të traktit digjektiv, se sa Jo-duhangjinjtë dhe është vënë në konsiderat që pirja e duhanit të jetë shkaktari kryesor i karcinomës së mushkërive dhe gojës dhe traktit respirator.

Tejkalimi i pirjes së duhanit është vërejtë të jetë faktor kyq (kryesor) i rezikut të sëmundjes së mëlqisë, kardio-vaskulare dhe shumë karcinomave. Alkoholi gjithashtu lidhet me aksidentet dhe dhunën sidomos ndaj rinis.

Edukimi efektiv në fushën e përdorimit të tabakos dhe alkoholit do të shërbejnë mirë në shëndetin e të rinjëve dhe më pas në shoqërinë e gjërë.

FILLOHET ME DROGAT LEGALE

Edukimi ndaj përdorimit të alokoholit dhe tabakos do të ishte më i dobishëm, nëse shihet në kontekstin e gjithëpërfshirjes së planit të edukimit shëndetësor nëpër shkolla. Përdorimi i drogave ilegale u paraprin gjithmonë përdorimi i atyre legale. Substancat më të përdorura (tabako dhe alkoholi) kanë për pasojë përdorimin e drogave. Për disa, përdorimi i këtyre drogave qon në përdorimin e drogave tjera dhe si rrjedhim disa njerëz drejtohen në drogat si alkoholi dhe tabako si rrugë largimi. Kjo sygjeron se programi i preventimit duhet të fokusohet në drogat legale para se të luftojnë kundër atyre ilegale. Largimi ose preventimi i përdorimit të duhanit dhe alkoholit mund të dërgoj deri te preventimi i mospërdorimit të drogave tjera.

QËNDRIMI NDAJ TABAKOS DHE ALKOHOLIT

Ne po bëhemi gjithnjë e më shumë të vetëdëshëm për lidhjen në mes duhanit dhe sëmundjeve koronare dhe karcinomës së mushkërive, por pavarësisht nga ky informim rinia ende vazhdon të konsumojnë duhanin dhe në shumë shtete numri i të rinjëve (sidomos femrat) që kanë filluar të pinë duhanin është në rritje çdo vitë.

Ne e dimë se qëndrimi dhe vlerat që lidhen me përdorimin e duhanit dhe alkoholit janë formuar në fillim gjatë jetës dhe shumë çka që është mësuar është nga mbikqyrja (vrojtimi) dhe eksperimentimi.



Për shkak të mjedisit ku lehtë mundësohet sigurimi është thelbësore që edukimi të filloj sa më herët dhe se informimi është i përshtatshëm për shkallët e zhvillimit. Në shumë vende është ilegale tu shitet cigaret fëmijëve nën 16 vjeq por ende dukshëm janë valide për të gjitha moshat.

Raporti i OBSH-së për influencat e zhvillimit të vetive të duhanit:

Faktori personal

Shumë të rinjë e shohin pirjen e duhanit sikur pjesë e rëndësishme e imigjit personal.

Influenca e shokut

Pirja e duhanit ka një element definues nga mjedisi shoqëror: paraqet identitetin e grupit dhe mund të jetë një metod për bashkangjitime në një rreth shoqëror.

Modelet prindërore

Modelet prindërore janë mjaft të forta, kur të vije në shprehje përdorimi i këtyre drogave dhe është në baza familjare që ata ndeshen me rrugët e përgjegjjes në përdorimin e tabakos dhe alkoholit.

Influenca e rrethit dhe medias

Për arsye se këto droga janë legale, mediat duke bashkngjitur edhe reklamat shpesh inkurajojnë qëndrimin favorizues për përdorimin e rastit.

Dijenja, Vlerat, Qëndrimet dhe Synimet

Vlerat qëllimet dhe qëndrimet e lidhura me konsumimin e duhanit është menduar të jenë predikuese (parashikuese) të pirjes pasuese të duhanit. Adoleshentët që pinë shpesh e shumë duhan kanë më pak dijeni për konsekuencat (pasojat) e pirjes së duhanit.

Siq u referua në kaptinën e I egziston një evidenc e dallimit gjinor në rëndësin e lidhjes së influencës sociale të pirjes së duhanit. Charlton dhe Blair gjetën se faktorët në vijim, në renditje të rëndësis, kanë dëmtuar femrat që kanë pirë duhanin:

- duke pas një prind që pinë duhan
- duke pas shiqim pozitiv ndaj pirjes së duhanit
- informimi në pakot e duhanit
- duke pas shokun e ngushtë që pi duhan

Për mashkujt asnjë faktor i vetëm nuk konsiston në korelacion (lidhje) me pirjen e duhanit.



MJEDISI SOCIAL

Te gjithë e dimë që në çdo shoqëri kur rritet mesatarja e konsumimit të alkolit për person, edhe niveli i problemeve të lidhura me alkolin në atë shoqëri rritet. Tani në përgjithësi besohet se përpjekjet për të ndryshuar pirjen e alkolit vetëm nëpërmjet edukimit do të jenë shumë të drydhura në qoftë se iniciativa për edukim nuk përkrahet nga ligjet e duhura dhe nga ndryshimet e mjedisit. Mjedisi social i një konsumatori alkoli me moshë të re përfshin ndikimin e prindërve, të moshatarëve, mjedisit të argëtimit dhe çmimit të alkolit. Të gjitha këto kontribuojnë në përcaktimin (*nxitjen*) e sasisë dhe menyrës së pirjes së alkolit. (Jessor, 1987)

KONKLUZIONI

Është e qartë që një pjesë e madhe e fatkeqësive dhe vuajtjeve njerëzore mund të lehtësohen në qoftë se ndërhyrja rezulton me pakësimin e konsumimit të substancave të ligjshme dhe të paligjshme që janë të dëmshme për shëndetin. Detura që përballojnë edukatorët e problemeve mbi drogën nuk është e lehtë, përgjigjet janë të një natyre të komplikuar, për shkak të multitudës (*të numrit të madh*) të faktorëve që luajnë rol në përcaktimin e menyrës të të sjellurit dhe përdorimit të drogës në çdo konsumator. Megjithatë, është një detyrë jetike (*thelbësore/vitale*) e edukimit shëndetësor dhe një në të cilën të gjithë edukatorët e shëndetësisë duhet të përqipen të jenë të suksesshëm.



REFERIMI DHE LEXIME TE TJERA

Clint, E., Bruess, J. & Gay, E., *'Implementimi i Plote i Shendetit Shkollor'*, MacMillan Compania Botimit, New York.

Cox, Jacobs et al, *'Droga dhe Abusimi i Drogës : Nje Tekst Referimi'*, Toronto Fondacioni i Kerkimeve mbi Adiktacionin, 1983.

Edwards, G., *'Paarsyetimi ne nje Kohe Arsyetimi'* , Edwin Stevens Leksion per Lajket Londer, Shoqeria Mbreterore e Nderit, 1971.

ISBN 0-9501555-2-7

Jessor, R., *'Teoria e Problemeve te Sjelljes, Zhvillimi Psikologjik dhe Zgjidhja e Problemeve te Adoleshentave'*. Ditari Britanik i Adiktacionit, 82, pg. 331-342, 1983.

Nutbeam D., *'Sjellja e te Pirit te Duhanit Midis Nxenesve te Shkollave: Krahasim Midis Kulturash'*, Nje kumtese qe ju eshte paraqitur Koordinuesve te vendit te Organizates Boterore te Shendetit ne Budapest, 1987.

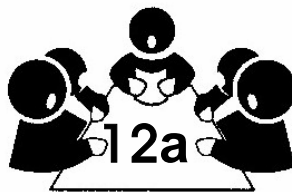
Rathbone, T., Stewart-Clark, J., *'Eshte Problemi Im Gjithashtu'*, Ndalimi dhe Edukacioni Rreth Drogës, Botuar nga Zoti Jack Stewart-Clark, Anetar i Parlamentit European, 1992.

ISBN 0-9520528-0-6

Williams, T., Wetton, N. & Moon, A., *'Shendeti per Jeten 2. Edukim Shendetesor ne Shkollen tetevjecare: Bota e Drogave, Moshat 4-11'*, Thomas Nelson, 1989.

ISBN 0-17-423113-X

Organizata Boterore e Shendetit, Seria e Reporteve Teknike Nu. 516, 1973.



QËNDRIMI MBI ABUZIMIN E SUBSTANCAVE

QËLLIMET	MATERIALI
Të eksplorojë <i>(studioj)</i> qëndrimin ndaj përdorimit të drogës dhe të identifikoj qëndrime të njejta	Shënime të shtypura 12a: 'Deklarime mbi Drogën'
KOHA	
Min: 30min Max: 45min	
METODA	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Jepini shënimet e shtypura – Deklarim mbi Drogën- Çdo pjesëmarrësi dhe thuajini që ti mbushin. 2. Pasi të kenë mbaruar deklaratat ndajini në grupe, 4/6 vete ne nje grup, me qellim qe ti ndajne midis tyre dhe ti diskutojne pergjigjet. 3. Bashkojini te gjithë bashke qe te diskutojne ngjasimet dhe ndryshimet ne qendrimin dhe si ky qendrim mund te ndikojë mesimin e çdo programi mbi edukimit ndaj drogës. 	
SHËNIMET E TRAJNERIT	
<p>Te theksoni se deklarimet jane percaktuar ti japin mundesine pjesemarrësve te qartesoje qëndrimet e tyre mbi drogen dhe përdorimit e saj- nuk ka përgjigje te sakta apo te gabuara.</p>	

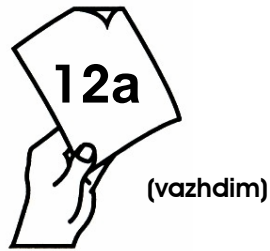


Qendrimi Rreth Abuzimit të Substancave

Deklarime rreth drogës

Trego sa shume bie dakord ose jo me deklaratat e meposhtme, duke vene nje shenje nen shkallen 1-5. Nuk ka pergjige te **sakta** apo te **gabuar**.

	Jam Shume Dakord	Jam Dakord	Nuk jam Dakord	Nuk Jam Aspak Dakord	
	1	2	3	4	5
Kerpi duhet bere ligjerisht i gatshem					
Kokaina eshte nje droge me e sofistikuar se marijuana					
Individet qe jane harmonik/te qete nuk mund te jipen pas heroines.					
Thithja e lendes ngjitese eshte vetem nje faze adoleshente eksperimentale e pa rrezikshme					
Eksportimi i heroines per te mbajtur ekonomine e vendit eshte i arsyeshem.					
Ne çdo rast njerezit duhet te dekurajohen per marrjen e qetesuesve.					
Instabiliteti i karakterit te njeriut [on ne dhenien pas drogës (<i>drogimin</i>)					
Ne qofte se ju punoni me femije eshte shume e rëndesishme qe te beheni shembull i mire i sjelljes rreth drogës					
Eshte mire te marresh droge qe ta besh jeten me te gjalle					

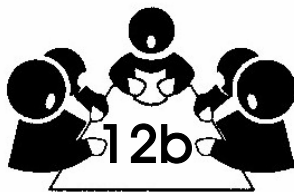


Qendrimi Drejt Abuzimit të Substancave

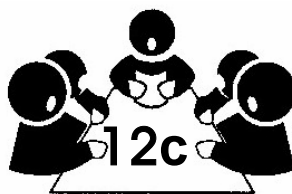
Deklarime rreth drogës

Trego sa shume bie dakord ose jo me deklaratat e meposhtme, duke vene nje shenje nen shkallen 1-5. Nuk ka pergjige te **sakta** apo te **gabuar**.

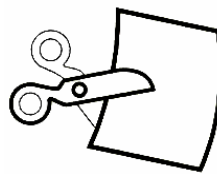
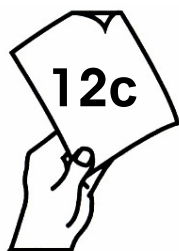
	Jam Shume Dakord	Jam Dakord	Nuk jam Dakord	Nuk Jam Aspak Dakord	
	1	2	3	4	5
Grate duhet te perdorin qetesues me shume se sa burrat					
Pirja e cigareve eshte e pa pranueshme nga shoqeria.					
Duhet alkool qe ta bej nje feste (<i>parti</i>) me te hareshme (<i>kendeshme</i>)					
Te pihesh tani ose vazhdimisht eshte normale (<i>ne rregull</i>)					
Te alkolizuarit jane barre e shoqerise					
Pirja e duhanit duhet te ndalohej ne vende publike					
Grate duhet te jene me te kujdeshme se sa burrat ne perdorimin e alkoolit					
Femijet nuk duhet te ekspozohen ndaj pirjes se alkoolit					
Reklamimi i te gjitha llojeve te cigareve duhet te ndalohej					
Pirja e me pak se pese cigareve ne dite ju demton shendetin					



NJOHURIT MBI DROGËN	
QËLLIMET	MATERIALI
<p>Të konstatojë nivelin i diturisë së pjesmarrësve mbi atë se cilat substanca janë drogë dhe cilat nga këto substanca janë shqetësim për komunitetin</p>	<p>Faqe te medha letre.</p> <p>Stilolapsa shenues.</p>
KOHA	
<p>Min: 20 min Max: 30 min</p>	
METODA	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Ndajini pjesmarrësit ne grupe katershe. 2. Jipini sejcilit grup nje faqe te madhe letre dhe i thoni qe ne krye te faqes se letres te shkruajne fjalen "DROGET". 3. I thoni sejcilit grup te shkruaj nen kete fjale, ne formen e nje liste, te gjitha substancat qe ju vijne nder mend. 4. Tani i thoni grupeve ti klasifikojne keto droge nen kategori te ndryshme. Keto kategori mund te jene: Te Ligjshme- Te Paligjshme- Me Perdorim te Perhapur- Me Perdorim te Kufizuar- Shume Adiktive-Jo Adiktive- Shume Problem ne komunitetin tim- Jo Shume Problem ne Komunitetin Tim 5. I thoni sejcilit grup ti paraqesi konkluzionet ne menyre te plote. Inkurajoni diskutimet dhe merrni mundesine te plotesoni ndonje boshlllek diturie. 	
SHËNIMET E TRAJNERIT	

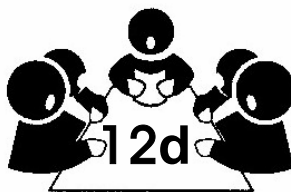


OBJEKTIVAT E EDUKIMIT RRETH DROGËS	
QËLLIMET	MATERIALI
Te qartesoje objektivat e edukimit rreth droges.	Shenime te shtypura 12c – Nje Grup kartash Faqe te medha letre. Stilolapsa shenues.
KOHA	
Min: 30 min Max: 45 min	
METODA	
<ol style="list-style-type: none"> Jepini çdo pjesëmarrësi nje karte bosh 'Edukimi rreth droges duhet...' I thoni qe ta plotesojne kete fjali sipas deshires se tyre. Ndajeni grupin ne grupe teteshe dhe i thoni atyre ti ndajne midis tyre dhe ti diskutojne fjalite e kompletuara. Pastaj ato duhen qe formojne nje liste me objektiva per nje program edukimi rreth droges. Bëni qe çdo grup ti presantoje ne menyre te plote rezultatet dhe i beni ftese kritikave konstruktive 	
SHËNIMET E TRAJNERIT	
<p>Mund te jete me vlere <i>(e dobishme)</i> qe ti klasifikoni objektivet nen:</p> <p>Objektiva informatike – Objektiva Qendrimi - Objektiva Sjelljeje.</p> <p>Githashtu, nje diskutim rreth objektivave realistike ose te arriteshme mundet te jete me vlere.</p>	



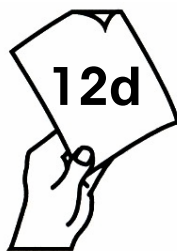
GRUPI KARTAVE – EDUKIMI RRETH DROGËS DUHET...

Edukimi rreth drogës duhet...	Edukimi rreth drogës duhet...
Edukimi rreth drogës duhet...	Edukimi rreth drogës duhet...
Edukimi rreth drogës duhet...	Edukimi rreth drogës duhet...
Edukimi rreth drogës duhet...	Edukimi rreth drogës duhet...
Edukimi rreth drogës duhet...	Edukimi rreth drogës duhet...



INFLUENCA E DROGËS NË JETËN E NJERËZVE

QËLLIMET	MATERIALI
<p>Ti ndihmoje pjesëmarrësit që të qartësojnë idete rreth influencës që droga ka në jetën e njerëzve.</p>	<p>Shenime të shtypura 12d: 'Fjalite e paperfunduara'</p>
KOHA	
<p>Min: 30 min Max: 40 min</p>	
METODA	
<ol style="list-style-type: none"> Jipini pjesëmarrësve fjalite e paperfunduara dhe thuajini ti plotësojnë. Ndajini pjesëmarrësit në grupe tërëshe/katershe që të ndajnë dhe diskutojnë fjalite e kompletuara. Bashkujini të gjithë grupet në një dhe eksploroni se çfarë kanë mesuar mbi qëndrimin rreth drogës dhe përdorimit të saj. 	
SHËNIMET E TRAJNERIT	
<p>Ushtrimi mund të bëjë që pjesëmarrësit të shkëmbejnë mendime të rrenjosura thelle mbi vendin që droga zë në jetën e njerëzve. Çështjet që kanë mundësi të ngrihen përfshijnë:</p> <ul style="list-style-type: none"> • karakteristikat e vecanta të përdoruesve të drogës; • cenueshmëria e të rinjëve; • ligjet mbi drogen dhe abuzimet të saj; • mesuesit si shembull; dhe • influenca e mjedisit. 	



FJALITË E PAPËRFUNDUARA

Kompletoni fjalitë e papërfunduara më poshtë, në mënyrën më të arsyeshme për ju.

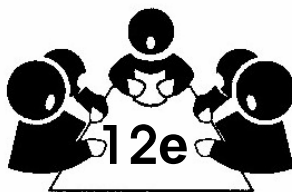
- Kur mendoj për drogën unë...

- Unë mendoj që drogët janë...

- Kur dëgjoj rreth abuzimit të drogës nga të rinjtë unë...

- Trainerët e edukimit ndaj drogës duhet...

- Në qoftë se do të më ofronin drogë unë...



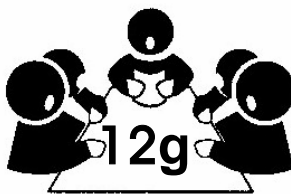
PLANIFIKIMI I MËSIMIT RRETH DROGËS

QËLLIMET	MATERIALI
Të krijojë mundësinë për mësuesit që të planifikojnë një leksion rreth drogës për një grup moshë të caktuar.	Faqe të mëdha letre. Stilolapsa shënues.
KOHA	
Min: 60 min Max: 80 min	
METODA	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Ndajini pjesëmarrësit në grupe tresheshe/katërshe. 2. Thuajini që të përgatisin një leksion mbi drogën që mund të përdoret për mësimin e një grup moshë të caktuar. 3. Thuajini çdo grupi që të sygjerojë se ku mund ta përfshijnë këtë leksion në një program të plotë. 4. Thuajini që të shkruajnë planin e mësimin (<i>leksionit</i>) të tyre dhe pastaj tja prezantojnë grupeve të tjerë duke pyetur për komente (<i>reagime</i>) konstruktive. 	
SHËNIMET E TRAJNERIT	
<p>Kjo do të ishte më interesante në qoftë se ju do ti jipni çdo grupi për planifikim një temë/metodë të dryshme për një grup moshë të ndryshëm.</p> <p>Në qoftë se ju lejon koha çdo grup mund ta jap leksionin duke përdorur anëtarët e grupeve të tjera si nxënës.</p>	

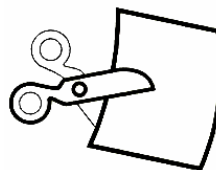


KONTAKTI I PARË ME DUHANIN DHE ALKOLIN

QËLLIMET	MATERIALI
<p>Ti kujtojë pjesëmarrësve takimin e parë me duhanin dhe alkolin dhe mënyrën se si ato iu janë përgjigjur.</p>	
KOHA	
<p>Min: 20 min Max: 30 min</p>	
METODA	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Ndajini pjesëmarrësit në grupe katërshe/pesëshe. 2. Pyesni çdo pjestar grupi të rikujtojnë eksperiencën/ takimin e parë me duhanin dhe alkolin dhe si iu përgjigjen. 3. Çdo grup është i mirëpritur të diskutojë ndonjë ndërlikim të këtyre eksperiencave për planifikimin dhe paraqitjen e një programi mbi edukimin rreth drogës. 4. Bashkujini të gjithë grupet në një për shkëmbimin më të plote e të gjërë idesh. 	
SHËNIMET E TRAJNERIT	
<p>Ky ushtrim është me qëllim që ti sjelli ndër mend dhe ti ndijmojë pjesëmarrësit që të vlerësojnë presionin tek moshat e reja në lidhje me drogën - e ligjshme dhe te paligjshme.</p>	



SITUATAT	
QËLLIMET	MATERIALI
Të eksplorojë strategji për ti thënë 'jo' ofertës së pirjes së cigareve dhe alkolit.	Shënime të shtypura 12g: 'Karta Situatë' A / B / C – DUHANI A / B / C - ALKOLI
KOHA	
Min: 40 min Max: 60 min	
METODA	
<ol style="list-style-type: none"> Ndajini pjesëmarrësit në grupe nga tre persona (A,B,C) dhe jepini çdo personi një Kartë Situate. Thuajini A'së dhe B'së që të luajnë për 10 minuta rolin sipas situatës në kartë. C'të janë vëzhguesit. Pas çdo luajtje roli, nxisni një diskutim rreth presioneve në grupe, metoda se si ti thuash 'Jo'. Bashkujini të gjithë grupet në një të plotë që të diskutojnë me gjerësisht rezultatet e luajtjes së roleve. 	
SHËNIMET E TRAJNERIT	
<p>Mësuesi mund ti shkruaj në më me detaje rolet që do të luhen nga çdo pjesëmarrës. Sasia e detajeve të duhura varet nga niveli i experiencës së pjesëmarrësve në të dyja, luajten e roleve dhe edukimin rreth drogës. Sa më më përvojë aq më pak detale.</p> <p>Për më tepër ushtrime mbi temën për ti thënë 'jo' mund të gjenden në Kapitullin e nëntë në pjesën mbi mbrojtjen.</p> <p>Pyetjet që mund të shtrohen për diskutim mund të përfshijnë:</p> <ul style="list-style-type: none"> Çfarë mund ta ndihmojë një person që të thotë 'jo'? Pse mund të duan ato të thonë 'po'? A ka ndryshim në këtë midis të rinj ë ve dhe të rriturve? Çfarë taktikash mund të mësohen në këtë fushë? 	



KARTË SITUATE (DUHANI)

Situata A

Personi A

Ti e ke lënë cigaren për dy jave dhje në klub/kafe me disa shokë. Të gjithë janë duke pirë cigare përveç teje. **B** ju ofron cigare me insistim. Ti do që ta pish por edhe do që ta ndalosh pierjen e duhanit. Megjithatë, presioni është shumë i madh sepse të gjithë janë duke pirë.

Çfarë do të bësh?

Situata A

Personi B

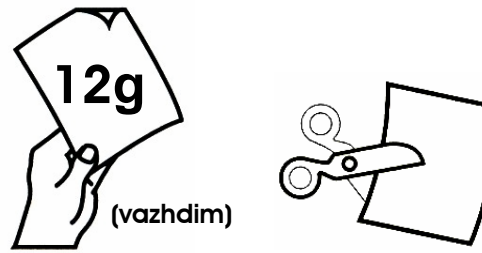
Ndërsa ti je në kafe me disa shokë i ofron një cigare **A's**. Pikpamja jote është se ai/ajo është munduar më parë të lërë cigarën por ka dështuar, dhe se ai/ajo do ndjehet më rehat sikur ta pije meqë të gjithë në grup po e pinë.

Situata A

Karta e Vëzhgimit

Personi C

Ti duhet të vëzhgosh bashkëveprimin midis **A's** dhe **B's** dhe të konstatosh (*vesh re*) suksesin apo veprimin e **A's** për të refuzuar oferten.



KARTA SITUATE (ALKOLI)

Situata B

Personi A

Ti po këmbëngul që **B** para se të lë klubin të pijë edhe një pije. Ti e di shumë mirë që ai/ajo duhet të shkojë por ti mendon se në qoftë se ai/ajo shkon edhe të tjerët mund të shkojnë. Ajo që të intereson ty është se ti je duke ja kaluar shumë mirë dhe nuk do që grupi të shpërndahet.

Situata B

Personi B

A'ja të ka ofruar një pije, po ti me të vërtetë do që të shkosh. Megjithatë, I gjithë grupi po ja kalon shumë mirë dhe po argëtohet. Ti je ndodhur në situatën e "pije edhe një" kur ti ke dashur të shkosh. **A**'ja është tepër këmbëgules.

Situata B

Karta e Vëzhgimit

Personi C

Ti duhesh të vëzhgosh bashkëveprimin midis **A**'s dhe **B**'s dhe të vesh re strategjinë që **B**'ja përdor për të refuzuar pijen. Vini re me kujdes se sa të sukseshme janë këto strategji.



Kaptina e trembëdhjetë



SIGURIA DHE RREZIQET E SHËNDETIT

PARATHËNIA

Tradicionalisht edukimi rreth sigurisë ka tentuar të përqendrojë vëmendjen tonë në rrezikun e mjedisit dhe ky trajtim është i duhur dhe shumë i rëndësishëm. Megjithatë, është gjithashtu e rëndësishme që në të marrim në konsideratë sjelljen e njerëzve në lidhje me çështjet e sigurisë, në veçanti shkallën në të cilën ne rrezikojmë jetën tonë.

Shëndeti i mirë varet nga mundësia e adaptimit me një amplitudë ndryshimesh si për shembull; një infeksion viral, vdekja e një njeriu të dashur ose ndryshimi nga shkolla e mesme tek ajo universitare. Nga statistikat e tyre kompanitë e sigurimeve e dinë që në këtë periudhë ndryshimesh në jetën tonë ne jemi më shumë në risk nga sëmundjet dhe gjithashtu më të gatshëm për aksidente.

Gjatë gjithë kohës ne jemi subjekt i një shkalle rreziku, madje edhe kur jemi në shtëpi duke lexuar një libër! Në pranojmë disa rreziqe kur ne vendosim që duke bërë dicka ne do të plotësojmë një nevojë si për shembull; rreziku i eksitimit nga një hobi siç është alpinizmi ose hedhja me litar nga një lartësi e madhe. Disa sjellje të rrezikshme mund të shikohen në një kontekst negativ, si masa të përkohëshme për të përballuar një periudhë stresi në jetën tonë, për shembull pirja e cigares. Kjo mund të jetë më e zakonshme kur njerëzit ndjehen se kanë pak kontroll mbi mënyrën e jtsës dhe faktorëve që influencojnë mbi shëndetin dhe mirëqenien e tyre.

Psikologjistja Amerikane Virginia Satir merr një këndvështrim pozitiv dhe e konsideron marrjen e riskut si një nga pesë liritë themelore, dhe e përshkruan atë si "liri për të marrë mbi vetveten rreziqe në vend që të zgjedhim (*vendosim*) që të jemi gjithnjë jashtë rrezikut dhe mos dalim nga guacka (*të bëjmë qejf*).

Mund të argumentohet se disa nga eksperiencat më të bukura në jetën tonë janë të lidhura me situata të rrezikshme që kërkojnë përdorimin e diturisë, emocioneve dhe aftësive tona për të përballuar me sukses sfidat. Ky kapitull paraqet çështjet e edukimit mbi sjelljet risk marrëse. Nuk është një përmbledhje e hollësishme por megjithatë do ti ndihmojë mësuesit të konsiderojnë disa probleme të sjelljes në lidhje me edukimin mbi sigurinë.

Shpesh në planet mësimore (*shkollore*) theksohet sfera e gjykimin të diturisë dhe kuptimit të rrezikut të mjedisit që na rrethon. Për shembull, në klasat (*lëndët*) e shkencës së natyrës nxënësit mësojnë simbolet e rrezikshme kimike si për shembull; lëndët me veti gërryese, lëndët e djegshme dhe radioaktive.



Gjithashtu nxënësit mësojnë komplikacionet e këtyre kimikateve (*lëndëve, termave*) dhe masat që duhen të marrin për të pakësuar rrezikun që mund të hasin gjatë përdorimit të tyre. Afërsisht po në të njejtën mënyrë, në programet mësimore në lëndët e tjera nxënësit mësojnë shumë informata të rëndësishme mbi sigurinë.

Megjithatë në shkollimin zyrtar (*formal*), nxënësit (*moshat e reja*) nuk arrijnë të eksplorojnë shumë fusha të edukimit mbi sigurinë. Shumë moshat e reja nuk kuptojnë shkallët e rrezikut (*rreksut*) rreth aktiviteteve të ndryshme, si rezultat mund të thuhet se shoqëria jonë është paksa analfabete në këtë drejtim (*kur bëhët fjala për rreziqe*).

Në qoftë se ne i japim informata të rinjëve në lidhje me shkallën e rrezikut në situata të ndryshme, ne duhet të largohemi nga mënyra e shprehjes shkencore tradicionale. Në qoftë se rreziku i vdekjes duke punuar në industrinë kimike është paraqitur si 8×10^{-5} për vit ose 4×10^{-8} për orë, këto shifra nuk kanë kuptim për shumë njerëz.

Një metodë e thjeshtë pune përfshin rrisqe të njejtë ose që mund të krahasohen me njëra tjetrën. (Kletz) Për shembull:

- Të ngasësh motorin për 16 orë në ditë për dy vjet (16-55 vjeçar); and
- Të jetosh për 10 vjet në qytet me ndërtesa graniti (nivel i ulët radio-aktiv)

Një metodë tjetër thjeshtë është përdorimi i një liste fatalitetesh (*fatekeqësish*) që janë shkaktuar nga një numër aktiviteteve, dhe të rinjëve mund ti befasojë fakti se në disa vende më shumë njerëz janë vrarë nga **rënia** (*rrëzimi*) se sa nga **zgarri**, dhe se **uthëtimi në rrugë** dhe tymosja (*pirja e duhanit*) përfshihen në një kategori rreziku të lartë. Imazhi i rrezikshëm i industrisë kimike është vendosur në kontest nga fakti që shumë njerëz, veçanërisht të rinjtë, janë vrarë në **fshat** (*farmë që merren me buqësi dhe blektori*), ku natyra është e pastër dhe e shëndetëshme. Të gjitha metodat e lartë përmendura kufizohen nga fakti që të gjitha kanë të bëjnë me vdekjen kur është e qartë se kur merren rrisqe, në shumicën e rasteve, ato rezultojnë në plagosje (*dëmtim*) e jo në vdekje. Është e rëndësishme që të rinjëve të informohen më mirë rreth rreziqeve, niveleve të ndryshimit të rreziqeve dhe mungesën absolute të sigurisë në aktivitete të ndryshme. Si pasojë ne duhet të vazhdojmë të konsiderojmë mënyra të thjeshta për të shprehur këto ide. Gjithashtu është e rëndësishme që të kujtojmë se jo të gjitha vendimet mbi shëndetin dhe sigurinë janë marrë për arsye të forta racionale. Është e rëndësishme që të rinjëve të kenë mundësi të formojnë një dituri themelore mbi rrisqet dhe vënien në rrezik (*marrjen e rreziqeve*), por duhet edhe të vlersojmë se kjo është vetëm një komponent i faktorëve kompleks që influencojnë sjelljen tonë në marrjen e rrezikut.



Për shembull, në shumë vende europiane pothuajse të gjithë fëmijët e shkollave dinë që pirja e duhanit shkakton kancerin në mushkëri dhe prap rreth moshës 15, afërsisht 20 përqind e fëmijëve pijnë duhan. Kur konsiderojmë edukimin mbi marrjen e rrisqeve, në duhet të marrim në konsiderat**sferën emocionale** të ndienjave, emocioneve dhe qëndrimit.

Edhe në qoftë se njerëzit pranojnë si të vlefshme statistikak ose argumentet epidemiologjike në lidhje me vendin e tyre, ato mund mendojnë se këto (*statistika ose argumente*) nuk kanë lidhje me jetën e tyre. Studimi në shumë fusha të sjelljes shëndetësore, duke përfshirë marrjen e drogës, shpesh tregon se midis qëndrimit të shprehur nga një individ në lidhje me drogën dhe rrisqet që ky individ merr drejt drogës nuk janë gjithnjë konstante (*në përputhje*).

Në edukimin mbi marrjen e rreziqeve ne duhet që të tentojmë të marrim në konsideratë rëndësinë e sferës emocionale dhe ti japim të rinjëve mundësinë për të eksploruar koleksionin e qëndrimeve të tyre në lidhje me çështjet kyçe dhe mundësinë që të shkëmbejnë me moshatarët pikpamjet e tyre.

Kohët e fundit në edukimin mbi shëndetin dhe sigurinë është theksuar në një mënyrë të konsiderushme **sfera e veprimtarisë** të aftësisë (*zotësive, shkathtësive*). Ne veçanërisht, aftësitë më të rëndësishme në jetën e përditëshme të të rinjët janë ato të njohura si "shkathtësia ndaj jetës".

Ky këndëqëndrim merr parasysh që të rinjët mund të kenë diturinë e duhur por mund të kenë nevojë për një edukim domethënës (*kuptimplotë*) dhe trainim (*stërvitje, përgatitje*) në aftësitë e duhura në mënyrë që ta kthejnë diturinë dhe besimin e tyre në veprim. Për shembull, kërkimet shkencore (*studimet*) e Dorn tregojnë se përafërsisht 50 përqind e të rinjve pranojnë ofertat për drogë në një situatë të veçantë, megjithëse përqindja e atyre që i kanë provuar këto drogë në popullatën e përgjithëshme është shumë më i ulët.

Për të zgjidhur këto probleme studimi mbi shkathtësitë në jetë do të përqendroj vëmendje në shkathtësitë (*zotësitë*) që të rinjët duhet të kenë që të kenë kontroll mbi situatat nga ngjarjet dhe presionet rrethuese (*që i rrethojnë*). Të rinjëve do ti jipet shansi që të formojnë aftësitë e duhura si për shembull të peshojnë të gjithë të mirat (*prot*) dhe të kqiat (*kon*) e veprimeve dhe aftësive të duhura për mbrojtje dhe bindjet. Për me shumë ato përfitojnë mundësinë që të ushtrojnë aftësitë (*zotësitë*) e tyre në imitimin dhe luajtjen e roleve me qëllim që ti ndihmojnë ato që të kenë kontroll mbi një situatë në jetën e përditëshme. Studimi ka treguar që imitimet mund të luajnë një rol të rëndësishëm në formin e aftësive të sigurimit në rrugë, në këto studime fëmijët nuk mësojnë vetëm rregullat se si të sigurohen kur kalojnë rrugën por për më shumë mësojnë se si të llogarisin largësinë, shpejtësinë e automobilave që kalojnë në rrugë.



Siç thamë më parë, është e qartë se disa nga eksperiencat më eksituese dhe të këndëshme janë të lidhura me zotësinë e përballimit të situatave të rrezikshme, por gjithashtu është e domosdoshme që këto të kosistojnë me moshën e duhur të çdo individ, mundësinë dhe personalitetin (*karakterin*). Nënstimulimi kronik, që resulton në mërzi të dëshperim, dhe mbistimulimi kronik që shkakton stres dhe sforcim janë ndër faktorët kryesor që shkaktojnë aksidente. I lidhur me nënstimulimin dhe mbistimulimin është ndoshta edhe përdorimi i drogës si për shembull alkolit, që ka lidhje të dokumentuar me marrjen e riskut dhe sigurimit, duke qenë se droga influencon në të dyja perceptimin dhe efektshmërinë e individit.

Është e qartë se pika më e lartë e efektshmërisë të çdo aftësie është e lidhur ngushtë me gëzimin dhe kënaqësinë dhe kjo lidhje nuk duhet të humbasë në edukimin mbi marrjen e rrisqeve. Për më shumë linja e aktiviteteve të cilat ne mund të tentojmë dhe niveli i stimulimit janë të lidhura ngushtë me moshën.

Aktivitetet e marrjes së rrezikut rriten deri në një kulm në moshat 15 deri 25 dhe pastaj ulen gradualisht me vjetërsinë e moshës. Në edukimin mbi masat e sigurise ne duhet të pranojmë se maksimumi i kënaqësisë personale është i lidhur ngushtë me ekzekutimin (*efektshmërinë*) optimale të çdo faze të formimit (*ndërtimit*) të njeriut. Kjo është ilustruar nga foshnja që merr hapin e parë, nga pesë vjeçarja që mëson të notojë dhe nga 18 vjeçari që kalon testin për të ngarë motorçikletën. Edukimi mbi sigurinë duhet të pajisi njerëzit me aftësitë e jetës që janë të domosdoshme për të lejuar të dyja stimulin optimal dhe kënaqësinë. Qartësisht ky drejtim (*mësimor*) duhet të kompletohet nga një rafinim i vazhdueshëm i mjedisit qoftë ky mjedisi i shtëpisë, rruga ose përbërja e kohës së lirë, për të garantuar që rreziqet e panevojshme të eliminohen. Referenca e parë në listën që gjendet në faqen tjetër është një koleksion me vlerë rreth kumtuesve dhe rreth qështjeve të sigurisë. Përfshin të dhëna mbi aksidentet tek moshat e reja dhe përshkruan strategji mësimore nga të gjithë vendet Europiane.



REFERIMI DHE LEXIME TË TJERA

Berfenstam, R., Jackson, H. & Erikson, B., (editoret), *'Komuniteti i Shendeteshem, Sigurimi i Femijeve si Pjese e Perkrahes se Aktiviteteve Shendetesore.'*
Folksam, Suedi, 1988.

ISBN 91-7044-099-9

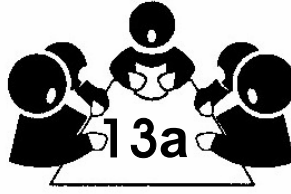
Shoqeria Britanike Mjekesore, *'Uthezuesi i SBM Rreth te Jetuarit me Rrezikun'*.
Librat Penguin, 1990.

ISBN 0-14-012504

Kletz, T. A., *'Matematika e Riskuk'*, Rishqyrtimi i Shkences Interdisiplinare Vol. 8, Nr. 2, Wiley
Heyden Ltd, 1983.

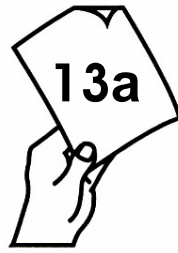
Satir, V., *'Pese Lire'*, Celestial Art, Berkeley, California, 1976.

Wilson, R., *'Analizimi i Risqeve Ditore ne Jete'*, Rishqyrtim Teknik,
pg.41, Shkurt, 1979.



A RREZIKONI JU?

QËLLIMET	MATERIALI
Teë rishqyrtojë shkallën e rrezikut që pjesëmarrësit marrin në jetën e tyre	Shënime të shtypura 13a: 'A Rrezikoni ju?'
KOHA	
Min: 25 min Max: 45 min	
METODA	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Thuajini çdo palë të formojë një listë mbi sjelljet e rrezikshme dhe të diskutojë temën mbi marrjen e rreziqeve që të gjej se kush rrezikon me shumë. 2. Pas diskutimit i thoni pjesëmarrësve të shënojnë mbi një vijë horizontale, që përfaqëson pikpamjet e tyre, shkallën e rrezikut që ato marrin në jetën e tyre. 3. Thuajini pjesëmarrësve që të diskutojnë shenjat (<i>vizat treguese</i>) mbi vizen horizontale dhe kujtojini q të përgatiten që të justifikojnë (<i>arsyetojnë/shpjëgojnë</i>) pozitën e tyre në qoftë së provokohen nga të tjerët për të mbrojtur këtë qëndrim. 4. Bashkujini grupet në plenar dhe diskutoni në gjatësi arsyet pse njerëzit rrezikojnë 	
SHËNIMET E TRAJNERIT	
<p>Inkurajoni (<i>nxisni</i>) pjesëmarrit që të përfshijnë rreziqet mbi shëndetin dhe mirëqenien, rrezikun e sportive dhe aktiviteteve gjatë kohës së lirë, rrezikun emocional në marrëdhëniet familiare, shoqërore, dashurore, financiare dhe profesionale. Konsideroni influencën e alkolit, drogës, mërzisë, stresit dhe lodhjes. Është e rëndësishme që pjesëmarrësit mos ta shikonin këtë ushtrim sikur po gjykohen nga të tjerët.</p>	



A RREZIKONI JU?

Të krijohet nga një çift pjesëmarrësish

Diskutoni me partnerin tuaj (*partnerin e grupit*) temën mbi rrezikimin me qëllim që të gjeni se cilet persona rrezikojnë më shumë. Mund të diskutoni një numër çështjesh si për shembull rrezikimin e shëndetit fizik dhe mirëqënies; rrezikun e aktiviteteve sportive dhe të kohës së lirë; rrezikun emocional në marrëdhënie me të tjerët; rrezikun financiar dhe profesional.

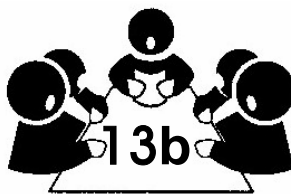
Në fletat e tyre çdo individ duhet që të vëjë dy kryqë në vijën horizontale të mëposhtme, që tregon shkallën në të cilën ata janë gati të rrezikojnë në jetë dhe pozicionin relativ të partnerëve të tyre.

Madhësi e Vazhduar Rreziku

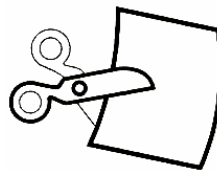
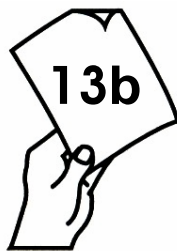


Tipet e pyetjeve që mund të doni të diskutoni që t'ju ndihmojnë për të marr një vendim janë të shumta dhe të larmishme. Ne qoftë se doni këto janë disa shembuj që mund të përdorni por megjithatë mos e kufizoni veten vetëm me këto

- A ngisni ndonjëherë makinën pa rryp siguimi?
- A pini alkool dhe pastaj ngisni makinën?
- A do të konsideroni të jetoni 3 milje (5 km) afër një impianti nuklear (*bërthamor*)?
- Në qoftë se ju ipet mundësia, a keni dëshirë të merrni pjesë në aktivitetet si alpinizmi, hedhja me litar nga një lartësi të madhe, hedhja me parashutë ose ski në ujë?
- Do ta merrni një uthëtar të rastit (*të rrugës*) në makinë për një xhiro?
- Do të shkonit për pushime pa marrë sigurim udhëtimi?



PËRCAKTIMI I RREZIKUT	
QËLLIMET	MATERIALI
Të vlerësojë shkallën relative të rrishtut në një seri aktivitetesh.	<p>Shënime të shtypura 13b: 'Kartat e Aktiviteteve të Rrezikshme'</p> <p>Shënime të shtypura 13b (vazhdim): 'Përcaktimi i Rrezikut'</p>
KOHA	
Min: 20 min Max: 30 min	
METODA	
<ol style="list-style-type: none"> Ndajini pjesëmarrësit në grupe dyshe dhe i jipini një grup të caktuar 'Kartash të Aktiviteteve të rrezikshme. (Përgatisni kartat sipas <i>(që ti përshatën)</i> vendit tuaj) Thuajini çdo grupi që ti rendisë kartat sipas të dhënave në vendin e tyre mbi vdekjen për vit duke filluar nga numri më i LARTË tek ai më i ULËTI. Jepini shënimet e shtypura: Përcaktimi i Rrezikut. Krahasoni llogaritjet <i>(vlerësimet)</i> e tyre me shifrat zyrtare. Në mënyrë të plotë diskutoni nivelin në të cilin ne kuptojmë rreziqet relative që janë përfshirë në aktivitetet dhe profesionet e ndryshme 	
SHËNIMET E TRAJNERIT	
<ul style="list-style-type: none"> Vini re që numri i vdekjeve nga rrëzimet në shumicën e rasteve i referohet moshave të vjetra ose fëmijëve të vegjël. Në disa vende, ligjet që kanë përmirësuar përmasat e marra për të siguruar dritaret dhe ballkonët e kanë ulur këtë problem. Numri i lartë i vdekjeve nga alkoli dhe pirja e duhanit është me rëndësi që të shqyrtohet. 	



KARTA AKTIVITETESH RRETH RREZIKUT

Vdekja vjetore nga shkaqe të ndryshme.

Në lidhje me pirjen e duhanit	Rrëzimet në shtëpi
Aksidentet në rrugë (autostradë)	Zjarret në shtëpi
Industria e Ndërtimit	Buqësi e Blegtori
Industria Kimike	



PËRCAKTIMI I RREZIKUT

	Vdekjet për vit
1. Pirja duhanit (përafërsisht)	110,000
2. Aksidentet në rrugë	5,373
3. Aksidentet në shtëpi	2,000
4. Zgjarret në shtëpi	642
5. Industria e ndërtimit	100
6. Në lidhje me bujqësin dhe blektorinë	45
7. Industria kimike	15

(Shifrat janë për Anglinë)



Kaptina e Katërmbëdhjetë:



TË USHQYERIT E SHËNDETËSHËM

A jeni ajo se çfarë hani?

Shëndeti përcaktohet nga faktorë të ndryshëm si trashëgimia, mjedisi e gjithashtu nga aspekti i mënyrës së jetesës si për shembull nga ushqimi (*nutrimi*). Një dietë e shëndetëshme në vëtvete nuk është garanci për një shëndet të mirë por mund të formojë një bazë për arritjen dhe mirëmbajtjen e shëndetit.

Në librin "Rruga drejt Wigan Pier¹", George Orwell shkruan: " Unë mendoj se është e mundur që të tregohet se ndryshimet në dietë janë më të rëndësishme se ndryshimet në fe ose dinasti. Dhe me të vërtetë duket se rëndësia e ushqimit të mirë për arritjen e shëndetit, dhe mbrojtjen kundra infeksioneve dhe sëmundjeve është akredituar (*njohur*) në një nivel kombëtar dhe ndërkombëtar.

SHËNDETI PËR TË GJITHË

Aty nga 2000- 16 Plane (*caqet, qëllime, objektiva*)

Në 1984 Komuniteti Rajonal i OBSH për Europën, adoptoi 38 pikësynime me qëllim që të mbështeti strategjitë rajonale Europiane për të arritur shëndet për të gjithë në vitin 2000. Plani Nr.16 shtetet që:

'nga viti 1995 në të gjitha shtetet antare duhet të ketë një rritje në sjelljet pozitive mbi shëndetin si për shembull balancë në ushqim, mospirja e duhanit, duhet të ketë aktivitetet e duhura fizike dhe gjithashtu administratim stresi'.

Një objektivë e mëtejshme do të jetë "pëcaktimi i situatave mbi artikujt ushqimor dhe ushqimin në një mënyrë që të gjinden dhe të përkrahen linjat e veprimit dhe programet që do ta rrisin shëndetin nëpërmjet ushqimit të duhur".

ARTIKUJ USHQIMOR PËR SHËNDETI

Influenca e ushqimit të shëndetshëm në zhvillimin fizik dhe mendor, formimin e fëmijëve dhe mirëqenien e të rriturve është treguar qartë gjatë gjithë këtij shekulli.

¹ (Wigan=qytet industrial në Angli; Pier=nje platform, struktur. Në këtë libër i referohet strukturave të shtepive në qytetin e Wiganit). Për më shumë informacion rreth këtij libri shko tek <http://www.k-1.com/Orwell/rtwp.htm>



Ushqimi është një nga nevojat kryesore të jetës. Na pajis me lëndë ushqimore të mjaftueshme për formimin dhe mirëmbajtjen e indeve të trupit (proteine, hekur kalcium), energji për aktivitetet fizike (karbohidrate, undyrë) dhe lëndë ushqyese që rregullojnë proceset e trupit (vitaminat dhe mineralet). Një mungesë e lëndëve ushqimore mund të çojë në sëmundje si për shembull në paushqyeshmërinë me proteina dhe energji, mungesën e vitaminave dhe mineraleve, probleme këto në vendet në zhvillim.

Në Europë në jemi më të preokupuar me sëmundjet që rezultojnë nga përdorimi i tepër i disa tipeve të ushqimeve si për shembull yndyra e kafsheve dhe ushqimeve tepër të përpunuara.

RECOMANDIME LEJUSHMËRIA DITORE E USHQIMIT

Panvarsisht nga varieteti i stileve të ushqimit në Europë, nevojat ushqimore pak a shumë janë të njëjta për çdo grup popullsie.

Rekomandime internacionale mbi sasinë e energjisë dhe lëndëve ushqyese për ditë për grupe të ndryshme moshe, gjini dhe aktivitete fizike të ndryshme janë caktuar nga Organizata Botërore e Shëndetësisë (OBSH) dhe nga Organizata e Ushqimit dhe Agrikutures (OUA) e Kombeve të Bashkuara. Për shembull, OBSH rekomandon që ne duhet të hamë pesë racione frutash ose perimesh në ditë. Ky qëllim është arritur më me lehtësi në vendet e Europës së Jugut të cilat janë më të prirura për një dietë të shëndetëshme.

Në disa vende Europiane, komitetet nacionale i kanë adoptuar këto rekomandime për përdorimin e tyre. Zakonisht ato janë përkthyer në termat e ushqimeve të përditëshme: bukë, drithëra, patate, perime, fruta, mish/peshk/pulë/vezë, margarinë/gjalp/vaj. Nje konsumim i mjaftueshem i nje varieteti te ketyre ushqimeve ndihmon shendetin.

LËNDËT USHQIMORE/ ELEMENTET ETIKETIMI (EMËRTIMI)

Në 40 vitet e fundit Europa e perendimit është zhvilluar shumë. Përveç variteteve themelore të ushqimeve, asortimentet e ushqimeve përfshijnë 'ushqimet e shpejta': konservat, ushqimet gjysmë-të gatëshme, sallamrat, produkte qumështi, ëmbëlsirat, të ëmblat, mezet e ftohta të tjera. Meqë këto ushqime janë të prodhuara industrialisht, ndonjëherë është e vështirë që të dihet origjina e elementeve ushqimore. Në vendet e Europës Qëndrore, është e detyrueshme që emri i elementeve përbërës të shkruhet në etiketë. Megjithatë, edukimi është i nevojshëm për të lexuarit në mënyrën e duhur këto etiketa.



SËMUNDJET NË SHOQËRITË E PASURA

Në kohët e sotme halet më shumë mish, më shumë djath, më shumë sheqer dhe konsumohen më shumë pije alkoolike dhe më pakë bukë, drithëra dhe patate se 40 vjet me parë.

Këto ndryshime në shprehin e të ngrënit kanë rezultuar në dieta të cilat janë zakonisht të pasura në energji, të pasura me yndyrna (sidomos yndyrnat e ngopura), gjithashtu me sheqer, të pasura me perberje kripe, dhe me mangësi në niseshte (*koll*) dhe fibër.

Përdorimi i këtyre dietave, midis faktorëve të tjerë të jetës, rezulton në shtimin e sëmundjeve si ato kardio-vaskulare, kancerin, problemet dentare, dhe priren drejt konditave të pashëndetëshme siç janë obisiteti (*mbi peshaj*) dhe tensioni i lartë.

DIREKTIVAT PËR NJË DIETE TË SHËNDETËSHME

Një dietë e shëndetëshme dhe e balancuar rekomandohet për të ndikuar pozitivisht në gjendjet e pafuqishme dhe vdekshmerinë që sjellin këto sëmundje. Termi 'dietë e balancuar' perdoret në kuptimin e një bilanci të mirë midis aspektit të sasisë dhe kualitetit të dietës (përmbajtja e sasive të lëndëve ushqyese).

Shumë vende Europiane kanë direktiva kombëtare për një dietë të shëndetëshme. Këto direktiva janë pak të ndryshme por në përgjithësi elementet që gjenden në të gjitha ato lidhen me konsumimin e:

- **Një dietë të larmishme** e cila siguron energji dhe lëndë ushqyese të mjaftueshme;
- **Më pak yndyrna**, kryesisht yndyrnat e ngopura (*të renda*), dhe në veçanti ato që e kanë origjinën tek kafshët;
- **Më pak sheqer**;
- **Më shumë produkte niseshteje**; dhe
- **Më shumë fibër diete**.

Në përgjithësi këto direktiva janë përkthyer si produkte ushqimore në mënyrë që ti bëjnë këshillat më të mundshme.

Shkurt, një dietë e balancuar përmban konsumim të 'përditëshëm' ose ushqimet themelore dhe 'disa herë' konsumimin e ushqimeve si mezet e ftohta, ëmbëlsirat, pijet e buta, etj.



Rekomandohet që njerëzit të hanë sasi të konsiderueshme patatesh, makaronash, orizi ose produkte të tjera drithi (vençanërisht miell i pasitur²). Siç thamë edhe më parë është e rekomandueshme që të hahen të paktën pesë propocione frutash dhe perimesh për ditë. Në shumë vende njerëzit janë inkurajuar të reduktojnë konsumimin e qumështit të plotë (të paholluar), djathit dhe vezëve.

Është e rëndësishme që të kuptohet se nuk ka ushqime të shëndetëshme ose të pashëndetëshme. Është e vërtetë që disa ushqime përmbajnë më shumë lëndë ushqyese se disa të tjera por 'disa herë' ushqimi mund të ndërtohet në një mënyrë që mund të jetë pjesë e një diete të balancuar. Zakonisht vitaminat shtesë nuk janë të nevojshme në qoftë se përdoren ushqime të shëndetëshme.

KUALITETI I USHQIMIT

Sot shumë njerëz merakosen për rrezikshmërinë e ushqimeve. Ata lexojnë rreth hormoneve që gjinden tek mishrat, rreth aditivëve³ dhe infektuesioneve si salmonelosis ose listeriosis. Publiku e shoqëron përdorimin e aditivëve ushqimeve me alergjitë dhe kancerin.

Ligje dhe rregulla në lidhje me prodhimin, shitjen dhe fabrikimin e produkteve ushqimore ekzistojnë në çdo vend të Europës. Rregullat mbi substancat e lejueshme (*aditivët*) të cilat janë futur në ushqim për të përmirësuar ngjyrën, mirëmbajtjen, strukturën dhe të tjera, ekzistojnë për Europën nën rregullat e Komisionit European. Këto rregulla janë të rëndësishme në Europën e sotme ku vendi i prodhimit të artikujve ushqimorë është në një distancë të largët nga vëndndodhja e konsumatorëve.

Allergjitë mund të shkaktohen nga disa aditivë, sidomos tek fëmijët e vgjël, por megjithatë alergjitë nga shumë ushqime janë tashme të përshkruara. Për këta fëmijë duhet që të këshillohen dieta të veçanta. Shumica e nutricionistëve nuk mendojnë që aditivët shkaktojnë kancer. Në fakt, evidencat epidemiologjike sygjerojnë që një dietë e pasur me yndyrna dhe me pak fibër është një faktor rreziku më i rëndë. Megjithatë, akoma shumë gjëra nuk janë të njohura mbi përdorimin e substancave si për shembull mbi aditivët, kjo çon në një pyetje të arsyeshme, kur ne nuk e dim efektin pse i përdorim.

MODELI EDUKIMIT MBI TË USHQYERIT

Thjeshtë, në mënyrë që këto rekomandime të vihen në zbatim, modele edukimi mbi të ushqyerin janë ndërtuar në vende të ndryshme Europiane. Ushqimet themelore ose 'të përditëshme' janë klasifikuar në kategori sipas karakteristikave ushqimore duke marrë

² kjo përdoret zakonisht për mengjes i futet uje që te zije, mund te hahet me sheqer ose me kripe

³ substanca që I shtohet ushqimit për ti dhene nje ndryshim te deshirueshem



parasysh kulturën e cdo vendi. Me një model të tillë njerëzit shumë lehtë mund të zgjedhin një dietë të balancuar.

FAKTORËT QË INFLUENCOJNË ZAKONET E TË NGRËNIT

Dihet që njerëzit nuk e zgjedhin ushqimin vetëm për arsye shëndeti. Aspektet sociale dhe psikologjike influencojnë në zgjedhjen dhe të ngrënit. Ushqimi mund, për shembull, plotësojë nevoja gastronomike dhe estetike. Shpesh, racionet e ushqimit janë mjet komunikimi me të tjerët, ushqimi mund të shpreh pozitë (*gjendje*) dhe mund të ketë funksion personal, emocional dhe simbolik. Për më tepër, traditat dhe besimet në një familje ose vend, prodhimi i ushqimit dhe furnizimi i tregut, buxheti, rezervat shtëpiake për përgatitjen e ushqimit, profesioni dhe niveli i edukimit të një familje, media dhe shumë faktorë të tjerë influencojnë zakonin (*mënyrën*) e të ngrënit.

ZAKONI I TË NGRËNIT TEK TË RINJTË

Kur vjen puna tek ushqimi dhe pija, të rinjtë, si të rriturit, kanë vështësi kur zgjedhin nga varieteti i shumë të ushqimeve. Fëmijët në shkollën fillore në përgjithësi kanë pak influencë në zgjedhjen e ushqimeve të tyre me përjashtim të mezeve të ftohta ose pijeve. Ato mund të jenë të interesuar të dinë se cilat ushqime janë me rëndësi për rritjen, cilat janë për forcimin e dhëmbëve, të dinë origjinën e artikujve ushqimorë dhe përgatitjen e tyre.

Adoleshentët kanë më shumë liri zgjedhjeje dhe zakonisht më shumë para për të harxhuar. Ky fakt është vërenjtur nga prodhuesit dhe reklamuesit.

DHËMBET E SHËNDETSHËM DHE NGRËNIA

Kariesi i dhëmbëve dhe marrja e sheqerit janë të lidhura drejt për drejt. Në disa vende zakonisht burimi i sheqerit tek fëmijët janë pijet e lehta dhe ëmbëlsirat. Në prishje dhëmbëve, numri i konsumimit të ushqimit ose pijeve në ditë dhe intervali midis këtyre momenteve janë më të rëndësishëm se sasia e sheqerit që hahet. Në disa vende Europiane burimet naturale të ujit nuk përmbajnë një sasi të mjaftueshme fluori për shëndet të mirë dentar dhe fëmijëve iu nevojitet fluor shtesë në pastën e dhëmbëve dhe burime të tjera.



LËKURA DHE E NGRËNA

Ngjyra e lëkurës dhe paraqitja është shumë e rëndësishme në botën e adoleshentëve. Shpesh të rinjtë i shoqërojnë aknet me të ngrënit e çokollatës, mishit me yndyrë dhe mëlmesat. Megjithatë të dhënat shkencore nuk tregojnë një lidhje të drejtpërdrejt midis të ngrënit e këtyre ushqimeve dhe akneve. Ndryshimet e hormoneve janë arsyeja kryesore. Një dietë e balancuar mirë është e rëndësishme në formimin e indeve të trupit, duke përfshirë edhe lëkurën. Gjithashtu, higjiena, ushtrimet e mjaftueshme fizike dhe gjumi mund të jenë ndër faktorët që influencojnë.

DIETAT ALTERNATIVE

Adoleshentët mund të kenë vërshtërsi në pranimin e vlerave tradicionale ose të kohës dhe mënyrën e jetesës në shtëpitë e tyre. Ata mund të duan të eksperimentojnë ose të rebelojnë në zgjedhjen e dietave nga prindërit e tyre.

Të shumtë janë ata që janë të interesuar me problemet e mjedisit ose ato ekologjike. Ata mund të refuzojnë të gjithë artikujt ushqimor të përpunuar, të gjithë artikujt ushqimor me origjinë nga kafshët, ose artikujt ushqimorë të prodhuara me dicka 'artificiale' si përsëmbull aditivet ushqimor. Dieta makrobiotike (*përdorimi i drithërave dhe batheve*), vegjetariane ose organike mund të përbëjnë një pjesë të kësaj. Një grup shumë i vogël e çon këtë vendim deri në ekstremitet, i cili mund të rezultojë në mungesë lëndësh ushqimore. Dietat e mesme vegjetariane ose organike nuk kanë ndonjë rrezik në shëndet.

EDUKIMI MBI USHQYESHMËRINË NË SHKOLLË

Megenëse zokonet e të ngrënit formohen në një moshë të re, është e rëndësishme që të fillohet edukimi mbi ushqimin kur sjellja dhe qëndrimi nuk janë të caktuara akoma. Shkollat luajnë një rol të rëndësishëm në formimin kritik të aftësive të rinjëve në zgjedhjen e ushqimeve të tyre kurdo që i jepet mundësia për zgjedhje. Një qëndrim pozitiv drejt të ngrënit të shëndetshëm, respektit të zakoneve të të ngrënit të tjerëve dhe formimit të aftësive për marrjen e vendimeve janë aspektet më të rëndësishme për mësuesit në edukimin ushqimor sesa përballimi i një 'krize ushqimore'. Një trajtim negativ mund të rezultojë që fëmijët të besojnë se të ngrënit e shëndetshëm nuk është kurrë e shijshme ose argëtuese dhe kjo rezulton në një produktivitet të kundërt. Edukimi ose përkrahja e të ushqyerit të shëndetshëm duhet të jetë pjesë e planit shëndetësor mësimor të shkollës. Temat që mund të mësohen dhe materialet që përdoren etj. mund të përshkruhen në një plan pune të shkollës.



Fusha e ushqimit është e gjerë me një larmishmëri temash. Subjektet kryesore janë: **ushqimi dhe shëndeti; zakonet e të ngrënit; rezervat-ushqimore dhe disponueshmëria; prodhimi i ushqimit; kualiteti i ushqimit dhe përpunimi i ushqimit në shtëpi.**

Tradicionalisht, aspektet ushqimore janë duke u mësuar në biologji (tretja, ushqimi, funksioni i ushqimit), në gjeografi (prodhimet ushqimore) dhe rezervat, situatat mbi ushqimin në botë, sistemi ushqimor në vende të ndryshme), në histori (zakonet e të ushqyerit në të shkuarën dhe të tanishmen) dhe në ekonominë shtëpiake ose në shkencën shtëpiake (përgatitja e ushqimit, higjena e ushqimit, informacioni mbi produktet).

Edukimi shëndetsor merret me sjelljen e të ushqyerit, faktorët të cilët influencojnë këtë dhe efektet që ato kanë mbi shëndetin. Megjithatë, dituria e temave të tjera që i përkasin fushës së ushqimit do të përkrahin edukimin shëndetsor. Plani mësimor i ushqimit nuk duhet vetëm të pasqyrojë opinione të përgjithëshme mbi ushqimin: gjithashtu, interesat e grupeve të moshave dhe opinionet e prindërve duhen marrë parasysh. Prindërit mund të marrin pjesë në leksionet, eskursionet dhe aktivitetet familjare në shtëpi, në përgatitjen e mezeve dhe ushqimeve të shëndetëshme, të ndihmojnë me ushqimet e shkollës ose planifikimin e menyve.

TË NGRËNIT NË DHE RRETH E QARK SHKOLLËS

Situatat ushqimore në dhe rreth e qark shkollës janë pjesë e "planit mësimor të fshehtë" të shkollave dhe shumë shpesh një pikë fillimi e mirë për edukimin ushqimor. Kur diskutojmë situatat ushqimore në shkollë, nuk duhet marrë parasysh vetëm ushqimi shkollor. Në shkollat fillore, shpesh herë shkollat ofrojnë qumësht, një alternativë më e mirë kjo se sa pijet e buta. Fëmijët shpesh sjellin frutat e tyre, pijet, sanduiçet ose meze për konsumim midis klasash ose pushimesh. Shkollat tetëvjeçare shpesh janë të pajisura me dyqane dhe automate me monedha ku blihet ushqimi dhe pijet. Në mjedisin rreth shkollës mund të ekzistojnë kioska, dyqane ëmbëlsirash dhe kinkalerinash. Mësuesit dhe personeli i shkollës hanë dhe pinë në pushimin e mengjesit të mesdrekës dhe drekës.

Një listë e kohës së ngrënies, vendeve, llojshmërisë së ushqimive që ofrohen ose hahen dhe rregullat ekzistuese të ushqimit mund të jenë një pikë fillimi me vlerë për një rishqyrtim të ngrënies në dhe rreth e qark shkollës.

Mësuesit kanë mundësi të influencojnë në ushqime që ofrohen në shkollë. Për shembull: asortimentet ushqimore dhe dyqanet e shkollës mund të përshtaten nga çokollata tek frutat dhe buka; menyja e drekës duhet të jetë e balancuar. Mundësisht, një mjek shëndeti i kualifikuar duhet këshilluar. Në disa vende, qeveria subvencionon ushqimin ose qumështin e



shkollave. Informacion mbi menyte e përshtateshme dhe asortimentet ushqimore të dyqaneve shkollore mund të disponohet nga instituti ushqimor kombëtar.

Shpesh, mësuesit janë persona të rëndësishëm në botën e fëmijëve. Zakonet dhe sjellja e tyre në shkollë drejt ushqimit janë shembull për nxënësit. Pjesëmarrja e prindërve mund të përfshijë diskutimin e rregullave shkollore ushqimore të shëndetëshme, informimin rreth temave që janë duke u mësuar në shkollë dhe ndihma me ushqimet shkollore. Në disa vende, janë formuar programe edukative që përfshijnë prindërit dhe fëmijët në shtëpitë e tyre, për shembull në përgatitjen e ushqimeve ose blerjen. Më në fund duhet të theksohet që shkollat duan mbështetje për çdo iniciativë drejt ushqimit të shëndetshëm nga komuniteti dhe nga rregullat për realizimin e shëndetit të cilat ndihmojnë që ti bëjnë “zgjedhje të lehta zgjedhjet e shëndetëshme”.



REFERIMI DHE LEXIME TË TJERA

Bull, N. L., *'Studimet e Zakoneve në Dietë, Konsumimi i Ushqimit dhe Marrja e Lendeve Ushqimore e Adoleshenteve dhe e te Rinjve'*, një Rishqyrtimin Botëror të Lendeve Ushqimore dhe Dietave, Vol. 57, pg. 24-74, Karger, Basel, 1988.

OBSH, *'Ushqime të Shëndetshme: Ndalimi i Semundjeve të Lidhura me Ushqimin në Europë'*, Publikimi Rajonal i OBSH, Serite Europiane, 1987.

ISBN 92-890-1115-7

OBSH, *'Dieta Ushqimore dhe Ndajja e Semundjeve Kronike'*, raport i Grupit Studimor të OBSH, Serite e Raporteve Teknike 797, Gjeneve, 1990.

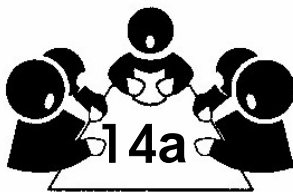
ISBN 92-4120797-3

Lüchinger, M. G. J. P. & Snel, J. H., *'Wat u (nog) niet weet over voeding, beknopte informatie voor de leerkracht'*, Voorlichtingsbureau voor de Voeding, Den Haag, 1987.

Bosselaar, C. H. G., e.a., *'Voeding van de schoolgaande jeugd (serie Voeding en gezondheid)'*, Stichting Voeding, Nederland, 1988.

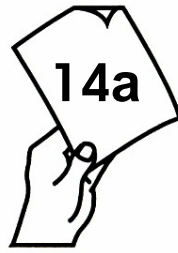
Hensbergen, H. van., Pas, M. A. & Wijnsma, P., *'Receptenboek Voedingseducatie; werkvormen voor de begeleiding en nascholing van "het bevorderen van gezond gedrag" in het basisonderwijs met als thema Voeding'*, GVO Utrecht/Voorlichtingsbureau voor de Voeding, Den Haag, 1986.

'Perkraja e Shëndetit të Rinjëve: Programe Ndalimi të Bazuar në Shkollë dhe Shtëpi', Uneversiteti i Minezotes — Divizioni of Epidemiologjik, Shkolla e Shëndetit Publik.



QËLLIMET E EDUKIMIT MBI USHQYESHMËRINË

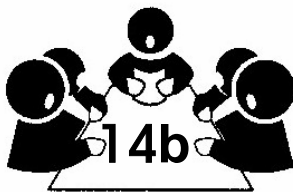
QËLLIMET	MATERIALI
Të përcaktojë objektivat e edukimit mbi lëndët ushqyese për një grup nxënësish.	Shënime të shtypura 14a: 'Objektivat e Edukimit mbi ushqyeshmërinë'
KOHA	
Min: 30 min	Max: 40 min
METODA	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Ndajini pjesëmarrësit në grupe pesëshe dhe i jipni çdo grupi një fotokopje të shënimeve të shtypura 14a: Objektivat e Edukimit mbi Lëndët Ushqyese. 2. Jipini çdo grupi një grup moshe të caktuar (4-7, 8-10, 11-12, 13-15, 16-18) dhe thuajini që të formojnë objektivat për të katër kategoritë që janë renditur në shënimet e shtypura që ju janë dorzuar. 3. Në mënyrë të plotë, diskutoni përfundimet. 	
SHËNIMET E TRAJNERIT	
Empty space for notes	



OBJEKTIVAT_QËLLIMET E EDUKIMIT MBI LËNDËT USHQYESE

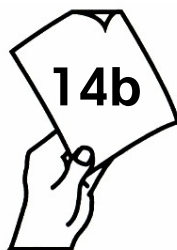
Ne grupin tuaj, për **çdo** katër kategori të mëposhtme diskutoni dhe shkruani pesë objektiva_qëllime në lidhje me grupin e moshës që keni zgjedhur.

- Sipas **mësuesve** çfarë duhet të mësohet rreth të ngrënit së shëndetëshme;
- Çfarë duan nxënësit (fëmijët) e shkollave të mësojnë rreth të ngrënit të shëndetëshëm;
- Çfarë duan prindërit që fëmijët e tyre të dinë mbi të ngrënit e shëndetëshëm;
- Çfarë duan mjekët e dietave ti mësojnë fëmijëve rreth të ngrënit të shëndetëshëm;



TË NGRËNIT NË DHE RRETH E QARK SHKOLLËS

QËLLIMET	MATERIALI
<p>Ti japi mundësinë pjesëmarrësve që të qartësojnë situatat ushqimore në shkollat e tyre.</p>	<p>Shënime të shtypura 14a: 'Të Ngrënit në dhe Rreth e Qark Shkollës'</p>
<p>KOHA</p>	
<p>Min: 30 min Max: 40 min</p>	
METODA	
<ol style="list-style-type: none"> Jepini pjesëmarrësve shënimet e shtypura 14b rreth 'Të Ngrënit në dhe Rreth e Qark Shkollës' dhe thuajini që të mendohen mbi situatat ushqimore në shkollën e tyre. Bëni që ato të përdorin pyetjet me shënimet e shtypura si një etapë për: <ul style="list-style-type: none"> të zgjedhur tri sfera ku shkolla mund të influencojë pozitivisht zakonin e të ngrënit tek nxënësit dhe mësuesit. të konsideruar zbatueshmërinë e paraqitjes së këtyre ideve të reja dhe të parashikojë ndonjë pengesë që mund të takohet (<i>haset</i>) në paraqitjen e këtyre ndryshimeve. Bashkoni grupin në një për një sesion të plotë. 	
SHËNIMET E TRAJNERIT	
<p>Edukimi mbi ushqimin është një sferë kyçe ku ajo që mësohet në planin mësimor zyrtar mund të mos përputhet me mesazhin e "planit mësimor të fshehur" p.sh. menza dhe dyqanet mbrenda në shkollë.</p>	



TË NGRËNIT NË DHE RRETH E QARK SHKOLLËS

SHËNONI PËRGJIGJET QË JANË TË LIDHURA ME SITUATËN

Në këtë anketë, të ngrënit qëndron për artikujt ushqimor dhe lëngjet.

1. Cilat janë **masat e të ngrënit** në shkollë?
 - dreka e shkollës
 - dyqanet e shkollës
 - automat me monedha
 - qumshti i shkollës
 - kafe dhe gjëra të vogla (meze) për nxënësit
 - të tjera

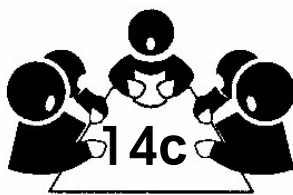
2. Cilat janë **momentet e të ngrënit** në dhe rreth e qark shkollës?
 - përpara se të fillojë mësimi pas çdo leksioni (*klase, ore mësimi*)
 - pushimi i mëngjesit
 - pushimi i drekës
 - pushimi i mbasdrekës
 - ditëlindjet dhe festivalet
 - të tjera

3. **Kush** ha në shkollë?
 - nxënësit
 - mësuesit
 - punonjësit e tjerë që nuk japin mësim
 - të tjerët

4. **Ku** janë **ambientet e ngrënies** në dhe rreth e qark shkollës?
 - sheshi i lojërave
 - klasa
 - afër automatit me monedhë
 - dyqanet e shkollës
 - restorantet e shkollës
 - të tjera

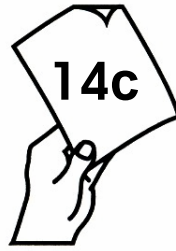


5. **Cilat ushqime** hahen në dhe rreth e qark shkollës?
- | | Që i siguron shkolla | Të sjellura me vete |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|---------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> - qumështi dhe produktet e qumështit - buka - drithrat (oriz, makarona, të tjera) - vezë - frutat - perimet - patatet/bathët (<i>fasulet</i>) - lëngu i frutave - kafeja, çaji, çokollata e nxehtë - ëmbëlsirat, biskotat, bombonet - meze (<i>patatina</i>) - të tjera | | |
6. **Kush** është **përgjegjës** për ngrënien (ushqimin) në dhe rreth e qark shkollës?
- administrat drejtuese
 - Mësuesit
 - prindërit
 - punonjësit e tjerë që nuk japin mësim
 - të tjerët
7. A ekziston në shkollën tuaj **rregulla mbi ushqimit**?
- po
 - jo
 - n.q.se po çfarë?
8. A keni konsultuar një nutricionist rreth ushqimit që përdoret në shkollë?
- po
 - jo
 - n.q.se po çfarë?



NJOHURITË MBI USHQIMIN/QËNDRIMET/VLERAT

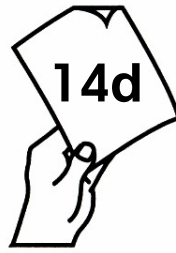
QËLLIMI	MATERIALI
Të eksplorojë diturinë, qëndrimet dhe vlerat rreth ushqimit dhe zakoneve mbi të ngrënit.	Shënime të shtypura 14a: 'Formulime mbi Ushqimin'
KOHA	
Min: 20 min Max: 30 min	
METODA	
<ol style="list-style-type: none"> Jepini çdo pjesëmarrësi një kopje të shënimeve të shtypura 14c rreth 'Formulimeve mbi Ushqimin' dhe thuajini që secili individ ta plotësojë. Ndajini ata në grupe katërshe/gjastëshe që të shkëmbejnë dhe diskutojnë përgjigjet. Në mënyrë të plotë, diskutoni sferat e kundërshtimit dhe plotësoni ndonjë boshllëk diturie që mund të hasni. 	
SHËNIMET E TRAJNERIT	
<p>Disa pika (<i>çështje/probleme</i>) që mund të shtroni për diskutim përfshijnë:</p> <ul style="list-style-type: none"> Ushqimi është vetëm një aspekt e një mënyrë jetese të shëndetëshme. Fusha e ushqimit është shumë e gjerë. Si në të gjitha edhe në edukimin mbi shëndetin, dituria rreth lëndëve ushqyese nuk është e mjaftueshme. Qëndrimet, vlerat, ndjenjat dhe sjellja të gjitha duhet të konsiderohen. 	



FORMULIME MBI USHQIMIN

Çfarë mendoni rreth formulimeve të mëposhtëm. Për secilin formulim vini një shenjë në kolonat përkatëse.

	Pajtohem	Nuk pajtohem	Nuk e di
1. Vetëm familja është përgjegjëse për zakonet e ushqimit të fëmijëve të tyre.
2. Arsya kryesore e të ngrënit është që të jemi të shëndoshë.
3. Helmimi nga ushqimi është rezultat i higjenes së dobët në shtëpi.
4. Sëmundjet kardio-vaskulare janë shkaktuar nga një diete e pasur me yndyrna të ngopura.
5. Fëmijët kanë një influencë tepër të vogël në zgjedhjen e ushqimit të tyre.
6. Nuk ka një gjë të tillë si ushqime të shëndetëshme dhe të pashëndetëshme
7. Sjelljet e juaja si mesues drejt të ngrënit janë shembull për studentet.
8. Nuk është e domosdoshme të hash mish për të qene i shëndetëshem.
9. Mesuesit nuk janë përgjegjës për çfarë halet në shkollë.
10. Njëzetit mbi peshe duhet të hanë me pak.



JAVA E TË NGRËNIT TË SHËDETËSHËM

Shkolla juaj do ta përqendrojë vëmendjen në përkrahjen e shëndetit. Për këtë qëllim duhet të planifikohet një javë për promovim të shëndetit. Kjo veprimtari i është dhënë GRUPIT TË PËR USHQYESHMËRI TË SHËDETËSHËM. Nxënësit, prindërit dhe komuniteti të gjithë do të aktivizohen. Aktivitete të ndryshme duhet të planifikohen.

Mendoni rreth aktiviteteve të lidhura me:

- planin mësimor të shkollës;
- të ngrënit në dhe rreth e qark shkollës;
- përfshirja e prindërve;
- përfshirja e komunitetit
- përfshirja e shërbimeve shëndetësore;
- përfshirja e shtypit (*media*);
- përfshirja e studentëve;
- aplikimi për subvencione lokale.

Zgjidhni dy nga këto aktivitete të planifikuara për JAVËN E TË NGRËNIT TË SHËDETËSHËM.

Disa rekomandime janë:

- përgatitja e mezeve të shëndetëshme me prindërit dhe fëmijët;
- një 'skuadër shtëpie' ku prindërit dhe fëmijët bëjnë lloje të ndryshme aktiviteteve;
- një garë për mezet më të shijshëm, më të shëndetëshme dhe më të lira.
- intervista me grupet e studenteve që kanë bërë një analizë të dyqaneve lokale;
- një ekip higjens i përbërë nga nxënësit dhe mësuesit që inspektojnë vendet e ngrënies;
- një manifestim i matjes së peshës

dhe shumë të tjera...